

## EL TRABAJO EN EQUIPO

A nuestros alumnos les cuesta mucho trabajar en grupo, no se respetan, no comparten responsabilidades, no abordan la tarea de forma ordenada. Esto sucede en ocasiones por alto grado de egocentrismo que se tiene en estas edades, les resulta complicado ponerse en el punto de vista de los demás. También ocurre que estamos acostumbrados a fomentar actitudes competitivas (la sociedad, por supuesto, también lo es) en vez de actitudes cooperativas para buscar las soluciones en grupo. Con esta sesión intentaremos dar algunas orientaciones para trabajar en grupo.

### **Objetivos:**

- Que los alumnos tomen conciencia de la importancia que tiene saber abordar las actividades en grupo.
- Dar a conocer una forma de trabajar en grupo.
- Observar cómo funcionan los grupos.

### **Esquema-guía para el desarrollo de la sesión.**

1º. En primer lugar se dará a conocer los objetivos de la sesión haciendo hincapié en la importancia que tiene la cooperación para abordar problemas comunes. Se podría poner ejemplos de cómo una empresa tiene que trabajar en equipo para que funcione, de cómo un club deportivo no sólo es los individuos aislados sino el equipo (el grupo) en su conjunto.

2º. Dar a conocer los pasos más importantes para abordar la solución de un problema por un grupo. Se puede escribir en la pizarra las fases más importantes.

### **MÉTODO PARA ESTUDIAR UN PROBLEMA EN GRUPO**

#### ***1º. Investigar los hechos***

Es decir, analizar la realidad de la que se parte. Para ello la clave está en hacerse estas preguntas: ¿Qué ...

? ¿Quién... ¿Dónde... ¿Cuándo... ¿Cómo...

#### ***2. Delimitar el problema***

La pregunta que, como grupo, debe hacerse en esta fase del trabajo es la siguiente:

¿En qué consiste exactamente el problema? ¿Cuáles son sus términos?

#### ***3. Analizar las causas***

El grupo procede luego a un análisis riguroso y exhaustivo de las causas del problema. Es una etapa ingrata, pero absolutamente necesaria para dar con las soluciones más acertadas posteriormente.

La pregunta-clave en esta fase del método es: ¿Por qué están así las cosas? ¿Qué factores o qué causas influyen en la situación?

#### ***4. Buscar la mejor solución***

El proceso de búsqueda de soluciones implica los siguientes pasos:

a) imaginar todas las posibles soluciones al problema, fomentando al máximo la creatividad del grupo;

b) analizar los pros y contras de cada una de ellas;

e) determinar cuál o cuáles son las mejores soluciones, a juicio del grupo.

La pregunta-clave en torno a la cual se organiza esta fase del trabajo es:

¿Qué hacer?

¿Qué solución tiene el problema?

### **5. Preparar la acción**

Es decir, determinar qué acciones concretas hay que emprender y repartir las responsabilidades entre los

miembros del grupo.

Se trata, para terminar, de responder a la pregunta:

¿Cómo hacer?, ¿Qué acciones hay que emprender?

¿De qué se responsabiliza cada uno?

3º. Intentar trabajar en grupo para resolver el problema que se presenta en la hoja anexa de esta forma:

#### *Primer paso*

1. Se divide la clase por grupos de forma aleatoria (un criterio puede ser los que están más próximos).

2. Seguidamente el tutor/a advierte de las reglas del juego a los grupos:

«Os voy a repartir una serie de datos en torno a un problema. Vuestro trabajo consiste en estudiar todos los aspectos de dicho problema y llegar a las soluciones que se os piden Ninguno de los datos es falso. Sin embargo, sí puede haber algún dato irrelevante, es decir que siendo real no tenga ningún valor para lo que vosotros tenéis que resolver.

Podéis organizarnos de la forma que mejor os parezca para solucionar el problema en el menor tiempo posible».

3. El tutor reparte algunas pistas a cada miembro del grupo. Si las pistas del problema escogido son pocas, puede añadir alguna irrelevante o bien repetir la misma dos veces en distinto orden gramatical.

