

APRENDER MEJOR

**GUIA Y ORIENTACIONES
PROFESORES Y FAMILIAS**

Manuela Rubio Berdún

Julio Miró Guillén

Octubre 2015

Material subvencionado MECD. BOE -A 2014 - 7305

APRENDER MEJOR

GUIA Y ORIENTACIONES PARA EL PROFESORADO Y LAS FAMILIAS



[ir al multimedia](http://goo.gl/Vvv1uV) (http://goo.gl/Vvv1uV)

Guía del multimedia: APRENDER MEJOR

Objetivos del multimedia APRENDER MEJOR

Uno de los objetivos principales a conseguir con este recurso didáctico: APRENDER MEJOR, -y en dónde la actuación del profesor y de las familias puede ser más importante-, consiste en conseguir que los chicos y chicas encuentren en su práctica diaria la deseable gratificación por el esfuerzo invertido en conocer y asimilar los contenidos que se le ofrecen.

Pretendemos poner a disposición del alumnado y del resto de la comunidad educativa, un medio capaz de ayudar a la obtención de lo siguiente:

Entender qué es aprender

Que los alumnos entiendan que el aprendizaje es una actividad natural y apasionante que forma parte de sus vidas. Por tanto, que comprendan que también forma parte de los retos que comporta su crecimiento como persona, la tarea de identificar y desarrollar, durante toda su vida, el mejor modo de aprender todo lo necesario para lograr lo que se propongan individual y colectivamente.

Disponerse a aprender

Que los chicos y chicas descubran dentro de ellos mismos sus capacidades personales y específicas para aprender mejor. Que sientan la posibilidad y descubran los modos de controlar sus emociones y su inteligencia; de auto motivarse; de crecer en los valores necesarios.

Capacitarse para aprender

Que los alumnos mejoren sus técnicas y habilidades en el campo de las actividades relacionadas con el aprendizaje.

Es decir, que sean capaces, entre otras cosas, de lo siguiente:

- Entender el propio proceso de aprendizaje; identificar sus necesidades personales y las oportunidades disponibles, internas y externas.
- Adquirir, procesar y asimilar nuevos conocimientos y capacidades. Saber hacer uso de ellas.
- Advertir cuando precisan orientación o ayuda y saber buscarla. Saber aprender "con" los demás y "de" los demás.
- Aprovechar experiencias anteriores para progresar, basadas en el éxito de las experiencias positivas y en las lecciones aprendidas de las experiencias negativas.

Contenidos del multimedia APRENDER MEJOR

El recurso didáctico APRENDER MEJOR, está formado por una colección de audiovisuales interactivos para ayudar a los alumnos que quieran mejorar su rendimiento en el aprendizaje.

En el uso de estos contenidos hemos planteado un diseño de la experiencia del alumno, que haga posible abordar el hecho del aprendizaje desde la mayor parte de sus facetas. De tal modo, que cada persona que use los contenidos del recurso didáctico APRENDER MEJOR, pueda escoger el itinerario didáctico que mejor se adapte a sus intereses y necesidades.

Podemos citar, entre otras, las siguientes facetas contempladas en el hecho del aprendizaje:

- Motivación: Porqué aprender.
- Actitud: "Mindfulness" (atención plena)

- Enfoque: Conocerme y trabajar para llegar a obtener lo mejor de mí mismo.
- Procesos: Escuchar, leer, entender, sintetizar, relacionar, recordar, etc.
- Actividades: Clases, búsqueda y selección de calidad de la información, trabajo en equipo, estudio, adiestramiento, evaluación, etc.
- Técnicas: Apuntes, esquemas y mapas conceptuales, repaso, autoevaluación, realización de pruebas, exámenes, resolución de problemas, etc.

El enfoque que se le ha dado al multimedia APRENDER MEJOR, intenta mantenerse lo más próximo posible a la perspectiva de los alumnos y razonar los consejos en términos de beneficios para los mismos.

