

unir

UNIVERSIDAD
INTERNACIONAL
DE LA RIOJA

Universidad Internacional de La Rioja
Facultad de Educación

Propuesta para favorecer la organización del tiempo en 6º de Educación Primaria

Trabajo fin de grado presentado por:

Laura Solé Martínez

Titulación:

Grado de Educación Primaria

Línea de investigación:

Propuesta

Director/a:

Claudia M.^a Costa Días

Ciudad: Barcelona.

Fecha: Jueves, 26 de Junio de 2014.

Firmado por: Laura Solé Martínez.

CATEGORÍA TESAURO: Métodos pedagógicos.

RESUMEN

Esta propuesta es una herramienta para favorecer la capacidad de gestión del tiempo del alumnado de 6º de Educación Primaria.

Este trabajo es una guía para los docentes orientada a estimular el aprendizaje estratégico de sus estudiantes. Igualmente, en esta propuesta, el lector encuentra un recordatorio de las características cognitivas de los niños de la edad que nos ocupa. Y, además, se abordan aspectos relacionados con el autoconocimiento, el pensamiento positivo y las principales teorías del aprendizaje que conviene considerar como educadores

Para terminar, se presentan, las conclusiones de la autora, fruto del análisis crítico de la propuesta y de su aplicación, y las posibles líneas prospectivas de este trabajo.

Palabras clave: “Gestión del tiempo”, “Aprendizaje estratégico”, organización, “Educación Primaria”, “Pensamiento positivo”.

ÍNDICE

Página(s)

1. INTRODUCCIÓN.....	5
1.1. Justificación del trabajo.....	5
1.2. Objetivos generales y específicos.....	7
2. MARCO TEÓRICO.....	9
2.1. Rasgos Cognitivos de los niños de 6º de Ed. Primaria.....	9
2.2.1. <i>Consideraciones generales.</i>	<i>9</i>
2.2.2. <i>La asimilación de la temporalidad y su didáctica.</i>	<i>9</i>
2.2. ¿Qué es el aprendizaje estratégico?.....	11
2.3. Relación entre el aprendizaje estratégico y otros modelos teóricos.....	12
2.3.1. <i>La Teoría Genética del Desarrollo Intelectual.</i>	<i>13</i>
2.3.2. <i>La Teoría Sociocultural del Desarrollo y del Aprendizaje.</i>	<i>13</i>
2.3.3 <i>El Aprendizaje por Descubrimiento.....</i>	<i>13</i>
2.3.4 <i>La Teoría de la asimilación.....</i>	<i>14</i>
2.4. Principios vinculados al Aprendizaje por Competencias.....	14
2.5. Técnicas de gestión del tiempo aplicadas a la Educación a Ed. Primaria....	15
2.4.1. <i>“Querer”: Motivación.....</i>	<i>15</i>
2.4.2. <i>“Poder”: condiciones físicas y psicológicas adecuadas.</i>	<i>16</i>
2.4.3 <i>“Saber”: dominio de las técnicas de gestión del tiempo.....</i>	<i>18</i>
3. PROPUESTA	23
3.1. Presentación.	23
3.2. Objetivos.	24
3.3. Contexto.	24
3.4. Rol de los agentes implicados en la propuesta.....	26
3.5. Actividades.	27
3.6. Evaluación.	38
3.6. Cronograma.	40
4. CONCLUSIONES.....	41
5. PROSPECTIVA	46
6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	47
7. ANEXOS.....	51

ÍNDICE DE TABLAS

	Página(s)
Tabla 1 Secuenciación de Procedimientos para ordenar la información en Ed. Infantil y Primaria.....	10
Tabla 2 Unidad Didáctica “Vive Positivamente”	29-33
Tabla 3 Unidad Didáctica “Organízate bien”.....	34-37
Tabla 4 Evaluación Formativa de la propuesta	38
Tabla 5 Evaluación Global de la propuesta.....	39

1. INTRODUCCIÓN.

1.1. Justificación.

¿Qué fines tiene la Educación? Ésta es de veras una pregunta difícil de responder. Pero, como docentes, ¿quién no se la ha cuestionado alguna vez? Nosotros creemos que un docente debería de fomentar todo aprendizaje que favorezca la autonomía de los estudiantes y su capacidad de hacer sus sueños realidad. Al fin y al cabo, luchar por ser personas felices es inherente al ser humano.

Consideramos firmemente que la felicidad es algo etéreo y difícil de encontrar, pero existe. Está en el interior de cada uno de nosotros y los maestros tenemos la encomiable tarea de acompañar a nuestros estudiantes a descubrirla. De este modo, pensamos que Delors (1996) nos obsequió con una obra que lleva un título que describe muy bien lo que estamos diciendo a través de una metáfora maravillosa “La Educación Encierra un Tesoro”.

Precisamente, habiendo leído esta producción de Delors (1996), los arts. 26.1 y 26.2 de la Declaración Universal de los Derechos Humanos (ONU, 1948) y los arts. 27.1 y 27.2 de la Constitución Española de 1978, hemos llegado a la conclusión de que la misión de la Educación es potenciar al máximo los talentos de todas las personas que formamos parte de la sociedad. Todo ello, en aras de favorecer una convivencia pacífica y el bien común. En otras palabras, la Educación tiene que procurar que lleguemos a ser la mejor “versión” de nosotros mismos.

Con el fin de alcanzar esta misión tan ambiciosa, tal y como promulga Delors (1996), sería deseable que cada estudiante desarrollara su personalidad de forma global. Es decir, que se trabajara a nivel actitudinal (saber estar), a nivel procedimental (saber hacer) y a nivel conceptual (saber) y saber convivir.

En consecuencia, valoramos que es necesario ejecutar una metodología de trabajo lo suficientemente amplia como para favorecer el potencial de la naturaleza humana. De esta manera, en la actualidad, ha surgido un modelo educativo fundamentado en las llamadas “Competencias Básicas” de las personas. Las Competencias Básicas vendrían a ser las capacidades que todos tenemos para movilizar nuestros conocimientos para

resolver los percances de nuestra vida cotidiana, tanto en el ámbito escolar como fuera de él (RDL 126/2014 de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria; el Departament d'Educació¹, 2009 y Zabala y Arnau, 2010).

Para satisfacer la multiplicidad de facetas que forman al ser humano y a la realidad que le rodea, tenemos 8 competencias básicas diferentes. A continuación, las vamos a definir tomando como referencia la información expuesta a través de Departament d'Educació² (2009) y del Anexo I del RDL 1513/2006, de 7 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria:

- 1- Competencia comunicativa, lingüística y audiovisual: es la que permite comunicarnos a través de varios canales (oral, escrito y digital) en diferentes idiomas y contextos.
- 2- Competencia artística y cultural: es la que favorece la capacidad de interpretar y elaborar cualquier clase de producción artística.
- 3- Tratamiento de la información y competencia digital: sirve para procesar, registrar, seleccionar y transferir cualquier tipo de información.
- 4- Competencia matemática: útil para analizar, emplear y relacionar datos numéricos en diferentes situaciones (académicas, personales, laborales...).
- 5- Competencia de aprender a aprender: es fundamental para orientar el propio aprendizaje en función de los objetivos particulares. Requiere del uso eficaz de las propias estrategias personales y de la capacidad de trabajar autónomamente.
- 6- Competencia de autonomía e iniciativa personal: determina la capacidad para conducirnos con autoestima, responsabilidad y perseverancia en la obtención de nuestros deseos y en el ejercicio de la autocrítica y el control emocional en nuestra vida.
- 7- Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico: es crucial para comprender las leyes que rigen la sociedad, cuidar el medioambiente y proteger la propia salud y la de quienes nos rodean. Asimismo, ayuda a interpretar información del entorno para la toma de decisiones reflexionada.
- 8- Competencia social y ciudadana: va vinculada al compromiso de actuar respetando los derechos sociales y al de cumplir con las obligaciones cívicas.

Compartimos la idea de La Departament d'Educació¹ (2009) de que, con toda esta variedad de competencias, las personas deberíamos de convertirnos en seres autónomos. Adicionalmente, deberíamos de tener la capacidad de aprender a lo largo de

toda la vida utilizando todos nuestros saberes y experiencias. Sin embargo, no es siempre así.

Por desgracia, vemos que existen algunos obstáculos para hacer de nuestros alumnos personas con “sed” de aprender por sí solos. Primero, la presión por cumplir con el temario; segundo, la falta de preparación del personal docente y, tercero, la falta de motivación de algunos educandos entre otras cuestiones. (Monereo y Castelló, 1997 y Castillo y Polanco, 2005).

El camino para solucionar este problema es conseguir que los escolares desarrollen su capacidad de aprender de modo estratégico (Monereo y Castelló, 1997; Monereo, 2011; Castillo y Polanco, 2005; Noguerol, 2007 y Cano, Rubio y Serrat, 2010). Y, cuando hablamos de utilizar una metodología estratégica, nos referimos a que el alumno debería de poder ser capaz de: saber qué es lo que necesita para lograr sus fines, conocer qué sistemas tiene a su alcance para conseguirlos, elegir el protocolo más adecuado a su situación, ejecutar la acción y autoevaluarse.

Precisamente, esta cuestión es la que trataremos en nuestra propuesta. En concreto, nos vamos a centrar en desarrollar la capacidad del aprendiz para organizar estratégicamente sus recursos y su tiempo.

En la escuela de referencia, a la que llamaremos “Aleixandre Magne” para respetar su privacidad, cada profesor actúa como considera oportuno en relación a la organización del alumnado. Es decir, el centro carece de un plan específico para mejorar este aspecto. Por este motivo, vemos que pueden cohabitar diferentes formas de operar en lo que a los procedimientos para gestionar el tiempo se refiere y/o que no se estimule un modo estratégico de organizarse. Este hecho hace que la consolidación de estrategias organizativas y de autonomía personal sea escasa en muchos estudiantes (Castillo y Polanco, 2005).

1.2. Objetivos generales y específicos.

A raíz de todo lo comentado anteriormente, el objetivo general de este proyecto es centrarse en crear una propuesta para trabajar la capacidad para gestionar el tiempo en

los estudiantes de 6º de Ed. Primaria. Consideramos que esta meta favorecerá un mayor rendimiento académico en la Educación Secundaria Obligatoria.

Los objetivos específicos serán:

- Favorecer el autoconocimiento del alumnado: de este modo, será consciente de sus “puntos fuertes” y de sus “debilidades” para construir estrategias útiles al abordar las situaciones de aprendizaje.
- Incentivar el pensamiento positivo en el estudiante. Así, será capaz de valorarse a sí mismo y de afrontar las situaciones difíciles de un modo más eficaz.
- Dar a conocer al aprendiz las técnicas de gestión del tiempo. Sería enseñar los procedimientos a seguir para conseguir su cometido para alcanzar sus proyectos en el plazo establecido, “rentabilizar” sus cualidades y su esfuerzo.
- Fomentar que el escolar sepa utilizar las técnicas de gestión del tiempo y de organización personal estratégicamente. Es decir que, conociendo sus propios recursos personales, pueda:
 - Identificar la tarea a resolver.
 - Valorar la situación en la que se encuentra.
 - Saber utilizar sus recursos y organizarlos para resolver la tarea a tiempo.
 - Autoevaluar su desempeño.

2. MARCO TEÓRICO.

2.1 RASGOS COGNITIVOS DE LOS NIÑOS DE 6º DE ED. PRIMARIA.

Con el fin de trabajar con éxito, debemos plantearnos qué características cognitivas integran la mente del alumnado de 6º de Primaria. Mediante esta breve introducción, sabremos a qué niveles se puede trabajar con estos estudiantes.

2.1.1. Consideraciones generales

El aprendiz de esta edad empieza a encontrarse en el estadio de las Operaciones Formales de la Teoría de Piaget. (Castellví, 2001 y Papalia y Wednkos, 2000). Próximamente, os presentamos qué rasgos tienen esta etapa a fin de que el lector/a los pueda utilizar a la hora de preparar sus clases.

El Estadio de *Operaciones Formales* se desarrolla a partir de los 11-12 años de edad. El progreso que se produce en 6º de Primaria se caracteriza, fundamentalmente, por la aparición de la capacidad de trabajar con conceptos abstractos. Ello supone (Castellví, 2001 y Papalia y Wendkos, 2000): crear y contrastar hipótesis; deducir las características comunes de distintos elementos a través de la construcción de vínculos lógicos entre ellos; imaginar posibles soluciones a un problema y tener la capacidad de justificarlas; ser conscientes de los propios pensamientos y de los sentimientos usando un grado de mayor abstracción que en el estadio de las operaciones concretas y operar con subconjuntos de distintas categorías.

Ya hemos definido el perfil de los escolares con los que vamos a trabajar. Vemos que los niños de 6º de Primaria están preparados para realizar categorías, representar problemas e, incluso, en algunos casos, para desarrollar la introspección y comenzar a elaborar hipótesis.

2.1.2. La asimilación de la temporalidad y su didáctica.



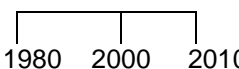
Monereo y Castelló (1997) nos presentan un esquema para organizar la secuenciación de los aprendizajes relacionados con el procesamiento de la información. En esta clasificación, se consideran 2 aspectos: el “orden atributivo” (clasificación según las

cualidades de los objetos) y el “orden temporal” (organización de acontecimientos según su aparición en el tiempo).

Valoramos mucho la utilidad de la Tabla 1 que viene a continuación para que el docente se pueda orientar acerca de qué es lo que se le puede exigir al alumnado en relación a la capacidad de organizar sus materiales y su tiempo. Además, fijándonos en ella y considerando todo lo que hemos comentado acerca del desarrollo cognitivo del niño, el educador podrá verificar las siguientes ideas:

- Que el estudiante de 6º de Primaria ya tiene la capacidad de organizar y clasificar su material y apuntes, porque puede ordenarlos según sus cualidades. Al mismo tiempo, puede interpretar los diagramas de barras que clasifiquen los objetos según sus características.
- Que el educando es capaz de emplear la agenda, ya que puede interpretar los horarios y debería de dominar la categoría de tiempo percibido.
- Que el aprendiz está preparado para ordenar acontecimientos y anticiparse a las consecuencias de sus actos.