4. Si al cabo de 40 minutos no han terminado la resolución del ejercicio se corta y, se puede dar la solución o bien que continúen en sus casas pero con la condición de que todo el grupo se reúna, no sirve trabajar de forma individual.

5. Después de dar la solución, se analiza el proceso según el paso 2

#### *Segundo paso*

Lo que ha sucedido:

¿Cómo se ha organizado el grupo?

- ¿Los medios que ha usado han sido los más eficaces?

- ¿Qué otros medios se podrían haber usado?

- ¿Ha habido alguna persona que moderase la reunión? ¿Y alguien que hiciese de secretario y recogiese los datos que iban aportando los demás?

- Si los ha habido ¿los ha nombrado el grupo o han actuado en ese papel por iniciativa propia?

- ¿Se han puesto en común todas las pistas? ¿Se han atendido todas por igual o alguna ha pasado desapercibida? ¿Por qué?

- A vuestro criterio ¿qué organización habría ayudado a resolver el problema con una mayor rapidez?

A nivel de actitudes

- ¿Cuál ha sido la capacidad de escucha de los miembros del grupo?

- ¿Han hablado todos a la vez? ¿Ha habido personas que se han inhibido?

- ¿Ha habido subgrupos que comentaban entre sí pero sin intercambiar con el resto?...

- ¿Algún miembro del grupo ha invitado a hablar a aquellos que participaban poco?

- ¿Se han atendido realmente las pistas de los demás o cada uno estaba centrado en las suyas?

- ¿Alguien ha acaparado de tal modo el tiempo que parecía que quería resolver él solo el problema, sin que le importase el que los demás le siguiesen en su razonamiento?

- ¿En qué podría haber mejorado este grupo?

- ¿Qué situaciones similares, tanto a nivel de actitudes como de organización, suelen darse en los grupos de trabajos escolares?

## **Documentos que se adjuntan**

- Problema a resolver (es el único documento que hay que fotocopiar).
- Lo que nos interesa no es la solución en sí del problema sino la dinámica de trabajo en equipo que genera.

## **Variante**

También es posible abordar directamente el problema sin dar los pasos metodológicos para el trabajo en grupo y observar los resultados.

## **Solución al problema**

- Después de haber recibido una herida superficial de José Pérez, Jorge Roig entró en el ascensor y fue muerto por el Sr. Hernández (el ascensorista), con un cuchillo, entre las 12,15 y las 12,30 de la madrugada, porque estaba celoso.

## **TIEMPO APROXIMADO**

**1 hora.**

### **Problema:**

«Se ha cometido un asesinato, hasta ahora inexplicable. Ciertas pistas pueden ayudarnos en el esclarecimiento de la muerte. Esta será la tarea que ahora os encomienda la policía. El grupo tiene que

averiguar:

- El nombre del asesino.
- El arma.
- La hora en que se cometió el asesinato.
- El lugar.
- El motivo.

Pistas.

1. La Sra. Hernández había estado esperando en el hall de la portería del edificio a que su esposo dejara de trabajar.
2. El ascensorista dejó el trabajo a las 12,30 de la madrugada.
3. El cadáver de Jorge Roig fue encontrado en el parque.
4. El cadáver de Jorge Roig fue encontrado a las 1,20 de la madrugada.
5. Según el informe del forense Jorge Roig había estado una hora muerto cuando fue encontrado su cadáver.
6. La Sra. Hernández no vio a Jorge Roig abandonar el edificio por la portería cuando ella estaba esperando.
7. Manchas de sangre correspondientes al tipo de las de Jorge Roig fueron encontradas en el garaje del sótano del edificio.
8. La Policía no pudo localizar a José Pérez después de la muerte.
9. Sangre del mismo tipo de la de Jorge Roig fue encontrada en la moqueta del pasillo del apartamento de José Pérez.
10. Cuando fue descubierto, el cadáver de Jorge Roig tenía una herida de bala en su pierna y una herida de cuchillo en su espalda.
11. José Pérez disparó a un intruso en su apartamento a medianoche.
12. Jorge Roig había casi arruinado los negocios de José Pérez arrebatándole a sus clientes con engaños y falsedades.
13. El ascensorista dijo a la Policía que él había visto a Jorge Roig a las 12,15 de la madrugada.
14. La bala sacada de la pierna de Jorge Roig era de la pistola de José Pérez.
15. Solamente una bala se había disparado de la pistola de José Pérez.
16. El ascensorista dijo que Jorge Roig no parecía herido gravemente.
17. Un cuchillo fue encontrado en el garaje del sótano del edificio sin ninguna huella digital.

