

DIDÁCTICA DE TÉCNICAS DE ESTUDIO Y DESARROLLO EMOCIONAL

TEACHING STUDY SKILLS AND EMOTIONAL DEVELOPMENT

Autores:

Barrena González, J.⁽¹⁾; Molina Barrena, M.A.⁽²⁾

Institución:

⁽¹⁾C.E.I.P. Poeta Salvador Rueda. Benalmádena (Málaga). Licenciado en Psicopedagogía. Maestro de Educación Primaria. jose.barrena@hotmail.com

⁽²⁾C.E.I.P. "Hijos de Obreros". Almadén (Ciudad Real). Maestra de Inglés.

Resumen:

Este artículo es la síntesis de una propuesta docente destinada a que el alumnado "aprenda a aprender". Su finalidad es la adquisición de técnicas y hábitos de estudio que permitan optimizar el proceso de enseñanza y aprendizaje. El conflicto cognitivo y el aprendizaje cooperativo constituyen los principales recursos metodológicos y se utilizan estrategias de aprendizaje semánticas, estructurales y metacognitivas. También se incluyen estrategias emocionales porque algunos aspectos de la inteligencia emocional tienen repercusiones positivas, no sólo en el ámbito personal del alumnado, también en el académico.

Palabras Clave:

Aprendizaje, inteligencia emocional, desarrollo cognitivo, conflicto cognitivo, motivación.

Abstract:

This article is the synthesis of a teaching proposal focused at the students "learn how to learn." Its purpose is the acquisition of skills and study habits to optimize the process of teaching and learning. Cognitive conflict and cooperative learning are the main methodological resources and semantic, structural and metacognitive learning strategies are used. Also emotional strategies are included because some aspects of emotional intelligence have a positive impact not only on the personal level of students, but also academically.

Key Words:

Learning, emotional intelligence, cognitive development, cognitive conflict, motivation.

1. INTRODUCCIÓN

Todo aprendizaje depende del estudio y éste dejó hace tiempo de ser una actividad básicamente memorística que consiste simplemente en almacenar datos. Es importante cuánto se estudia, pero también cómo se estudia; de ahí la necesidad de adquirir técnicas de estudio. No pretendemos preparar al alumnado exclusivamente para que pueda superar y vencer toda una interminable batería de exámenes porque son sólo un medio y no un fin. El punto crucial es aprender a aprender, y se aprende gracias a estrategias y técnicas (algunas de ellas expuestas en este artículo).

Apostamos por un tipo de educación que parte de una visión integral e integradora de la persona y de la sociedad; es decir, por una "educación holística", una formación que va más allá de una mera instrucción. Desde esta perspectiva, el triunfo en la vida no sólo se obtiene con conocimientos de las distintas ramas del saber, sino que es primordial tener la capacidad para relacionarse positivamente con los demás, gozar de una notable autoestima, poseer ánimo para superar las dificultades, valorar a las personas, no abatirse por los fracasos...; por esta razón, éstos y otros aspectos, propios de la inteligencia emocional, están presentes en esta propuesta docente.

Este artículo está basado en la experiencia como maestro trabajando las técnicas de estudios en diferentes centros educativos de Extremadura, Castilla la Mancha y Andalucía, también incluye contenidos relativos a la Inteligencia Emocional.

2. DESARROLLO EMOCIONAL

El cerebro está constituido por dos mitades unidas por una compleja red de fibras nerviosas que forman el cuerpo calloso. Cada parte está a cargo de diferentes procesos mentales: el hemisferio izquierdo de la lógica, el razonamiento, el lenguaje, los números, el análisis, la linealidad y las abstracciones; y el hemisferio derecho la música, la imaginación, las imágenes, el color, el reconocimiento de formas y la creatividad general.

