

3

ADOLESCENCIA Y APOYO ESCOLAR.

APRENDER A APRENDER.



ADOLESCENCIA Y APOYO ESCOLAR. APRENDER A APRENDER.

La entrada en la adolescencia supone que re-descubramos nuestro cuerpo, nuestra orientación sexual y analicemos nuestras habilidades frente al grupo. Ni somos niños/as ni somos adultos/as aunque las carencias a las que muchas veces nos enfrentemos en nuestro medio nos hagan sentir mayores de lo que somos en realidad.

Durante esta etapa, además de consolidar el sentimiento de que somos competentes y capaces de hacer las cosas que se nos ponen delante, necesitamos hacer una valoración positiva de nuestra imagen, forma de pensar, sentir y actuar. Si conseguimos esto, estaremos dando un gran paso ya que habremos adquirido una autoestima adecuada. Una buena valoración de nosotros/as mismos/as nos puede ayudar a sentir que somos capaces de limar aquellas carencias que tenemos sobre el mundo de los objetos, los conceptos y las ideas.

Por el contrario, no sentirnos competentes y, no tener los conocimientos y habilidades que otros chicos y chicas de nuestra edad tienen nos puede llevar a tener bajas expectativas de nosotros/as mismos/as y del futuro que se nos presenta. Nos veremos como distintos/as y con necesidades e intereses muy diferentes al resto de nuestros iguales.

Veamos que estrategias tenemos que desarrollar durante esta etapa para sentirnos más competentes y valoramos mejor ante el ámbito académico y determinadas situaciones que se nos van a ir presentando a partir de ahora.

A medida que vamos siendo más mayores debemos ser más capaces de enfocar nuestra atención hacia la actividad que estemos realizando, mejorar nuestras estrategias para resolver problemas y desarrollar un proceso de ordenamiento cada vez más complejo. Esto va a ayudarnos a dominar cada vez mejor nuestro pensamiento, memoria, conocimientos y acciones, siendo capaces de planificar y tomar decisiones al seleccionar qué estrategia de memoria o de resolución de problemas es la que debemos utilizar.

Cuando somos capaces de practicar este ordenamiento mental decimos que habremos desarrollado estrategias metacognitivas.

Son como representaciones internas que utilizamos para comprender la información y resolver una tarea en determinada situación.

Desarrollamos estrategias metacognitivas durante la infancia media y durante la adolescencia y esto significa utilizar estrategias de autodominio en la comunicación oral, la comprensión lectora, la escritura y otras capacidades cognoscitivas.

Nuestro razonamiento se volverá más complejo si sentimos curiosidad ante los hechos y situaciones, si los cuestionamos, si somos capaces de relacionar los nuevos conceptos con nuestras ideas, si sabemos elegir entre varias alternativas, si elaboramos hipótesis y discernimos entre diferentes métodos para probarlas.

Desarrollamos capacidades metacognitivas en la medida que vamos organizando e integrando:

- Nuestras destrezas motoras.
- La información verbal que nos va llegando de los otros.
- Determinadas destrezas intelectuales que nos ayudan manejar los símbolos y saber qué hacer con la información.
- Las actitudes o predisposiciones comportamentales que influyen en nuestras acciones individuales.
- Determinadas estrategias cognoscitivas que nos ayudan a organizar de manera interna nuestro comportamiento en relación a la atención, lectura, memoria, pensamiento, etc.

Adquirimos y manejamos destrezas cognoscitivas a lo largo de los años y nos servirán para guiar nuestro proceso de aprendizaje y desarrollar nuestra meta-aprendizaje.

Nuestras estrategias cognoscitivas funcionan en tres áreas: atención, codificación para la retención y utilización de la información para la resolución de problemas. Podemos ejemplificar lo planteado en tres etapas, de la siguiente manera:

- 1º Desarrollar procesos cognitivos a modo de métodos para percibir, asimilar y almacenar conocimientos, nos supone poner

en marcha estrategias de repetición, elaboración y organización de la información.

- 2º Desarrollar "destrezas mentales", esto es cuando uno o más de estos procesos internos ha sido desarrollado a un nivel de eficiencia relativamente alta.

