



orientats

www.edu.gva.es/orientados



Estratègies educatives per al professorat



GENERALITAT
VALENCIANA

CONSELLERIA D'EDUCACIÓ



ÍNDEX

1.- Conflictes a l'aula	3
1.1.- La conducta de l'alumne o alumnes a l'aula	3
1.2.- Els conflictes interpersonals entre els alumnes	6
2.- Salut emocional en el professorat	10
2.1.- Què és la síndrome d'esgotament professional?	10
2.2.- Per què es produïx la síndrome d'esgotament professional?	11
2.3.- Quines són les conseqüències de patir-lo?	13
2.4.- Exemples de síndrome d'esgotament professional	13
2.5.- Qüestionari sobre la síndrome d'esgotament professional	14
2.6.- Previsió i intervenció en la síndrome d'esgotament professional	14
2.7.- Suport social en el treball	17
2.8.- Treball en equip del professorat	18
2.9.- La conducta assertiva	20
2.10.- Enllaços d'interés	21
2.11.- Bibliografia	22
3.- Entrevistes i reunions	23
3.1.- Entrevista General	24
3.2.- Aspectes a potenciar	25
3.3.- Aspectes a evitar	25
3.4.- Qualitats del tutor	26
3.5.- Funcions del tutor	27
3.6.- Bibliografia	29

4.- Audiovisuals	30
5.- Tècniques d'estudi	33
5.1.- Objectius de les sessions de tècniques d'estudi	34
5.2.- Qüestionari d'autoavaluació per als alumnes	34
5.3.- Factors ambientals que influïxen en el rendiment acadèmic	35
5.4.- La distracció. Tipus i remeis per a combatre-la	36
5.5.- El mètode: EL-SER 3	37
5.6.- La importància dels apunts	40
5.7.- La memòria: com millorar el seu rendiment. Definició i tipus	41
5.8.- Com preparar eficaçment els exàmens	43
5.9.- Planificació de l'estudi: Com fer un bon horari d'estudi i registre de distribució del temps	44
5.10.- Hàbits de vida saludables que influïxen en el rendiment acadèmic	44
5.11.- Enllaços d'interés	46
5.12.- Bibliografia	46

1. Conflictes a l'aula

1.1. La conducta de l'alumne o alumnes a l'aula

Pel que fa al conflicte relacionat amb LA CONDUCTA DE L'ALUMNE O ALUMNES EN L'AULA atendrem les **conductes disruptives** (interrupcions constants, alumnes que molesten i falten al respecte...), les **conductes dissocials** (indiferència davant de les normes, robatoris, mentides...) i el **desinterés acadèmic** (apatia, negligència, desídia...) des del punt de vista de la disciplina i la convivència en l'escola. Per a això, tindrem en compte:

- ◆ *Les funcions que realitza la disciplina en la formació dels individus, són quatre: funció de socialització, funció de fomentar la maduresa personal, funció de facilitar la interiorització d'estàndards morals i funció d'incentivar la seguretat emocional.*
- ◆ *Com afavorir la disciplina i la convivència en l'aula?*

Des d'"Orientats" (www.cult.gva.es/orientados) t'oferim una sèrie de dinàmiques estructurades atenent a:

- Les funcions de les dinàmiques de grup,
- Les tècniques grupals per a crear una atmosfera eficaç, que inclouen unes pautes vàlides per a totes les tècniques,
- La importància de potenciar el grup-classe,
- Què agrada o què disgusta més als alumnes dels seus professors: quant a la disciplina, la instrucció, i a la personalitat,
- Suggeriments per a la dinàmica de l'aula.

◆ *Dinàmiques de grup*, que es classifiquen segons distintes categories:

• ***Les relacions entre adolescents i professors***

1. Com m'agradaria que fóra el meu professor?
2. Què és un professor?
3. El professor valent.

• ***El funcionament en l'aula***

1. Les nostres normes de convivència.
2. Dos millor que un.

• ***La comunicació en l'aula***

1. Com dius?
2. Què et passa?
3. Exercici d'escolta activa.
4. El que pense fa que em senta així.
5. La història de l'elefant.
6. El bescanvi d'un secret.
7. La roda de la veritat.

• ***Percepció d'estrés i habilitacions cognitives***

1. Què faig quan estic nerviós?
2. Tècnica de relaxació ràpida.

- **Autoestima**

1. El cercle.
2. Imagina't a tu mateix.
3. Jo sóc...
4. Un passeig pel bosc.

Totes les dinàmiques estan a la teua disposició en “Orientats” (www.cult.gva.es/orientados) i presenten el mateix esquema:

- Objectiu.
- Duració recomanada.
- Materials.
- Desenrotllament.
- Nota per al professor (si escau).
- Què es pretén que els alumnes aprenguen amb esta activitat.

Quan el conflicte té a veure amb les **RELACIONS INTERPERSONALS ENTRE ELS ALUMNES**, tindrem en compte les **tensions entre l'alumnat** (problemes de relació entre membres del grup dins de l'aula o entre grups del centre que poden provocar baralles i situacions de violència).

Si ens centrem en els conflictes convivencials de relacions interpersonals, hauríem de diferenciar entre:

- ◆ Dos o tres alumnes entren en conflicte per diferències entre les seues necessitats i interessos i que pot arribar a baralles, insults...

- ◆ Un alumne es troba exposat, durant un temps i de forma repetida, a abusos o intimidacions per part d'un altre, o d'un grup que actua junt amb l'agressor o que intervé de forma passiva.

1.2. Els conflictes interpersonals entre els alumnes

Per a resoldre **conflictes interpersonals** hi ha diverses tècniques, com ara:

- ◆ *La negociació: tècnica centrada en un fet futur o en un fet que ja es coneix. La resolució es du a terme segons les parts per mitjà d'un contracte vinculant o de tipus verbal.*
- ◆ *La conciliació: tècnica centrada en el passat. La resolució es realitza de forma vinculant (judicial), o per mitjà d'una recomanació.*
- ◆ *La mediació: tècnica basada en el futur. Es resol segons acorden les parts.*
- ◆ *L'arbitratge: tècnica centrada en el passat. S'arriba a una resolució segons acorden les parts, de forma vinculant o amb una recomanació.*
- ◆ *El jú: tècnica centrada en el passat. La resolució del conflicte es du a terme de forma vinculant.*

Cal destacar que una de les tècniques que resulten més útils per a resoldre este tipus de conflictes és la **MEDIACIÓ**. A través de la pàgina d'"Orientats" (www.cult.gva.es/orientados) vos invitem a aprendre i manejar estes tècniques. De la mateixa manera, podreu realitzar un curs en línia d'autoformació en mediació.

En un supòsit **d'assetjament escolar (bullying)** podem afirmar que, en la majoria dels casos, estos conflictes són invisibles als nostres ulls perquè hi ha una víctima que té por que pugua empitjorar la seua situació i hi ha companys que actuen passivament i reforcen així l'actuació del maltractador o maltractadors.

No obstant això, podem trobar indicis:

- ◆ Físics: espentes, puntellons...
- ◆ Psicològics: malnoms, insults, menyspreu en públic...
- ◆ Socials: l'aïllament d'un individu per part del grup.

Quan parlem **d'assetjament escolar** sorgixen dos preguntes:

- ◆ Què és l'assetjament escolar?
- ◆ Què fer davant de l'assetjament escolar?

Podreu trobar les respostes a ambdós preguntes visitant nostra pàgina (www.cult.gva.es/orientados).