Las diferentes zonas que forman el cerebro humano evolucionaron en distintas épocas. La parte más primitiva es la llamada 'cerebro reptil', se encarga de los instintos básicos de la supervivencia, del deseo sexual, etc. El cerebro emocional, también llamado sistema límbico o cerebro medio, es la porción situada inmediatamente debajo de la corteza cerebral, y que comprende centros importantes como el hipocampo, donde se produce el aprendizaje emocional y se almacenan los recuerdos emocionales y la amígdala que es el centro del control emocional. El cerebro racional o neocórtex, situado por encima del bulbo raquídeo y del sistema límbico, proporciona la capacidad de pensar de forma abstracta, de comprender las relaciones globales existentes y de desarrollar un yo consciente, también se le atribuyen funciones de metacognición, es decir, la conciencia sobre los estados emocionales, nos permite discernir, analizar y comprender por qué sentimos emociones. Una forma de establecer vínculos entre la parte emocional y la parte racional del cerebro, es la de hablar de las emociones suscitadas por diferentes situaciones, utilizando palabras para etiquetar y descifrar los sentimientos.

2.1. El origen de la Inteligencia Emocional

El término Inteligencia Emocional hace referencia a la capacidad humana de sentir, entender, controlar y modificar estados emocionales en uno mismo y en los demás. Parece tener un claro precursor en el concepto de Inteligencia Social del psicólogo Edward Thorndike (1920) quien la definió como "la habilidad para comprender y dirigir a los hombres y mujeres, muchachos y muchachas, y actuar sabiamente en las relaciones humanas". Otro antecedente de la Inteligencia Emocional, pero más cercano, lo constituye la teoría de 'las inteligencias múltiples' del Dr. Howard Gardner, de la Universidad de Harvard, quien plantea ("Frames of Mind", 1983) que las personas tenemos 7 tipos de inteligencia que nos relacionan con el mundo; a grandes rasgos, estas inteligencias son: lingüística, lógica, musical, visual-espacial, kinestésica, interpersonal e Intrapersonal.

La Inteligencia Emocional es un concepto relativamente nuevo que introdujeron Peter Salovey y J. Mayer en 1990, psicólogos de Harvard integrantes de la corriente crítica contra el concepto tradicional que considera la inteligencia sólo desde el punto de vista lógico-matemático o lingüístico; pero el verdadero impulsor de este concepto es divulgador científico y periodista del New York Times Daniel Goleman que lo popularizó a nivel mundial en el *best-seller* "La Inteligencia emocional" (1995), dice que: "El éxito depende de un conjunto de habilidades o capacidades entre las que destacan: la perseverancia, la capacidad para interpretar y controlar las emociones, la capacidad para además de concentrarse en el trabajo, ser capaces de mirar a su alrededor y conocer mejor a sus compañeros, desarrollar una adecuada autoestima y autocontrol personal e, incluso, sonreír en el momento oportuno".

2.2. Relaciones del Aprendizaje con la Inteligencia Emocional

El coeficiente intelectual ha aumentado veinte puntos desde que fuera medido por primera vez a principios de este siglo pero de forma paradójica, mientras que cada generación de niños y niñas parece ser más inteligente, sus capacidades emocionales y sociales disminuyen sensiblemente. Los procesos de enseñanza y aprendizaje desarrollados hasta ahora, orientados exclusivamente al conocimiento, han resuelto con cierto éxito la necesidad humana de desarrollo intelectual, pero no han sido tan eficaces en la resolución de los problemas personales que este desarrollo conlleva.

La educación, cuando no incluye la afectividad, no pasa de ser una simple instrucción. Para facilitar el aprendizaje y la creatividad es fundamental el desarrollo de la tanto de la vida intelectual como de la emocional porque no es suficiente contar con los recursos más sofisticados si falta la motivación, el compromiso, y el espíritu de cooperación. Educar las emociones y los sentimientos equivale, de alguna manera, a formar en valores e incide favorablemente en la formación del autoconcepto, ayuda a los niños y las niñas a autorregularse y a conseguir el control interno.