- 3º Aplicar la destreza mental a una tarea, ya sea por voluntad propia u orden externa. Se refiere a cómo planificamos, controlamos y evaluamos nuestros propios procesos cognitivos. Para ello ponemos en marcha estrategias para controlar el tiempo, organizar nuestro ambiente de estudio y controlar nuestro esfuerzo además de ensayar diferentes técnicas de estudio y saber cuándo y cómo aplicarlas.

La metacognición es como un diálogo interno, con esta estrategia conectamos la información nueva con la que ya poseemos y construimos algo nuevo.

En ese sentido, las técnicas y los hábitos de estudio nos proporcionan una serie de herramientas lógicas que nos ayudan a mejorar el rendimiento y nos facilitan la memorización y adquirir los mecanismos básicos para aprender. Para todo ello, es fundamental organizarnos. Partiendo de nuestro tiempo debemos organizarnos para preparar los contenidos, viendo cuáles son nuestras necesidades, analizando dónde tenemos más problemas o dificultades, cuáles son nuestras prioridades inmediatas (presentar un trabajo, un examen) y, a partir de ahí confeccionar nuestro propio horario de trabajo.

1. La lectura comprensiva de textos

Se trata de que leamos y entendamos lo que leemos. Para ello puede ser primordial hacernos preguntas alrededor del título e intentar responderlas según vamos leyendo.

Por lo general, en los textos escolares o en los diferentes capítulos de un libro en cada párrafo se aborda una idea clave o concepto, luego existen muchas frases que explican o detallan ese concepto pero que si se suprimen no se pierde la idea. Si somos capaces de poner un título a cada párrafo por medio de una palabra representativa que intente englobar todo el mensaje habremos dado un gran paso.

Además, es importante que:

- Examinemos el texto que debemos leer, ojeemos el material a leer, miremos los títulos y los subtítulos, las ilustraciones, cuadros que acompañan el texto.

- Pensemos qué conocimientos previos necesitamos para comprender el texto.

- Nos formulemos preguntas en relación al texto. Las preguntas deben ir en tres direcciones ¿Qué conozco sobre el tema? ¿Qué quiero aprender?.

- Después de leer el texto, intentemos contestarnos a las preguntas que nos hicimos al principio. ¿Qué he aprendido? ¿Qué preguntas que me planteé al inicio no he podido responderme?.

Podemos utilizar la escritura para activar nuestros conocimientos previos antes de leer un texto, además es importante que aprendamos a expresar nuestras ideas y sentimientos a través de la misma.

Para adquirir la técnica puede ser útil que después de seleccionar un tema, escribamos todo aquello que nos sugiere el mismo en un tiempo limitado, y después compartamos lo que hemos escrito.

Debemos sentir que nuestros trabajos no van a ser evaluados ni controlados para que nuestra escritura sea más libre y llena de ideas. Se puede utilizar la técnica antes de hacer lectura comprensiva como medio de extraer nuestros conocimientos previos sobre un determinado concepto, e incluso a través de la misma ayudamos a escribir las preguntas que la lectura del texto nos debe ayudar a responder.

Para hacer una buena lectura comprensiva es muy útil utilizar la técnica del subrayado.

Subrayamos para destacar las ideas principales de un texto. Habremos subrayado bien si después de hacerlo, leemos lo subrayado y las ideas siguen teniendo sentido. Subrayar también nos ayuda a memorizar.

Para subrayar podemos resaltar con rotuladores de diferentes colores aquellas ideas que nos parecen más importantes. Los rotuladores más eficaces son los de colores vivos o fosforescentes, pero no se recomienda utilizar más de dos colores sobre un mismo texto.

Otros autores recomiendan el lápiz para subrayar ya que se puede corregir. En el caso de utilizar éste, subrayaremos lo más importante con trazo grueso, ideas claves con trazo fino y párrafos importantes con recuadros.

Es recomendable subrayar en una segunda lectura, este también será el momento en que interpretemos los gráficos y las tablas que complementan la lectura de texto ya que nos puede aportar datos complementarios y interesantes.

Es bueno también que nos acostumbremos a poner notas en los márgenes, lo haremos cuando los párrafos sean complicados.

Ante todo para subrayar bien debemos practicar.

Es muy útil también utilizar técnicas de síntesis del texto.

Sintetizar y organizar la información de un texto requiere aprender a expresar, oral y por escrito, de forma esquemática y resumida las ideas principales relacionándolas entre ellas. Los métodos más útiles son los esquemas y los resúmenes.

