# SESIÓN 1: CÓMO HACER RESÚMENES Y ESQUEMAS PARA ESTUDIAR

**OBJETIVOS:**

Conocer los diferentes métodos de estudio (resumen, mapas mentales, autoexplicación, relectura). Practicar al menos uno de los métodos de estudio aprendidos.

# DINÁMICA INICIAL: MÉTODOS DE ESTUDIO

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **EXPLICACIÓN** | **TIEMPO** | **MATERIALES** |
| Los estudiantes deberán ir en grupos preguntando a otros estudiantes o referentes de fuera (usando WhatsApp) sobre sus métodos de estudio y registrándolos; pregunta de trabajo: ¿Qué cosas hacías para estudiar mejor? Posteriormente deberán elegir o crear un nombre para el método elegido, luego explicarán a sus compañeros el proceso y discutir cuáles creen que puedan ser los beneficios y posibles dificultades. Podrán utilizar cartulinas y plumones para la presentación. | 15-20’ | Cartulinas  plumones |

**PREGUNTAS Y GUÍA DE DISCUSIÓN PARA EL TUTOR(A):**

¿Qué datos interesantes hallaste en la encuesta que hiciste?

De cada párrafo saca la idea principal, el resumen debe ser breve (menos del 30% del texto), antes de resumir ayuda el subrayado, para resumir, sigue el orden de los apartados o la secuencia que siguen, añade al resumen frases personales que elabores (ayudará a comprenderlo mejor). Consultar textos muy cortos de práctica. Esquema: Subraya lo importante del texto, la palabra más importante se coloca como título, se traza una línea vertical, se colocan los conceptos importantes. Consultar textos muy cortos de práctica (Anexo A. Textos cortos).

**Al finalizar la sesión:** ¿Qué has aprendido hoy? ¿En qué te podrías comprometer hasta la próxima vez sobre este tema? ¿En qué cursos te comprometerías a aplicar esto y en qué? Puede incluirse una evaluación a las dos semanas sobre cómo han aplicado estos y cómo sienten que les ha ayudado (o no).

# ANEXOS:

**A. Textos Cortos**

**TEXTOS CORTOS**

Repartir uno de los textos a cada estudiante (o grupo) para que realicen un resumen siguiendo las pautas dadas para la realización de resúmenes/esquemas.

|  |
| --- |
| **Las organizaciones sociales**  Las personas somos seres sociables. Nos relacionamos unos con otros y nos necesitamos para vivir en comunidad. Para ello es necesario ajustarse a unas normas que permitan la convivencia. En las organizaciones las normas permiten que se respeten los derechos de cada uno. Ejemplos de organizaciones sociales son la familia, las asociaciones deportivas y laborales, la escuela, los clubs de tiempo libre, etc. Cada una de ellas tienen una finalidad distinta, pero todas pretenden hacer  más fácil la vida en sociedad mediante una adecuada convivencia. |
| **La energía**  Los seres vivos necesitan de la energía para vivir. Los animales no podrían sobrevivir sin alimentarse, al igual que las personas y las plantas. De la energía podemos obtener la fuerza necesaria para nuestro funcionamiento diario. Es necesario el aire, el agua, el viento, la luz, el calor, los alimentos... Todo ello forman las fuentes de energía que resultan imprescindibles para mantener vivo a nuestro planeta. Sin embargo, estas energías no son eternas, sino que pueden agotarse y debemos  renovarlas o reciclarlas, utilizándolas con mesura. |
| **Vida saludable**  La alimentación debe ser saludable y equilibrada para que aporten al organismo los nutrientes necesarios para el crecimiento y desarrollo del cuerpo. También el trabajo, deporte, el descanso, el estudio y la diversión deben formar parte de nuestras vidas. Sin embargo, debemos cuidar todos estos aspectos para no cometer abusos. Debe tenerse especial cuidado en el consumo de los alimentos, y de todas aquellas sustancias que pueden perjudicar seriamente nuestra salud, como el alcohol, las drogas, las sustancias tóxicas, etc. Hemos de saber decir NO a todo ello y saber elegir  aquello que mejor nos ayuda a llevar una vida saludable. |
| **La bicimoto**  La bicimoto es un medio de transporte muy habitual en las grandes ciudades. Es una clase de bicicleta provista de un motor auxiliar, de potencia inferior a los 50 cm3 y que alcanza una velocidad en torno a los 50 km/h. El conductor debe conducirla a una velocidad moderada. Las partes fundamentales son: el motor, la transmisión, los frenos, las ruedas y las luces. Las modernas  bicimotos se les denomina *scooters* y tienen un diseño muy avanzado. |
| **Las aves rapaces**  Las aves rapaces suelen tener un gran tamaño, y se caracterizan porque tienen un pico muy fuerte y curvado, así como por sus poderosas garras que les sirven para atrapar a sus presas sin que tengan posibilidad de escapar de ellas. Tienen una visión muy aguda y sus presas son los roedores y  animales muertos. Son aves rapaces el mochuelo, el búho, el águila, el halcón, el azor, etc. |