La inteligencia emocional es una herramienta útil para ayudar al alumnado a estudiar y a aprender eficazmente porque:

- Facilita la comprensión del mundo y favorece la seguridad en el alumnado de que lo más probable es que no fracase en lo que se propone y de que los adultos pueden ayudarle en sus propósitos.
- Fomenta el deseo y la capacidad de logro y de actuar al respecto con persistencia. Esto está relacionado con una sensación de competencia, de ser eficaz.
- Proporciona la sensación de que descubrir cosas es algo positivo y conduce al placer.
- Dota de la capacidad de modular y dominar las propias acciones de maneras apropiadas a la edad; de un control interno.
- Incide en la capacidad de comprometerse y relacionarse con otros, basada en la necesidad de ser comprendido y de comprender a los demás.
- Favorece el deseo y la capacidad de intercambiar mensajes verbales y no verbales, sentimientos y conceptos. Relacionado con la confianza y compromiso con los demás.
- Propicia la capacidad de equilibrar las propias necesidades con las de los demás, favoreciendo la cooperación.

2.3. Influencia de las Emociones en el Estudio y el Aprendizaje

Las emociones son definidas como estados psicológicos que se caracterizan por una conmoción orgánica, producto de sentimientos, ideas o recuerdos que pueden traducirse en gestos, actitudes, risa, llanto, etc., y juegan un papel muy importante en el estudio y en el aprendizaje. Hay emociones que favorecen el aprendizaje y hay otras que lo perjudican. A priori, podríamos decir que estados anímicos como la alegría, el entusiasmo o el coraje nos impulsan con la energía emocional adecuada para llevar adelante con eficiencia cualquier proceso de aprendizaje. Y estados anímicos como la tristeza, el miedo o la cólera perturban e incluso pueden llegar a obstaculizar el proceso de aprendizaje.

Los estados emocionales pueden afectar en el proceso de aprendizaje en la etapa inicial: predisposición, motivación, interés; en la etapa intermedia: perseverancia, persistencia, regularidad del estudio; en la etapa final: equilibrio emocional en el examen de nuestros conocimientos o en la aplicación de los mismos; y también en cualquier etapa de obstáculos: manejo de las dificultades, de la frustración o de la adversidad.

2.4. Contenidos

Los contenidos relacionados con la **inteligencia emocional** que abordamos son los siguientes: inteligencia social; sentimiento y emoción (negativa y positiva); habilidades emocionales; problemas y conflictos. Su presencia se justifica porque no sólo es importante cuánto se estudia, sino cómo se estudia; y saber cómo se estudia significa saber cómo pensar, observar, analizar, organizar... es decir, utilizar estrategias metacognitivas y saber ser mentalmente eficiente; también significa desarrollar el máximo control emocional -acorde con el temperamento de la persona- para alcanzar el mejor potencial energético y anímico para resolver cada desafío académico.

3. TÉCNICAS DE ESTUDIO

3.1. Objetivos

Fundamentalmente, dos son los objetivos generales que nos planteamos:

- Que el alumnado estudie para aprender y no sólo para aprobar, adquiriendo una mayor autonomía y control en la realización de las tareas.
- Que el alumnado aprenda y aplique principios de la inteligencia emocional en el estudio para optimizar el aprendizaje.

Además de las **técnicas de estudio** (subrayado, esquema, resumen y mapa conceptual), nos ocupamos de otros aspectos estrechamente relacionados con la eficacia del estudio: la **atención** y la **memoria**. La conceptualización, factores que inciden a favor o en contra y, sobre todo, como

mejorar estos procesos psicológicos, estrechamente relacionados con las habilidades emocionales y metacognitivas, centran nuestro interés. Por otro lado, hemos considerado oportuno incluir una ficha de trabajo dedicada a los **exámenes** y a los **trabajos**, con la intención de dar unas orientaciones generales respecto a la realización de los mismos, ya que constituyen instrumentos de evaluación que utilizamos los docentes, fundamentalmente a partir de Secundaria. Finalmente nos ocupamos de los **apuntes**: qué son, los tipos de exposición y orientaciones generales para tomar bien los apuntes, completan el apartado dedicado a los contenidos teóricos de esta oferta docente.