A nivel de contenidos se pretende que éstos tengan como fundamento, transmitan y ejemplifiquen, de diversos modos, lo siguiente:

- El aprendizaje forma parte de la voluntad de ser. En la medida en que somos capaces de estimarnos como persona y de valorar nuestro potencial, seremos capaces de entender mejor el valor del aprendizaje y las satisfacciones que puede aportarnos.
- El aprendizaje no está irremediamente asociado a la posesión de ciertas cualidades. Cada persona ha de desarrollar sus estrategias para aprender del modo más adecuado a sus características personales.
- El aprendizaje se proyecta en el tiempo. Se trata de aprender a planificar las actividades; establecer objetivos parciales y finales conectados con las tareas; supervisar el cumplimiento de estos objetivos; adelantar al máximo soluciones cuando se aprecia que no se están cumpliendo los objetivos.
- El aprendizaje, como otras actividades en la vida, lleva consigo éxitos y fracasos. Podemos lograr que ambos resultados nos ayuden a avanzar en nuestros proyectos. De los éxitos tenemos que saber extraer confianza para acometer nuevos objetivos y de los fracasos tenemos que aprender, con objetividad, el modo de hacerlo mejor la próxima vez que se den circunstancias parecidas.
- El lenguaje es el soporte y vehículo del conocimiento. No se trata de copiar palabras, hay que entender cómo trabajan junto con nuestro pensamiento cuando estamos aprendiendo. Cómo nos sirven para comprender y explicar las ideas y las cosas; cómo son de importantes para conectar unos conceptos con otros; para adaptar un mensaje a quien queremos que nos

entienda; para aclarar las ideas y los sentimientos poniéndolas por escrito, etc.

- Hoy las personas estamos permanentemente conectadas mediante las múltiples conversaciones que mantenemos en el ámbito físico y en el digital. Este espacio de comunicación y colaboración, amplio y lleno de posibilidades, otorga un papel muy importante a los aspectos de trabajo en equipo, actuales y futuros, que implica el aprendizaje.
- El aprendizaje supone que el alumno ha de saber cuando está aprendiendo y cuando no. Que actividades le sirven más para aprender y cuales menos. Ha de desarrollar la capacidad de identificar referencias respecto de la cuales contrastar sus conocimientos y habilidades para saber dónde se encuentra respecto de sus objetivos.

A nivel de formato, se ha pretendido sacar el máximo partido a las posibilidades de comunicación de los contenidos multimedia interactivos:

- Estructura hipermedia que permite organizar las unidades de contenido según diversas secuencias didácticas con arreglo a diferentes criterios.
- Fórmulas dialogadas que inviten al alumnado a hacerse preguntas y a pensar.
- Abundancia de historias, fábulas educativas, ejemplos y plasmaciones gráficas de las ideas que se pretenden transmitir.
- Cuestionarios de autoevaluación con explicaciones adicionales para aclarar y fijar conceptos. Y de evaluación del recurso didáctico por parte de la comunidad educativa.

Apartados del multimedia APRENDER MEJOR

El multimedia APRENDER MEJOR, está compuesto de diferentes apartados que se pueden trabajar (oír, visualizar, leer...), de manera autónoma cada uno de ellos; son los siguientes:

Introducción:

- Objeto de estos contenidos y breve descripción de los mismos

Ganas de aprender:

- ¿Qué es aprender?
- ¿Porqué aprender es bueno para mí?
- ¿Cómo divertirme aprendiendo?
- ¿Qué hago con las distracciones?

Tiempo y lugar para aprender:

- Dos recursos poderosos para conseguir tiempo: organización y selección.
- Aquí la práctica es fundamental.
- Comenzar el plan averiguando dónde nos encontramos.
- El Calendario Mensual.
- La Agenda Diaria.
- Los proyectos.
- Resumiendo: Unas cuantas ideas útiles para organizarte.
- El lugar para estudiar.

Aprender con el profesor:

- Entiende el trabajo en equipo entre el profesor y tú.
- Conoce a tu profesor.
- Prepárate para la clase.
- Una vez en la clase.
- Los apuntes.

- La participación en clase.
- Después de clase.
- Un pequeño detalle a tener muy en cuenta... ¡asiste a clase!