Con los esquemas presentamos las ideas centrales del texto, es una buena manera de presentar la estructura o partes de un texto ya que en el mismo destacamos los puntos principales del texto y los subpuntos que estos contienen.

Para hacer un buen esquema debemos primero leer de manera analítica, después subrayaremos y luego nos pondremos a hacer el esquema. Para diferenciar los apartados principales los podremos hacer en mayúsculas y los subpuntos en minúsculas.

Los diferentes puntos del esquema se relacionan no con ideas sino con flechas. El objetivo es que con un solo golpe de vista podamos tener toda la información.

Podemos representar la información de izquierda a derecha utilizando llaves o flechas para mostrar las relaciones entre los contenidos. Son esquemas lineales.

Con los diagramas se relacionan los contenidos de arriba a abajo, nos ayudan a representar por ejemplo el desarrollo de un proceso o la evolución de un concepto.

Los cuadros sinópticos son gráficos de doble entrada que permiten

ordenar y comparar distintos elementos o informaciones y nos ayudan enormemente a memorizar.

Para hacer estos tres tipos de esquemas debemos:

- Localizar las ideas centrales del texto.
- Subrayar las palabras claves de esas ideas.
- Estructurar las ideas estableciendo puntos y subpuntos dentro de los mismos.

El resumen es una de las estrategias claves de nuestro estudio. Con el resumen sintetizamos el contenido de un texto en pocas palabras.

Se puede realizar después de tener hecho el subrayado y posteriormente a haber estudiado el tema. Tenemos que intentar hacerlo sin mirar de nuevo lo leído.

Lo haremos con nuestras palabras y debe contener las ideas básicas. Es como algo personal, único y nuestro. Haremos un buen resumen si hemos comprendido el texto y para ello es recomendable que leamos tres veces el mismo: una vez rápida, otra para hacer el subrayado más lenta y otra vez para memorizar.

Es importante que tras hacerlo, lo leamos varias veces y lo completemos, si es necesario con el texto delante, que empleemos frases cortas, que utilicemos nuestro propio vocabulario, que desarrollemos cada concepto explicándolo en un solo párrafo y que el resumen no nos ocupe más de una tercera parte del texto original.

Diagnostica:

- Haz que los chicos y chicas abran un libro de texto por el índice, que se hagan preguntas en relación a lo que les gustaría aprender con este libro y que expresen de manera individual ideas previas que ya tienen en relación a estas preguntas.
- Después estimula para que elijan un tema, ojeen globalmente el contenido, completen su lista de preguntas y escriban rápidamente todo lo que crean que saben sobre el tema.
- Propónles la actividad de lectura y estímúales para ver si son capaces de contestar las preguntas que se han planteado.

- Intenta que relacionen todas las preguntas que se contestan a través de un esquema, buscando datos en el caso de que haya respuestas aisladas.

- Pídeles que expongan el resumen de una lección.

2. La mejora de la velocidad lectora.

Saber leer significa descifrar los signos escritos y comprender el significado. Muchos de nosotros leemos pero no comprendemos lo que pone en el texto. Es decir, desciframos el texto pero no lo traducimos.

Cuando somos pequeños nuestra principal tarea en relación a la lectura es descifrar el texto, pero según vamos creciendo, si adquirimos una buena capacidad lectora, analizaremos el texto y comprenderemos el mensaje.

Para aprender a leer necesitamos conocer y discriminar las letras, combinarlas, formar palabras y relacionarlas entre sí. Por eso en la etapa infantil, retrocederemos para comprender, leeremos señalando con el dedo las palabras, leeremos lentamente las frases.

Algunos de estos hábitos perduran en el tiempo haciendo que seamos malos lectores y entendiendo que esto pasa por no entender globalmente el texto porque constantemente nos detenemos para entender lo que significan las palabras.

Podemos tener deficiencias lectoras como:

- Errores de discriminación o de conocimiento de las letras. Dificultades en la comprensión y pronunciación de las palabras. Escasez de vocabulario, que tendremos que resolver ejercitando determinadas habilidades básicas de aprendizaje.

- O, por otra parte, nuestra mala experiencia con la lectura puede ser debida a tener malos hábitos lectores que son necesarios que mejoremos.