3.3. Estrategias de Aprendizaje y Técnicas de Estudio

Existen diferencias significativas entre técnica y estrategia: las técnicas son herramientas que pueden ser utilizadas de forma más o menos mecánica; las estrategias, aunque también son herramientas, siempre se aplican de una forma consciente e intencionada, dirigidas a un objetivo relacionado con el aprendizaje. Es decir, la estrategia se considera como una guía de las acciones que hay que seguir, y que, obviamente, es anterior a la elección de cualquier procedimiento para actuar (Nisbet y Shucksmith, 1986; Schemeck, 1988; Nisbet, 1991).

En este sentido, enseñamos una técnica cuando queremos que nuestros alumnos y alumnas conozcan y utilicen un procedimiento para favorecer la tarea del estudio. Y le enseñamos una estrategia cuando queremos favorecer el análisis de las ventajas de un procedimiento sobre otro, en función de la actividad que hay que realizar, o la reflexión sobre cuándo y por qué es útil aquella técnica en cuestión; en definitiva, las exigencias cognitivas que requiere una tarea. Por ello, no sólo enseñamos técnicas útiles para el estudio, sino estrategias para el aprendizaje. La estrategia más básica y prioritaria es la de seleccionar la información. Las técnicas incluidas en esta propuesta educativa que activan y desarrollan esta estrategia son: la

extracción de la idea principal, el subrayado, el esquema, el resumen y el mapa conceptual.

La búsqueda de las ideas principales dotan de un protagonismo destacado a las estrategias semánticas, ya que proporcionan significado y funcionalidad a las técnicas de estudio; pero la presencia en el aula ordinaria de alumnos y alumnas con dificultades de aprendizaje hace necesaria la utilización de otro tipo de estrategias, las denominadas estructurales, que facilitan un orden en las ideas. La estrategia estructural alude al reconocimiento y uso de la organización textual durante el proceso de comprensión (Sánchez, 1993). Entre los ejercicios incluidos en este planteamiento educativo, que desarrollan este tipo de estrategias, se encuentran las actividades propuestas por Sánchez Miguel (1993) para favorecer la comprensión de un texto: reconocer palabras escritas, construir proposiciones, conectar las proposiciones e interrelacionar globalmente las ideas. Las estrategias metacognitivas también están presentes en el proceso de enseñanza y aprendizaje de las técnicas de estudio: cuando enseñamos al alumnado a planificar su actuación, a controlar el proceso mientras resuelven la tarea y a valorar la manera en que esta tarea se ha llevado a cabo, son algunos de los momentos en las que las abordamos.

3.4. Aprendizaje Cooperativo y Conflicto Cognitivo

La metodología utilizada convierte al alumnado en el verdadero protagonista y constructor de su propio aprendizaje. El maestro actúa como un guía que se apoya en el aprendizaje cooperativo y en el conflicto cognitivo para alcanzar los objetivos propuestos.

Básicamente, el sistema metodológico se nutre de la aportación vygotskiana sobre la *Zona de Desarrollo Próximo*. Esta teoría se fundamenta en un concepto clave: la internalización. El niño o la niña en principio se enfrenta a actividades de resolución de problemas en presencia de otros, pero gradualmente llega a ejecutar estas funciones de manera independiente (Brown y Ferrara, 1986).

En el diseño de este sistema de instrucción se han seguido algunos aspectos pedagógicos contemplados por Brown según el acercamiento vygotskiano y son los siguientes:

- *Zonas múltiples de desarrollo próximo.* Utilizamos el aprendizaje cooperativo propiciando que cada estudiante utilice su propio ritmo para acercarse a la construcción de conocimientos.
- *Comunidad de intercambios en el acercamiento al significado.* El carácter dialógico del aprendizaje cooperativo proporciona estrategias al alumnado para acercarse a la respuesta más coherente.
- *Negociación de la respuesta adecuada.* De un modo progresivo, el contraste de evidencias y evaluación de hipótesis y resultados constituye el clima de trabajo.
- *Apropiación mutua de ideas.* Las ideas y los conceptos que se generan en este diseño de instrucción pasan de unos miembros del grupo a otros para ser seleccionados o rechazados.