Aprender por tu cuenta:

- Estudiar
 - Etapa 1: Visión de conjunto inicial.
 - Etapa 2: Estudio en detalle.
- Los ejercicios en asignaturas de ciencias.
- Buscar información.
- Trabajar en equipo.

Comprobar y Demostrar que se sabe:

- Motivos, modos de comprobar que se sabe, ventajas. Pruebas, exámenes, exposiciones orales, presentación de proyectos..., etc.

Los diferentes apartados, se pueden trabajar de manera independiente. Tampoco es necesario hacerlo de manera secuencial, aunque recomendamos visualizar el apartado *Introducción* en primer lugar.

Estrategias metodológicas

Uno de los aspectos importantes del enfoque con el que se plantea este multimedia APRENDER MEJOR, consiste en abordar la competencia clave de "aprender a aprender" situados, lo más posible, dentro de la piel del alumno.

Desde esta óptica, se pretende prestar una atención armonizada a los aspectos cognitivos y a los aspectos emocionales que entran en juego cara a la adquisición de esta competencia.

Las estrategias didácticas utilizadas, se proponen, lo más cerca posible a la situación del alumno, ponerlo frente a su destino y conseguir que interiorice al máximo la idea de que aprender es hacer, y que aprender es crecer.

En cualquier caso, es un viaje que ha de recorrer él mismo y en el que no le va a faltar gente que le acompañe, pero, también, en el que se encontrará mucho tiempo "remando sólo".

En esta línea el recurso didáctico trata, por un lado, ser un dialogo entre las ideas aportadas por el multimedia y las reflexiones inducidas en los chicos y chicas y por otro, conseguir, como consecuencia lógica de lo anterior, una revisión en profundidad de la operativa de los alumnos desde la que identificar oportunidades de mejora.

Estos enfoques se contienen en el multimedia y se transmiten a los alumnos por el mismo vehículo.

Aunque el recurso didáctico APRENDER MEJOR es auto formativo, recomendamos que en 1º y 2º de la ESO, se trabaje en el aula, bajo la guía del profesorado. Puede ser una buena opción, reflexionar sobre los diferentes apartados, durante las horas de tutoría u orientación, o de trabajo en pequeño grupo.

En 3º y 4º de la ESO, los chicos y chicas, puede hacer un trabajo más autónomo, de autorreflexión, aunque un tiempo complementario de diálogo con los profesores, con la familia, puede resultar muy beneficioso. Teniendo en cuenta que la competencia clave "aprender a aprender", ha de encaminar a los alumnos a desarrollar su capacidad para iniciar el aprendizaje y persistir en él, organizar sus tareas y tiempo, y trabajar de manera individual o colaborativa para conseguir los objetivos, cada vez, de manera más autónoma.

Los diferentes apartados, se pueden trabajar de manera independiente. Tampoco es necesario hacerlo de manera secuencial, aunque recomendamos visualizar el apartado *Introducción*, en primer lugar.

Es imprescindible que antes de empezar a aplicar con los chicos y chicas este recurso didáctico APRENDER MEJOR, o de recomendarlo para que lo vayan asimilando de manera autónoma e individual, los profesores, lo hayan visualizado en su totalidad.

Cuando trabajéis el multimedia APRENDER MEJOR, os sugerimos que los alumnos, tengan el texto impreso. Cada uno de ellos, podrá elaborar sus reflexiones, atendiendo a las diferentes opciones que se presentan: lectura, imagen interactiva y sonido. Es importante que puedan expresar con sus propias palabras, lo que han entendido y asimilado.

El alumnado con dificultades auditivas, puede seguir el texto impreso y el alumnado con dificultades visuales, puede seguir, con la ayuda de los compañeros o profesores, las explicaciones orales que acompañan el multimedia.

Puedes incidir en hacerles ver cómo se han hecho los diferentes resúmenes, los mapas conceptuales, los significados de los diferentes vídeos y de qué manera se han extraído las principales ideas.

Aconséjales y anímales a reflexionar sobre el contenido y a trabajar de manera autónoma con el multimedia APRENDER MEJOR”.

Aprender mejor, es un trabajo a tres manos y de gran complicidad entre los profesores, los chicos y chicas y sus familias, en la medida que éstas puedan. Acompañadlos en este proceso.