Contestant la primera pregunta, què és l'assetjament escolar?, trobareu els apartats següents:

- ◆ Definició d'assetjament escolar.
- ◆ Característiques de l'assetjament escolar.
- ◆ Diferents tipus d'assetjament escolar:
 - maltractament físic.
 - maltractament psicològic.
 - maltractament social.
- ◆ Conseqüències de l'assetjament escolar.

◆ Característiques psicosocials dels alumnes víctimes i dels assetjadors:

- assetjador.
- víctima.
- característiques acadèmiques.
- característiques de personalitat.
- característiques del clima sociofamiliar.

Per donar resposta a la segona pregunta, què fer davant de l'assetjament escolar?, en "Orientats" (www.cult.gva.es/orientados) hem seguit l'esquema següent:

1. Detectar.

2. Avaluar necessitats i recursos.

3. Actuar:

- Intervenció amb la víctima.
- Intervenció amb l'agressor.
- Intervenció amb els espectadors.
- Intervenció en el grup-classe.
- Intervenció amb les famílies.
- Prevenió de noves agressions.

4. Seguiment, que inclou el mètode Pikas, que és el mètode de la preocupació compartida i que consta de set apartats:

- Introducció.

- Objectiu.
- Edat.
- Plantejament inicial.
- Etapes.
- Condicions prèvies d'aplicació.
- Aplicació.

2. Salut emocional en el professorat

La societat actual i els nous models educatius suposen un augment de les demandes i exigències per a la professió docent. L'objectiu dels professionals docents és el desenvolupament integral de les persones. Se'ls demana que eduquen, orienten, formen i, al mateix temps, que exercisquen, en moltes de les ocasions, la funció dels pares. La seua labor sobrepassa les competències purament didàctiques i pedagògiques per a les quals se'ls ha format.

A pesar d'este elevat nivell d'exigències, la majoria de docents definix la seua labor com altament satisfactòria, ja que són molts els beneficis que pot aportar ser partícip de l'educació dels alumnes. Cal destacar, entre altres, els sentiments de satisfacció personal que suscita l'evolució dels alumnes no sols en l'àmbit acadèmic, sinó també pel que fa al desenvolupament personal.

Així i tot, cal assenyalar que els professors no perceben els suficients recursos, personals i/o laborals, que els permeten fer front a estes noves exigències.

Este desajust entre les demandes i els recursos percebuts poden desembocar en una síndrome lligada a esta professió i que té conseqüències negatives sobre la salut dels professors: la síndrome d'esgotament professional o burnout.

2.1. Què és la síndrome d'esgotament professional?

La síndrome d'esgotament professional és una "Resposta d'estrés crònic formada per tres factors fonamentals: cansament emocional, despersonalització i baixa realització personal".

- El cansament emocional o esgotament fa referència a la incapacitat per a obtenir d'un mateix els suficients recursos emocionals necessaris per a

afrontar el treball. Això es produïx com a conseqüència de les demandes dels estudiants, altres professors del centre i famílies dels estudiants.

- La despersonalització és el component associat a l'avaluació dels altres, en la qual apareixen sentiments negatius de distanciament i cinisme respecte als altres (alumnes, pares, professors).
- La baixa realització personal es referix a l'avaluació negativa d'un mateix i amb sentiments d'insatisfacció sobre el resultat del seu treball. Està relacionada amb les creences d'autoeficàcia. Comporta el desenrotllament de sentiments de fracàs personal, incompetència i baixa autoestima.

És la fase final d'un procés d'estrés continuat. Es considera com una malaltia professional pròpia de les professions assistencials que es basen en el contacte amb persones.

2.2. Per què es produïx la síndrome d'esgotament professional?

Hi ha diverses causes per les quals es produïx esta síndrome. Estes poden agrupar-se en tres àrees: individual, interpersonal i organitzacional. En esta publicació, destaquem les característiques més rellevants, però obtindràs més informació entrant en la nostra pàgina "orientats" (www.cult.gva.es/orientados).

- L'àrea individual està relacionada amb les característiques personals. Inclou la capacitat d'adaptació i els recursos que utilitza la persona per a solucionar el problema o reduir i transformar el seu estat emocional negatiu.
- L'àrea interpersonal es referix a les xarxes de suport que cada persona té. El suport social amortix els efectes negatius de les fonts d'estrés laboral i incrementa la capacitat de l'individu per a afrontar-les. També inclou les expectatives.

Algunes **característiques de l'àrea interpersonal** que poden influir en esta síndrome són: indisciplina, desinterés i desmotivació dels alumnes, actituds negatives dels pares, interacció docent-alumne, problemes amb els superiors (directors, inspectors, etc.), deteriorament de les relacions amb companys i falta de suport social.

- L'àrea organitzacional fa referència a l'organització de la institució. Inclou aspectes com l'excessiu treball i l'extensió de la jornada laboral a casa, entre altres.

Algunes **característiques organitzacionals** que poden influir en l'evolució d'esta síndrome són: pressió en el treball, ambigüitat del rol de professor, problemes amb l'estructura/direcció i els recursos tecnològics del centre, ràtio d'alumnes, reformes i legislació educatives, falta d'autonomia en el treball.

La presència d'algunes d'estes característiques afavorixen l'aparició de **l'estrés en el docent**.

Les principals fonts d'estrés dels professors són:

- L'excessiva quantitat de treball.
- La sobrecàrrega de tipus emocional.
- L'ambigüitat del rol i les expectatives sobre ells.
- La falta de suport social en el treball.
- La falta de coordinació per al treball en equip.
- Desmotivació, apatia i indisciplina dels alumnes.

És important **diferenciar entre estrés i síndrome d'esgotament professional**. L'estrés es produïx quan avaluem que la quantitat de demandes (internes i/o externes)

excedixen la capacitat dels nostres recursos per a fer-los front. Això provoca que tinguem la sensació d'estar esgotats físicament.

Quan esta situació es manté, l'estrés es cronifica, i es produïx una falta d'implicació en el treball, amb la sensació de "no puc solucionar-ho". El cansament pareix més psíquic que físic, no millora amb el descans.

2.3. Quines són les conseqüències de patir-lo?

- Les conseqüències emocionals i conductuals d'estar patint la síndrome d'esgotament professional són: falta d'autorealització, baixa autoestima, aïllament, autoculpa, desmotivació i reducció del rendiment, sentiments d'inferioritat, irritabilitat, ansietat, incapacitat per a desconnectar del treball, abús de tranquil·litzants, café, etc.
- Les conseqüències psicossomàtiques d'estar patint la síndrome d'esgotament professional són: problemes de son, cansament, problemes gastrointestinals, d'esquena, de coll, dolors de cap, nàusees, taquicàrdia, augment de malalties virals i respiratòries.
- Les conseqüències interpersonals d'estar patint la síndrome d'esgotament professional són: actituds negatives cap a un mateix i cap als altres, no comunicar-se amb els companys, cinisme, apatia enfront dels altres, hostilitat, suspicàcia, conflictes amb familiars, freqüents discussions amb la parella.

2.4. Exemples de síndrome d'esgotament professional

En la pàgina "Orientats" (www.cult.gva.es/orientados) podràs trobar dos d'exemples de professors que patixen la síndrome d'esgotament professional.

2.5. Qüestionari sobre la síndrome d'esgotament professional

Per a esbrinar si patixes la síndrome d'esgotament professional, hi ha diferents qüestionaris, en “Orientats” (www.cult.gva.es/orientados) t'oferim la possibilitat de contestar un qüestionari sobre els símptomes associats a la dita síndrome.

Després de contestar el qüestionari, pots baremar el resultat obtingut amb el diagrama “Qüestionari sobre la síndrome d'esgotament professional”.

