

**SUBPROGRAMA:**

**TÉCNICAS DE ESTUDIO**

**ACTIVIDAD:**

**LA ESCUCHA ACTIVA**

**\* OBJETIVO:**

- Hacer tomar conciencia a los alumnos de la necesidad de escuchar activamente.

**\* MATERIALES:**

- Los tres textos que siguen a esta hoja u otros más adaptados a los alumnos.

**\* PROCESO DE REALIZACION:**

Primer paso. Motivar a los alumnos a participar y explicarles en qué consiste el juego.

Comentarles que la actividad va a suponer tres turnos de tres alumnos voluntarios. Cada turno tendrá que realizar en esencia la misma actividad, pero introduciendo pequeñas variaciones sobre el turno anterior. Los demás deberán evaluar la eficacia de las variaciones introducidas.

Segundo paso. El primer grupo de tres alumnos sale a la pizarra y se les dice que uno permanecerá en el aula (los otros dos saldrán de ella) mientras el profesor lee el primer texto (el alumno que escucha podrá pedir aclaraciones al texto leído), después pasará el segundo alumno (el tercero queda fuera), y el primero, sin ver el texto, le explicará al segundo lo que recuerde de él; después entrará el tercero y oirá la explicación del segundo.

Tercer paso. El segundo grupo sale a la pizarra y se les comunica que procederemos como en el caso anterior; pero en esta ocasión el primer alumno deberá tomar notas en un papel mientras oye la lectura y podrá hacerle preguntas al profesor o pedirle que repita algún detalle. De la misma forma el segundo y tercer alumno podrán hacer preguntas o pedir aclaraciones al que explica el texto y tomar sus notas de esa explicación. Se trata de la llamada "escucha activa"

Cuarto paso. El tercer grupo sale y se procede como en el caso anterior; pero antes de leer el texto se les presenta el cuestionario previo que lo acompaña (copiarlo en la pizarra). Estamos ante la estrategia de la "atención reflexiva", es decir, atender haciéndose preguntas previas a la explicación y tomando notas de la explicación.

Quinto paso. Haced un debate en clase sobre "la necesidad de atender de forma activa y reflexiva para facilitar el aprendizaje". Ventajas e inconvenientes. ¿Es útil o puede suponer una pérdida de tiempo? ¿Cuáles serían las estrategias a utilizar en la atención reflexiva de explicaciones?.

Sexto paso. Pedir a los alumnos que valoren cómo les fue el compromiso que se hicieron con la actividad anterior (la sesión posterior a la evaluación). Animarles a renovarlo, ampliarlo y a perseverar en él. Felicitar a aquellos alumnos que más interés hayan mostrado en mejorar en su estudio.

### TEXTO 1. PREPARACIÓN PREVIA.

El estudio como cualquier otra actividad intelectual está condicionada por el estado físico y mental con que la realizamos. Es necesario, pues, asegurar que nuestro cuerpo y nuestra mente están en buenas condiciones para el rendimiento que se les va a exigir. Por eso:

1. Para poder rendir todos los días debemos garantizarnos un mínimo de descanso. Lo que nos obliga a un mínimo de siete a nueve horas de sueño diario, a la realización de un pequeño ejercicio físico todos los días (paseo, ejercicios de gimnasia...) que nos permita quemar energías físicas y relajarnos de preocupaciones.

2. Búscate un hobby, una afición, que te sirva para distraerte y hacerte sentirte feliz con ella. Así te compensarás de los esfuerzos que te supone el estudio.

3. Evita las preocupaciones o problemas personales que te resten capacidad de rendimiento. Es muy aconsejable iniciar el estudio con unos ejercicios de relajación y con la planificación previa de las tareas del día, así lo iniciaremos más relajados, tranquilos y seguros de que vamos a ser capaces de terminarlo con éxito.

4. Antes de empezar a estudiar revisa lo que has de hacer, prepara los materiales que vas a necesitar y planifica tu trabajo. Así te garantizarás una mayor tranquilidad, seguridad, organización e interés ante el mismo.