Tabla 1 – *Secuenciación de Procedimientos para ordenar la información en Ed. Infantil y Primaria*

ORDEN ATRIBUTIVO	ED. INFANTIL	EDUCACIÓN PRIMARIA		
		1r Ciclo	2º Ciclo	3r Ciclo
	Series simples de objetos	Líneas proporcionales	Diagramas de barras con 1 sola variable	Diagramas de barras con 2 variables
ORDEN TEMPORAL	Orden de acciones cotidianas Ejemplo: Orden de las comidas:  Desayuno Almuerzo  Merienda Cena	Planificación de actividades diarias. Ejemplo: Ordenar las actividades diarias Mañana Mates Recreo Tarde Plástica Noche Natación Dormir	Planificación de horarios semanales Ejemplo: Planificar horarios: Lunes Naturales Martes Lengua Miércoles Sociales Jueves Mates Viernes Control	Líneas temporales Ejemplo: Ordenar acontecimientos 

Extraído de Monereo y Castelló, 1997, p. 175

Todo ello nos confirma que el alumno de 6º de Primaria ya está técnicamente listo para llevar a cabo estrategias de organización personal. Así, ya podemos abordar cuestiones vinculadas al aprendizaje estratégico.

2.2 ¿QUÉ ES EL APRENDIZAJE ESTRATÉGICO?

De entrada, hemos creído oportuno tomar en consideración las aportaciones de otros autores. En concreto, iniciaremos este recorrido analizando, primero, qué entendemos por Aprendizaje Estratégico. Y, antes de definir el Aprendizaje Estratégico, debemos saber qué es una estrategia. Según Monereo (2011), la estrategia es una herramienta para guiar nuestras acciones considerando las experiencias previas de forma consciente

Habiendo presentado la definición del término “estrategia”, vamos a determinar qué es el Aprendizaje Estratégico. El Aprendizaje Estratégico es aquél que obliga al alumno a aprender de forma autorregulada (Monereo, 2011 y Castillo y Polanco, 2005). La autorregulación se desarrolla ajustándonos a los cambios o imprevistos que se dan en el proceso de resolución de una actividad. De este modo, obtenemos el mejor resultado posible. Con lo cual, aprender estratégicamente requiere considerar (Monereo, 2011):

- las propias capacidades (autoconocimiento);
- las características de las situaciones, tareas o problemas que hay que solucionar;
- los conocimientos previos o declarativos, que Gagné (1985) define como “aquellos que pueden comunicarse o declararse a través del lenguaje verbal”;
- los conocimientos procedimentales acerca de cómo, cuando y por qué llevar a cabo determinadas acciones para alcanzar nuestros objetivos y
- tener la capacidad de evaluar el propio desempeño.

De lo anteriormente expuesto y teniendo en cuenta a Monereo (2011), deducimos que los aspectos que tiene que potenciar el docente para conseguir un aprendizaje estratégico en sus alumnos son: una buena autoestima, el saber declarativo, la toma de conciencia de las decisiones al resolver la tarea y el conocimiento y el análisis de los resultados de sus propias acciones para poder extrapolarlas a situaciones parecidas.

A continuación, proponemos las fases que se tienen que llevar a cabo para conseguir favorecer todos los aspectos comentados en el párrafo anterior. Para ello, nos hemos basado en Monereo (2001) y Castillo y Polanco (2005):

- Fase 1: presentación estratégica. En ella, el docente expondrá: los beneficios de aplicar una estrategia en vez de otra y en función de las características del contexto en el que se encuentre el alumno y los pasos para aprender a llevarla a cabo a través de ejemplos.

- Fase 2: Práctica guiada. En esta fase, el educador presentará oportunidades para practicar la estrategia presentada en contextos diferentes. Al inicio del aprendizaje, los pasos serán muy pautados por el profesor. Progresivamente, la dificultad de las actividades irá creciendo y el educando deberá de actuar con más autonomía. Durante esta fase, sería deseable que el estudiante indicara por escrito el proceso mental de resolución de la actividad y los motivos por los cuales se decanta por una u otra acción.
- Fase 3: Práctica autónoma. Paulatinamente, el educando resolverá las tareas de forma más autónoma, hasta llegar al punto de poder solucionar la tarea prescindiendo del maestro. Es el momento de incorporar situaciones de debate en las que los estudiantes justifiquen el empleo de determinados procedimientos entre ellos. Otra actividad que se puede proponer es la auto evaluación escrita acerca de los pasos que se han seguido y de los resultados obtenidos por parte del alumnado.

Además de conocer los pasos que tenemos que seguir para enseñar estratégicamente, consideramos que el profesorado puede secuenciar los contenidos del proceso enseñanza-aprendizaje del modo que os proponemos (Castillo y Polanco, 2005):

- Primero, se presentarán los procedimientos imprescindibles para que el alumno pueda trabajar en otros aprendizajes;
- Después, se empezará por los procedimientos más simples y, poco a poco, se incorporarán nuevos retos.
- Por último, se priorizará la enseñanza de técnicas o estrategias “más rentables” (los aprendizajes que se pueden extrapolar a un mayor número de asignaturas).

2.3 RELACIÓN ENTRE EL APRENDIZAJE ESTRATÉGICO Y OTROS MODELOS TEÓRICOS:

Una vez definidas las características del Aprendizaje Estratégico y los pasos para desarrollarlo, lo relacionamos con los modelos teóricos clásicos más importantes. Ello es debido a que creemos que pueden aportarnos una información muy valiosa para organizar nuestras sesiones didácticas como docentes en cualquier ámbito de trabajo.

2.3.1 La Teoría Genética del Desarrollo Intelectual.

Elaborada por *Piaget*, que considera que aprender consiste en reinterpretar la realidad de forma activa de la mano del profesor. Es decir, el maestro tiene que hacer de facilitador del aprendizaje y proporcionar al educando posibilidades de aprender.

Si el estudiante capta una información por primera vez (fase de asimilación, correspondiente a la etapa 1 del aprendizaje estratégico) y percibe que es diferente de la previa, se producirá el conflicto cognitivo (Martí y Onrubia, 2010; Zabala y Arnau, 2010 y Papalia Wednkos, 2000). Entonces, el aprendiz deberá adaptarse a la nueva realidad (fase de adaptación, equivalente a la 2ª del aprendizaje estratégico), hasta reconstruirla (fase de acomodación, vinculada a la fase 3ª del aprendizaje estratégico).

2.3.2 La Teoría Sociocultural del Desarrollo y del Aprendizaje.

Vigotski sostiene que, a pesar de que cada alumno/a tiene que construir su propio aprendizaje, aprendemos en compañía y gracias a las personas que nos rodean. Por tanto, la transmisión de conocimientos va muy vinculada a la socialización (Coll, 2010). Igualmente, este autor nos habla de que aprendemos desde la “Zona de Desarrollo Próximo” (ZDP). La ZDP es “(...) la diferencia (...) entre aquello que un alumno puede hacer o aprender por sí solo y aquello que puede hacer gracias a la ayuda de otra persona” (C. Coll, 2010). Lo cual quiere decir que tenemos que presentar al alumno tareas que sean alcanzables por él y, al mismo tiempo, que incorporen algo nuevo a su conocimiento actual. Esto es lo que comentaremos en la siguiente teoría.

2.3.3. El Aprendizaje por Descubrimiento.

Bruner resalta que la función del maestro debe consistir en prestar a los niños pequeñas guías (denominadas “andamiajes”). Cuanta más dificultad tenga la tarea, más andamiajes tendrá que proporcionar el docente, pero es importante que el estudiante consiga desarrollar esta experiencia del modo más autónomo posible. A continuación, os presentamos algunas de las directrices que Bruner ofrece (Castillo y Polanco, 2005): presentar la estructura/objetivos de la clase para favorecer un mejor seguimiento de la misma; facilitar que el alumno establezca relaciones entre los aprendizajes anteriores y los nuevos; servirse de ejemplos que contrasten con los conocimientos que se exponen; ir de lo concreto a lo abstracto y revisar periódicamente los contenidos expuestos en los

temas anteriores. Todas estas pautas se tienen que considerar a la hora de planificar las sesiones con el alumnado y se relacionan con las fases 1 y 2 del aprendizaje estratégico.

2.3.4. La Teoría de la Asimilación:

Sólo se producirá aprendizaje si el estudiante aprende significativamente; es decir, si puede comprender los nuevos conocimientos y vincularlos a los previos de forma consciente y argumentada (Coll, 2010; Zabala y Arnau, 2010 y Castillo y Polanco, 2005).

Considerando esto, tenemos que evitar que el aprendizaje estratégico quede reducido a la memorización de técnicas de estudio –a pesar de que la interiorización de éstas sea una parte del mismo-. Este hecho significaría que el aprendizaje sería repetitivo y que el alumno tendría dificultades para transferir la aplicación de estas estrategias a otros contextos (Castillo y Polanco, 2005). Consecuentemente, los alumnos serían dependientes del adulto (y lo que queremos conseguir es precisamente lo contrario).

Según Ausubel, el autor relacionado por excelencia con esta teoría, el docente puede promover el aprendizaje de 2 modos distintos (Castillo y Polanco, 2005). Por un lado, tenemos *el aprendizaje por recepción*; es decir, el profesor explica estructurada y organizadamente la información para el alumno y, por el otro, el *aprendizaje por descubrimiento*, en el cual el educador proporciona los elementos necesarios al educando para que él descubra el conocimiento de forma independiente.

2.4 PRINCIPIOS VINCULADOS AL APRENDIZAJE POR COMPETENCIAS.

Vemos importante incluir este apartado, puesto que el Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, el Real Decreto 1513/2006 de 7 de diciembre y el Departament d'Ensenyament₁ (2009) y el Departament d'Ensenyament₂ (2009) consideran las Competencias Básicas (C.B.) fundamentales en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

En el apartado de la Introducción de esta propuesta, hemos definido qué son las C.B. y sus tipos. A continuación, nos vamos a centrar en describir los principios básicos que incluyen Zabala y Arnau (2010) relacionados con las C.B. de forma muy resumida:

- el aprendizaje tiene que ser significativo (ver en el subapartado 2.3.4.) y, para ello,
- se tiene que considerar la Z.D.P. del alumno (subapartado 2.3.2.),

- la *funcionalidad del aprendizaje* (el grado en que un aprendizaje se puede aplicar a la vida cotidiana) y
- la presencia de conflicto cognitivo (subapartado 2.3.1);
- el nivel de metacognición: de la capacidad de reflexionar sobre cómo estamos aprendiendo (fases del aprendizaje estratégico) y
- el pensamiento positivo
 - la capacidad del alumnado para motivarse a sí mismo.
 - la autoestima y el *locus de control interno* (pensar que nuestros éxitos y fracasos dependen de uno mismo, no de cuestiones que escapan al propio control).

Viendo todos los rasgos característicos del Aprendizaje Estratégico y la totalidad de los principios que se asocian al Aprendizaje basado en Competencias, apreciamos muchos elementos comunes que podremos aplicar en nuestra propuesta.

2.5 TÉCNICAS DE GESTIÓN DEL TIEMPO APLICADAS A LA EDUCACIÓN EN ED. PRIMARIA.

Para llevar a cabo nuestro cometido, tenemos que partir de las condiciones idóneas que consideramos en cuanto a la gestión y a la organización del tiempo. Con lo cual, en este apartado pretendemos proporcionar los contenidos necesarios que deben formar parte del “tuétano” de nuestra intervención en el aula en materia de gestión del tiempo.

2.5.1 “Querer”: motivación.

El cambio va siempre acompañado de esfuerzo. Por ende, la modificación de un comportamiento tiene que ir acompañada del deseo y de la implicación del que la ejecuta (Turla y Hawkins, 2002; Kutscher y Moran, 2011 y Roberts, 1995). Para hacerlo, primero, hay que ser conscientes del “por qué” y “para qué” hay que “luchar” (Castillo y Polanco, 2005, p. 152); después, estas causas deben redactarse para que, a lo largo del proceso, recordemos los beneficios de ese nuevo hábito que anhelamos adquirir (Bargach, 2013; Turla y Hawkins, 2002 y Kutscher y Moran, 2011).

En cuanto a la motivación, el educador tiene que tener en cuenta los siguientes puntos:

- *Los motivos de cada uno pueden variar* (Alonso, 1997). A raíz de esto, se tiene que recabar información de cada alumno y considerarla en la planificación de las sesiones

didácticas (en el Anexo 1, os presentamos un cuestionario para recoger estos datos a modo de propuesta).

- *Recompensar por cada una de las victorias obtenidas* (Bargach, 2013 y Turla y Hawkins, 2002). Las gratificaciones pueden traducirse en pequeños premios materiales, refuerzos sociales (p. ej. alabanzas) o refuerzos simbólicos (como papeletas intercambiables por un premio o dinero) o de otros tipos. (Alonso, 1997 y Turla y Hawkins, 2002).
- Favorecer que los alumnos se imaginen cómo se sentirán al alcanzar sus metas y/o ayudarles a visualizar las ventajas que obtendremos al alcanzar nuestros propósitos (Bargach, 2013). Este cometido se puede conseguir fácilmente a través de imágenes, vídeos, de la expresión de las sensaciones y los sentimientos positivos asociados a la meta ansiada.

2.5.2“Poder”: condiciones psicológicas y físicas adecuadas.