2.6. Prevenció i intervenció en la síndrome d'esgotament professional

Com en qualsevol problema en què estiguen implicades les emocions, saber de quina forma previndre l'aparició d'este estat de fatiga emocional ens ajudarà a exercir la nostra labor com a docents de manera més satisfactòria, tant per a nosaltres mateixos com per als nostres alumnes i companys.

Des d'“Orientats” (www.cult.gva.es/orientados) volem oferir-te una sèrie de recomanacions tenint en compte tres nivells diferents d'actuació. Perquè les tècniques de reducció de l'estrés laboral siguin efectives, han de centrar-se en els tres nivells d'intervenció: individual, interpersonal i organitzacional.

Entre les citades tècniques destaquem:

A escala individual:

- La formació és un element clau en la prevenció de la síndrome d'esgotament professional.
- Intenta trobar moments de descans i oci durant la setmana i no únicament el cap de setmana. Amb esta actitud propiciaràs l'interés per les teues activitats socials, tan necessàries per a mantindre una vida emocional saludable.

- Practicar exercici físic no sols t'ajudarà a mantindre un estat físic saludable, sinó que, a més, et reportarà un benefici psicològic considerable, ja que reduirà l'ansietat i l'estrés derivats de la teua activitat com a docent i et proporcionarà un efecte tranquil·litzant.
- Proposar-te objectius reals i factibles és una forma d'evitar la frustració i de reforçar els sentiments de competència professional quan aconseguixes la seua consecució.
- Analitza els problemes i busca les solucions més adequades en cada cas. Per a això pot ser-te útil l'**entrenament en solució de problemes**.
- Utilitza **tècniques de respiració o de relaxació** de manera habitual, i especialment en els períodes de major activitat laboral.

A escala interpersonal:

- Promou el **suport social** en el treball. Intenta trobar un grup de suport en el teu lloc de treball.
- Enfortix els vincles socials entre els professors per a afavorir el **treball en equip** i evitar l'aïllament. Encara que en els primers moments el treball en equip puga veure's com el causant d'un augment de l'estrés laboral, en realitat el seu efecte és el contrari, ja que reduïx les càrregues pròpies de l'exercici docent i, gràcies al suport del grup, limita i reduïx els sentiments de frustració o desil·lusió.
- Posseir un cert tipus **d'habilitats socials** millora la qualitat de les relacions interpersonals en el treball. L'absència d'estes ocasionarà insatisfacció en els alumnes i companys, i això ens afectarà de forma negativa. Utilitzar un llenguatge i una conducta assertius per a expressar els nostres propis interessos, creences, opinions i desitjos sense perjudicar ni agredir els desitjos, interessos

o drets dels altres facilitarà l'establiment d'un clima de treball en què no tinguem cabuda les tensions entre companys.

A escala organitzacional:

- El tipus de gestió del centre és un punt clau per a la prevenció. Una bona organització, mantindre una comunicació fluida i la prestació de suport per part de la direcció fomentarà la satisfacció laboral i reduirà els possibles efectes de l'estrés propi de la labor com a docents.
- Potenciar les relacions entre família i escola és important per a previndre sentiments de falta de suport per part dels pares i les mares. Utilitza material que et facilite el desenrotllament de les reunions amb els pares i mares. Des d'"Orientats" (www.cult.gva.es/orientados) t'ofereim algunes guies per a les **entrevistes amb pares i mares**.
- Quant al tema disciplinari, prendre en consideració totes les actuacions disciplinàries i aplicar-les segons la normativa vigent és fonamental per a facilitar un ambient de treball adequat per a alumnes i professors, ja que les conductes disruptives que no es castiguen tendixen a augmentar. Des d'"Orientats" et suggerim material per a treballar amb els alumnes en classe a través de **dinàmiques de grup**.
- Establir un procediment de mediació de conflictes entre professors per a afavorir un bon clima laboral i un grup de suport social. Des d'"Orientats" (www.cult.gva.es/orientados) t'ofereim material per a treballar la **mediació de conflictes**.

2.7. Suport social en el treball

La percepció de suport que cada docent posseïx és de gran importància quant a la prevenció de la síndrome d'esgotament professional.

A través del suport social, els professors, i en general, el personal del centre, podem obtindre els beneficis següents:

- Adquirir nova informació.
- Aprendre noves habilitats o millorar les que ja posseïm.
- Obtindre reforç social i retroalimentació sobre les tasques que duem a terme.

Probablement, si sabem com oferir suport social als nostres companys, augmenten les possibilitats que nosaltres siguem perceptors del mateix suport. Per a això, vos suggerim tindre en compte els aspectes següents:

- Escoltar els companys evitant donar-los consells ni jutjar les seues accions.
- Hi ha un tipus de suport que no pot ser administrat per la família ni pels amics. Es tracta del suport tècnic.

Este tipus de suport fa referència al suport que un company expert pot oferir assenyalant els aspectes susceptibles de millora i els aspectes que s'estan duent a terme de forma correcta..

- És important oferir un cert suport de tipus emocional que, al contrari que l'anterior, pot ser administrat també per persones de fora del centre.
- Finalment, és important diferenciar entre suport social de tipus informal i suport social de tipus formal. El primer preveu la síndrome de fatiga laboral, però el

segon, pot desenrotllar-la si conduïx el docent a una situació de major implicació i càrrega laboral.

2.8. Treball en equip del professorat

Són nombrosos els avantatges que proporciona el treball en equip del professorat, ja que, a més dels beneficis que aporta a l'alumne, millora les relacions personals i socials amb els nostres companys i potencia el desenrotllament professional.

En "Orientats" (www.cult.gva.es/orientados) volem mostrar-te diversos aspectes relacionats amb este tema que poden interessar-te en la teua pràctica com a docent. Consultant la nostra pàgina, obtindràs informació relacionada amb els aspectes següents:

Beneficis per al professorat i els seus alumnes:

- Oferix suport moral i seguretat als membres del grup.
- Facilita la coordinació entre el professorat.
- Reduïx l'excés de treball al compartir-se càrregues i pressions.
- Augmenta la capacitat de reflexió i facilita la creativitat.
- Promou les relacions personals i socials positives.
- Proporciona més oportunitats per a aprendre.
- Recolza la transformació social i el canvi de valors.

Condicions que afavorixen o dificulten el treball en equip:

Conèixer quins elements són els que faciliten la col·laboració i quins elements són els que dificulten el treball en equip, ens pot ajudar a buscar els contextos en què la col·laboració es produïx amb major facilitat.

Elements que faciliten la col·laboració:

- Compartir idees semblants sobre l'ensenyament i tindre interès per innovar.
- Posseir la capacitat de prendre decisions amb els altres, tenint en compte les seues aportacions.
- Conservar una actitud dialogant i democràtica.

Elements que dificulten la col·laboració:

- Mostrar actituds competitives respecte a la resta de companys.
- La falta de col·laboració entre els professors, atenent de forma exclusiva la instrucció de l'alumnat.
- De vegades, la falta de temps per a treballar en comú.

Algunes mesures que poden establir-se des dels centres i els seus equips directius per a promoure el treball col·laborador:

- Treballar en equip ha de ser una prioritat dels centres.
- Promoure, per part de l'equip directiu, el desenrotllament d'objectius comuns i l'interés per treballar de manera col·laboradora.
- Promoure projectes innovadors per al disseny i desenrotllament dels quals siga necessària la col·laboració entre el professorat que els du a terme.
- Repartir les tasques comunes del centre, com ara guàrdies, vigilància del pati, atenció a la biblioteca..., tenint en compte el temps disponible que deixen les activitats en què cada professor col·labora.
- Organitzar els espais del centre tenint en compte els espais comuns que faciliten la col·laboració.