- Retroceder sobre la lectura e interrumpirla constantemente bien porque no entendemos una palabra o bien porque nos distraemos.

- Carecer de método para analizar la información

- Leer en voz alta para entender el mensaje

- Leer todos los textos con la misma velocidad sin adecuar la misma a las dificultades del mismo.

Para mejorarlo es necesario que:

• 1º Practiquemos. Se puede comenzar leyendo aquello que más nos gusta y que menos nos cuesta entender

• 2º Leamos rápido. Los lectores rápidos comprenden mejor el mensaje porque no se paran a pensar el significado de determinadas palabras, captan lo global, la esencia. Hay que aprender a ver más información mientras se lee.

Al leer nuestros ojos se van moviendo a saltos y captan agrupaciones de una o varias palabras. Para aumentar la velocidad debemos realizar el menor número de fijaciones en cada línea o recoger el mayor número de palabras en cada fijación.

• 3º Adquiramos un vocabulario amplio que nos ayude a comprender y a memorizar lo que estamos leyendo.

La velocidad lectora se mide en palabras por minuto. Y el ritmo del lector debe variar en función de la complejidad del texto.

Diagnostica:

- Cada participante anota la hora exacta y los minutos en que empieza a leer. Se cronometra para ver el tiempo real invertido leyendo lo más rápidamente posible.

- Cada chico/a escribe un artículo sobre un tema que le interese siempre con buena letra y hace un pequeño cuestionario de comprensión del texto, después se intercambian los artículos en pareja y se cronometran la velocidad y se pasan el cuestionario para ver la comprensión. Primero haremos este ejercicio con bolí y después, si tenemos posibilidad, con ordenador.

- Cada chico/a elige un artículo de periódico y practica en parejas el ejercicio anterior

- Elegimos diferentes artículos, los chicos y chicas abordan su

lectura y elaboran cuestionarios de comprensión. Después pasan el artículo a chicos o chicas de otros equipo, que lo leerán y contestará las preguntas que le hacen los otros equipos. Mediremos velocidad y comprensión del texto.

- Podemos hacer una competición de comprensión lectora en gran grupo. Elaboramos cuestionarios de comprensión y ganará la persona o el grupo que termine de leer antes y acierte más preguntas.
- Les pediremos que hagan lecturas y, después, que resuelvan sopas de letras o crucigramas sencillos.
- Podemos pedirles que elaboren un periódico del grupo: noticias, cotilleos y entresijos del grupo.

3. La retención de la información

Para retener y almacenar la información es importante que valoremos la utilidad y la importancia que esa información tiene para nosotros y nosotras. Debemos saber distinguir lo importante de lo accesorio y establecer claves para recuperar la información que almacenamos. La repetición de la información es clave a través de la síntesis de las ideas en frases cortas y sencillas. Es importante no repetir más de siete datos a la vez y realizar repasos para no olvidar el contenidos aprendido.

Por otra parte, las técnicas mnemotécnicas nos pueden ayudar a recordar. Gracias a ellas creamos relaciones lógicas y conexiones que nos ayudan a fijar elementos sueltos, por ello estas técnicas son útiles para recordar datos desconectados o para resaltar algunos contenidos de un tema. Entre ellas podemos encontrar:

- Recordar listas de palabras construyendo una historieta.
- Crear un poema con las palabras para recordarlas.
- Formar palabras o frases con las iniciales de las palabras a recordar.
- Buscar imágenes con cada una de las palabras que se pretende memorizar.
- Asociar entre sí las imágenes de las palabras a recordar.

Por último, no debemos olvidar la técnica del repaso, ya que la información que se asimila tiende a olvidarse, sobre todo, si la información no se utiliza. Para reducir el olvido es necesario planificar el repaso de aquellos temas que no tenemos que olvidar

ya sea porque al final del curso tenemos un examen o por cualquier otra circunstancia. Para repasar no debemos volver a releer el texto sino que nos sirve el propio esquema, el tiempo que dedicaremos para repasar será aproximadamente una cuarta parte de lo que dedicamos para estudiar el tema en concreto.

Diagnostica:

- Da a los participantes un listado de palabras en inglés y pídeles que las retengan utilizando alguna técnica mnemotécnica.
- Realiza lo mismo, esta vez con un listado de símbolos químicos.