La interacción y la discusión grupal favorece, por un lado, el desarrollo de la capacidad de leer, el afianzamiento de la comprensión lectora y la discriminación de las ideas más importantes de un texto, propias de la inteligencia lingüística, según Gardner; por otro lado, fomenta la capacidad de comprender a los demás y de interactuar con ellos, y la capacidad de construir una percepción precisa respecto así mismo y de organización y dirigir su propia acción (inteligencia inter e intrapersonal, respectivamente, según el mismo autor). Por otro lado, viene a representar una excelente oportunidad para:

- Favorecer los aspectos cognitivos y sociales-afectivos del aprendizaje y por tanto del desarrollo de la inteligencia en su sentido amplio tanto intelectual como emocional.
- Que el alumnado reclame su rol de protagonista principal en el desarrollo de la comprensión lectora, siguiendo la línea del constructivismo.

- Hacer que el alumnado tome conciencia de cómo va construyendo los significados, discriminando las ideas importantes de un texto y la comprensión lectora a partir de una evaluación hecha con él.
- Mejorar el conocimiento y uso de las expresiones faciales, la voz, los gestos y posturas y la habilidad para responder.
- Mejorar su nivel de autoestima, regulación y control.

Perret-Clermont (1979) en sus investigaciones acerca del conflicto cognitivo y el desarrollo intelectual destacó:

- A menudo la ejecución colectiva de la tarea da lugar a producciones más elaboradas, e incluso más correctas, que las que exhiben los mismos sujetos cuando trabajan individualmente.
- Actuar cooperativamente obliga al grupo a estructurar mejor sus actividades, a explicarlas, a coordinarlas, sin que la responsabilidad pueda atribuirse en exclusiva a uno de los participantes.
- Hay generalmente un progreso cuando se produce una confrontación de puntos de vista moderadamente divergentes sobre la manera de abordar la tarea.

La idea esencial es que la confrontación de puntos de vista moderadamente divergentes trae consigo un conflicto sociocognitivo que moviliza y fuerza las reestructuraciones intelectuales y el progreso intelectual; pero todo ello integrando las tres dimensiones del comportamiento (respuestas cognitivas, afectivas y conductuales), vinculando las habilidades sociales a las emociones.

3.5. Metodología

Los aspectos fundamentales y más específicos sobre los que se basa nuestro sistema metodológico son los siguientes:

- **Conciencia e intencionalidad** en la utilización de los procesos internos subyacentes al acto de subrayar, esquematizar, resumir y realizar mapas conceptuales, que potencien el dominio consciente en el alumnado de sus planes de acción y conducta a la hora de estudiar.

- **El modelado:** los alumnos y alumnas contrastan su propia ejecución con los modelos presentado por el maestro.
- **Práctica individual:** cada estudiante comprobará la adecuación o no de su ejecución, al efectuar la autocorrección en la que contrastará los elementos que ha destacado con el modelo (técnica de estudio) en cada texto; explicándose a continuación y aclarando posibles dudas surgidas a raíz de la comparación.
- **Feed-back informativo correctivo** con la finalidad de favorecer que el alumnado perciba conscientemente el nivel de desempeño alcanzado; comprobando si siguen adecuadamente una progresión, en el sentido deseado, de ajuste modelo.
- **Comprensión de los procesos y de los resultados:** se trata de favorecer que verbalicen tanto las dudas como los criterios que han usado en una determinada técnica. Con el desarrollo de esta estrategia metacognitiva se incrementa el uso sistemático y eficaz de estas técnicas de estudio.