18. Había manchas de sangre en el ascensor.
19. La Sra. Hernández había sido buena amiga de Jorge Roig y había visitado en ocasiones el apartamento de él.
20. El esposo de la Sra. Hernández estaba celoso de esta amistad.
21. El esposo de la Sra. Hernández no apareció en el hall de la portería a las 12,30 de la madrugada, al fin de su jornada normal de trabajo. Ella tuvo que volver sola a su casa y él llegó más tarde.
22. A las 12,45 de la madrugada, la Sra. Hernández no pudo encontrar el coche de su marido en el garaje del sótano del edificio donde trabajaba.
23. La noche del asesinato llovía copiosamente.
24. El matrimonio Hernández tenía fuertes problemas económicos.

## **LA MEMORIA**

Algunas personas, cuando hablan de capacidad intelectual, tratan por separado los conceptos de inteligencia, memoria e imaginación como si se tratara de aptitudes desconectadas que pudieran darse

las unas en unas personas y las otras en otras personas, cuando en realidad los tres conceptos participan inseparablemente en los procesos de aprendizaje.

Desde nuestro nacimiento, la inteligencia se va desarrollando vinculada a la memoria, cualquier aprendizaje nuevo surge apoyado en un aprendizaje posterior, que se mantiene vivo en la memoria. Es

fundamental para estudiar: "sabes cuanto recuerdas". Prácticamente podemos estar todos de acuerdo en

que la memoria es como un "músculo", que cuanto más se trabaja más se fortalece y, por tanto, mayor es su capacidad, agilidad y utilidad.

### **Objetivos:**

- Descubrir la importancia de la memoria para tener éxito en los estudios.
- Conocer los principios que rigen la memoria.
- Conocer los principales tipos de memoria.
- Aplicación de alguna regla mnemotécnica.

### **Esquema guía para el desarrollo de la sesión.**

En primer lugar el tutor/a explicará la importancia de la memoria y la necesidad de ejercitarla para tener éxito en los estudios. Para ello puede servir lo recogido más arriba en la "introducción" de la sesión.

A continuación se les reparte a los alumnos la hoja adjunta, se lee y se va comentando lo que en ella se recoge.

Por último se intenta utilizar alguna regla mnemotécnica de las recogidas en las fotocopias.

**Variante:** si no se quiere fotocopiar el material para los alumnos el profesor/a lo puede ir explicando en la pizarra.

NOTA: El tutor/a tendrá en cuenta que para trabajar la memoria vamos a utilizar dos

sesiones por lo que es conveniente que dosifique la información ya que todo el material que se adjunta es para las dos sesiones.

**Material:**

- hoja sobre memoria.
- fotocopias con reglas mnemotécnicas.

**PRINCIPIOS DE LA MEMORIA**

1. Relaciona lo desconocido con lo que ya conoces.
2. Memoriza lo más importante.
3. Organiza los materiales de forma significativa en mapas conceptuales o esquemas.
4. Haz revisiones periódicas, ya que ayudan a mantener alta la memoria.
5. Repite de forma activa (oral o escrita), pues ayuda a memorizar.
6. Sigue una secuencia lógica en la memorización, la del texto puede ayudarte.
7. Divide los materiales extensos en partes para memorizarlos mejor.
8. Usa reglas mnemotécnicas.
9. Empieza a estudiar un tema nuevo revisando el anterior.
10. Haz que intervengan el mayor número de sentidos posibles (audición, vista, tacto, etc..)