# SESIÓN 2: CÓMO PERSISTIR O SOSTENERME EN ALGO CUANDO BAJA LA MOTIVACIÓN

**OBJETIVOS:**

Desarrollar una pizarra individual que contenga las metas académicas/personales y el por qué se desean cumplir.

Proponer soluciones para persistir en una tarea ante la desmotivación.

# DINÁMICA INICIAL: PIZARRA DE OBJETIVOS

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **EXPLICACIÓN** | **TIEMPO** | **MATERIALES** |
| Durante la actividad, los estudiantes podrán recolectar imágenes, dibujar, escribir o realizar cualquier tipo de manualidad en una lámina de cartón en la que plasmen sus metas académicas o personales, de manera que las mantengan presentes y puedan recordarlas fácilmente cuando se sienten desmotivados. Puede ser importante también incluir las razones por las cuales quieren cumplir esas metas (ej: buenas notas para entrar a IB, mejorar rendimiento deportivo para  participar en alguna selección, etc.) | 25’ | Láminas de cartón Imágenes de revistas |

**PREGUNTAS Y GUÍA DE DISCUSIÓN PARA EL TUTOR(A):**

¿Cómo así sirve pensar en las metas cuando uno está motivado por lo que hay que hacer para alcanzarlas? ¿Qué otras cosas se pueden hacer para persistir en una tarea cuando ya no nos sentimos motivados? ¿Alguien quiere compartir una meta que fue fácil alcanzar y por qué lo fue? ¿Alguien quiere compartir una meta difícil de alcanzar y por qué lo fue? ¿Las metas personales planteadas demandarán esfuerzo o no? ¿Hay barreras para alcanzar las metas? ¿Cuáles?

En ocasiones la terminación de una tarea se complica por factores como un estudiante que se distrae, está cansado, es hiperactivo, no está familiarizado con el trabajo o simplemente está aburrido. Los profesores pueden tratar de que el material sea interesante, pero, en ocasiones hay trabajos que deben realizarse, así sean monótonos. Es preciso que los alumnos acepten la importancia de una tarea y continúen hasta terminarla. Por eso, cuando la motivación baja, es importante desarrollar estrategias para no desistir ante la tarea.

**Al finalizar la sesión:** compromiso - ¿qué voy a hacer para ser más perseverante en alguna tarea que no me motive? ¿Qué voy a hacer cuando sienta que las cosas que me llevan a alcanzar mi meta personal son aburridas? Colocar una palabra que englobe mi actitud cuando enfrente desgano o pesimismo.

# SESIÓN 3: CUÁLES SON LAS VENTAJAS DE SER DISCIPLINADO

**OBJETIVOS:**

Visualizar las ventajas inmediatas de ser disciplinado. Esbozar una definición de disciplina.

# DINÁMICA INICIAL: SIMÓN Y MARIANO DICEN

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **EXPLICACIÓN** | **TIEMPO** | **MATERIALES** |
| Se dividirá al salón en dos para jugar "Simón y Mariano dicen". Un grupo responderá a lo que diga Simón, y el otro a Mariano. Simón les pedirá realizar conductas "disciplinadas" (ordenar su carpeta, apuntar todas sus tareas, leer 2 veces los verbos de alemán, etc. u otras), mientras que Mariano les pedirá conductas "indisciplinadas" (tirar sus libros sobre la mesa, leer la mitad de los verbos una sola vez, apuntar solo las tareas para el día siguiente). Luego, ambos grupos participarán de una competencia donde acumularán puntos por cada reto (encontrar primero x libro, decir todos los verbos en alemán, etc. u otras). A partir de ello, se discutirán las diferencias entre los grupos, así como las ventajas de estar en el grupo de "disciplinados". Los alumnos podrían crear un personaje o avatar  disciplinado e indisciplinado, y le atribuyen características. | 15’ | Anexo B. Simón y Mariano dicen |