Visualización

Los alumnos pueden visualizar esta unidad de modo individual o colectivo, en este segundo caso es recomendable que lo hagan acompañados de personal docente



que pueda favorecer al máximo un enfoque activo deseable para asimilar los conceptos.

En la sección RECURSOS de la página de Inicio, se encuentra lo siguiente: texto completo del multimedia, referencias, enlace a cuestionario para evaluación del recurso didáctico por parte de la comunidad educativa y esta guía didáctica. En la sección RECURSOS, de ciertos apartados, se encuentra disponible el correspondiente

material auxiliar que se menciona en los mismos.

La unidad es auto explicativa, pero requiere de un tiempo complementario de reflexión por parte de los chicos y chicas. Para lograrlo pueden resultar beneficiosas sesiones de puesta en común con los profesores e incluso también con las familias.

Orientaciones generales

Para el profesorado

Un recurso didáctico que forma parte de la competencia clave: Aprender a Aprender, cómo pretendemos que sea el multimedia “APRENDER MEJOR”, consideramos que ha de integrarse en el trabajo diario del centro educativo y cómo parte de su proyecto. El recurso didáctico APRENDER MEJOR, está pensado para integrarlo en el día a día del trabajo escolar. Aunque le dediquemos un tiempo y

espacios concretos (tutorías, orientación...), todo el profesorado ha de hacerse responsable del trabajo de las diferentes competencias clave del currículum.

Para dotar de contenido a estas sesiones los profesores pueden proponer a los alumnos realizar las siguientes actividades:

- Les puedes sugerir, que establezcan grupos de trabajo y que dediquen unos minutos a tratar de recordar y poner por escrito aquello que últimamente -aunque les haya costado- han logrado aprender; explicar al resto de compañeros, cómo lo han conseguido y la satisfacción que ello produce.

- Haz que experimenten la ayuda que supone para aprender algo el explicarlo a los demás. Estimula a que en los grupos de trabajo, se expliquen mutuamente los temas, trabajos... o expongan oralmente un proyecto. Que lo hagan por turnos, habiendo repartido el trabajo, en fragmentos, entre las personas que participan en la actividad.

- Dales a conocer el valor y la importancia que, de 1 a 10, como profesor, le das a los siguientes factores para aprender tu asignatura:

- Leer por anticipado en el libro de texto la materia que se va a dar en clase.
- Tomar buenas notas en clase.
- Mantener la atención y concentración durante la clase.
- Participar en los debates en clase.
- Repasar, en el libro de texto y las notas, lo explicado, dentro del mismo día en el que se ha dado la clase.
- Estudiar haciendo resúmenes, diagramas y mapas conceptuales.
- Preguntarse los temas (objetos de aprendizaje), para saber cuándo se han asimilado.
- Hacer los problemas hasta el final sin conocer antes el resultado, (para asignaturas que los incluyan).
- Buscar el modo de explicar los temas (objetos de aprendizaje), con sus propias palabras, cuando ésto sea posible.

- Hazles pensar, de manera individual o colectiva, en cada una de las asignaturas y el significado que tienen las respuestas de sus profesores cara al modo como se debería preparar la materia.

- Anímales a buscar, entre sus familiares y amistades, personas a las que admire, en cierta medida, y a preguntarles todo lo que han tenido que aprender para llegar hasta donde se encuentran ahora en la vida, dónde y cómo lo hicieron.

- Hazles reflexionar, sin dejar que pase mucho tiempo después de las conversaciones, sobre lo que le hayan dicho esas personas. Anímales a imaginar que esas personas les conocen muy bien y deciden escribirles una carta explicándoles lo que ellas harían, si estuvieran, en su lugar para lograr lo que se proponen. Que escriban, ellos –los alumnos-, esas cartas, que las conserven y cavilen, sobre ellas, con frecuencia.

- Revisar la agenda escolar con los alumnos, tanto de manera individual, como colectivamente

Será muy beneficioso para los alumnos que los profesores se coordinen en establecer los días de exámenes, de entrega de trabajos, de finalización de proyectos etc., procurando que no coincidan las evaluaciones puntuales (las distinguimos de la evaluación formativa), en poco espacio de tiempo (recordamos los temidos finales de trimestre).