4. La Toma de apuntes

Tomar apuntes significa que prestemos atención a una información, la organicemos, elaboremos y la escribamos por escrito, pero no es copiar al dictado.

Existen algunos trucos para ayudarnos con la toma de apuntes:

- Que redactemos las ideas en frases cortas.
- Que lo hagamos con nuestras propias palabras.
- Que escribamos literalmente sólo las definiciones textuales.
- Que nos inventemos abreviaturas para escribir más rápido.
- Que desarrollemos cada concepto en un párrafo.
- Que titulemos los distintos aspectos que exponemos.

Una buena forma de empezar a aprender a tomar apuntes es saber de qué va a ir el tema que se va a exponer. Es básico estar atento, e iniciarse en la aventura de buscar las palabras claves.

Debemos recordar que **NO HAY QUE COPIAR TODO**. Enumerarlos o poner la fecha al inicio. Que nuestros apuntes deben ser fáciles de leer y que debemos dejar espacio en los márgenes para poner anotaciones. Las siglas y abreviaturas que nos inventemos deben significar siempre lo mismo. También es importante que revisemos los apuntes que estamos tomando y analicemos varias cosas:

- La limpieza
- Claridad de la letra
- Brevidad
- Orden lógico de las ideas

Tomar apuntes no sólo implica que escribamos. También implica que los revisemos y los corrijamos. Los libros de texto y los diccionarios nos pueden ayudar a completarlos.

Y, por último, una vez tomados y revisados, los archivaremos por materias y por días.

Diagnostica:

- Propón que hagan exposiciones de los temas por grupos y que el resto tome apuntes.
- Cada cierto tiempo, planifica visitas a un museo, o algún lugar donde nos hagan recorridos guiados. Pide a los chicos y chicas que tomen notas.
- Pide que tomen notas cuando les van a explicar ciertos temas de su interés o lleva de vez en cuando a algún experto que les hable de Educación Sexual, Educación para la Paz, Intercultura.

5. Consejos para estudiar

- Utiliza una silla cómoda pero no demasiado. Ten en cuenta que la excesiva comodidad y la incomodidad hacen que el rendimiento descienda. Tanto la silla como la mesa deben estar a una altura adecuada. La silla tiene que tener respaldo y ser dura.
- Debes cuidar la postura que utilizas para estudiar. Debes mantener el tronco estirado y la espalda recta sobre el respaldo. A una distancia de unos 30 centímetros del libro o apuntes. Un atril puede facilitar el estudio ya que hace que la vista no se canse tanto.
- Utiliza una buena iluminación. Es preferible la luz natural pero, si no es así, debe ser blanca o azul y que proceda del lado contrario a la mano con la que se escribe. Para los diestros debe proceder del lado izquierdo.
- Estudia en tu habitación o en un lugar fijo pero que esté aislado. Ten ventilada tu zona de estudio.

- Mantén despejada la mesa de estudio de todo aquello que puede distraerte.
- No estudies con música. En todo caso utiliza una música suave.

• Prepara todo aquello que necesites antes de empezar a estudiar: bolis, rotuladores, folios, diccionario,...

• Planifica tu estudio: haz un horario diario o semanal y ponlo en un lugar lo suficientemente visible.

• Procura alternar varios temas en el horario. Comienza por lo más fácil.

• No estudies más de una hora sin descansar. Haz un descanso de 10 minutos y luego continua. Estudia de 2 a 3 horas al día y procura utilizar siempre las mismas horas. Busca las horas de estudio donde tu rendimiento sea más alto.

• Si te distraes, levántate y procura no sentarte hasta darte cuenta de que estás dispuesto a estudiar de verdad.

• Nunca duermas menos de 8 horas por las noches, sobre todo si tienes un examen al día siguiente, ya que el cansancio hará que bajes el rendimiento.

• Mantén una disciplina con tu propio estudio, esto significa que aunque no te hayan mandado tareas siempre tendrás algo que leer, que repasar,...Planifica bien los trabajos y no los dejes para el final.

• Procura tomar siempre apuntes en clase, esto te ayudará a mantener la atención.

Diagnostica:

- Pide a los chicos y chicas que te contesten diferentes preguntas sobre sus hábitos y condiciones de estudio, teniendo en cuenta el listado anterior:

- Pídeles que hagan su horario de estudio para ver cómo se planifican y priorizan los temas a estudiar.