3.6. Estrategias de enseñanza

Generalmente, el alumnado tiende a utilizar más un modo de pensamiento asociado con un hemisferio cerebral. Para promover una utilización equilibrada de ambos hemisferios y, por ende, de ambos modos de pensamientos, utilizaremos las siguientes **estrategias**:

- Comenzar siempre la clase explicando qué se va a hacer y cómo se relaciona con lo anterior.
- Explicar la materia combinando el lenguaje de los modos de pensamientos de cada hemisferio, siempre que sea posible: el hemisferio izquierdo o lógico abordando los conceptos abstractos; el hemisferio derecho u holístico con la utilización de ejemplos concretos.
- Alternar las actividades dirigidas a cada hemisferio, de tal forma que todos los conceptos claves se trabajen desde los dos modos de pensamiento.

El trabajo grupal (lluvia de ideas, puestas en común, etc.) tiene como objetivo ayudar a fijar los contenidos a través de la experiencia, vivencia, etc.;

promoviendo el **pensamiento divergente** y potenciando la comunicación: rompiendo el miedo a hablar en grupo, fomentando la escucha, practicando el diálogo y capacitando para la autoevaluación; todos estos aspectos llevan implícitos la utilización sistemática de estrategias y habilidades emocionales.

3.7. Método de estudio y dinámica de trabajo

El método que proponemos, L2SER, guarda una estrecha relación con el método EPL2R, impulsado por Robinson, que tiene también como base una doble lectura. Nos decantamos por este método porque el alumnado comienza a usarlo apenas sin ser consciente de ello. Se configura, en gran parte, con la propia dinámica de actividad que se sigue en el aula: en principio se trabaja con dos tipos de lecturas que ayudan a conseguir un mayor grado de comprensión lectora, en función del objetivo que nos proponemos: idea global o idea principal; una vez discriminadas las ideas principales, el paso siguiente es seleccionar en el texto las palabras claves que las contienen, mediante la técnica del subrayado (fundamental para la elaboración de esquema, resumen o mapa conceptual); desechado lo accesorio o superfluo, el estudio y la memorización son favorecidos considerablemente. Realizando estos pasos, a la vez que instruimos en las técnicas de estudio, el alumnado interioriza las tareas y el orden que configuran el método de estudio que ofrecemos.

3.8. Motivación

El **refuerzo positivo** y la **implicación** activa de los estudiantes en actividades educativas (lluvia de ideas, puesta en común, autoevaluación, recogida de la ficha en cualquier momento, etc.) constituyen dos de los elementos más importantes que utilizamos para captar y mantener el interés en el trabajo escolar, sobre todo, con el alumnado que presenta dificultades de aprendizaje. Además, seguimos la **organización motivacional** propuesta por Alonso Tapia (1998), entre los principios que utilizamos destacamos los siguientes: relacionar la información nueva con los conocimientos previos; usar lenguaje y ejemplos familiares al alumnado, poniendo de manifiesto la

funcionalidad de la tarea; y organizar la actividad en grupos, haciendo depender la evaluación de los resultados globales obtenidos por el grupo.

Por último, consideramos interesante motivar al alumnado en los diferentes niveles de **necesidades humanas** postuladas el psicólogo Abraham **Maslow** (1975); constituye una de las formas más sólidas de motivación por medio del desarrollo personal y, además, está estrechamente relacionado con la inteligencia emocional:

- En la necesidad **básica**: con materiales de estudio bien diseñados y presentados.
- En la necesidad de **seguridad**: con apoyo afectivo docente y normas de calificación y disciplina lógicas y justas.
- En la necesidad de **pertenencia**: propiciando la Integración en grupos y el Intercambio libre, con los compañeros y las compañeras.
- En la necesidad de **autorrealización**: proponiendo tareas interesantes, desafíos para la inventiva y la creatividad; y favoreciendo el uso combinado de los dos hemisferios cerebrales: el izquierdo para razonar y analizar; y el derecho para intuir, captar totalidades y metáforas.
- En la necesidad de **ego-status, reconocimiento, poder**: utilizando refuerzos, calificaciones justas y permanente estimulación (porque la persistencia es lo que más nos conduce al éxito).