**PREGUNTAS Y GUÍA DE DISCUSIÓN PARA EL TUTOR(A):**

¿Qué aprendí mediante esta dinámica? ¿Qué es ser disciplinado?

La disciplina es el compromiso de seguir determinadas conductas que conducen a cierto resultado. Está muy ligada a la responsabilidad de nuestras acciones y las consecuencias que pueden traer (si no soy disciplinado, debo hacerme responsable de las consecuencias de ello). Por otro lado, tiene mucho que ver con la capacidad de mantenernos motivados y persistir ante una tarea, al pensar en las consecuencias positivas a largo plazo que esta puede traer.

**Al finalizar la sesión:** ¿qué puedo hacer yo esta semana para ser más disciplinado?

# ANEXOS:

|  |
| --- |
| **B. Simón y Mariano dicen** |
| Simón dice (conductas disciplinadas):   * Ordenen toda su carpeta lo más rápido posible. * Apunten todas las tareas y exámenes que tienen para esta semana. * Lean todos los verbos que entran en el próximo examen 2 veces. * Guarden todo lo que necesitan llevarse en su mochila. * Ordenen toda su cartuchera y colóquenla encima de la mesa.   Mariano dice (conductas indisciplinadas):   * Tomen todas las cosas que tienen debajo de la mesa y tírenlas al suelo. * Lean la mitad de los verbos que entran en el próximo examen de alemán. * Saquen todo lo que hay en su mochila y pónganlo con las demás cosas, en el suelo. * Apunten solo las tareas que hay para mañana. * Vacíen toda su cartuchera dentro de su mochila.   Retos:   * ¿Quién encuentra primero el libro de historia? * ¿Quién dice primero todos los verbos de alemán que entran en el próximo examen? * ¿quién encuentra primero la última hoja de ejercicios que hicieron en la clase de lenguaje? * ¿Quién me trae primero un color rojo, verde y azul? * ¿Quién llega primero a la puerta y está listo para irse? |

**SESIÓN 4: CÓMO ORGANIZAR EL ESPACIO EN LAS CARPETAS**

**OBJETIVOS:**

Reconocer la posibilidad de ordenar las carpetas en poco tiempo. Identificar los beneficios de mantener un ambiente ordenado.

# DINÁMICA INICIAL: CARRERA DE ORDEN

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **EXPLICACIÓN** | **TIEMPO** | **MATERIALES** |
| Los estudiantes recibirán la indicación de poner todos sus materiales (libros y cuadernos) sobre la mesa de manera desordenada, dejando libre el espacio debajo de las carpetas. Luego, se les retará a colocar todo ello debajo de sus carpetas de manera ordenada y en menos de 1 minuto. Los que lo logren (se espera que sea la mayoría) recibirán un premio. Finalmente, se concluirá resaltando que, como lo han hecho en la actividad, es  posible mantener el orden de las carpetas en menos de 2 minutos. | 5’ | Premio (stickers) |

**PREGUNTAS Y GUÍA DE DISCUSIÓN PARA EL TUTOR(A):**

¿Qué aprendí mediante esta dinámica? ¿De qué me sirve el orden? ¿Cómo puedo mejorar el orden de mi carpeta y alrededores? (mostrar a los chicos la parte de atrás de la carpeta). Reforzar las ideas útiles que comparten los alumnos para el orden en el espacio. Suelo, Subsuelo e inframundo de la carpeta, el tutor puede tomar fotos para controlar la siguiente semana si se mantienen los cambios.

Un ambiente ordenado nos permite mayor efectividad al realizar diversas tareas, además que evita las distracciones. No obstante, cada uno puede tener diversas maneras de ordenar su espacio (discutir las distintas preferencias y razones para ordenar de diversas maneras). El orden también forma parte de las normas de convivencia y respeto a los demás, ya que dentro del aula compartimos todos un mismo espacio y queremos sentirnos cómodos dentro de este.