- Procurar que les propostes de col·laboració no partisquen només dels equips directius.
- Promoure el treball en equip entre els alumnes, incloent-hi esta forma de treball en el projecte curricular com un aspecte distintiu de la metodologia del centre.

2.9. La conducta assertiva

El fonament bàsic de la conducta assertiva és el respecte cap a si mateix i el respecte cap als altres. Les creences i valors que cada persona té i la creença que “els altres mereixen el meu respecte de la mateixa manera que jo em respecte a mi mateix” seran els ideals que regisquen este tipus de conducta.

La conducta assertiva facilita la comunicació amb l'altre i l'honestat en la relació, la qual cosa no significa que quan duem a terme este tipus de conducta aconseguim tot el que desitgem. No ens eximix tampoc de conflictes comunicatius; això si, probablement facilitarà que estos puguen resoldre's, ja que no s'ataca ni s'ofén l'altre.

La persona que utilitza una conducta assertiva se sent satisfeta amb ella mateixa perquè la seua actuació és coherent amb les seues creences i valors. En general, la conducta assertiva és més favorable per a les parts implicades en un conflicte, ja que possibilita l'expressió d'emocions i sentiments de manera clara i directa sense la intencionalitat d'ofendre l'altre, almenys de forma conscient.

Per tot això, utilitzar eixe tipus de conducta amb els nostres companys i alumnes, a més de facilitar les relacions socials i crear un clima de respecte en el centre, ens ajudarà a mantindre un bon nivell d'autoestima i un baix nivell d'ansietat, elements importantíssims per a la prevenció de la síndrome d'esgotament professional.

Per a dur a terme este tipus de conducta, haurem de tindre en compte:

- Els elements no verbals, mantenint un contacte ocular directe, un to de veu adequat per a la conversació, un parla fluida, uns gestos fermes...
- Les emocions i sentiments, respectant-nos i sentint-nos a gust amb nosaltres mateixos i amb els altres i sent honestos “emocionalment parlant”, és a dir, dient el que sentim.
- Els elements cognitius, pensant que tenim (i tenen) uns drets i els exercitem, creient que tot el món té dret a ser respectat, i pensant que no som superiors ni inferiors als altres.

Des d’“Orientats” (www.cult.gva.es/orientados) volem mostrar-te que hi ha diferents **tècniques de conducta assertiva**, entre les quals t’oferim les següents:

- **Dir no.**
- **Realització i acceptació de crítiques.**
- **Demandar favors.**
- **Fer pactes.**
- **Fer compliments.**
- **Mostrar els criteris i sentiments propis.**

2.10. Enllaços d’interés

- <http://212.170.234.76/moodle/eaadocumentos/RELAJA.pdf>
- http://www.mtas.es/insht/information/carteles/car_048.htm
- <http://www.psicologia-online.com/autoayuda/relaxs/progresiva2.htm>

- <http://www.consumer.es/web/es/salud/infografias/swf/comorespirar.swf>
- http://www.doloweb.com/_Publico/GimVirtual/EjRelajacion-2.asp
- http://www.formarse.com.ar/ejercicios/ejercicios_respiracion.htm
- http://www.pulevasalud.com/subcategoria.jhtml?ID_CATEGORIA=2733&RUTA=1-4-271-2733

2.11. Bibliografia

- Gil-Monte, PR; Peiró, JM^a. (1997). *Desgaste psíquico en el trabajo: El síndrome de quemarse*. Madrid: Síntesis.
- Gil-Monte, PR. (2005). *El síndrome de quemarse por el trabajo (Burnout): Una enfermedad laboral en la sociedad del bienestar*. Madrid: Pirámide.
- Galindo Galindo, A. (2005). *Cómo sobrevivir en el aula: Guía emocional para docentes*. Madrid: Icce.
- López Hernández, A. (2007). *14 ideas clave: El trabajo en equipo del profesorado*. Barcelona: Grao.
- Güell, M. (2005). *¿Por qué he dicho blanco si quería decir negro? : Técnicas asertivas para el profesorado y formadores*. Barcelona: Graó.
- Travers, Ch; Cooper, C (1997). *El estrés de los profesores: La presión en la actividad docente* Barcelona: Paidós.
- Salanova, M. (2003). **Burnout en profesores de enseñanza secundaria: un estudio longitudinal**. En I. Martínez, M. Salanova, S. Llorens, M. García, R. Grau y E. Cifre (Eds.) *La enseñanza y el burnout: ¿una simbiosis irreversible?* Castellón: Colección Psyque.

3. Entrevistes i reunions

Si pensem en la nostra etapa d'estudiants, és prou probable que tinguem un record especial d'algun mestre/a. Possiblement, esta llista s'estenga a diversos professors/es que, per algun motiu, han sigut importants en la nostra maduresa personal.

Com a docents, sabem la gran influència que podem tindre sobre els nostres alumnes, ja que podem ser un model amb què identificar-se. Este fet es veu magnificat si som el tutor de l'alumne, per això és fonamental que desenrotllem certes **qualitats personals** i coneguem quines **funcions** hem d'exercir.

De la mateixa manera, és recomanable conèixer certs aspectes a tindre en compte a l'hora de realitzar reunions amb els nostres alumnes, ja siga de forma individual o grupal, amb les famílies d'estos i amb els nostres propis companys del centre.

Des d'"Orientats" (www.cult.gva.es/orientados), volem posar a la vostra disposició diversos materials en relació a este tema, perquè vos servisquen de referència junt amb la vostra experiència a l'hora d'enfrontar-vos a la difícil tasca d'ajudar els alumnes en la seua evolució madurativa.

Estos són els continguts que podreu trobar:

- **L'entrevista general: Aspectes generals a tindre en compte.**
- **Entrevista tutor-alumne (grup classe).**
- **Entrevista tutor-alumne (individual).**
- **Entrevista tutor-professor.**
- **Entrevista tutor-pares (individual).**

- **Entrevista tutor-pares (grup).**
- **Guions d'entrevista per al tutor en cas d'assetjament escolar.**

3.1. **Entrevista General**

L'ús de l'entrevista en l'acció tutorial ens facilitarà l'entrega i la recollida de la informació que necessitem sobre l'alumne i el seu entorn. És una tècnica essencial per afavorir la relació família-escola i al mateix temps beneficiar l'alumne.

És convenient conèixer certs **aspectes generals a tindre en compte** per a portar-la a terme de forma correcta:

- *Respecte al lloc on es realitzi, ja que és convenient que no es produïsquen interrupcions mentre es realitza, hem de fer-la en un lloc tranquil.*
- *Respecte a la preparació, es recomana traçar un xicotet guió amb els aspectes fonamentals a tractar.*
- *Respecte al clima, intentarem que siga el més acollidor possible per a facilitar la cooperació de l'entrevistat. És bàsic transmetre confiança i saber escoltar.*
- *Respecte al llenguatge utilitzat, cal utilitzar un llenguatge verbal que mostre una actitud empàtica, i cuidar la comunicació no verbal (contacte visual, to emocional, actitud corporal, gestos...) que és fonamental perquè l'entrevista siga satisfactòria per a ambdós parts.*
- *Respecte a la duració, clarament estarà en funció de l'objectiu d'esta (entrevista d'informació, d'orientació, de planificació...), així com de qui siga l'entrevistat (pare/mare o alumne), però, això sí, hem de tindre en compte que no és convenient excedir-se en la seua duració*

- *Respecte al moment de la finalització, és recomanable que tinga lloc no sols quan s'ha arribat a un acord, sinó també quan entrevistador i entrevistat expressen (de forma explícita i/o implícita), que ha sigut positiu mantindre eixa entrevista.*

De tots estos aspectes, **l'actitud del tutor** adquirix especial rellevància, ja que d'este factor dependrà que l'alumne, pare/mare o company responga de la forma esperada. Un actitud empàtica i comprensiva ajudarà, siga quin siga el fi de l'entrevista, que esta es realitze de forma reeixida. Et recomanem, en tot cas, que tingues en compte els aspectes següents:

3.2. Aspectes a potenciar

- Tractar que l'entrevistat se senta el més relaxat possible.
- Fomentar la seguretat en si mateix.
- Facilitar que perceba la realitat de la manera més objectiva possible.
- Promoure que el seu comportament siga coherent amb la seua forma de pensar si esta no és de caràcter conflictiu.