### TEXTO 2. RASGOS DE LA FUERZA MENTAL ANTE EL ESTUDIO.

En el texto anterior hemos hablado de que todo estudiante debe contar con un buen estado mental antes de empezar a estudiar; pero cuáles son los rasgos que muestran que se dispone de ese estado mental y de energía para el estudio:

1. La ausencia de fatiga mental, una amplia capacidad para concentrarse, para reflexionar, comprender y descubrir cosas. Cuando nos cuesta comprender, pensar o simplemente concentrarnos, nuestro estado o energía mental está empezando a decaer.

2. Un buen nivel de convicción de que vamos a ser capaces de conseguir el éxito en nuestro aprendizaje. El miedo al fracaso, la actitud de abandono y la resignación ante las dificultades y fracasos son síntomas claros de flojedad en nuestro estado mental; el espíritu indomable ante las dificultades, que no se rinde, es muestra de fuerza mental.

3. Iniciar el estudio con una actitud de interés por aprender, de deseos de hacer bien la tarea, es propio de un buen vigor mental para el trabajo; por el contrario, pensar sólo en las dificultades o exigencias del trabajo, en que podríamos estar haciendo cosas más interesantes, etc., suponen enfrentarse con un fuerte freno para el rendimiento.

4. Aceptar desde el inicio las exigencias del trabajo (condiciones de realización de la actividad, gustos del profesor, etc.) puede ser otra de las señales evidentes de una buena predisposición mental al trabajo. Lo contrario podría suponer una barrera para nuestro esfuerzo.

### CUESTIONARIO PARA UNA ESCUCHA REFLEXIVA.

¿De qué trata la explicación? ¿Cómo se relaciona con lo que ya he aprendido en temas o lecciones anteriores?

¿Para qué me va a ser útil la información contenida en este texto? ¿Qué podría aprender de ella? ¿En qué me podría ayudar?

¿Qué apartados de la misma me son totalmente novedosos? ¿Cuáles entiendo? ¿Cuáles me serán difíciles de comprender?

¿He escuchado antes contenidos similares a los explicados? ¿Me puedo ayudar de ellos?

¿Con qué otras informaciones o conocimientos puedo conseguir mejorar la información recogida en la explicación?

### TEXTO 3. "¿CÓMO COMENZAR EL ESTUDIO?"

Suponemos que ya te encuentras en buena situación mental y con la suficiente energía e interés para hacer tu estudio, ahora ha llegado el momento de empezar con él, estos son los pasos que te aconsejamos que hagas antes de empezar una sesión de estudio:

1. Haz unos minutos de relajación. Trata durante unos 3 a 5 minutos de no pensar en nada, de dejar tu mente en blanco en un ambiente de silencio y recogimiento interior.

2. Revisa lo que has hecho en el día y lo que tienes que preparar para el día siguiente o para fechas posteriores. Apúntalo en una hoja y prepara los materiales que vas a necesitar para hacer todas esas tareas.

3. Distribuye el orden y los tiempos que les vas a dedicar a cada una de las tareas. Empieza por la más difícil y corta, dejando para el final la que menos exigencias "de pensar" te puede suponer, la más rutinaria y sencilla. Prevé en tu horario de estudio algún pequeño descanso.

4. Prepara los materiales que vas a necesitar en esa sesión de trabajo y ordena tu mesa.

5. Márcate una meta: ¿Qué vas a hacer hoy? ¿Cómo y cuándo lo vas a hacer? ¿En qué aspectos puedes conseguir hoy mejorar tu estudio sobre tus sesiones anteriores?.

6. Ponte a trabajar, pero recuerda que a lo largo de toda tu sesión de estudio debes comprobar de vez en cuando si vas cumpliendo la meta del día y si vas realizando las tareas con ese mínimo de condiciones y exigencias que te has marcado.

7. Al final del estudio revisa todo lo que has hecho y repasa los aprendizajes del día.