**Al finalizar la sesión:** compromiso de mantener ordenadas las carpetas durante toda la semana (revisar la siguiente sesión)

# SESIÓN 5: CÓMO MEJORAR MI CONCENTRACIÓN

**OBJETIVOS:**

Aplicar una sesión de meditación al aire libre como método para mejorar la conciencia y concentración.

# DINÁMICA INICIAL: MEDITACIÓN AL AIRE LIBRE

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **EXPLICACIÓN** | **TIEMPO** | **MATERIALES** |
| Se les explicará a los alumnos sobre la meditación como una práctica que se puede aplicar en cualquier momento para aumentar su concentración. Luego, los alumnos serán llevados al campo del colegio donde llevarán a cabo una sesión de meditación. Primero, se colocará música de fondo y se realizarán algunos ejercicios de estiramiento. Luego, se les pedirá que se sienten sobre sus rodillas, con la espalda erguida y las manos en la parte baja del tórax. Recibirán indicaciones de respirar profundamente y concentrarse en su respiración y en las sensaciones corporales. Se les recordará además, que deben intentar despejar su mente, sin detenerse a pensar en ninguna preocupación. Si estas aparecen, deberán procurar dejarlas pasar. Esta sesión podrá ser de unos 20 minutos y puede ser aplicada en más de una ocasión para reforzar su  práctica. | 25’ | Música de fondo Anexo C. Guía de sesión de meditación |

**PREGUNTAS Y GUÍA DE DISCUSIÓN PARA EL TUTOR(A):**

¿Cómo se sentían antes de realizar la actividad? ¿Cómo se sienten ahora? ¿En qué creen que les ha ayudado tener este momento de relajación? ¿Qué otras formas encuentras que son útiles para prepararte antes de un momento de concentración? ¿Hay distintos tipos de bulla, ruido?

Relajación: El estrés escolar suele causar una tensión emocional (y muscular) que impide que nos concentremos y que nos desempeñemos adecuadamente en nuestro día a día. Los ejercicios de relajación pueden realizarse en cualquier momento del día y nos permiten darle una pausa a nuestras emociones y lo que nos sucede para poder empezar de nuevo. Estos ejercicios los puedes realizar de la manera que consideres es más efectiva (escuchando música, en silencio, al aire libre, echado en la cama o sentado, etc.)

**Al finalizar la sesión:** ¿Te gustaría implementar esta práctica? ¿Por qué o por qué no? ¿Qué otras técnicas te gustarían utilizar para mejorar tu concentración? - Compromiso de probar técnicas para mejorar la concentración y reportar cómo les fue la siguiente semana.

# ANEXOS:

|  |
| --- |
| **C. Guía de sesión de meditación** |
| Empieza sentándote o recostándote cómodamente, pero con la espalda recta y cierra los ojos. Luego tapa con suavidad el orificio izquierdo de la nariz. Ahora inspira despacio y profundamente a través del orificio derecho. Imagina el aire que respiras como una luz blanca muy poderosa. Esta luz entra en tu cuerpo y limpia todo aquello que está en nuestra mente y no nos permite concentrarnos, como por ejemplo, sentimientos de molestia y desgano, cansancio y somnolencia, confusión. Mantén la respiración durante un rato sin que llegue a incomodarte. Luego pasa tu dedo del orificio izquierdo al derecho presionándolo suavemente para cerrarlo. Ahora te liberas de todas esas molestias que no te permiten concentrarte. Con una espiración larga y lenta imagina que todas estas molestias salen por el orificio nasal izquierdo como humo negro o como una nube espesa, como el humo de una chimenea. Piensa que se va todo aquello que te hace distraerte fácilmente. Imagina que, al salir, esa nube oscura desaparece por completo, sin dejar rastro. Ahora repite este ejercicio algunas veces más inspirando por el orificio nasal derecho y espirando por el izquierdo. Cada vez que lo hagas siente que te liberas de más y más negatividad y tu mente se limpia. Por último, inspira por ambos orificios nasales. Como antes, respira despacio y completamente,  eliminando toda la molestia y los problemas, especialmente la confusión y el cansancio. |