- Llevar un estilo de vida saludable:
 - Dormir horas suficientes (Noguerol, 2007; Alcolado, 2009; Jiménez y Alonso, 1996; Cano et. al. 2010 y Castillo y Polanco, 2005). Según Alcolado (2009) y Soms (2008) un alumno en edad escolar tiene que dormir, preferiblemente, 8 horas/diarias. Idealmente, la hora de irse a dormir debería de ser fija para facilitar la asimilación del hábito de estudio (Castillo y Polanco, 2012). Otros hábitos que favorecen el sueño son: tomarse un baño de agua tibia antes de la cena y evitar hacer actividades excitantes como, p. ej., jugar al ordenador o ver la TV (Jiménez y Alonso, 1996).
 - Llevar una dieta equilibrada (Noguerol, 2007; Alcolado, 2009; Jiménez y Alonso, 1996; Cano et. al. 2010 y Castillo y Polanco, 2005): estudiar supone un desgaste intelectual. Para evitar la fatiga, Alcolado (2009) recomienda que, como mínimo, se hagan 3 comidas al día (desayuno-almuerzo-cena); aunque, junto con Jiménez y Alonso (1996) y la Agència de Salut Pública de Catalunya (2012), reconoce que es deseable que se hagan 5 ingestiones (desayuno en casa- desayuno en el colegio-almuerzo- merienda- cena) para evitar la fatiga. Los alimentos que hay que eludir o consumir de un modo muy ocasional son: las bebidas que contienen cafeína u otro tipo de excitante y los alimentos ricos en grasas y/o azúcares (Soms, 2008; Jiménez y Alonso, 1996 y Alcolado, 2009). Para más información, recomendamos

visitar la página de la Agència de Salut Pública de Catalunya (2012) referenciada al final de este proyecto.

- Hacer deporte: es un gran aliado de la concentración, porque favorece la descarga de tensión y produce endorfinas, las hormonas relacionadas con el pensamiento positivo (Alcolado, 2009; Jiménez y Alonso, 1996 y Soms, 2008).

- Conocerse a uno mismo: siendo conscientes de cómo somos (aspectos positivos y puntos a mejorar) y sabiendo qué hábitos tenemos, podemos empezar a trabajar (Zenhas, Silva, Januário, Malafaya y Portugal, 2008 y Allen, 2010). La obtención de este cometido, se podrá llevar cabo a través de un cuestionario como el que se presenta en el Anexo nº 1 de esta propuesta, inspirado A. Soms (2008); en Zenhas et al. (2008); F. Herrera, Ramírez, Roa y M. I. Herrera (2006) y Castillo y Polanco (2005). También, podemos entrevistar a los profesores de cursos anteriores o a los familiares del alumno y darle un feedback a éste.

- Ser consciente de los hábitos que “bloquean” la materialización de nuestros deseos. Una vez el estudiante se conoce a sí mismo, tenemos que ayudarle a tener claras las costumbres que tendría que suprimir (Turla y Hawkins, 2002 y Roberts, 1995) para afrontar las “debilidades” y superarlas. Tal y como dice Allen (2010) “debes pensar más en tus asuntos”, es decir, las soluciones aparecerán únicamente si se actúa sobre los problemas y después haber hecho un acto de introspección.

- Ser positivo: cuando hablamos de ser positivo, nos referimos a ser capaces de ver los aspectos provechosos de cada situación y/o de uno mismo. El positivismo conlleva reducir al máximo... (Roberts, 1995; Gaja, 2001):
 - la generalización: atribuir un mal resultado de una situación concreta a otra;
 - el etiquetaje negativo: otorgar cualidades inamovibles y limitadoras a una persona o a uno mismo de modo limitador: “como es así, nunca podrá variar”;
 - la sensación de falta de control: la percepción de que el éxito en un cometido depende de factores ajenos a nosotros mismos;
 - la polarización: valorar todo lo que sucede alrededor en extremos y absolutos;
 - el filtraje: extraer de las circunstancias y de las personas sólo lo negativo;
 - la lectura de la mente: hacer suposiciones negativas acerca del pensamiento de otros.

Controlar estos pensamientos negativos, nos ayudará a tener una buena autoestima (Gaja, 2001). Y tener una autoestima “de calidad” nos permitirá afrontar obstáculos como un reto, una oportunidad para progresar y descubrirnos a nosotros mismos (Forés y Grané, 2008 y F. Herrera et. al. 2006). En el Anexo 2, el lector encontrará un cuestionario para valorar la autoestima.

Haciéndonos una idea de la autoestima que tienen nuestros alumnos, podemos pensar en qué medida les va a costar conseguir sus metas. Las personas con una buena autoestima son conscientes de que, a veces, las cosas salen de un modo distinto al que uno espera. Sin embargo, pueden reflexionar acerca de si estos inconvenientes tienen solución o son irreversibles. Si son permanentes, los aceptan; mas, si tienen remedio, piensan en cómo encararlos (Forés y Grané, 2008 y F. Herrera et al. 2006).

2.5.3 “Saber”: dominio de las técnicas de la gestión del tiempo.

Es crucial que, para gestionar bien nuestro tiempo, diseñemos un plan de acción adecuado siguiendo los objetivos que se detallan a continuación.

- Redactar objetivos: con la idea mental de qué rutina se quiere adquirir para gestionar bien el tiempo, plasmarla en una frase sencilla y estableciendo parámetros ponderables (Herrera et. al., 2006; Roberts, 1995 y Turla y Hawkins, 2002). Es decir, el alumno debería redactar sus metas especificando el “qué”, el “donde” y el “cuándo” de sus objetivos (Roberts, 1995). De este modo, más tarde, podremos valorar objetivamente si el educando ha alcanzado sus intenciones (Turla y Hawkins, 2002). Sobre este asunto, Allen (2010) dice que, cuanto más nítido está un fin, más medios se tienen para lograrlo, ya que será más difícil desviarse de los propósitos. Ejemplo: “Me apunto los deberes en la agenda al finalizar todas las clases del día”.
- Elaborar un horario personal de estudio. Para empezar, vamos a tener que escribir las ocupaciones que son inamovibles: las clases en el colegio, las extraescolares, los tiempos de desplazamientos, los horarios de comida/dormir y de higiene personal... (Cano et. al., 2010 y Castillo y Polanco, 2005).

Después, debemos incluir el tiempo enfocado a las tareas escolares y a los momentos dedicados al estudio (Soms, 2008). En este punto, tenemos que ser especialmente cuidadosos, realistas y flexibles (Castillo y Polanco, 2005). Después, comenzaremos por planificar la realización de los deberes, luego, nos dedicaremos al estudio y, finalmente, al repaso. Para hacer estas actividades, sugerimos: empezar por afrontar el área de dificultad mediana, posteriormente, continuar con la más complicada y, por último, seguir con la materia más fácil (Soms, 2008; Castillo y Polanco, 2005 y Zenhas et al., 2001).

Además, en el horario, se deberá añadir un intervalo de reposo al acabar y empezar las actividades del colegio. Zenhas et al. 2001 recomiendan que, por cada 20-40 minutos de trabajo (en función de la edad del niño), se descansen, como máximo, 10 y que, al empezar, haya 5 minutos de preparación del material y organización mental de las tareas a realizar. Estos autores también explican que las actividades de sosiego deben de ser tranquilas para favorecer la persistencia del alumno en su cometido.

El cuarto elemento a considerar es la distribución del descanso durante el fin de semana. Soms (2008) expone 3 opciones interesantes:

- reposar todo el fin de semana: cuando se ha hecho un gran esfuerzo, como, p. ej., después de una época de exámenes.
- descansar medio fin de semana: o dos mañanas o dos tardes o bien una tarde y una mañana de dos días distintos.
- “desconectar” sólo una tarde o una mañana del fin de semana: durante los exámenes.

Por último, en el horario, hay que contemplar cómo repartimos las actividades que no son académicas (Cano et. al, 2010 y Soms, 2008). De esta forma, también es necesario incluir en la planificación el espacio a la familia, los intervalos en los que estamos delante del televisor (programas, p. ej.) u ordenador, la duración de los lapsos temporales reservados a los amigos, gimnasio... (Noguerol, 2007 y Cano et. al., 2010).

Además, es primordial que la familia esté informada de esta organización para que, de este modo, pueda favorecer el cumplimiento de las responsabilidades del niño (Zenhas et. al. 2001). Para ello, es relevante que el horario quede colgado en la habitación del estudiante con el fin de que, en cualquier momento, un familiar pueda

ver dicha planificación (Kutscher y Moran, 2011). En el Anexo 4, el lector encontrará una plantilla de horario.

- Crear un entorno favorable al estudio: en cuanto a esta cuestión, es muy valiosa la ayuda de los padres, que son nuestros cooperadores del aprendizaje en el domicilio del educando. En consecuencia, los progenitores tienen que tener información detallada en cuanto a este asunto (Kutscher y Moran, 2011). Por este motivo, creemos que sería conveniente que el centro escolar facilitara todo el contenido acerca de las estrategias de gestión del tiempo detalladas en este proyecto.

También, es indispensable que el escolar participe en la adecuación de su espacio de estudio, tanto en el colegio, como en casa (Cano et. al., 2007 y Kutscher y Moran, 2011); porque, sin la colaboración del estudiante, nos quedaremos sin su implicación en la tarea.

A la vez, resulta imperioso que haya espacio para que el alumno pueda ordenar sus pertenencias con la máxima atención posible. En base a este fin, es necesario que haya una temperatura e iluminación agradables y un mobiliario confortable (Noguerol, 2007). Asimismo, de igual relevancia es que el estudiante se mantenga alejado de distractores (ruidos, teléfono móvil, televisor, equipo de música...) y que esté en un espacio ventilado para facilitar la concentración (Alcolado, 2009 y Cano et. al., 2007). Por esta razón, para trabajar, es mejor evitar la cocina y el salón, porque son “espacios comunes” en los que suele haber muchos estímulos ruidosos (Cano et. al., 2007). Y, para permanecer atento, es muy importante mantenerse alejado de los aparatos electrónicos, como, p. ej. el móvil.

- Registrar adecuadamente las tareas escolares de clase: utilizar la agenda. Es fundamental que exista un documento en el que se haga constar el horario de clase y los teléfonos de los compañeros, por si fuera necesario hacer alguna consulta fuera del horario de clase.

Igualmente, es imprescindible que se apunten los deberes, trabajos y exámenes rigurosamente para que los educandos se puedan organizar bien. La agenda es el instrumento crucial encaminado a este fin, además de facilitar la comunicación entre el colegio y la familia del alumnado (Kutscher y Moran, 2011 y Castillo y Polanco, 2005).

Si el niño/a no tiene el hábito de anotar sus tareas en la agenda, es conveniente que el profesor/a y/o un compañero/a la supervisen. Lo mismo tendrán que hacer sus padres para asegurarse de que su hijo avanza de forma adecuada (Kutscher y Moran, 2011 y Castillo y Polanco, 2005). Siguiendo con las pautas del aprendizaje estratégico, el control se irá reduciendo en favor de la autonomía del estudiante progresivamente.

El procedimiento que debería de seguir el alumno para utilizar su agenda tendría que ser el siguiente: los deberes / trabajos / exámenes se tienen que anotar el día en que se tiene que producir su entrega y especificando claramente:

ASIGNATURA: Acción a realizar + material requerido + tema + nº página + nº ejercicio

Kutscher y Moran (2011) recomiendan que se incluya un clip en la página que corresponda a la semana en curso para facilitar el seguimiento semanal de la agenda. Otros rasgos que caracterizan el formato de la agenda ideal son Kutscher y Moran (2011):

- contener líneas de pauta con una separación de medio centímetro para que el alumno pueda anotar de forma recta sus tareas;
 - cubierta elaborada y brillante para facilitar su localización;
 - muestra de una semana en dos páginas y que
 - agrade al alumno (tamaño, color, disposición de los días...).
-
- Calendarizar: es necesario que se lleve a cabo una calendarización de los proyectos. Al igual que la agenda, todos los días, el alumno tiene que consultar las tareas que tiene anotadas a un mes vista (Kutscher y Moran, 2011; Castillo y Polanco, 2005; Soms, 2008). Para ello, hay que disponer de la imagen de un calendario en el cual se puedan introducir los trabajos y exámenes que haya que entregar a lo largo del mes, los días festivos, de las excursiones y de los compromisos personales importantes (Soms, 2008 y Castillo y Polanco, 2005).

Al mismo tiempo, calendarizar puede ser útil para ponernos fechas límites a los fragmentos de un trabajo complejo planteado para un periodo de tiempo largo ("Procedimiento del Salchichón para alcanzar una meta", Turla y Hawkins, 2002, p. 96). De este modo, podemos repartirnos las tareas que componen un proyecto que sería imposible de acabar de un día para otro, a lo largo de las semanas hasta llegar a

la fecha límite del proyecto final. Disponéis de una plantilla para calendarizar en el Anexo 4.

- Priorizar a diario: para priorizar, hay que hacer una valoración de lo que es más urgente e importante (Turla y Hawkins, 2002). Cuando medimos el nivel de urgencia, estamos ponderando la fecha límite; cuanto más cercana en el tiempo sea el plazo de entrega, más urgente resulta. Al mencionar el nivel de importancia, nos referimos al beneficio que nos va a reportar esta tarea en función de: el valor que tiene ese cometido para el desarrollar otras actividades, considerando el bienestar que nos aportará el acabar esta tarea...

En relación a lo que hemos comentado en el párrafo anterior, Turla y Hawkins (2002) exponen que hay que establecer prioridades cada día. Para alcanzar este fin, exponen la tabla que os facilitamos en el Anexo 6. Una vez se hayan clasificado todas las tareas del día, hay que resolver las que son más valiosas y, después, dedicarse a las más triviales.