3.3. Aspectes a evitar

- Parlar de forma excessiva i voler controlar la situació a tota costa.
- Sotmetre l'entrevistat a un interrogatori.
- Aparentar pressa i preocupació.
- Plantejar-se massa objectius en una sola entrevista.
- Mostrar actitud d'enjudiciament des del començament de l'entrevista.

Hi ha una sèrie de **tècniques orientades a facilitar la comunicació** i la comprensió de les circumstàncies que rodegen l'entrevistat que poden fer més eficaç la nostra labor. Des d'“Orientats” (www.cult.gva.es/orientados), te n'ofereim algunes:

- **Tècniques de concordança**, destinades a potenciar un clima de confiança mútua, afavoriran una actitud d'obertura i comunicació per part de l'entrevistat.
- **Tècniques d'acceptació**. Per a expressar esta actitud, tindrem en compte: L'expressió facial i els moviments posturals, el to i inflexions de la veu, i la distància a què ens situem de l'entrevistat.
- **Tècnica de reflectir**, en la qual actuem com un “espill” del nostre entrevistat, tant de les seues actituds com del contingut de les seues verbalitzacions. L'objectiu principal d'esta tècnica és que l'entrevistat se senta escoltat i comprés.
- **Tècniques d'estructuració**, la finalitat de les quals és determinar els límits i el marc de l'entrevista. Els més destacats serien el motiu i els objectius de l'entrevista, la seua duració, i sobretot la seua confidencialitat.
- **Tècnica del silenci**, en la qual moltes vegades haurem de saber interpretar els moments en què l'entrevistat i nosaltres mateixos quedem callats. Per mitjà del silenci podem comunicar aspectes positius, com acceptació, i negatius, com de rebuig.

3.4. Qualitats del tutor

Les qualitats d'un bon tutor o tutora, són:

- Inspirar confiança.
- Saber ajudar atentament i desinteressadament.
- Estar disponible.
- No manifestar preferències.

- Saber exigir.
- Confiar en els altres.

3.5. Funcions del tutor

Des d'esta publicació, destaquem les més importants, però en "Orientats" (www.cult.gva.es/orientados) podràs consultar-les en la seua totalitat.

◆ Respecte a l'alumne:

- Conéixer les circumstàncies individuals i els problemes que afecten cada alumne.
- Prestar especial atenció als problemes relacionats amb: falta de motivació davant de l'estudi, dificultats de relació i integració, crisis maduratives, problemàtica familiar.
- Procurar que els alumnes complisquen les normes de convivència del centre, fent menció del seu contingut, així com de les sancions que comporta el seu incompliment.
- Orientar, enfront de l'elecció professional, l'organització de l'estudi i les tècniques de treball individual, en col·laboració amb el servei d'Orientació.
- Comunicar-se sovint amb els pares.

◆ Respecte al grup:

- Fomentar la cohesió entre els membres del grup.
- Animar i fomentar activitats que promoguen la seua maduresa personal.
- Informar el grup sobre l'estructura i normativa del centre potenciant la seua participació en l'organització de la vida escolar.

- Realitzar una anàlisi del grup en col·laboració amb l'equip de professors, especialment si sorgixen conflictes, i proposar solucions adequades.
- Orientar el grup quant a les dificultats d'organització i les tècniques d'estudi.

◆ **Respecte a la família:**

- Orientar a los padres-madres sobre el momento evolutivo que vive el alumno y forma de abordar los posibles problemas colaborando con el servicio de Orientación.
- Dar a conocer de forma explícita a los padres-madres la importancia de una colaboración continuada con el centro escolar.
- Informar periódicamente de la marcha del grupo y de la evolución de cada alumno en particular.
- Informar a la familia sobre la situación académica del alumno así como de la normativa, organización del centro, etc...
- Informar sobre las faltas de asistencia, incidentes o sanciones.

◆ **Respecte a la institució:**

- Participar en l'elaboració d'objectius educatius del centre.
- Participar en les reunions de coordinació amb la resta dels tutors per a programar i avaluar les activitats de les tutories.
- Portar a la junta d'avaluació les opinions i dificultats del grup proposant objectius concrets i comuns.
- Mantindre contactes amb el servici d'Orientació del centre, intercanviant informació sobre el grup i, molt especialment, en el cas d'alumnes problemàtics.

3.6. Bibliografia

- Mañú; J.M. (2006): Manual de tutorías. Madrid: Narcea.
- Suckling, A.; Temple, C. (2006): Herramientas contra el acoso escolar. Madrid: Morata.
- Marrodán Gironés, M.J. (2003): La acción tutorial en educación primaria. Madrid: Icce.
- Boza, A. i altres. (2001): Ser profesor, ser tutor: Orientación educativa para docentes. Huelva: Hergué.
- Arnaiz, P.; Isús, S. (1995): La tutoría, organización y tareas. Barcelona: Graó.
- Pastor Mallol, E. (1995): La tutoría en secundaria. Barcelona: Ceac.

4. Audiovisuais

La tasca del docent és educar i instruir. Com a docents, sabem que en ambdós casos la comunicació és fonamental, però comunicar-se amb els alumnes durant l'adolescència no és fàcil.

És tasca de tots els docents, i no sols del tutor, educar els nostres alumnes en valors que la societat actual pareix haver oblidat. Sovint s'atribuïx a la televisió, al cine, a la publicitat, etc., i als avanços tecnològics la seua influència negativa sobre els adolescents.

No obstant això, els distints audiovisuals mencionats són navalles de doble tall. No sempre exercixen una influència negativa, ben utilitzats (seleccionats, treballats, preparats...) podem utilitzar-los en benefici dels nostres alumnes perquè arriben a l'edat adulta de la millor manera possible. Açò és, es tracta de capgirar les connotacions pejoratives de la TV, el cine... i posar-los al nostre favor per mitjà d'una actitud crítica d'estos.

A més, els materials audiovisuals tenen com a qualitat característica un gran poder d'atracció en xiquets i jóvens. És per això que, amb més motiu, en fem ús dins de l'educació dels alumnes en del centre.

Des d'Orientats (www.cult.gva.es/orientados), volem oferir-vos una sèrie d'activitats i dinàmiques de grup, relacionades amb una selecció d'**audiovisuais** que poden visualitzar-se i treballar-se durant les sessions de tutoria. La dita selecció no és arbitrària i pretén orientar els tutors en la seua difícil funció d'ajudar els alumnes en la seua evolució madurativa.

Tots els materials que vos oferim des de la nostra pàgina web presenten la mateixa estructura:

- Títol.
- Sinopsi.
- Fitxa tècnica.
- Temes que es poden analitzar.
- Objectius.
- Inici de la sessió.
- Preguntes bàsiques.
- Preguntes específiques.
- Preguntes i respostes (fent insistència en els valors).
- Conclusions.
- Dinàmiques de grup relacionades amb la pel·lícula:
 - Dinàmiques generals.
 - Dinàmiques específiques.
- Enllaços d'interés.