3.9. Estrategias emocionales con los alumnos

Las estrategias emocionales tienen incidencia en: el conocimiento de las propias emociones, la capacidad de manejarlas, la capacidad de automotivarse, la capacidad de reconocimiento de las emociones de los demás (empatía), y la habilidad en las relaciones, con indudables repercusiones positivas en diferentes situaciones y contextos educativos. Entre las estrategias emocionales a utilizar en el aula destacamos las siguientes:

a) **En las situaciones problemáticas:**

- Respeto por el alumnado evitando ser hirientes.
- La capacidad de manejar la propia indignación.

- Sentimiento de autoestima estable que permita no convertir cada provocación de los alumnos y las alumnas más problemáticos en un ataque personal.
- La capacidad de ponerse en el lugar de ellos y ellas y comprender sus motivos.
- El conocimiento de que el tono, expresiones del rostro, la postura... que se emplea en el trato con el alumnado actúa sobre el desarrollo emocional del mismo.

b) Para mejorar el clima de aprendizaje en el aula:

- Fomentar las interacciones y decisiones grupales, para aumentar la cohesión del grupo.
- Mostrar confianza y accesibilidad al alumnado; conocer y comentar los problemas escolares y personales que afectan directa e indirectamente al aprendizaje académico, para favorecer el apoyo y comprensión.
- Utilizar un material de trabajo que facilite el aprendizaje sistemático y organizado; recordar con la frecuencia necesaria las normas y los compromisos adoptados por el grupo-clase; discutir y razonar los posibles cambios de las normas y acuerdos hechos colectivamente; reducir al mínimo la improvisación; mantener un comportamiento basado en un estilo democrático, manteniendo claro los límites de los roles.

c) Para mejorar el interés y la participación en el aula:

- Relacionar los contenidos tratados en el aula con las experiencias y valores del alumnado.
- Evitar los dogmatismos y el autoritarismo en las explicaciones para propiciar que los alumnos y alumnas puedan participar expresando sus dudas sin temor al ridículo.
- Realizar preguntas variadas y evitar que las aportaciones del alumnado sirvan para poner de manifiesto que el maestro posee un nivel de conocimientos superior.

3.10. Temporalización y Secuenciación

Las actividades se desarrollan a lo largo de todo el curso escolar. En una sesión semanal de 50 minutos. En el primer trimestre se abordan los contenidos relativos a la inteligencia emocional (inteligencia social, sentimientos y emociones, habilidades emocionales y problemas y conflictos) y al estudio y sus condicionantes, para después, en este orden, pasar a: el subrayado, el esquema, el resumen y el mapa conceptual. Además, se incluyen fichas de trabajo relativas a: la atención, la memoria, los trabajos, los exámenes y los apuntes. Se intercala una sesión mensual de relajación con la utilización del método *Shultz* de relajación pasiva y el método de relajación activa de *Jacobson*, para su conocimiento y utilización en los momentos previos a una sesión de estudio, cuando se sienta especialmente tenso o cansado.

3.11. Actividades

Para garantizar el desarrollo de los dos modos de pensamientos, proponemos actividades para ejercitar el hemisferio izquierdo: verbalizar las ideas, analizar la información paso a paso, preguntas cerradas; y para el hemisferio derecho: partir de lo general a lo particular, sintetizar la información, preguntas abiertas y menos estructuradas, etc.

Respecto a la comunicación escrita, proponemos dos tipos de actividades: textos mutilados que recogen toda la teoría necesaria referida a: el estudio, el subrayado, el esquema, el resumen y los mapas conceptuales; y textos para trabajar las citadas técnicas de estudio. En cuanto a la comunicación oral, y estrechamente relacionadas con la comprensión lectora, proponemos actividades del tipo: ¿cuál es el tema?; haz un breve resumen (para evaluar si ha captado el significado global del texto); ¿qué cosas se dicen en este texto?; di con tus palabras...; ¿cuáles son las ideas principales? (de qué se habla en cada párrafo); di una palabra que signifique lo contrario de, etc.