- Evaluar el propio desempeño: poder valorar de una forma crítica si hemos cumplido con los objetivos que nos planteábamos al empezar a trabajar y si hemos trabajado con suficiente rigor. Cano et. al., 2010, p.191, y Zenhas et. al. (2001), p. 53 proponen algunas preguntas de autoevaluación que se podría formular el estudiante y nosotros proponemos las siguientes:
 - “¿Estoy efectuando el horario?” “¿Por qué?”
 - “¿He definido bien los objetivos de cada tarea en todas las asignaturas?”
 - “¿He respetado los tiempos de descanso?”
 - “¿Estoy destinando más tiempo del estimado a esta tarea? ¿Por qué?”
 - “¿Se puede hacer algo para solucionarlo?”
 - “¿He sabido trabajar sin distraerme?”
 - “¿He acabado lo que me había propuesto al inicio de la sesión?”

3. PROPUESTA / PROYECTO.

3.1 PRESENTACIÓN:

En el entorno escolar, podemos percibir cómo las carencias en la capacidad para organizarse y las dificultades para trabajar autónomamente obstaculizan el alcance de unos buenos resultados académicos. Unas calificaciones que están en discordancia con el esfuerzo de un alumno pueden generar desmotivación y falta de autoestima.

En los casos más extremos, una mala capacidad para gestionar el tiempo nos puede llevar, incluso, a la indefensión aprendida (Papalia y Wendkos, 2000). La indefensión aprendida es un término que creó Seligman (Papalia y Wendkos, 2000). Es el convencimiento que una persona puede tener al percibir que ha dejado de tener control de alguna situación; por lo tanto, la indefensión aprendida lleva consigo una gran insatisfacción personal que podría alejar al alumnado de su “sed por aprender”.

La desmotivación del estudiante también afecta a otros colectivos. Primero, al docente, que ve cómo el alcance de su misión de conseguir estudiantes autónomos e interesados por aprender se va desvaneciendo. Segundo, a la familia del alumnado, que atestigua y sufre la actitud de apatía, malestar y/o rabia que, a su hijo/a, le produce tener que asistir al colegio. Igualmente, la familia se ve afectada por la carencia de organización de su retoño que, posiblemente, p. ej., tenga que hacer los deberes durante parte de una celebración familiar debido a que se ha organizado mal el tiempo. Finalmente, la incapacidad para gestionar el tiempo, la sufre la sociedad con personas adultas que pasan más tiempo en el trabajo pero producen menos.

La buena noticia ante toda esta problemática es que podemos lograr que nuestros alumnos consigan organizarse bien. Ello se alcanza desarrollando la capacidad de gestionarse bien el tiempo que, junto con una actitud mental positiva (Monereo, 2011) producen autoestima y resiliencia ante la vida (Bargach, 2013).

Por eso, este trabajo puede ser muy útil para facilitar al docente la tarea de que los estudiantes sean capaces de sacar partido a su tiempo a través de una administración inteligente de éste. Durante este “viaje”, además, tendrán oportunidades de adentrarse en cómo son y en descubrir sus cualidades personales para superarse a sí mismos cada

día. Esperamos que el lector pueda sacar partido a toda la información aportada y agradecemos su compañía en esta aventura.

3.2. OBJETIVOS:

Para construir nuestros objetivos, hemos tomado en consideración todo el marco teórico de esta propuesta. Los objetivos que se llevarán a cabo en este proyecto son favorecer que los alumnos sean capaces de:

- Identificar sus recursos personales.
- Conocer las técnicas de gestión del tiempo y de organización personal utilizando los recursos mencionados.
- Tener la capacidad de autorregular su proceso de aprendizaje controlando y/o alejándose de los distractores externos de modo eficaz.
- Evaluar en qué punto se encuentran con respecto de su meta final y evaluar su propio desempeño.

3.3. CONTEXTO:

- **Entorno físico en el que se sitúa el centro:**

El *Colegio Aleixandre Magne* es un centro educativo situado en el barrio de *Sarrià-Sant Gervasi* de Barcelona. Según el Instituto Nacional de Estadística (INE) (2013), Barcelona es una ciudad de 1.611.822 habitantes. Según el Ajuntament de Barcelona (2013), hay un 17,4% de estas personas que procede de otros países. Del total de esta población inmigrante, el 11,1% se concentra en el barrio en el que se sitúa el centro educativo (Ajuntament de Barcelona, 2013).

La economía de Barcelona gira, fundamentalmente, alrededor del sector turístico y comercial a través del puerto y del aeropuerto próximo a ella.

- **El centro educativo:**

- Características generales:

El Centro es concertado y laico. Contiene todos los niveles educativos: Educación Infantil (E.I.), Educación Primaria (E.P.), Educación Secundaria (ESO.) y Bachillerato (Bach.). El número de alumnos por clase oscila entre 20 y 30, siendo la media de

estudiantes por clase de 25. Excepto en la ESO., en todas las etapas hay una sola línea por curso.

- o Los recursos materiales del centro:

La Escuela está dividida en dos edificios. En uno, está la E.I. y todos los cursos de 1º a 4º de E.P. En el otro edificio, están 5º y 6º de E.P. y el resto de etapas. Ambos edificios son antiguas torres de la burguesía catalana de principios del s. XX. Desde su construcción, estas infraestructuras se han sometido a diferentes actualizaciones para satisfacer las necesidades educativas de los estudiantes. En todas las clases, hay pantallas y proyectores y, en cada edificio, una pequeña sala de informática, wifi, un aula de Plástica, un gimnasio-aula de Psicomotricidad y patios adecuados a las características de los estudiantes.

En el edificio para los niños de E.I. y los de 1r y 2º Ciclo de E. P., está el despacho de la Jefa de Estudios de E.I. y E.P. y un despacho de Orientación Psicopedagógica. También, disponen de 2 aulas para el desdoblamiento y una sala de profesores.

El otro edificio, que está dedicado al resto de cursos, hay 3 aulas de desdoblamiento: una, para Ed. Primaria; otra, para la ESO y, otra, para el Bachillerato. También, se encuentran Secretaría, el Comedor, los laboratorios de Biología y Tecnología, el despacho de la Directora del Centro, el despacho de la Jefa de Estudios de la ESO y del Bach. y una sala de estudios.

Dentro del barrio del colegio, está el Centro de Servicios Educativos de *Sarrià-Sant Gervasi*. El Centro de Servicios Educativos es un recurso más del cual puede disponer el colegio y que está formado por un equipo interdisciplinar para prestar apoyo a la puesta en marcha del proyecto educativo de los centros y los de la zona de éstos (Servei Educatiu Sarrià-Sant Gervasi, s.f.).

- o Los recursos humanos del colegio:

La Escuela está formada por 49 personas. La misión de éstas es favorecer que el alumnado alcance el máximo su potencial y se comprometa con la sociedad. En el desarrollo de esta misión, cada trabajador debe de cumplir con las responsabilidades

propias de su puesto de trabajo y, además, deberá de tener en mente la meta del centro.

A nivel estructural, los trabajadores de la escuela se distribuyen en “departamentos”. Los departamentos se relacionan con el tipo de trabajo de cada persona. Hay varios tipos de áreas de trabajo: el equipo docente, administración y cocina, limpieza y mantenimiento. Cada uno de las secciones tiene una responsabilidad fundamental para que la Escuela funcione correctamente. Así, p. ej., el Departamento de Administración se responsabiliza de todo los trámites burocráticos, del almacenamiento de datos, de la comunicación con el exterior, de la organización de recursos... en aras de conseguir el cometido del centro educativo.

3.4. ROL DE LOS AGENTES IMPLICADOS EN LA PROPUESTA:

De entrada, si al equipo docente le pareciera adecuado, nos gustaría solicitar su colaboración para llevar a cabo los aprendizajes que se trabajen en estas actividades. El motivo de esta petición es que, para empezar, la gestión del tiempo es una cuestión que puede aplicarse a todas las materias (transversalidad). Otra razón por la cual sería recomendable que todo el profesorado trabajara al unísono es que, en cuantas más asignaturas el alumno deba aplicar sus aprendizajes, mejor los va a asimilar (Castelló y Buira, 2010).

Por otro lado, también sería maravilloso contar con la ayuda de la familia del alumnado, porque la gestión del tiempo también afecta a sus vidas personales. Teniendo la colaboración de los progenitores del educando, siempre podemos acceder a información acerca de sus avances en materia de organización personal. También, las familias pueden ser grandes aliadas para hacer cumplir en el domicilio del niño pactos acordados en la escuela.

Así, agradeceremos mucho la colaboración cualquier persona que quiera contribuir a nuestra causa, ya sea del ámbito familiar del alumno, como dentro del centro escolar. En el Anexo 10 os exponemos una propuesta de la distribución de responsabilidades de estos colectivos de este proyecto, si las partes implicadas las aceptan.

3.5. ACTIVIDADES:

En este apartado, se tratarán las iniciativas que proponemos para que el alumnado adquiera buenas estrategias para gestionar adecuadamente su tiempo. Todas estas tareas se basan en el marco teórico presentado en el presente trabajo.

Las actividades fundamentales de esta propuesta serán tratadas por el tutor, ya que se trabajarán aspectos comunes para todas las asignaturas que son las bases para el principio de curso.

Estos temas de carácter transversal, se abordarán con programaciones que el lector/a va a encontrar seguidamente en las Tablas 2 y 3 y se han dirigido, de entrada, a trabajar aspectos de autoconocimiento, autoestima y pensamiento positivo y, después, a llevar a cabo las cuestiones relativas a las estrategias de gestión del tiempo.

Ello es debido a que consideramos de importancia capital que los educandos se conozcan suficientemente a sí mismos como para que, en primer lugar, construyan su plan de mejora personal centrándose en mejorar “puntos débiles” y, en segundo lugar, para apoyarse en sus cualidades para superarse a sí mismos. Una vez hayamos tratado las cuestiones del autoconocimiento y el pensamiento positivo, se desarrollará todo lo que hace referencia al trabajo de la gestión del tiempo desde un punto de vista estratégico.

El trabajo estratégico se ha materializado en dichas unidades a tomando como punto de partida las teorías del Marco Teórico de este trabajo. Primero, apreciaremos que se favorece mucho el diálogo con los compañeros y la coevaluación; todo ello está pensado para potenciar el aprendizaje entre iguales, tan adecuado según la Teoría Sociocultural del Desarrollo y del Aprendizaje.

Segundo, se fomenta el uso de las *webquests*. Una *webquest* es una herramienta de aprendizaje basada en la resolución de un problema a través de guías y recursos aportados por el profesor. Se ha elegido este tipo de actividad debido a que satisface los requisitos expuestos relativos a las teorías del aprendizaje por competencias y del aprendizaje estratégico, ya que, en ellas: creamos *el conflicto cognitivo*; o sea, presentamos un problema, el alumno debe esforzarse por adaptarse a la situación presentada construyéndolo a través de los...*andamiajes*, que son adecuados para que el

alumno construya su aprendizaje y el aprendizaje por descubrimiento. Asimismo, el hecho de que el estudiante sea parte activa de la solución creativa de un problema basado en una situación real hace que el *aprendizaje* sea *significativo*.

A parte de lo comentado con anterioridad, las *webquests* permiten la puesta en práctica de las fases aprendizaje estratégico anteriormente en nuestra propuesta (págs. 11-12) por Monereo (2011). Recordemos que las fases son las siguientes: presentación estratégica (el adulto experto –docente o familiar- explica la técnica exponiendo todos sus pensamientos a la hora de resolver el problema, por escrito u oralmente), práctica guiada (el alumno, con la supervisión del adulto, lleva a cabo la resolución de la actividad) y la práctica autónoma (el pupilo es capaz de solucionar el problema/actividad sin ayuda y de evaluar su desempeño en el proceso).

Otra de las técnicas que se utilizará para impulsar el aprendizaje estratégico y el basado en las Competencias Básicas es el *portafolio*. El portafolio es un sistema de evaluación que se lleva a cabo a través del análisis de los trabajos que se han ido recopilando a lo largo de todo el año. La valoración de este portafolio se desarrollará a través de una rúbrica (Anexo 9) por el alumnado, la familia y de todo el profesorado, porque la gestión del tiempo es un tema transversal (afecta a todas las áreas). Por otro lado, para favorecer la adquisición del aprendizaje y tener una perspectiva global de la evolución de los alumnos en el mismo, el trabajo se evaluará todo el año y la nota extraída se considerará en todas las asignaturas como si se tratara de un examen más trimestralmente.

Una vez presentadas las características fundamentales de las actividades de esta propuesta, consideramos que es importante puntualizar que, durante todo el proceso, se tendrán en cuenta las características personales y los recursos de cada alumno. En función de ellos, adaptaremos las tareas que se presentan en las unidades didácticas de las páginas siguientes, puesto que tenemos que ser conscientes de que vivimos en una sociedad plural y que el proceso de enseñanza-aprendizaje debe ser flexible para que llegue a todos los estudiantes (Riart, 2009).