Para familias

Si estás leyendo esto y tienes un adolescente cerca, tu hijo o hija, tu hermana pequeña, tu sobrina... ayúdale, valora su esfuerzo, su trabajo, muéstrate razonable delante de la educación, ayúdale a desarrollar actitudes positivas sobre el instituto y sobre la necesidad de aprender para crecer.

Potencia su autonomía personal, en el día a día sobretodo: en el cuidado de sus cosas, en la alimentación, la higiene, el espacio, el tiempo de trabajo, el tiempo de ocio.

Habla con ella, con él, ¿qué asignaturas le gustan más?, ¿por qué?; ¿con que profesores se entiende mejor?, ¿por qué?; Habla con los profesores y interésate por la materia que imparten, por lo que valoran, de qué manera evalúan, que consideran más importante.

Cuéntale de tus batallas con los libros y maestros. ¿Qué materia te iba peor?; ¿Qué asignatura se te daba mejor?; ¿Cómo eran tus profesores, qué aprendiste de ellos?; ¿Qué recuerdos tienes de los compañeros?... , seguro que tendrás miles de anécdotas positivas que contar y recuerdos de esos profesores que dejan huella.

Anímale a hablar con familiares, amistades y a preguntarles todo lo que han tenido que aprender para llegar hasta donde se encuentran ahora en la vida, dónde y cómo lo hicieron.

Procurad que tengan un espacio tranquilo para estudiar y hacer los trabajos. Un lugar ventilado y con buena luz, es lo ideal. Es importante que tengan a mano aquello que necesiten y un lugar propio, si es posible, dónde guardar sus cosas: libros, materiales, trabajos, ordenador..., etc.

Para que nuestros chicos y chicas aprendan a “aprender mejor”, es necesario el engranaje entre tres ejes: alumnos, profesorado, familias. La implicación y colaboración de los padres en la vida del centro educativo es imprescindible. Interesarse por las actitudes y aptitudes de vuestros hijos con su mundo estudiantil, hablar de manera periódica con los profesores, es básico para el desarrollo personal de los chicos y chicas y para conseguir unos buenos resultados académicos.

Comentarios al recurso APRENDER MEJOR

En la sección RECURSOS de la página INICIO, encontramos enlazado un cuestionario en línea dirigido a los diferentes miembros de la comunidad educativa (alumnos, familias, profesores), que interroga sobre la utilidad y uso que se le está dando al recurso didáctico: casuística sobre los temas tratados, sugerencias, etc. Mediante este cuestionario, las personas usuarias del recurso didáctico, pueden dar a conocer a los autores nuevas facetas de su trabajo. ¡Os animamos a usarlo! Y os damos las gracias de antemano.

Índice de contenidos del multimedia APRENDER MEJOR

Seguidamente exponemos de manera extensa el índice de contenidos que trabajamos en el multimedia APRENDER MEJOR, a modo de guía para el profesorado, junto a su duración multimedia, para facilitar la planificación de la sesiones, si éste fuera el caso.

Hemos comentado, en las orientaciones, que el multimedia APRENDER MEJOR, está pensado para poder trabajar los diferentes apartados de manera autónoma, es decir sin depender unos de otros, aunque recomendamos empezar por la Introducción.

Introducción

Duración total: 07:51 mn.

- Objeto de estos contenidos
- Sus apartados
 - Ganas de aprender
 - Tiempo y lugar para aprender
 - Aprender con el profesor
 - Aprender por tu cuenta
 - Comprobar que se sabe
 - Demostrar que se sabe
- **Introducción > Preguntas para pensar :**
 1. ¿Por qué crees que aprender mejor te va a ayudar, en lugar de complicarte la vida?
 2. ¿Cómo se logra hacer de las palabras un instrumento para aprender?
 3. ¿Qué diferencia hay entre “comprobar” y “demostrar” que se sabe una cosa?

Ganas de aprender

Duración total: 34:51 mn.