3.12. Evaluación

La observación sistemática y la revisión de tareas constituyen los instrumentos primordiales de la evaluación, que es continua y formativa. La autoevaluación es utilizada para implicar al alumnado en su proceso de enseñanza y aprendizaje, y para que sea consciente de la utilidad de los contenidos trabajados. Al final de cada sesión, siguiendo un turno riguroso de intervención, los alumnos y alumnas ponen de manifiesto las incidencias, dificultades, logros, sugerencias, etc. Los factores emocionales y afectivos nos permiten incrementar la motivación en el alumnado y fomentar el aprendizaje autorregulado. Todo el proceso de enseñanza y aprendizaje también es evaluado: el maestro, el material didáctico, la metodología...

A continuación, exponemos algunos de los criterios de evaluación para el alumnado: capta el sentido global de un texto; discrimina las ideas principales de un texto; expresa las ideas principales de manera concisa y con palabras propias; realiza adecuadamente la técnica del subrayado, esquema, etc.; explica paso a paso como ha realizado un subrayado, esquema, etc.; da opiniones razonadas; respeta las normas básicas de la comunicación: turno de palabra, opiniones de los demás, etc.; expresa emociones y sentimientos, etc.

4. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alonso Tapia, J. (1998). *Motivación y aprendizaje en el aula*. Madrid: Ed. Santillana, S.A.
- Beltrán, J.A. (1993). *Procesos, estrategias y técnicas de aprendizaje*. Madrid; Ed. Síntesis, S.A.
- Brown, A. Y Ferrera, R. (1986). *Diagnosis zones of proximal development: an alternative to standardized testing?* En Wertsch, J. (ED.): *Culture, communication, and cognition: vigotskian perspectives*. NY: Academic press.
- Cantela, J. (1985). *Técnicas de relajación*. Barcelona: Ed. Martínez Roca.

- Gardner, H (1983). *Frames of mind*. Londen: Fontana. (traducción cast. Inteligencias múltiples. Barcelona: Pasiods, 1995).
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. New York: Bantam Books. (traducido cast., Inteligencia emocional. Barcelona: Kairós, 1996).
- Gonzalo, S. (2000). *Estudiar rindiendo*. Alcobendas (Madrid): Ed. Libsa, S.A.
- Maslow, A. (1975). *Motivación Y Personalidad* Edit. Sagitario
- Nisbet, J. Y Shucksmith, J. (1986). *Estrategias de aprendizaje*. Madrid: Ed. Santillana.
- Nisbet, J. (1991). *Investigación reciente en estrategias de estudio y el enseñar a pensar*. En Monereo, C. (compil.). Enseñar a pensar a través del curriculum escolar. Barcelona: Casals/Comp; 11-19.
- Perret-Clermont, A.N. (1979). *La construcción de la inteligencia en la interacción social*. Visor/Aprendizaje, en prensa.
- Sánchez Miguel, E. (1993). *Los textos expositivos. Estrategias para mejorar su comprensión*. Madrid: Santillana, S.A.
- Schemeck, R.R. (1988). *Learning strategies and learning styles*. New York: Plenum Press.
- Tierno Jiménez, B. (1994). *Las mejores técnicas de estudio*. Madrid: Ed. Temas de Hoy, S.A.
- Tugde, J. Y Rogoff, B. (1995). *Influencias entre iguales en el desarrollo cognitivo: perspectiva piagetiana y vigotskyana*, Fernández Berrocal, P. Y Vigotsky, L.S. (1973). *Aprendizaje y desarrollo intelectual en la edad escolar*, en Luria, Leontiev, Vigotsky y otros (compilación), Psicología y Aprendizaje. Madrid, 1973. Artículo escrito en 1934.
- Barrena, J. (2001). Estrategias de aprendizaje y técnicas de estudio: recursos cognitivos de aprendizaje impulsados por el maestro de audición y lenguaje. *Campo Abierto*. Facultad de Educación. Universidad de Extremadura, 20, 137-153.
- Thorndike, E.L. (1920). Intelligence and its uses. *Harper's Magazine*. 140, 227-235.