Tabla 2 – Unidad Didáctica “VIVE POSITIVAMENTE” (1 de 5)

GRUPO-CLASE	DURACIÓN	PERIODO	CURSO ESCOLAR	MAESTRA
5º - 6º Primaria	4 sesiones	Trimestre: 1º Mes: Septiembre	20XX-20XX	Laura Solé Martínez
ÁREA: Tutoría		TÍTULO Y JUSTIFICACIÓN DE LA UNIDAD	“VIVE POSITIVAMENTE”. Para que el alumno redescubra sus puntos fuertes y aborde la realidad de forma positiva.	
CARACTERÍSTICAS DEL GRUPO-CLASE:	Nº total de alumnos: XX Nº de niños: XX Nº de niñas: XX; Alumnos con NEE: XXXXXXXXXXXXX			
OBJETIVOS DEL APRENDIZAJE	COMPETENCIAS BÁSICAS (CC.BB.)	CRITERIOS DE EVALUACIÓN		
a. Presentar las propias cualidades positivas y las que se pueden mejorar y conocer las preferencias personales de uno mismo.	C.B. de Autonomía e iniciativa personal. C.B. de Aprender a Aprender C.B. Comunicativa Lingüística y audiovisual	1. Expresa sus fortalezas y sus debilidades sinceramente y haciendo un esfuerzo de introspección.		
b. Identificar y cambiar los pensamientos negativos en relación a uno mismo y a situaciones cotidianas del alumno.	C.B. de Autonomía e iniciativa personal. C.B. de Aprender a Aprender C.B. Comunicativa Lingüística y audiovisual C.B. Tratamiento de la Información y C. Digital	2. Lleva a cabo una reflexión crítica y argumentada relacionada con la calidad de sus propios pensamientos y los de otros en situaciones parecidas a las que él/ella vive cotidianamente. 3. Defiende sus opiniones personales respetando a los demás. 4. Redacta adecuadamente todas sus opiniones en los casos prácticos. 5. Sabe obtener la información para resolver las actividades utilizando el <i>iPad</i> o el ordenador.		
c. Saber valorar los puntos positivos de los demás y los de sí mismo mostrando una actitud respetuosa.	C.B. de Autonomía e iniciativa personal. C.B. de Aprender a Aprender C.B. Comunicativa Lingüística y audiovisual C.B. Social y Ciudadana.	6. Reconoce y valora los rasgos positivos de sus compañeros y los expresa con corrección.		
d. Demostrar una capacidad de autorregulación de las emociones y de la conducta para construir relaciones empáticas y constructivas.	C.B. de Autonomía e iniciativa personal. C.B. de Aprender a Aprender C.B. Comunicativa Lingüística y audiovisual C.B. Social y Ciudadana. C.B. Tratamiento de la Información y C. Digital	7. Sabe identificar qué consecuencias tienen determinadas actitudes y conductas y responsabilizarse de ellas. Y criterios de evaluación 3, 4 y 5.		
e. Interpretar críticamente los mensajes publicitarios que se dan acerca de la apariencia física y de los estereotipos sociales.	C.B. de Autonomía e iniciativa personal. C.B. de Aprender a Aprender C.B. Comunicativa Lingüística y audiovisual C.B. Social y Ciudadana. C.B. Tratamiento de la Información y C. Digital	8. Reflexiona acerca de la manipulación de la imagen de los medios de comunicación prejuicios vinculados a la apariencia física. 9. Se muestra crítico ante los estereotipos sociales. Y criterios de evaluación 3, 4 y 5.		

CONTENIDOS								
Conceptuales		Procedimentales		Actitudinales				
<ul style="list-style-type: none"> • Concepto de “percepción” y conocimiento de su influencia sobre las emociones y pensamientos. • Definición de autoestima. • Conceptos de pensamiento negativo y positivo. • Significado del término “estereotipo”. 		<ul style="list-style-type: none"> • Reflexión crítica entorno a las propias capacidades habilidades y estrategias y a las de los demás. • Expresión de las emociones. • Empleo responsable de las TICs. • Interpretación crítica de la realidad. 		<ul style="list-style-type: none"> • Valoración positiva de las propias capacidades. • Respeto y valoración de los demás. • Rechazo hacia las actitudes poco empáticas y discriminatorias. • Interés por mejorar las propias capacidades. 				
METODOLOGÍA Y ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD								
En caso de haber algún alumno recién llegado de otro país o de otra Comunidad Autónoma, se le adaptará el idioma de las actividades y, si es necesario, su contenido. Igualmente, a lo largo de todas las actividades se abordarán todas las diferencias físicas y culturales como un aspecto positivo y diferenciador de las identidades de cada persona.								
METODOLOGÍA DIDÁCTICA								
DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES		RECURSOS		ORGANIZACIÓN SOCIAL		ATENCIÓN A DIVERSIDAD	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	
				TIEMPO (minutos)				
				Real	Acumulado			
SESIÓN 1	INICIALES	1. Presentar los objetivos de la Unidad Didáctica. 2. Rellenar el cuestionario del Anexo 2. 3. Recogida del cuestionario. 4. <i>Brainstorming</i> : ¿Qué son las percepciones? 5. Elaboración de conclusiones y visionado power point “Pensamiento negativo vs. Pensamiento positivo” estimulando el debate y la reflexión: - ¿Las percepciones tienen influencia sobre nuestros pensamientos? ¿De qué forma? - ¿Los pensamientos influyen en nuestro estado de ánimo? ¿Y en nuestro modo de actuar? - ¿Podemos controlar nuestros pensamientos?	MATERIALES: • Pizarra-tiza • Power point • Ordenador • Proyector. • 1 fotocopia del cuestionario del Anexo 2 por educando. PERSONALES: • 1 profesor/a	• Gran grupo (actividades: 1, 4, 5) • Individual (2 y 3)	3 10 1 5 8	3 13 14 19 24	Variable en función del tipo de dificultad	1,2,3
	DESARROLLO	6. Presentación de la webquest, (Solé, L. ¹ (2014)) y visionado de los vídeos y presentaciones: - ¿Cuáles son los objetivos? - ¿Qué hay que hacer y cómo hay que hacerlo? - ¿De qué recursos disponemos? - ¿Cuáles son los criterios de evaluación? - Plazos de entrega y modalidad de entrega 7. Pasar un listado con sólo el nombre de los compañeros de clase. Todos los alumnos tienen que pensar una cualidad positiva de ellos de deberes.	MATERIALES • Pizarra-tiza • Power point • Ordenador • Proyector. • Conexión a Internet • Fotocopia lista clase. PERSONALES • 1 profesor/a	• Gran grupo	25	49	Variable en función del tipo de dificultad	--
	SÍNTESIS	7. Resumen de las ideas clave de hoy: las percepciones y los pensamientos nos influyen... 8. Recogida y preparación para la siguiente clase. 9. Los deberes se escriben en la pizarra. Los alumnos copian en la agenda y calendario de clase.	MATERIALES • Agenda y calendario PERSONALES • 1 profesor/a	• Gran grupo (act. 7, 8 y 9)	5 2 4	54 56 60	Variable en función del tipo de dificultad	1,2,3

Tabla 2 – Unidad Didáctica “VIVE POSITIVAMENTE” (3 de 5)

METODOLOGÍA DIDÁCTICA								
DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES		RECURSOS	ORGANIZACIÓN SOCIAL	TIEMPO (minutos)		ATENCIÓN A DIVERSIDAD	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	
				Real	Acumulado			
SESIÓN 2	INICIALES	1. Recogida de los listados con las características positivas de los compañeros que había de deberes. 2. Repaso de las conclusiones de la sesión anterior.	MATERIALES: • Pizarra-tiza • Listados de los alumnos rellenos. PERSONALES: • 1 profesor/a	• Gran grupo	3	3	Variable en función del tipo de dificultad	6
	DESARROLLO	3. Los alumnos se ponen a resolver la PARTE 1 de la Actividad 1 en parejas. Mientras, el profesor comentará uno por uno los cuestionarios de autoestima completados por los alumnos en la sesión anterior en privado y se los entregará. 4. A continuación, completan la PARTE 2 de la Actividad 1 individualmente. 5. Después, realizan las Actividades 2 y 3 privadamente.	MATERIALES • 1 iPad u ordenador por alumno. • Conexión a Internet. • Unos auriculares por alumno. • Los cuestionarios del Anexo 2 rellenos. PERSONALES • 1 profesor/a	• Parejas (3) • Individual (act. 3, 4, 5)	42	50	Variable en función del tipo de dificultad	2, 3, 4, 5, 8 y 9
	SÍNTESIS	6. Los que no hayan terminado las actividades en clase, tendrán una semana para entregarlas vía e-mail a la profesora. Esta información, la profesora la pondrá por escrito en la pizarra. 7. Los alumnos copiarán los deberes de la pizarra a su agenda y al calendario de clase. 8. Supervisión de agendas, recorrido por el aula. 9. Recogida de todo del material y preparación para la clase siguiente.	MATERIALES • Agenda. • Calendario de clase. • Pizarra y tiza. PERSONALES • 1 profesor/a	• Gran grupo (act. 7 y 9) • Individual (act. 8)	2	52	Variable en función del tipo de dificultad	1,2,3
SESIÓN 3 (inicio)	INICIALES	1. Repaso de los alumnos que han entregado la actividad 1.	MATERIALES: • Lista de alumnos para anotar quienes no han entregado la act. 1. PERSONALES: • 1 profesor/a	• Gran grupo	3	3	--	--

Tabla 2 – Unidad Didáctica 4 “VIVE POSITIVAMENTE” (4 de 5)

METODOLOGÍA DIDÁCTICA								
DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES		RECURSOS	ORGANIZACIÓN SOCIAL	TIEMPO (minutos)		ATENCIÓN A DIVERSIDAD	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	
				Real	Acumulado			
SESIÓN 3 (continuación)	DESARROLLO	<p>2. Los estudiantes continuarán desarrollando las actividades 2 y 3 individualmente. Mientras, el profesor comentará uno por uno los cuestionarios de autoestima (Anexo 2) completados por los alumnos en la sesión anterior en privado.</p> <p>3. Al terminar de hablar con todos los alumnos y entregarles sus cuestionarios, el profesor se los entregará y explicará la siguiente actividad. Los alumnos escribirán, utilizando el material de la actividad 1, pensamientos positivos acerca de sí mismos modificando las cosas negativas que hayan expresado de sí mismos.</p>	<p>MATERIALES</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 iPad u ordenador por alumno. • Conexión a Internet. • Unos auriculares por alumno. • El cuestionario del Anexo 2 rellenado. <p>PERSONALES</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 profesor/a 	• Individual	39	42	Variable en función del tipo de dificultad	2,3,4,5,7,8,9
	SÍNTESIS	<p>4. Una vez acabadas las actividades 2 y 3, los estudiantes las enviarán por e-mail.</p> <p>5. Los alumnos que no hayan acabado las actividades 2 y 3 y/o la redacción de pensamientos positivos acerca de ellos mismos, lo harán de deberes. El profesor lo anota en la pizarra.</p> <p>6. Los alumnos lo apuntan en la agenda y en el calendario de la clase.</p> <p>7. El profesor supervisa las anotaciones de las agendas.</p> <p>8. Recogida y preparación para la clase siguiente.</p>	<p>MATERIALES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Agenda. • Pizarra y tiza <p>PERSONALES</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 profesor/a 	<ul style="list-style-type: none"> • Gran grupo • Individual (act 6) 	5	50	-----	---
SESIÓN 4 (inicio)	INICIALES	<p>1. El profesor revisará la entrega de los deberes del alumnado.</p>	<p>MATERIALES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lista de alumnos para anotar quienes no han entregado los deberes. <p>PERSONALES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 profesor/a 	• Gran grupo	3	3	--	--
		<p>2. Se expondrá el objetivo de la clase de hoy: corregir colectivamente todas las actividades de la webquest.</p>			3	6		

Tabla 2 – Unidad Didáctica “VIVE POSITIVAMENTE” (5 de 5)

METODOLOGÍA DIDÁCTICA								
DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES		RECURSOS	ORGANIZACIÓN SOCIAL	TIEMPO (minutos)		ATENCIÓN A DIVERSIDAD	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	
				Real	Acumulado			
SESIÓN 4 (continuación)	DESARROLLO	3. En forma de debate, se irán exponiendo las soluciones de la webquest. Como facilitador del aprendizaje, el profesor hará preguntas que puedan guiar la resolución de las tareas encomendadas, si es necesario.	MATERIALES <ul style="list-style-type: none"> • Pizarra y tiza. • Ordenador • Proyector • Conexión a Internet. PERSONALES <ul style="list-style-type: none"> • 1 profesor/a 	• Gran grupo	38	47	Variable en función del tipo de dificultad	2,3,4,5,7,8,9
	SÍNTESIS	4. En forma de <i>brainstorming</i> , se reflexionará colectivamente sobre las actividades que se han llevado a cabo en clase.	MATERIALES <ul style="list-style-type: none"> • Agenda. • Pizarra y tiza PERSONALES <ul style="list-style-type: none"> • 1 profesor/a 	• Gran grupo • Individual (act 6)	7	54	Variable en función del tipo de dificultad	2,3,4,5,7,8,9
		5. El docente repartirá al a cada educando la lista de aspectos positivos que sus compañeros han escrito acerca de él/ella. El objetivo es que la guarden y que la sumen al listado de cualidades que ellos han hecho acerca de sí mismos.			3	57		
	6. Recogida y preparación para la clase siguiente.			3	60		-----	

MATERIALES UTILIZADOS:

- Solé, L.₁ (2014). *Vivir positivamente* [webquest]. Recuperado de: <https://sites.google.com/site/vivirpositivamente/> (ver portada en el Anexo 7)

Formato de unidad didáctica basado en Departament d'Educació₂, 2009, págs. 37 y 38

Tabla 3 – Unidad Didáctica “ORGANÍZATE BIEN” (1 de 4)