La majoria de les pel·lícules van dirigides a l'alumnat del primer cicle d'ESO, si bé la selecció de la pel·lícula dependrà de les característiques del grup, dels objectius i, per descomptat, del criteri del professor.

La secció “inici de la sessió” pot ajudar-nos a decidir si la pel·lícula seleccionada és o no apropiada per al grup amb el qual volem treballar-la.

Encara que es tracta d'una secció oberta a contínues incorporacions, a continuació detallem la relació de pel·lícules actualment existents i els materials que trobareu en “Orientats”:

1. **Caballo Anselmo I** (3r cicle de Primària).
2. **Caballo Anselmo II** (3r cicle de Primària).
3. **Charlie y la fábrica de chocolate.**
4. **La niñera mágica (Nanny Mcfee).**
5. **4a planta.**
6. **El Bola.**
7. **Siete vírgenes.**
8. **Cadena de favores**
9. **Cuatro miradas** (Curtmetratge: premi convivència 2006).
10. **El Primer pas** (Curtmetratge: premi convivència 2006).
11. **Escuela de asesinos.**
12. **Hoy empieza todo** (professorat/cicle Educació Infantil).

Com a docents, sabem la gran influència que podem tindre sobre els nostres alumnes, ja que podem ser un model amb què identificar-se. Este fet es veu magnificat si som el tutor de l'alumne/a. Per això, és fonamental que desenrotllem certes habilitats que ens ajuden en la nostra doble funció d'instruir i educar.

En definitiva, este és un projecte viu i en constant evolució. Per això, si treballeu o heu treballat alguna dinàmica de grup relacionada amb una pel·lícula, bé siga de la llista que hem proposat, o qualsevol altra del vostre interès, vos invitem, des d'Orientats, a compartir-les amb la resta de companys per a la millora de les activitats de la tutoria.

5. Tècniques d'estudi

Al llarg dels nostres anys com a docents hem observat com xiques i xics amb grans aptituds per a l'estudi obtenen bones qualificacions, però al mateix temps, altres amb capacitats semblants no aconseguixen els mateixos resultats. De la mateixa manera, xiques i xics amb aptituds intel·lectuals menys avantatjoses, amb esforç i bons hàbits d'estudi, aconseguixen resultats òptims. Estos resultats estan determinats per la gran varietat de factors que influïxen en el rendiment acadèmic.

Per això, des d'“Orientats” (www.cult.gva.es/orientados) vos oferim una sèrie de materials sobre tècniques d'estudi perquè pugueu treballar amb els vostres alumnes possibles aspectes millorables en el seu mètode d'estudi, així com nous hàbits que els ajuden a millorar el rendiment acadèmic.

Estos són els continguts que podreu trobar:

5.1 Objectius de les sessions de tècniques d'estudi.

5.2 Qüestionari d'autoavaluació per als alumnes.

5.3 Factors ambientals que influïxen en el rendiment acadèmic.

5.4 La distracció. Tipus i remeis per a combatre-la.

5.5 El mètode: EL-SER 3.

5.6 La importància dels apunts.

5.7 La memòria: com millorar el seu rendiment. Definició i tipus.

5.8 Com preparar eficaçment els exàmens.

5.9 Planificació de l'estudi: Com fer un bon horari d'estudi i registre de distribució del temps.

5.10 Hàbits de vida saludables que influïxen en el rendiment acadèmic.

5.1. Objectius de les sessions de les tècniques d'estudi

- Que els alumnes s'autoavaluen perquè coneguen els factors que necessiten modificar per a millorar el seu rendiment.
- Conèixer de quina forma les condicions ambientals influïxen en el rendiment intel·lectual.
- Aprendre un mètode d'estudi eficaç per a millorar el rendiment acadèmic.
- Preparar-se adequadament per als exàmens.
- Conèixer de quina forma podem traure major profit a la nostra memòria.
- Mostrar-los la importància que té prendre apunts en classe per a estalviar temps d'estudi.
- Aprendre a dissenyar un horari que facilite la tasca d'estudiar.
- Conèixer la importància de mantindre hàbits de vida saludables per obtindre un major rendiment.

5.2. Qüestionari d'autoavaluació per als alumnes

Si, com a tutors, volem que els nostres alumnes reflexionen sobre si tenen hàbits d'estudi adequats o no, des d'"Orientats" (www.cult.gva.es/orientados) et proposem un possible qüestionari amb 50 preguntes i el barem dels resultats. Resultat d'este és

el punt de partida per a millorar la nostra capacitat d'estudi.

5.3. Factors ambientals que influïxen en el rendiment acadèmic

Crear un ambient adequat d'estudi és fonamental per a potenciar l'atenció i la concentració. Són diversos els factors ambientals que hem de tindre en compte per a obtindre el màxim rendiment en el nostre temps de treball:

◆ Música

Què és més adequat, estudiar amb música o sense? Depén. Si es tracta de la música clàssica, s'ha comprovat que predispesa a l'estudi perquè contribuïx a crear un clima de relaxació que ens ajudarà a concentrar-nos.

◆ Lloc d'estudi

És recomanable utilitzar sempre el mateix lloc per a estudiar, ja que, si ens habituem a estudiar al mateix lloc i a la mateixa hora, aconseguirem associar eixe lloc amb el temps dedicat a l'estudi, i cada vegada ens costarà menys posar-nos a treballar. Si eres constant, arribarà un moment en què et sentiràs invitat a l'estudi.

◆ Temperatura

La temperatura adequada oscil·la entre 18 i 20 graus.

◆ Il·luminació

El més aconsellable és utilitzar llum natural, però com sempre no en podem disposar, el més recomanable és utilitzar un llum local d'uns 60 w com a mínim i un altre d'ambiental.

◆ **Ventilació**

L'aire ha de ser renovat periòdicament, cada 3-4 hores com a màxim.

◆ **Mobiliari i postura**

La taula que utilitzem ha de ser àmplia perquè càpia tot el material (evitaràs interrupcions si ho tens tot a mà). La cadira ha de tindre l'altura suficient per a tindre els peus a terra, els genolls doblegats i les cames formant angle recte.

La postura ideal per a l'estudi és seure amb l'esquena recta, les cames formant angle recte, els avantbraços damunt de la taula i el cap i la part alta de l'esquena inclinats cap avant.

La distància ideal a què has de posar-te el llibre o els apunts és de 30 cm. És recomanable utilitzar un faristol, i si no en tens, una pila de llibres.

5.4. La distracció. Tipus i solucions per a combatre-la

La distracció consistix en un desplaçament de l'atenció cap a altres estímuls diferents d'aquells en què estigues ocupat. És el pitjor enemic de l'estudi i és la causa del baix rendiment, a pesar que es dedique prou de temps a esta tasca, ja que el que compta no és el nombre d'hores, sinó la intensitat i concentració amb què estudiem.

Segons la seua procedència, hi ha distractors de dos tipus:

- **Distractors externs:** Sorolls, factors ambientals de l'entorn (temperatura, postura, il·luminació..., falta d'horari, inèrcia a deixar-se portar (cal véncer el moment de posar-se a estudiar), excessiva dificultat o facilitat de la matèria,

monotonia del que estigues estudiant, altres objectius externs que t'atrauen més...

- **Distractors interns:** Problemes i conflictes personals o familiars encara sense resoldre, ansietat siga quina siga la seua causa, falta d'interés pel tema, assumptes personals per resoldre, acumulació de tasques, fatiga física o psíquica, voluntat dèbil...