**TIPOS DE MEMORIA**

- 1.- Según el sentido que es predominante al memorizar.
    - 1.1.- **Memoria visual.** Permite recordar lo que se ha visto. Este tipo de memoria nos viene dada en imágenes visuales. A veces nos ha ocurrido que no hemos sido capaces de recordar una idea o una palabra en un examen, sin embargo recordamos perfectamente en qué página se encuentra, en qué párrafo e incluso, las ilustraciones que tiene cerca. Esto es la memoria visual. Generalmente este tipo de memoria se encuentra muy desarrollada en los jóvenes. Por ello es importante cuando estudien, que hagan uso de esquemas, diagramas, ilustraciones, etc. También es importante señalar que nos encontramos en una sociedad donde impera la cultura de la imagen (TV, vídeo, ordenadores, fotografías, vallas publicitarias, etc, por ello es fundamental desarrollar este tipo de memoria.
    - 1.2.- **Memoria auditiva.** Permite recordar lo que oímos. Los estudiantes que tienen muy desarrollado este tipo de memoria deben aprovecharse de ello, realizando sus repasos en voz alta o grabándolo en un magnetófono, y por supuesto, deben sacar el máximo partido de las explicaciones del profesor.
    - 1.3.- **Memoria táctil.** Permite recordar lo que se toca. Y esto es precisamente lo que hacemos cuando subrayamos, realizamos esquemas, resúmenes, etc. También es importante que utilicemos la escritura en los repasos.
- La memoria olfativa y gustativa tiene poca incidencia en los estudios.

2.- Según el tiempo de retención.

2.1.- **Memoria a corto plazo.** Es la memoria inmediata o presente.

Retiene lo estudiado durante poco tiempo. Es lo que nos ocurre cuando tomamos una dirección o un número de teléfono de palabra, logramos retenerlo durante unos segundos, pero si queremos retenerlo durante más tiempo hemos de hacerlo pasar a la memoria a largo plazo, y para ello utilizaremos la repetición, el repaso o las reglas mnemotécnicas.

2.2.- **Memoria a largo plazo.** Es prácticamente ilimitada. Permite

recordar los detalles de lo estudiado aunque haya pasado mucho tiempo.

Es evidente que es este tipo de memoria la que nos interesa conseguir cuando estudiamos.

## **LA ACTITUD ANTE LOS EXAMENES**

Los exámenes son instrumentos de evaluación. No son los únicos pero sí los más usuales en el ámbito

educativo. Este tema suele provocar controversias. Muchas líneas se han escrito a favor y en contra de

ellos en los últimos tiempos. Sin embargo, los detractores suelen centrar sus críticas, más que en este

medio de evaluación, en la manera en que se ha venido utilizando.

Independientemente de esto, lo cierto es que forman parte de nuestro sistema educativo y condicionan el

futuro de todo estudiante. Por lo tanto, los estudiantes deben poner el máximo interés en conocer mejor

las estrategias y dominarlas. No les queda más remedio que afrontar esa realidad, admitirla y tratar de

utilizarla a su favor. Los estudiantes reaccionan de formas variadas ante los exámenes: con despreocupación, serenidad, desánimo, agobio, miedo, tensión, angustia y hasta malestar físico.

Sin embargo conviene tomar actitudes positivas, prepararse bien y relativizar la importancia del examen

en sí mismo, ya que no han de constituir un fin, sino un medio que hace posible nuestra incorporación a

nuevos aprendizajes y niveles de conocimiento.

### **Objetivos:**

- Conocer las técnicas y los procedimientos más adecuados que ha de poner en práctica el alumno a la hora de preparar exámenes o de repasar lo estudiado.

- Hacer que el alumno tome conciencia de la importancia de usar técnicas de control y relajación para atemperar los nervios antes y después del examen.

- Hacer que el alumno reflexione sobre sus propios fallos y aprender de ellos, a fin de que pueda corregirlos en próximas ocasiones.

### **Procedimiento-guía para la sesión.**

1º El tutor/a llegará a clase y les dirá a los alumnos que saquen un bolígrafo, retiren todo de la mesa y se preparen para hacer un examen sobre aspectos de la tutoría que se han trabajado, este examen se evaluará y servirá como nota adicional para la asignatura que

imparte el tutor/a. Hay que mostrarse “fuerte” en esta situación ya que va a suponer un “revuelo” en la clase al ser un examen que coge por sorpresa a los alumnos. Al mismo tiempo tomará nota de las reacciones de los alumnos (angustia, negación, tranquilidad.....)