GRUPO-CLASE	DURACIÓN	PERIODO	CURSO ESCOLAR	MAESTRA
5º - 6º Primaria	3 sesiones	Trimestre: 1º Mes: Septiembre	20XX-20XX	Laura Solé Martínez
ÁREA: Tutoría		TÍTULO Y JUSTIFICACIÓN DE LA UNIDAD	“ORGANÍZATE BIEN”. Capacidad de gestionar bien el tiempo, para poder alcanzar nuestras metas minimizando las posibilidades de frustración.	
CARACTERÍSTICAS DEL GRUPO-CLASE:	Nº total de alumnos: XX Nº de niños: XX Nº de niñas: XX; Alumnos con NEE: XXXXXXXXXXXXX			
OBJETIVOS DEL APRENDIZAJE	COMPETENCIAS BÁSICAS (CC.BB.)		CRITERIOS DE EVALUACIÓN	
a. Analizar los hábitos de la vida cotidiana. Posteriormente, identificar las rutinas que pueden perjudicar a la gestión del tiempo y, por ende, al alcance de las metas académicas.	C.B. de Autonomía e iniciativa personal. C.B. de Aprender a Aprender. C.B. Comunicativa Lingüística y audiovisual.		1. Expresa sus fortalezas y sus debilidades sinceramente y haciendo un esfuerzo de introspección.	
b. Reflexionar acerca de las ventajas de cambiar los hábitos.	C.B. de Autonomía e iniciativa personal. C.B. de Aprender a Aprender C.B. Comunicativa Lingüística y audiovisual C.B. Tratamiento de la Información y C. Digital		2. Reflexiona y argumenta la importancia de organizarse bien.	
c. Redactar objetivos de trabajo para poder cambiar los hábitos mejorables para conseguir un buen desarrollo académico.	C.B. de Autonomía e iniciativa personal. C.B. de Aprender a Aprender C.B. Comunicativa Lingüística y audiovisual C.B. Social y Ciudadana.		3. Analiza su situación personal y la compara con los parámetros de gestión del tiempo que se le trasladan. 4. Ejecuta los objetivos de un plan de forma concisa expresando el "QUE", el "COMO" y el "CUANDO".	
d. Desarrollar técnicas de gestión del tiempo: elaborar un horario, utilizar adecuadamente la agenda, calendarizar y construir un buen entorno de trabajo.	C.B. de Autonomía e iniciativa personal. C.B. de Aprender a Aprender C.B. Comunicativa Lingüística y audiovisual C.B. Social y Ciudadana. C.B. Tratamiento de la Información y C. Digital C.B. Matemática.		5. Elabora un horario adecuadamente con: tareas de hora inamovible, la planificación del estudio, los descansos y los tiempos para dedicar a la familia y a los amigos y a las aficiones. También, jerarquiza adecuadamente su horario de estudio en casa empezando por: tareas fáciles, siguiendo con las actividades difíciles y terminando por las de dificultad media. 6. Registra todas las tareas en la agenda, especificando: asignatura, acción a desarrollar, nº de página, nº de ejercicio y tema 7. Transfiere todas las tareas al calendario mensual y es capaz de fragmentar grandes proyectos.	
a. Valorar críticamente el propio desempeño relacionado con la gestión del tiempo.	C.B. de Autonomía e iniciativa personal. C.B. de Aprender a Aprender C.B. Comunicativa Lingüística y audiovisual C.B. Social y Ciudadana. C.B. Tratamiento de la Información y C. Digital		8. Sabe evaluar su desempeño. 9. Muestra una actitud de respeto, participación y colaboración.	

Tabla 3 – Unidad Didáctica “ORGANÍZATE BIEN” (2 de 4)

METODOLOGÍA DIDÁCTICA								
DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES		RECURSOS	ORGANIZACIÓN SOCIAL	TIEMPO (minutos)		ATENCIÓN A DIVERSIDAD	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	
				Real	Acumulado			
SESIÓN 1	INICIALES	<ul style="list-style-type: none"> o El docente pone el vídeo de Rodríguez (2012). o Brainstorming: <i>¿Qué le pasa al señor del vídeo? ¿Qué inconvenientes tiene su conducta?</i> o Partiendo del caso del señor del vídeo y de las ideas de la lluvia de ideas, el educador presenta los objetivos de la Unidad Didáctica. 	MATERIALES: <ul style="list-style-type: none"> • Pizarra-tiza. • Ordenador • Proyector. • Pegamento. PERSONALES: <ul style="list-style-type: none"> • Profesor. 	<ul style="list-style-type: none"> • Gran grupo • Individual 	4 5 5	4 9 14	Variable en función del tipo de dificultad	1 y 2
	DESARROLLO	4. El profesor presentará la webquest. <ul style="list-style-type: none"> - <i>¿Cuáles son los objetivos?</i> - <i>¿Qué hay que hacer y cómo hay que hacerlo?</i> - <i>¿De qué recursos disponemos?</i> - <i>¿Cuáles son los criterios de evaluación?</i> - <i>Plazos de entrega y modalidad de entrega.</i> 5. El maestro proporciona tiempo al alumnado de clase para que empiece a hacer las actividades.	• MATERIALES <ul style="list-style-type: none"> • Pizarra-tiza. • Ordenador • Proyector. • 1 iPad u ordenador por alumno. • PERSONALES <ul style="list-style-type: none"> • Profesor 	<ul style="list-style-type: none"> • Gran grupo • Individual 	6 30	20 50	Variable en función del tipo de dificultad	1 1,2,3,4,5,6,7 8 y 9
	SÍNTESIS	6. El docente solicitará al alumnado que saque la agenda y reparte una fotocopia de los números de teléfonos de los niños (con la autorización de las familias). Explicar que esa lista será útil en caso de necesitar consultar alguna cuestión o de tener alguna urgencia y solicitar que peguen el listado en la agenda. 7. El educador apunta los deberes: para la próxima sesión, el estudiante deberá haber cumplido con los pasos 1, 2, 3 y 4 de la webquest. Solé, L. ₂ (2014) 8. El alumnado apunta los deberes en la agenda. 9. El profesor verifica que los deberes están bien escritos. 10. Recogida y preparación para la clase siguiente.	MATERIALES: <ul style="list-style-type: none"> • Pizarra-tiza. • Ordenador • Proyector. • Pegamento. PERSONALES: <ul style="list-style-type: none"> • Profesor. 	<ul style="list-style-type: none"> • Gran grupo • Individual (act 6) 	3 3 3	51 54 57 60	Variable en función del tipo de dificultad	1 -----

Tabla 3 – Unidad Didáctica “ORGANÍZATE BIEN” (3 de 4)

METODOLOGÍA DIDÁCTICA								
DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES		RECURSOS	ORGANIZACIÓN SOCIAL	TIEMPO (minutos)		ATENCIÓN A DIVERSIDAD	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	
				Real	Acumulado			
SESIÓN 2	INICIALES	<ul style="list-style-type: none"> ○ El docente recuerda lo que hicimos en la sesión anterior. ○ El docente explica los objetivos de la sesión actual: evaluar los horarios de los compañeros, sus calendarizaciones, sus anotaciones en la agenda y asesorarles. (paso 5 webquest). ○ Los alumnos se posicionan en grupos de 3. El profesor cede la clase para que los estudiantes trabajen en grupo 	MATERIALES: <ul style="list-style-type: none"> • Pizarra-tiza. • Ordenador • Actividades de los pasos 1,2,3 y 4 acabadas. PERSONALES: Profesor.	<ul style="list-style-type: none"> • Gran grupo • Individual 	4	4	Variable en función del tipo de dificultad	--
	DESARROLLO	4. Los estudiantes trabajan en grupo y evalúan el desempeño de sus compañeros a través de la rúbrica que hay en el apartado de “Evaluación” en la webquest. Las evaluaciones tienen que estar por escrito y acabarse al final de la clase. El profesor va circulando por la clase, observando cómo va el desarrollo de las tareas.	MATERIALES <ul style="list-style-type: none"> • Actividades de los pasos 1,2,3 y 4 acabadas. PERSONALES <ul style="list-style-type: none"> • Profesor 	<ul style="list-style-type: none"> • Grupos de 3 ó 4 alumnos. 	39	50	Variable en función del tipo de dificultad	1,2,3,4,5,6,7 8 y 9
	SÍNTESIS	5. Los alumnos entregan todos sus trabajos al profesor y las evaluaciones de sus compañeros. 6. Los alumnos recogerán la clase y se prepararán para la siguiente sesión.	MATERIALES <ul style="list-style-type: none"> • Todas las actividades acabadas. PERSONALES <ul style="list-style-type: none"> • Profesor 	<ul style="list-style-type: none"> • Gran grupo 	5	55	Variable en función del tipo de dificultad	--
					3	60		

Tabla 3 – Unidad Didáctica “ORGANÍZATE BIEN” (4 de 4)

METODOLOGÍA DIDÁCTICA								
DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES		RECURSOS	ORGANIZACIÓN SOCIAL	TIEMPO (minutos)		ATENCIÓN A DIVERSIDAD	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	
				Real	Acumulado			
SESIÓN 3	INICIALES	1. El maestro recordará lo que se trabajó en la sesión anterior. 2. El docente expondrá los objetivos de esta sesión: será hacer una valoración general del trabajo de los alumnos.	MATERIALES: • Pizarra-tiza • Power point • Ordenador • Proyector. PERSONALES: • 1 profesor/a	• Gran grupo	4	4	Variable en función del tipo de dificultad	---
					3	7		
	DESARROLLO	3. El maestro preguntará al alumnado acerca de las motivaciones para hacer el esfuerzo de gestionarse bien el tiempo en forma de debate. 4. La clase llega a conclusiones comunes con el debate. 5. El profesor repasa aquellos aspectos que puedan haber quedado poco claros de las técnicas de gestión del tiempo. Paso por paso, explicando cuáles son sus pensamientos al resolver la tarea de forma estratégica 6. El docente acabará por explicar cómo se utiliza un portafolio, ya que será una técnica que tendrán que trabajar durante todo el año y cuya calificación hará media con todas las materias.	MATERIALES • Pizarra-tiza • Ordenador • Proyector. • Conexión a Internet • Fotocopia lista clase. PERSONALES • 1 profesor/a	• Gran grupo	5	12	Variable en función del tipo de dificultad	2,3
					5	17		2,3
					18	35		2,3,4,5,6,7,8 y 9
	SÍNTESIS	7. La clase reflexionará acerca de lo que ha aprendido. 8. El docente comunicará a los aprendices que comentará individualmente cada plan de mejora y las correcciones que ha realizado en sus trabajos. 9. El grupo recogerá y se preparará para la siguiente asignatura.	MATERIALES • 1 profesor/a	• Gran grupo	10	55	Variable en función del tipo de dificultad	1,2,3
					2	57		
					3	60		

MATERIALES UTILIZADOS:

- Rodríguez, G. (2012). *O desorganizado*. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=KpD6WXoswMg#t=23>
- Solé, L. (2014). *Organízate bien* [webquest]. Recuperado de: <https://sites.google.com/site/organizatebien/> (ver portada en el Anexo 8)

Formato de unidad didáctica basado en Departament d'Educació, 2009, págs. 37 y 38

3.6. EVALUACIÓN:

Valoraremos la eficacia y la eficiencia de nuestro proyecto a través de:

- **La evaluación inicial:** sirve para saber desde qué punto partimos. Nos ayuda a graduar nuestra intervención y a saber en qué estado se encuentra el alumnado. Para ejecutarla, nos irá muy bien hacer las preguntas iniciales de *brainstorming* de las unidades didácticas y los cuestionarios iniciales de Autoestima y de Hábitos de trabajo.
- **La evaluación formativa:** es útil para evaluar los procedimientos que se están utilizando para el trabajo propuesto. Se pasará una vez al trimestre al profesorado y a la familia y, para hacerla, proponemos la tabla que se presenta a continuación:

Tabla 4 – Evaluación Formativa de la propuesta

En caso de marcar “NO”, por favor indica qué es lo que has echado de menos para mejorar.

		SÍ	NO
Ítems relacionados con aspectos formales del proyecto.	1. Los objetivos del proyecto son claros, breves y ponderables.		
	2. El proyecto estructura claramente las funciones de cada uno de los agentes implicados.		
	3. En la propuesta se establecen de forma patente los plazos en los que se tiene que ejecutar cada acción.		
	4. El proyecto propone con detalle qué actividades pueden desarrollarse para favorecer la gestión del tiempo.		
	5. Los criterios de evaluación están expuestos de forma diáfana en el proyecto.		
Ítems vinculados al trabajo en equipo.	6. He recibido el apoyo necesario por parte de la familia/profesorado para llevar a cabo las tareas de este proyecto.		
	7. El profesorado/Toda la familia ha trabajado al unísono en el desarrollo de este proyecto		
	8. A lo largo del proceso, se ha mantenido una comunicación fluida entre los diferentes colectivos que participan en el proyecto.		
	9. Hemos llevado a cabo todo el protocolo de la propuesta de acuerdo con los plazos establecidos.		
	10.Hemos ejecutado el proyecto con los recursos (materiales y personales) necesarios.		
Ítems asociados a las características presentadas en la propuesta	11.El profesorado ha seguido las directrices del aprendizaje estratégico a través de: fase 1 presentación de los nuevos aprendizajes; fase 2 práctica guiada de los nuevos aprendizajes haciendo que el alumno justifique el procedimiento de trabajo que utiliza y fase 3 práctica autónoma y autoevaluación por parte del estudiante.		
	12. En las actividades, se ha estimulado el aprendizaje colaborativo que favorezcan el diálogo y la reflexión.		
	13.Se han proporcionado recursos (“andamiajes”) para que el alumnado desarrollara las actividades.		
	14. Las actividades presentaban un problema que el alumno debía de resolver basado en una situación real que le representaba un “conflicto cognitivo”.		
	15. La resolución de las tareas requerían de una capacidad de introspección y de análisis acerca del propio desempeño.		
TOTALES (cuenta “0” por cada “NO” y, 1 punto, por cada “Sí”).			

Tal y como se puede visualizar en la fila de TOTALES de la tabla anterior, por cada “Sí”, sumaremos 1 punto y, por cada “NO”, la puntuación será de 0. Por lo tanto, la calificación máxima a obtener será de 15 y, la mínima, de 0. Para valorar el balance total de la Evaluación Formativa por parte de la familia y del profesorado, se procederá a llevar a cabo la media aritmética de todas las encuestas. La interpretación que se puede extraer es la siguiente:

- De 12,1 a 15 puntos, el proyecto está muy bien planificado.
 - De 8,1 a 12 puntos, el proyecto podría mejorar en algunos aspectos.
 - De 4,1 a 8 puntos: el proyecto contiene muchos errores importantes, hay que plantearse cómo mejorarlo.
 - 4 o menos: el proyecto tiene graves problemas. Hay que rehacerlo de nuevo.
- **Evaluación global:** servirá de utilidad para valorar los resultados que nos ha dado la propuesta. Se llevará a cabo en el mes de junio. Las personas que la responderán serán las familias, el profesorado y los niños.