És important saber quines coses ens solen distraure, per a tindre remeis per a combatre-les per endavant (en els casos en què siga possible).

Desd'“Orientats” (www.cult.gva.es/orientados) et facilitem una sèrie de recomanacions per a mantindre al màxim la concentració durant el teu temps d'estudi. De la mateixa manera, et facilitem una plantilla perquè, tenint en compte les recomanacions, col·loques les solucions que cregues oportunes per als distractors més habituals.

5.5. El mètode EL-SER 3

Este mètode consta de diversos passos. Des d'esta publicació t'oferim una breu definició de cada un d'estos, però en “Orientats” (www.cult.gva.es/orientados) trobaràs més informació.

- ◆ **Exploració.** Consistix a obtindre una visió de conjunt del tema a estudiar; si és un llibre, cal veure l'índex, el pròleg...
- ◆ **Lectura 1:** Prelectura. Realitzarem una ràpida lectura del tema o del capítol a estudiar per obtindre una visió en conjunt.
- ◆ **Lectura 2:** Lectura comprensiva. En esta fase, utilitzarem la tècnica del subratllat, diferenciant les idees principals de les secundàries amb dos colors.

- ◆ **Subratllat:** Consistix a remarcar les idees més importants d'un text a fi de destacar-les de la resta. D'esta manera afavorim la nostra atenció i facilitem la seua fixació en la nostra memòria i ens estalviem temps de repàs.
- ◆ **Esquematització:** L'esquema és una síntesi que resumix, de forma estructurada i lògica, el text prèviament subratllat.

Per a confeccionar-lo recomanem:

- Utilitzar un quadern de les dimensions d'un foli.
 - Deixar espai en els quatre marges per a anotacions.
 - Emprar un full per a realitzar-lo, perquè ha de tindre unitat de visualització.
 - Redactar-lo amb frases curtes, significatives i que recullen paraules clau. La redacció ha de ser de tipus telegrama.
 - Que tots els conceptes importants hi queden inclosos.
- ◆ **Resum:** Resumir és condensar un text de manera que no falte cap de les idees importants que conté i es mantinga l'estructura argumentativa. Les idees han d'expressar-se amb brevetat, però sense perdre la claredat expositiva, i han de relacionar-se les anteriors amb les posteriors i les principals amb les secundàries.

Per a realitzar un resum, prèviament has de llegir, subratllar i realitzar un esquema del tema a aprendre. Amb el resum ompliràs l'estructura de l'esquema completant-lo amb altres detalls, aclariments, precisions i puntualitzacions, així que per a realitzar-lo has de tindre davant tant l'esquema com el text subratllat.

- ◆ **Record:** Recordar consisteix a recitar allò que s'ha après per a comprovar el grau d'assimilació i reforçar les empremtes de la memòria. El tipus de recitat pot ser mental o en veu alta, i pots ajudar-te amb la utilització d'esquemes que s'elaboren quan es recita. Quan recites, has d'allunyar de tu el llibre i els apunts; només els consultaràs per a comprovar alguna dada oblidada.

Recordar ens aporta els avantatges següents:

- Ens fa coneixedors del grau d'assimilació i de la necessitat de seguir o no estudiant fins a aconseguir la desitjada retenció dels continguts.
 - És una tècnica activa que ens concentra sobre la tasca que realitzem i incrementa el rendiment d'esta.
 - Contribuïx a aclarir les idees bàsiques, així com els dubtes que encara queden per resoldre.
 - Cada record reforça les empremtes del material recordat.
- ◆ **Repàs:** El principal mitjà per a lluitar contra l'oblit és el repàs. Els repassos enfortixen l'aprenentatge realitzat i incrementen la comprensió dels continguts, que és una de les claus de la memòria.

Si coneixem les principals causes de l'oblit ens serà més fàcil evitar-lo, sabent les conseqüències adverses que té per al nostre bon rendiment. Ací t'exposem les més habituals:

- Poca comprensió del que s'estudia.
- Falta de concentració.
- Insuficient repetició.
- Absència de repassos.

- Repassos tardans i acumulats.
- No aplicació o no utilització del que s'aprén.
- Estudi superficial i passiu, amb poca reflexió i esforç.

És necessari destacar la importància del repàs, per això en la nostra pàgina web (www.cult.gva.es/orientados) podràs trobar: d'una banda, una gràfica que mostra de quina forma actua l'oblit si no s'utilitzen els repassos, i d'una altra, un programa de repassos successius que ens ajudarà a retindre en la memòria el 100% del que s'aprén.

De la mateixa manera, tens a la teua disposició una sèrie de textos per a aplicar les tècniques de subratllat i esquematització:

- 1. Les necessitats energètiques.*
- 2. La sang humana.*
- 3. Els avantpassats del ser humà actual.*
- 4. Parts de la terra.*
- 5. Tipus de boscos.*
- 6. El sistema nerviós.*

5.6. La importància dels apunts

Prendre apunts és una de les activitats que necessàriament hem de dominar en la nostra tasca d'estudiants. És important aprendre bé esta tècnica, ja que influïx directament en el bon rendiment escolar, però esta habilitat no és innata, sinó que es desenrotlla amb la pràctica.

Des d'“Orientats” (www.cult.gva.es/orientados) volem donar-te a conèixer els motius pels quals és recomanable que els nostres alumnes perfeccionen esta tècnica, així com algunes recomanacions a tindre en compte a l'hora d'efectuar-la.

- ◆ Per què prendre apunts?
- ◆ Com prendre apunts?
- ◆ Quines actituds hem d'evitar al prendre apunts?

5.7. La memòria. Com millorar el seu rendiment. Definició i tipus

La memòria és la capacitat de fixar, conservar i reproduir imatges d'objectes, sentiments i pensaments en absència de la percepció de què procedixen.

És una funció en la qual intervenen un conjunt de processos mentals interrelacionats, com ara la percepció, l'atenció, la imaginació i el pensament. Tot açò cobra especial rellevància quan s'aplica al tema de l'estudi, ja que com més coneguem i potenciem la nostra memòria, major rendiment acadèmic obtindrem.

Dins de la memòria, podem distingir la memòria olfactiva, gustativa, tàctil, auditiva i visual, sent estes dos últimes les dos que més hem de potenciar a l'hora d'estudiar. Si parlem del grau de profunditat dels records, podem parlar de memòria d'estalvi (quan ja creiem oblidada una matèria i la tornem a estudiar veiem que es produïx un estalvi del temps que dediquem a memoritzar), memòria de reconeixement (quan transcorre un període de temps més extens, i reconeixem certs conceptes que creiem oblidats), i memòria de record (capacitat de recordar amb major o menor precisió les dades que prèviament han sigut gravades; és la memòria pròpiament dita). Si tenim en compte

la duració, parlarem de memòria a curt termini, en la qual el temps de retenció de les dades dura un màxim de dos minuts, i memòria a llarg termini, la capacitat de la qual és pràcticament il·limitada i la seua duració indefinida. Alguns records romanen en la memòria al llarg de tota la vida. El temps que tarden els records a passar a la memòria a llarg termini i consolidar-s'hi oscil·la entre quinze minuts i una hora. Això s'aconsegueix a través de la repetició d'este contingut, també automàticament per l'interés que suscite en nosaltres eixe missatge i elaborant lògicament i de manera significativa el material que s'ha de retindre.

Des d'“Orientats” (www.cult.gva.es/orientados) volem donar-te una sèrie de recomanacions que t'ajudaran a potenciar al màxim esta capacitat.