2º Cuando todos los alumnos/as estén en situación de examen el tutor/a dará instrucciones precisas (es una prueba rápida, objetiva, no habla nadie hasta su finalización, y no se hace ningún comentario sobre la prueba). Insisto en la seriedad que el tutor/a ha de darle a la situación.

3º Se le reparte la hoja de examen que se adjunta

4º El tutor/a toma nota de las reacciones y, especialmente si constestan a todas las preguntas o sólo a las dos primeras.

5º Una vez finalizada vendrán los comentarios al examen. El tutor preguntará a los alumnos cuestiones del tipo: ¿por qué habéis reaccionado así?, ¿por qué ese miedo a los exámenes?, ¿quién se ha mostrado tranquilo?, ¿quién ha realizado correctamente la prueba?, ¿por qué?, ¿quién ha contestado a todas las preguntas?, ¿por qué?.....

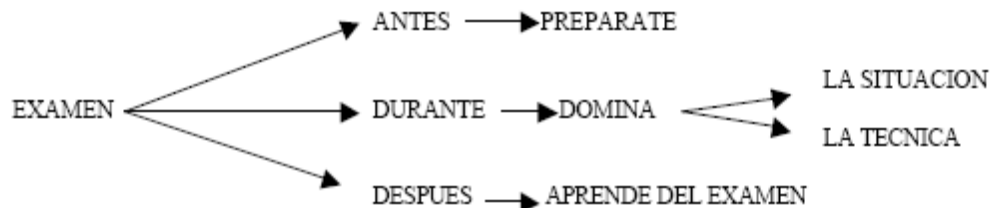
6º Por último reparte la hoja que se adjunta sobre consejos para realizar los exámenes y la va aclarando y explicando.

### **Material que se adjunta:**

- Hoja de examen
- Consejos para preparar exámenes.

## **CONSEJOS PARA PREPARAR EXÁMENES.**

### **ESTRATEGIA GENERAL ANTE LOS EXAMENES**



### **NORMAS A SEGUIR**

#### **PREPÁRATE**

1. Empieza el primer día en que conoces que has de realizar un examen.
2. Utiliza un método de estudio (EPLERR, por ejemplo)
3. Anota:
  - horario
  - duración
  - lugar
  - tipo
  - fecha
4. Elabora un plan y un horario de repasos
5. Ten en cuenta los aspectos de :
  - motivación
  - tensión

-relajación

-descanso

6. Cómo utilizar la víspera del examen, principalmente repaso.

### **DURANTE EL EXAMEN**

1. Se puntual

2. Elige un buen sitio

3. Lee todas las preguntas y pon atención a las palabras claves

4. Distribuye bien el tiempo.

5. Comienza con las preguntas que mejor dominas o de las que estás más seguro

6. Prepara el guión o el esquema de cada pregunta.

7. Si te bloqueas, detente y relájate

8. Cuida la presentación

9. Utiliza todo el tiempo: repasa y corrige.

10. Trata de responder a todas las preguntas.

### **DESPUES DEL EXAMEN**

1. Analiza el examen corregido y observa:

- Lo que más aprecia y califica el profesor.

- Los defectos en la presentación

- Los errores cometidos y sus causas:

-entendiste mal la pregunta

-olvidaste ideas importantes

-planificastes mal el tiempo

-dejaste preguntas incompletas

-te falló la memoria

2. Repasa los temas del examen en libros y apuntes.

3. Piensa cómo contestarías ahora las preguntas si pudieras repetir el examen.

### **TEST DE TRES MINUTOS**

1. Lea muy bien todo antes de hacer nada.

2. Ponga su nombre en la esquina derecha del papel

3. Subraye la palabra nombre.

4. Dibuje cinco cuadrados pequeños en la esquina izquierda de arriba.

5. Ponga una "x" en cada cuadrado de los que ha dibujado.

6. Dibuje un círculo alrededor de cada cuadrado.

7. Firme debajo del título de esta página.

8. Después del título escriba "si, si, si".

9. Dibuje un círculo alrededor de la frase número siete.

10. Ponga una "x" en la parte inferior izquierda de esta página.

11. Ponga un triángulo alrededor de la "x" que acaba de dibujar.

12. Por la parte de atrás de esta página multiplique  $70 \times 70$ .

13. Dibuje un círculo alrededor de la palabra "papel" de la pregunta número dos.

14. Diga en voz alta su nombre al llegar a este punto del test.

15. Si cree que ha seguido correctamente las instrucciones grite "lo he hecho".

16. En la parte de atrás de este papel sume  $107 + 278$ .

17. Dibuje un círculo alrededor de la respuesta de la pregunta anterior.

18. Cuente en voz alta de 1 a 10 hacia atrás.

19. Haga tres agujeros en su papel con la punta del lápiz o bolígrafo puesta aquí.

20. Si es la primera persona que llega a este punto grite "soy el primero en seguir las instrucciones".

21. Subraye todos los números pares a la izquierda de esta página.

22. Ahora que ha terminado de leer cuidadosamente, responda sólo a las preguntas uno y dos.



## EL ESTRÉS ANTE LOS EXAMENES

**ACTIVIDAD:**

### EL ESTRÉS ANTE LOS EXÁMENES

**NIVEL:**

**ESO**

#### **La historia de Amanda**

Amanda estudia 4º de ESO. Siempre ha sido buena estudiante, aunque hay algunas asignaturas que le cuesta bastante sacar adelante.

Todos los días completa las tareas y estudia un poco. Sin embargo, cuando se aproxima el examen se siente muy mal porque piensa que tendría que haber estudiado más.

Siempre le han puesto un poco nerviosa las situaciones en las que siente que se están evaluando sus conocimientos o habilidades como alumna, tanto los exámenes como cuando tiene que exponer un tema en clase o, simplemente cuando se dirige al profesor para consultar dudas. Entonces aparecen algunos signos de ansiedad como pensamientos negativos (“¿qué vergüenza?”, “y si me sale mal”, “y si me quedo en blanco”) y sensaciones de malestar físico (se le acelera el corazón y le entran sudores, dolor de cabeza, etc.).

Pero ahora los nervios empiezan ya dos o tres días antes del examen. Cuando se pone a estudiar se siente intranquila, el corazón le late más a prisa y siente un molesto cosquilleo en el estómago. Además se encuentra irritable, se enfada con sus padres y hermanos por cualquier cosa. Pero lo peor es que cuanto más nerviosa se pone más le cuesta concentrarse y cuando intenta recordar lo estudiado nota que, por momentos, se le queda la mente en blanco.

Algún día se ha puesto realmente enferma. Ha sufrido dolores de cabeza y vómitos que le han mantenido en vela toda la noche y que le han impedido asistir al examen, lo que, en realidad, le ha supuesto un alivio.

Cuando llega al instituto los días que tiene examen acude donde sus amigas para preguntarles algunas dudas y como , a veces, cada una le dice una cosa se pone aún más nerviosa. Entonces le vienen a la mente pensamientos muy negativos sobre el examen: “voy a suspender”, “no me lo sé”, “qué voy a decir cuándo me pregunten qué tal me ha salido” ...

Amanda ve que está entrando en una situación crítica pero no quiere contar a nadie lo que le pasa para que no le digan nada que le haga sentirse aún peor.

Después de analizar detenidamente la situación de la protagonista de la historia responded a las siguientes cuestiones:

1. ¿Cuál es el problema de la protagonista de esta historia?
2. Explicad de manera concreta en qué consiste el problema y cuáles son sus “síntomas”
3. ¿Pensáis que lo que le pasa puede tener un efecto negativo sobre su rendimiento escolar?
4. ¿Cuáles son las causas de lo que le pasa?
5. ¿Cuáles son las posibles soluciones para el problema de nuestra amiga? ¿Cuáles son los pros y los contras de cada una de esas soluciones?