Tabla 5 – Evaluación Global de la propuesta

Este proyecto ha servido para que el alumno sea capaz de...	SÍ	NO
1. Conocer sus recursos personales.		
2. Saber cómo organizar su tiempo.		
3. Utilizar sus cualidades para conseguir sus metas.		
4. Definir en qué punto se encuentran con respecto a su meta final.		
5. Evaluar su propio desempeño.		
6. Entregar puntualmente los ejercicios y/o trabajos.		
7. El rendimiento de los alumnos ha mejorado.		
8. Globalmente, estoy satisfecho con este proyecto		
TOTALES (cuenta “0” por cada “NO” y, 1 punto, por cada “Sí”).		

El modo de puntuar la evaluación sumativa y la tabla de interpretación serán los mismos que los empleados para la evaluación formativa; pero los valores a los que se le atribuirá la interpretación serán diferentes:

- De 6,1 a 8 puntos, el proyecto es eficaz para que el alumno desarrolle una gestión del tiempo desde un punto de vista estratégico.
- De 4,1 a 6 puntos, el proyecto es eficaz, pero podría mejorar en algunos aspectos.
- De 2,1 a 4 puntos, el proyecto contiene muchos errores importantes, hay que plantearse cómo mejorarlo.
- 2 o menos: el proyecto tiene graves problemas. Analicemos qué tenemos que hacer.

3.7. CRONOGRAMA:

En este apartado, se expondrán la organización temporal de cada uno de los pasos para poner en práctica nuestra propuesta:

- Diciembre 2013: Detección del problema. Decidimos elaborar la propuesta.
- Enero 2014: Formulación de objetivos y recogida de información.
- Febrero 2014: Elaboración del Marco Teórico y de la propuesta.
- Mayo 2014: Presentación de la propuesta al claustro de profesores y a Dirección para su aprobación.
- Junio 2014:
 - Nuestra proposición se presenta al Consejo Escolar.
 - Recogida de información del alumnado nuevo a través de las reuniones de traspaso de un curso a otro.
- Septiembre 2014:
 - Se expone la propuesta como uno de los puntos a tratar en la reunión de bienvenida del curso escolar 2014-2015. Además, se conciertan pequeñas entrevistas con los padres y madres de nuestros educandos y/o se reparte el cuestionario de recogida de información de los hábitos de estudio a las familias.
 - Al empezar el curso, se ponen en funcionamiento las unidades didácticas presentadas para que el alumno aproveche el aprendizaje que extraiga de éstas.
 - En el momento en el que las unidades didácticas estén expuestas, empieza la técnica del portafolio para evaluar el desempeño del estudiante durante el curso.
- Octubre 2014: se realiza la primera evaluación de las actividades del portafolio.
- Noviembre 2014: tiene lugar la segunda revisión del portafolio.
- Diciembre 2014: tercera revisión del portafolio y 1ª evaluación formativa entre las familias y el profesorado.
- Marzo 2015: cuarta revisión del portafolio y 2ª evaluación formativa del proyecto para las familias y el profesorado.
- Junio 2015:
 - quinta revisión del portafolio y 3ª evaluación formativa del proyecto para las familias y el profesorado.
 - Igualmente, se procederá a estudiar los resultados obtenidos en los cuestionarios de evaluación y, si es necesario, se le incorporarán las mejoras pertinentes. Luego, se repetirán todos los pasos indicados anteriormente desde Septiembre de 2014.

4. CONCLUSIONES.

De acuerdo con el desarrollo del trabajo, llegamos a la conclusión de que, globalmente, los objetivos que nos hemos propuesto al principio se han cumplido adecuadamente. Vamos a exponerlos a continuación:

- *“Favorecer el autoconocimiento del alumnado”.*

Para lograr esta meta, se han propuesto unas pautas de intervención resumidas a partir de una revisión bibliográfica bastante exhaustiva. De entrada, hemos empezado por plantear la recogida de información acerca de la personalidad del alumno.

Con el objetivo de asumir este primer paso, recomendamos al docente que recurra a la información que, por un lado, le puedan proveer los profesores que los niños hayan tenido en años anteriores y, por el otro, sus respectivas familias.

Las indagaciones extraídas de las fuentes comentadas, se pueden complementar con los datos que nos proporcione el estudiante. Esta información, se puede extraer a través del cuestionario que hemos construido en base a la revisión bibliográfica.

Finalmente, el docente se puede entrevistar en particular con cada alumno para poder favorecer que el educando identifique sus cualidades más positivas y los aspectos sobre los cuales debe trabajar.

La dificultad de llevar a la práctica el proceso de consecución de este objetivo está en la capacidad de poder organizar bien las entrevistas con los docentes y los familiares antes de empezar el curso. Sin embargo, pensamos que las herramientas que hemos proporcionado son útiles para este fin y realistas, ya que provienen de las diferentes perspectivas de la Comunidad Educativa (alumno, profesorado y familia).

- *Incentivar el pensamiento positivo en el alumnado.*

Para fomentar la práctica del pensamiento positivo, se ha creado una *webquest*, “Vive positivamente”, a base del análisis de la bibliografía de este tema. De esta manera, conseguiremos que el alumno no sólo conozca las definiciones del pensamiento

negativo y positivo, sino que sepa cambiarlo cuando se encuentre ante una situación adversa de forma autónoma. Asimismo, con esta herramienta de aprendizaje, el alumnado podrá recorrer a todo el material teórico, en caso de que lo necesite. Por lo cual, valoramos positivamente la consecución de esta meta.

- *Dar a conocer al aprendiz las técnicas de gestión del tiempo.*

Para este objetivo, se ha hecho un estudio riguroso de diferentes obras en materia de gestión del tiempo, al cual el equipo docente y los alumnos podrán acceder cuando lo precisen.

Además, hemos elaborado otra *webquest*, “Organízate bien”, que no sólo favorece el encuentro del alumno con las técnicas de gestión del tiempo, sino que nos lleva a asumir el próximo objetivo, que os presentamos más abajo.

- *Fomentar que el escolar sepa utilizar las técnicas de gestión del tiempo y organización personal estratégicamente.*

Tal y como hemos comentado con anterioridad, para la consecución de este propósito, hemos utilizado, de entrada, la *webquest* “Organízate bien”.

Con este elemento, el alumno puede practicar el desarrollo de las técnicas de estudio y, además, puede recurrir al material que necesite. Además, la *webquest* permite trabajar en equipo, lo cual contribuye al desarrollo de la capacidad de gestión el tiempo a través del diálogo, compartiendo ideas y fomentando el aprendizaje colaborativo.

Y adicionalmente a todo lo presentado hasta el momento, el educando aprende a llevar a cabo un proceso profundo de introspección. Esta capacidad para reflexionar sobre el propio comportamiento, los sentimientos y sus pensamientos, la autoevaluación... nos sirve para aprender a pensar estratégicamente.

La valoración del propio desempeño se llevará a cabo a través de la técnica del portafolio, otro de los medios de aprendizaje que se corresponden ampliamente con el aprendizaje por competencias, porque supone el análisis de la evolución del propio

aprendizaje de las actividades que se han llevado a cabo a lo largo de todo el año académico.

En consecuencia, consideramos que este propósito también ha quedado ampliamente satisfecho.

Una vez hemos analizado el nivel de cumplimiento de los objetivos presentados al inicio de nuestro proyecto, vamos a reflexionar acerca de la estructura del trabajo:

- En la Introducción, se han expuesto profundamente los motivos por los cuales nos hemos decantado por el tema que nos ocupa. En este proceso, la autora ha llevado a cabo un análisis crítico acerca de un problema que ha identificado en su entorno de trabajo y, además, ha estado reflexionando profundamente acerca del sentido de la Educación para aportar un valor personalizado a la propuesta.
- A continuación, y, en consonancia a esta reflexión, se han fijado unos objetivos ajustados a los criterios de concisión, claridad y ponderabilidad; todos ellos se han elaborado pensando en favorecer la fiabilidad del presente documento.
- En el tercer capítulo, se ha presentado un marco teórico. Para construirlo, nos ha resultado especialmente difícil seleccionar la información encontrada. En este apartado, nos hubiese gustado abordar aspectos relacionados con la atención y la memoria, puesto que son los procesos psicológicos básicos que más condicionan la gestión del tiempo. Igualmente, hubiéramos querido hablar de los programas de refuerzo para el aprendizaje y de los estilos de aprendizaje. Sin embargo, para cumplir con los criterios de extensión del trabajo, hemos tenido que prescindir de ellos.
- En el cuarto punto de nuestra propuesta, hemos estado tratando el contenido de la proposición en sí mismo. Hemos querido construir unas unidades didácticas que sirvieran de ejemplo al lector para trabajar en profundidad la gestión del tiempo en sus alumnos. Somos conscientes de que pueden haber más posibilidades y de que las actividades se tienen que adaptar siempre a las características del grupo con el que nos toque trabajar. Sin embargo, una vez más, el requisito de extensión del trabajo de fin de grado y la presión del tiempo nos han condicionado.

Aún así, consideramos que hemos logrado construir las actividades que se ajustan al marco teórico presentado y que siguen la línea del aprendizaje estratégico. De esta manera, el lector encontrará en esta guía un material de calidad que puede ayudar al alumno a construir un aprendizaje significativo que le ayude a ser más autónomo. Por esta razón, nos parece que el trabajo ha estado bien construido y podrá responder al problema inicial de forma satisfactoria.

- En cuanto a la evaluación, hemos pensado que está bien elaborada, ya que se llevará a cabo antes, durante y al final de la aplicación de la propuesta. A la vez, en ella, se tratan aspectos vinculados con qué evaluar, cuándo y de qué modo, cuestión que facilita en mucho el desarrollo del análisis del trabajo. Creemos que con este estudio tan riguroso del modo en que trabajamos, podremos conseguir resultados muy satisfactorios.

Y, para terminar estas conclusiones, nos gustaría analizar los percances con los que nos podemos topar en la aplicación de nuestro trabajo y hacer una última cavilación acerca del tema que nos ocupa.

A lo largo de nuestro ejercicio profesional, hemos visto como muchos de los contenidos transversales que tienen una aplicación directa en nuestra cotidianeidad han sido, con suerte, tratados superficialmente en las aulas. Esta situación nos desagrada profundamente, puesto que consideramos que estos temas son importantes. En particular, la gestión del tiempo es uno de los mecanismos a través del cual podemos llegar a controlar nuestra vida. Si controlamos nuestra vida, somos dueños de nuestro destino. En consecuencia, pensamos que la capacidad para organizar nuestro tiempo es de importancia capital para cualquier persona.

¿Por qué no hay un programa específico de “temas para vivir mejor”? Creemos que la respuesta a esta pregunta es que estas cuestiones no se valoran en las estadísticas ni en los informes oficiales de las entidades educativas. Desarrollando dimensiones como la gestión del tiempo o la resiliencia, los alumnos rendirían más en los aspectos que tanto se valoran en las encuestas que evalúan la calidad educativa y en el mercado laboral

Observemos que muchos de los servicios que contratamos en el día a día en nuestra sociedad se pagan por horas. Asimismo, en las bibliotecas relacionadas con el mundo

empresarial, abundan los libros con títulos del tipo “Gestione su tiempo para dominar su vida” o “Sea más eficaz” o “El tiempo es oro” (por poner algunos ejemplos inventados)... Lo cual confirma que el tiempo es un bien de las personas muy importante.

Y, sin embargo, incomprensiblemente, se trabaja de un modo demasiado superficial en muchos colegios. Con lo cual, una gran cantidad de alumnos que acaban la Educación Primaria y llegan a la Educación Secundaria Obligatoria (ESO) se distribuyen mal el tiempo. Entonces, muchos de los profesores de la ESO se centran en tratar únicamente el temario de su asignatura (como tantos otros maestros de la Ed. Primaria) y, además, expresan que “los estudiantes ya son demasiado mayores para que un profesor tenga que controlar que se organizan adecuadamente”...

Este comentario, que hemos oído en muchas reuniones de evaluación más de una vez, le sugiere a la autora el siguiente pensamiento: “Es un hecho que nadie cuestiona la importancia de aprender a leer y que, por consiguiente, si nos encontráramos con una persona adulta analfabeta, todos la animaríamos a aprender a leer a pesar de su edad. Entonces, hagamos lo mismo por las personas que tienen dificultades para organizar su tiempo para lograr sus anhelos, su vida, su felicidad. Es justo y es nuestro trabajo como docentes”.

Por lo tanto, a pesar de que este trabajo se haya planteado para Educación Primaria, nos gustaría que sirviera para los docentes de cualquier etapa educativa. Y deseáramos sugerir que, cuando lo utilicen, cooperen con las familias de sus alumnos con entusiasmo.

Decíamos al principio de esta propuesta que nuestro trabajo consiste en encontrar lo mejor de cada estudiante. Todos tenemos cualidades maravillosas y un gran potencial; desarrollarlo es lo que nos hará felices. Guiar al alumno en busca de su Belleza interior nos puede resultar, en algunas ocasiones, una ardua tarea, pero... esto no es nada comparado con la satisfacción de estar contribuyendo a crear un mundo mejor. Nada en absoluto. Para eso somos educadores.

5. PROSPECTIVA

De cara a posteriores investigaciones consideramos que, por un lado, sería muy interesante elaborar un proyecto de investigación que consistiera en evaluar el desempeño de los alumnos en materia de organización del tiempo antes y después de la puesta en marcha de nuestra propuesta.

En función de ello, se podrían ir proponiendo mejoras en el proceso de actuación y, si lo deseáramos, podríamos seguir la evolución del desarrollo del alumnado a lo largo de los cursos superiores. Los resultados recogidos que atañerían a la gestión del tiempo, se podrían vincular a los resultados del alumnado que accede a la Selectividad o a la nota media de 4º de la ESO.