- ¿Qué es aprender? 08:36 mn
- ¿Por qué aprender es bueno para mí? 09:13 mn.
- ¿Cómo divertirme aprendiendo? 03:12 mn.
- ¿Qué hago con las distracciones? 13:48 mn.
 - Primer truco: vive el presente
 - Tercer truco: agrupa el tiempo en “bloques” de trabajo y descanso
 - Cuarto truco: ayúdate con papel y lápiz
 - Quinto truco: adelántate a la jugada

- **Ganas de aprender > Preguntas para pensar**

1. ¿Qué define mejor aprender?
2. ¿Por qué son más importantes los motivos para aprender que las ganas de aprender?
3. ¿Qué es lo primero que conviene hacer cuando aparezcan las distracciones?

Tiempo y lugar para aprender

Duración total: 43:51 mn.

- Dos recursos poderosos para conseguir tiempo: la organización y la selección. 06:36 mn.
- Aquí la práctica es fundamental. 02:09 mn.
- Comenzar el plan averiguando dónde nos encontramos. 03:35 mn.
- El Calendario Mensual. 04:02 mn.
- La Agenda Diaria. 16:24 mn.
- Los proyectos. 03:45 mn.
- Resumiendo: unas cuantas ideas útiles para organizarte. 02:21 mn.
- El lugar para estudiar. 04:55 mn.
- **Tiempo y lugar para aprender > Preguntas para pensar**
 1. ¿Por qué parece que siempre nos falta tiempo, a pesar de que, si lo calculamos, veremos que contamos con 5.840 horas disponibles cada año?
 2. ¿Cómo se consigue ser organizado?
 3. ¿Cuál es la palabra clave a la hora de hablar del Calendario Mensual y la Agenda Diaria?

Aprender con el profesor

Duración total: 33:51 mn.

- Entiende el trabajo en equipo entre el profesor y tú. 04:47 mn.
- Conoce a tu profesor. 03:37 mn.

- Prepárate para la clase. 02:50 mn.
- Una vez en la clase. 03:59 mn.
- Los apuntes. 10:46 mn.
- La participación en clase. 06:16 mn.
- Después de clase. 01:48 mn.
- Un pequeño detalle a tener muy en cuenta... ¡asiste a clase! 00:44 mn.
- **Aprender con el Profesor > Preguntas para pensar**
 1. ¿Cómo se resuelve, en gran parte, el problema de la escasez de tiempo para estudiar todas las asignaturas?
 2. ¿Cuál es la palabra clave para el buen funcionamiento del equipo entre el profesor y tú?
 3. ¿En clase cuál es la esencia de tu trabajo en equipo con el profesor?

Aprender por tu cuenta

Duración total: 42:07 mn.

- Estudiar.
 - Etapa 1: Visión de conjunto inicial. 09:09 mn.
 - Etapa 2: Estudio en detalle. 14:19 mn.
 - Paso 1: Leer entendiendo
 - Paso 2: Hacer anotaciones
 - Paso 3: Leer subrayando
 - Paso 4: Hacer esquemas y mapas conceptuales
 - Paso 5: Revisar lo hecho
- Ejercicios de las asignaturas de ciencias. 05:27 mn.
- Buscar información. 06:09 mn.
- Trabajar en equipo. 07:01 mn.

- **Aprender por tu cuenta > Preguntas para pensar**

1. ¿Cómo hacer frente al problema del exceso de información a la hora de estudiar?
2. ¿Por qué la repetición es importante en el estudio?
3. ¿A qué se parece el conjunto de tus conocimientos en tu mente?

Comprobar y demostrar que se sabe

Duración total: 27:19 mn.

- Comprobar que se sabe. 06:36 mn.
- Demostrar que se sabe. 19:43 mn.
 - En cualquier tipo de evaluación
 - En las pruebas escritas
 - En las pruebas orales
 - En la presentación oral de trabajos
- Para terminar. 00:59 mn.
- **Comprobar y demostrar que se sabe > Preguntas para pensar**
 1. ¿Por qué comprobar que sabemos hacer algo, antes de que nos pidan hacerlo?
 2. ¿Por qué hasta que no logras explicarlo en voz alta, no puedes decir que lo sabes?
 3. ¿Dónde está la clave del éxito?