La memorització és un dels aspectes que més interés desperta en les tècniques d'estudi. Hi ha certes formes de reforçar i afavorir el record; una de les més utilitzades pels estudiants són les **regles mnemotècniques**. El fonament d'estes és l'associació d'idees per a enllaçar elements solts i la de formar grups lògics, perquè la memòria no treballa bé amb grups aïllats, sinó que necessita organitzar lògicament el material que s'ha de memoritzar.

Des d'“Orientats” (www.cult.gva.es/orientados) volem ensenyar-te com dur a terme les formes de mnemotècnia més utilitzades en l'estudi. Entre elles podem anomenar la tècnica dels acròstics, la tècnica de la cadena, l'elaboració d'històries en què integrem els elements que volem memoritzar, el ritme i la tècnica dels llocs.

5.8. Com preparar eficaçment els exàmens: recomanacions per a abans, durant i després d'estos

Els exàmens són la prova per la qual necessàriament hem de passar al llarg de la nostra vida com a estudiants per a demostrar que hem assimilat certs coneixements.

Anar ben preparat a un examen requerix haver preparat bé la matèria a avaluar fonamentalment, però, a més, hem de tindre en compte altres aspectes, com acudir a este en bones condicions físiques i emocionals.

Des d'“Orientats” (www.cult.gva.es/orientados) volem donar-te una sèrie de recomanacions a tindre en compte perquè el rendiment dels teus alumnes davant de les proves d'avaluació siga encara major, tant si els exàmens són proves de desenrotllament com si són proves objectives. Estes recomanacions es referixen a la seua activitat anterior a l'examen, durant este i després d'haver-lo realitzat. Entre estes, cal destacar les següents:

- Portar al dia les assignatures utilitzant les tècniques d'estudi.
- Estudiar amb anterioritat a l'examen i repassar per a preparar-lo.
- Organitzar un pla d'estudis tenint en compte el nombre d'assignatures i d'exàmens.
- Cada sessió d'estudi o repàs ha de ser aproximadament d'una hora, després s'han de deixar cinc minuts per a descansar. Per cada hora més que es dedique a l'estudi, cal incrementar cinc minuts de descans.
- La nit anterior a l'examen cal relaxar-se, escoltar música, veure la tele, fer exercici i descansar bé.
- Repassar tot el material que tingues sobre el tema. En fer-ho, s'obté una visió de conjunt que augmenta el nivell de comprensió.
- No estudiar després de les menjades, ja que l'endormiscament dificultarà la concentració en l'estudi.
- Conèixer amb antelació les característiques de l'examen.

5.9. Planificació de l'estudi: Com fer un bon horari d'estudi i registre de distribució del temps

Igual que en el món laboral la jornada de l'estudiant consta d'una certa quantitat d'hores diàries, quan es tracta del temps dedicat a l'estudi el més recomanable és seguir un horari prèviament planificat, ja que d'esta manera els alumnes veuran incrementat el seu rendiment acadèmic i evitaran les fartades d'última hora de cara als exàmens.

Des d'"Orientats" (www.cult.gva.es/orientados) vos suggerim una sèrie de recomanacions a tindre en compte perquè els estudiants planifiquen el seu temps d'estudi. De la mateixa manera, teniu a la vostra disposició una plantilla-registre per a la distribució del temps d'estudi dedicat a cada una de les assignatures.

5.10. Hàbits de vida saludables que influïxen en el rendiment acadèmic

Durant els nostres anys com a estudiants, tendim a adoptar hàbits sedentaris i a realitzar menys exercici físic, la qual cosa contradiu la naturalesa del nostre cos, creat per a estar la major part del temps en moviment.

La vida sedentària augmenta les possibilitats d'experimentar nerviosisme i irritabilitat per falta del moviment necessari dels músculs, i també augmenta les dificultats de concentració a causa de l'ansietat i la falta d'oxigen, entre altres.

És fonamental cuidar este aspecte per a aconseguir un rendiment acadèmic satisfactori. Per ajudar els nostres alumnes en esta tasca, des d'"Orientats" (www.cult.gva.es/orientados) volem donar-los a conèixer els beneficis que reportarà mantindre un estil de vida saludable en la seua tasca com a estudiants. Per això els recomanem que:

- Realitzen algun tipus d'exercici físic habitualment. Millorarà el seu reg sanguini, millorarà també l'aportació d'oxigen al cervell i el ritme respiratori, la qual cosa tindrà com a conseqüència l'augment de la concentració i relaxació a l'hora de posar-se a estudiar.
- Dormen entorn de 8 hores diàries, ja que després del son, el cos se sent relaxat, recuperat i més preparat per a realitzar noves activitats físiques i mentals. Si no descansen prou, molt prompte notaran els efectes adversos de la falta de descans. Se sentiran més irritables, tindran dificultats per a recordar i per a concentrar-se i disminuirà el seu rendiment, ja siga físic o intel·lectual.
- Mantinguen una alimentació saludable, rica en vitamines, proteïnes, hidrats, fòsfor i calci, ideal per a l'activitat cerebral que comporta ser estudiant. No han d'abusar de greixos i carbohidrats, però tampoc prescindir-ne, perquè com tots els nutrients, també són necessaris per al funcionament correcte del seu cervell.
- Eviten les begudes alcohòliques, la cafeïna i el tabac. La seua ingesta dificulta la concentració i el rendiment de la memòria, a més de tindre efectes nocius per al seu organisme.

5.11. Enllaços d'interés

- <http://www.psicopedagogia.com/tecnicas-de-estudio/>
- http://perso.wanadoo.es/angel.saez/pagina_nueva_140.htm
- <http://www.aulafacil.com/Tecestud/Lecciones/Temario.htm>
- http://www.estudiantes.info/tecnicas_de_estudio/tecnicas_de_estudio.htm
- <http://www.aplicaciones.info/utiles/tecnicas.htm>

- <http://www.tecnicasdeestudio.com/>
- <http://comoestudiar.iespana.es/>

5.12. Bibliografia

- Salas, M. (1993). Técnicas de Estudio para enseñanzas medias y universidad. Madrid: Biblioteca Temática Alianza.
- Zenhas, A.; Silva, C.; Januano, C.; Malafaya, C.; Portugal, I. (2002). Enseñar a estudiar, aprender a estudiar. Madrid: Narcea.
- Vallés Arándiga, A.; Vallés Tortosa, C. (2002). Técnicas de estudio (ciclo ESO). Alcoi: Marfil.
- Universidad Miguel Hernández de Elche (2000). Cómo estudiar con eficacia. Servici Tècnic Docent.
- Tierno, B. (2004). Como estudiar con éxito. Barcelona: De Bolsillo.
- Clough, E. (1989). Técnicas de estudio y examen. Madrid: Pirámide.
- Tierno, B. (1994). Las mejores técnicas de estudio. Ediciones Temas de Hoy.
- Fernández, C. (1994). Aprender a estudiar. Cómo resolver las dificultades en el estudio. Madrid: Pirámide.
- Alonso Alvares, A., Fernández Moro, M.P. (1991). Manual de técnicas de estudio. Lleó: Everest.
- Rowntree, D. (2001). Aprende a estudiar: introducción programada a unas mejores técnicas de estudio. Barcelona: Herder.
- Hernández Hernández, P., & García. (1991). Psicología y enseñanza del estudio: teorías y técnicas para potenciar las habilidades intelectuales. Madrid: Pirámide.

- Pallarés Molíns, E. (1999). Técnicas de estudio y examen para universitarios. Bilbao: Mensajero, D.L.

“Si t’atreuixes a ensenyar, no deixes d’aprendre”.
(John Cotton Dana)