Esta línea de investigación supondría ir almacenando los diferentes resultados académicos y los relativos a la medición de la eficacia de la gestión del tiempo y hacer una correlación entre ellos. Debido a que todavía no se ha podido aplicar nuestra propuesta, no ha sido posible materializar este otro trabajo.

Otra línea de trabajo que hubiésemos deseado incluir en nuestro proyecto serían las cuestiones que hacen referencia a la organización del material de estudio y al uso del subrayado, a la realización de esquemas y de cuadros sinópticos... Nos gustaría que todas estas cuestiones fueran tratadas siguiendo la tónica de nuestro proyecto: el aprendizaje estratégico. Ello no se ha podido llevar a cabo en nuestra propuesta, debido a la limitación de la extensión del presente trabajo.

Igualmente, nos parecería muy adecuado haber podido profundizar más acerca de los estilos de aprendizaje y de los aspectos motivacionales, que atañen a la adquisición de estrategias de aprendizaje. Son aspectos que tienen una importancia capital en cualquier proceso de enseñanza-aprendizaje. Para abordar esta otra posible modalidad de trabajo, se analizarían las diferentes clasificaciones de estilos de aprendizaje, se vincularían al modelo de las Competencias Básicas y, al mismo tiempo, se plantearían distintas actividades que motivaran a cada tipo de alumno en función de sus características.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

Agència de Salut Pública de Catalunya. (2012). *L'alimentació saludable en l'edat escolar*. Barcelona: Agència de Salut Pública de Catalunya. Recuperado de: [http://www20.gencat.cat/docs/salut/Home/Ambits%20tematics/Per%20perfils/Ens%20locals/Centres_Educatius/Menus_Escolars/Programa_revisio_programacions_menus_escolars_Catalunya\(PRemem\)/Documents/Arxius/guialimentacio.pdf](http://www20.gencat.cat/docs/salut/Home/Ambits%20tematics/Per%20perfils/Ens%20locals/Centres_Educatius/Menus_Escolars/Programa_revisio_programacions_menus_escolars_Catalunya(PRemem)/Documents/Arxius/guialimentacio.pdf)

Ajuntament de Barcelona. (gener 2013). *Població estrangera a Barcelona. Informació demogràfica*. Recuperado de: http://www.bcn.cat/novaciudadania/pdf/ca/estudis/pob_estrangera_2013.pdf

Alcolado, M. (2009). *Enséñale a estudiar*. Barcelona: Cúpula.

Allen, D. (2010). *Sé más eficaz. 52 claves para mejorar tu productividad en la vida y en el trabajo*. Barcelona: Alienta.

Alonso, J. (1997). *Motivar para el aprendizaje*. Barcelona: Edebé.

Bargach, E. (2013). *¡Sonríe! La magia del pensamiento positivo*. Madrid: Mestas.

Cano, E.; Rubio, A y Serrat, N. (2010). *Organizarse mejor*. Barcelona: Graó

Castellví, P. (2001). *Psicología del desenvolupament*. Barcelona: Pòrtic.

Castillo, L. y Polanco, S. (2012). *Enseña a estudiar... aprende a aprender. Didáctica del estudio*. Madrid: Pearson Educación.

Castelló, M. y Buirá, B. (2010) Bloque II: La práctica psicopedagógica en el desarrollo de proyectos y programas de enseñanza y aprendizaje. Capítulo 12: Proyectos de Integración de las Estrategias de Aprendizaje en las Programaciones Curriculares. En Monereo, C. *Principis d'Intervenció en Educació. Mòdul 1*. Barcelona: Editorial Universitat Oberta de Catalunya.

- Coll, C. (2010). *La construcció del coneixement a l'escola: cap a l'elaboració d'un marc global de referència per a l'educació escolar*. Barcelona: Editorial Universitat Oberta de Catalunya.
- Delors, J. (1996). *Informe para la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la Educación del s. XXI. La Educación encierra un tesoro*. París: Ediciones UNESCO. Recuperado de: http://www.unesco.org/education/pdf/DELORS_S.PDF
- Departament d'Educació₁. (2009). *Currículum educació primària*. Barcelona: Servei d'Ordenació Curricular. Recuperado de: http://www.xtec.cat/alfresco/d/d/workspace/SpacesStore/034fc257-4463-41ab-b7f5-dd33c9982b4f/curriculum_ep.pdf
- Departament d'Educació₂. (2009). *Del Currículum a les Programacions. Una oportunitat per a la reflexió pedagògica de l'Educació Bàsica*. Barcelona: Direcció Bàsica de l'Educació Bàsica i el Batxillerat. Recuperado de: http://www.xtec.cat/alfresco/d/d/workspace/SpacesStore/1bc9a04d-7d32-4027-a1c0-fdd779a6e2f9/del_curriculum_a_les_programacions.pdf
- Forés, A. y Grané, J. (2008). *Resiliència*. Barcelona: Plataforma Editorial.
- Gaja, R. (2001). *Aprèn a estimar-te. Guia bàsica per a millorar l'autoestima*. Barcelona: Pòrtic Viure.
- Gagné, E. D. (1985). *La Psicología Cognitiva del aprendizaje escolar*. Madrid: Aprendizaje-Visor, 1991.
- Herrera, F.; Ramírez, M. I.; Roa, J. M. y Herrera, M. I. (2006). *Programa de Desarrollo Personal*. Madrid: Pirámide.
- Instituto Nacional de Estadística. *Cifras oficiales de población resultantes de la revisión del Padrón municipal a 1 de enero de 2011*. Barcelona: Población por municipios y sexo. (2013). Recuperado de: <http://www.ine.es/jaxi/tabla.do>

- Jiménez, J. y Alonso, J. (1996). *En primaria aprende a aprender*. Madrid: Visor Distribuciones S. A.
- Kutscher, M.L. y Moran, M. (2011). *Cómo organizar al niño desorganizado*. Barcelona: Espasa Libros.
- Ley Orgánica 12/1978. La Constitución Española. *Boletín Oficial del Estado*, 29 de diciembre de 1978, núm. 311, páginas 29313 a 29424. Recuperado de: <http://www.boe.es/boe/dias/1978/12/29/pdfs/A29313-29424.pdf>
- Martí, E. y Onrubia, J. (2010). *Les teories de l'aprenentatge escolar*. Barcelona: Editorial Universitat Oberta de Catalunya.
- Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria. *Boletín Oficial del Estado*, 1 de marzo de 2014, num. 52, páginas 19349 a 19420. Recuperado de: <http://www.boe.es/boe/dias/2014/03/01/pdfs/BOE-A-2014-2222.pdf>
- Ministerio de Educación y Ciencia. Real Decreto 1513/2006, de 7 de diciembre, por el que se establece las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria. *Boletín oficial del Estado*, num. 293, de 8 de diciembre de 2006, páginas 43053 a 43102. Recuperado de: <http://www.boe.es/boe/dias/2006/12/08/pdfs/A43053-43102.pdf>
- Monereo, C. (coord.) (2001). Ser estratégico y autónomo aprendiendo. En Redondo, S. i Guasch, T. (2010). *L'assessorament en l'ensenyament-aprenentatge de les competències transversals*. Mòdul 3. Barcelona: Editorial Universitat Oberta de Catalunya.
- Monereo, C. (2011). *Estrategias de enseñanza y aprendizaje*. Barcelona: Graó.
- Monereo, C. y Castelló (1997). *Las estrategias de aprendizaje*. Barcelona: Edebé.
- Noguerol, A. (2007). *Tècniques d'aprenentatge i estudi*. Barcelona: Graó.

- ONU. (1948). *Declaración Universal de los Derechos Humanos*. Recuperado de: <http://www.un.org/es/documents/udhr/>
- Papalia, D. E. y Wendkos, S. (2000). *Psicología*. México: Mc. Graw Hill.
- Riart, J. (coord). (2009). *Manual de tutoría y orientación en la diversidad*. Madrid: Pirámide.
- Roberts, M. S. (1995). *¡No lo dejes para mañana! Cómo vencer la abulia y disfrutar de tu vida plenamente*. Málaga: Sirio.
- Servei Educatiu Sarrià-Sant Gervasi. (s.f.) *Qui són?* Recuperado en: <http://www.xtec.cat/crp-sarria-santgervasi/>
- Solé, L.₁ (2014). *Vivir positivamente* [webquest]. Recuperado de: <https://sites.google.com/site/vivirpositivamente/>
- Solé, L.₂ (2014). *Organízate bien* [webquest]. Recuperado de: <https://sites.google.com/site/organizatebien/>
- Soms, A. (2008). *Organitza't a la teva manera. Condicions d'el' estudi o del treball personal*. Rubí: Publicacions de l'Institut Superior d'Estudis Psicològics.
- Turla, P. y Hawkins, K. (2002). *Cómo usar el tiempo con eficacia y productividad*. Bilbao: Deusto.
- Zabala, A. y Arnau, L. (2010). *11 ideas clave. Cómo aprender y enseñar competencias*. Barcelona: Graó.
- Zenhas, A.; Silva, C.; Januário, C.; Malafaya, C. y de Portugal, I. (2001). *Enseñar a estudiar. Aprender a estudiar*. Madrid: Narcea.

7. ANEXOS.

Anexo 1: Cuestionario diseñado para valorar las condiciones de estudio del alumnado (basado en A. Soms, 2008; en Zenhas et. al., 2008; en F. Herrera et. al., 2006 y Cano et. al. 2010).

Nombre: _____ Apellidos: _____

Fecha de nacimiento: _____ Ciudad de nacimiento: _____

CUESTIONARIO PARA CONOCERME MEJOR

1- Escribe qué es lo que más te gusta de ti mismo. _____

2- Anota otras cosas que valores positivamente de tu persona. _____

3- Expresa por escrito que es lo que más te desagrada de ti mismo. _____

4- Refleja lo que otras cosas crees que deberías de mejorar. _____

5- ¿A qué personas famosas admiras? Explica las cosas que te gustan de ellas en cada caso.

6- ¿A qué hora sueles desayunar? _____ ¿Es siempre a la misma hora? _____

7- ¿Qué acostumbras a desayunar? _____

- 8- Indica cuántas comidas haces al día indicando los horarios _____

- 9- ¿Cuál es tu menú ideal? _____
- 10- ¿Con cuánta frecuencia tomas refrescos (p.ej. Coca-Cola)? _____
- 11- ¿Tienes TV en tu habitación? _____
- 12- ¿Tienes TV en tu lugar de estudio? _____
- 13- ¿Cuánto tiempo miras la TV al día? _____
- 14- Escribe cuáles son tus programas de TV favoritos indicando en qué horarios empiezan y acaban cada uno: _____

- 15- ¿Tienes ordenador y/o videojuegos en tu habitación? _____
- 16- ¿Cuánto tiempo te pasas delante del ordenador al día y/o videojuegos al día? _____
- 17- ¿Estudias al lado del teléfono móvil? _____
- 18- ¿Normalmente, tienes la habitación ordenada? _____
- 19- Habitualmente, ¿tienes el pupitre recogido? _____
- 20- ¿Practicas algún deporte? _____ Si has contestado "NO", pasa a la pregunta 22.
- 21- Indica qué deportes practicas y en qué horarios: _____

- 22- ¿Qué actividades te gusta más hacer cuando puedes descansar del colegio? _____

- 23- Durante tus sesiones de estudio, ¿realizas algún tipo de descanso entre una asignatura/tarea y otra? _____ Si has contestado "NO", pasa a la pregunta 25.
- 24- ¿Qué duración tiene el descanso? _____
¿De qué forma descanso? _____

25- ¿A qué hora te sueles ir a dormir? _____ ¿Te acuestas a una hora fija? _____

26- ¿Cuántas horas sueles dormir cada noche? _____

27- Durante las clases, ¿te sientes cansado/te duermes? _____

28- Normalmente, consigues acabar las tareas que me he propuesto en una tarde? _____

Si has contestado "NO", ¿por qué motivos crees que no consigues asumir las metas que te propones? _____

29- Las asignaturas que más me gustan son: _____

30- Las asignaturas que más me cuestan son: _____

Anexo 2: Cuestionario acerca de la autoestima (basado en Gaja, 2001, p.25)

Cuestionario acerca de la autoestima.

		Siempre <i>4 puntos</i>	A menudo <i>3 puntos</i>	Alguna vez <i>2 puntos</i>	Casi nunca <i>1 puntos</i>	Nunca <i>0 puntos</i>
1.	A menudo, me veo como una persona útil.					
2.	Creo que algunas características de mi personalidad podrían valorarse como buenas, agradables o deseables.					
3.	Algunas veces siento que tengo algún don especial. Pienso que hay cosas que se me dan realmente bien.					
4.	Casi siempre me siento contento conmigo mismo.					
5.	Si valoro en general mi vida pasada, la califico de éxito la mayor parte de las veces.					
6.	Pienso que he hecho cosas en la vida de las cuales me pueda sentir feliz u orgulloso.					
7.	Tengo una imagen de mi misma buena y positiva.					
8.	Pienso que me merezco el mismo respeto y amor que cualquier otra persona en este mundo.					
9.	A veces, echo de menos la sensación de afecto hacia mí mismo. Me gustaría creer más en mí y en mis posibilidades.					
10.	Puedo hacer cualquier cosa, como cualquier otra persona.					
RECUENTO						
SUMA TOTAL						

Basado en Gaja, 2001, p. 23

INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS	
De 40 a 30 puntos	Tu autoestima es muy buena, enhorabuena!
De 29 a 20 puntos	Tu autoestima es razonablemente buena. Reflexiona acerca de los aspectos que te hacen sentir inseguro.
De 19 a 10 puntos	Tu autoestima podría ser mucho mejor de lo que es. Habrá que pensar bien si todos los aspectos que te hacen sentir mal son reales.
De 9 a 0 puntos	Tu autoestima es bastante débil. Piensa en si puedes necesitar ayuda de tus padres o de tus profesores. Seguro que estarán dispuestos a echarte una mano.

Anexo 3 (1 de 2): Plantilla de horario escolar y de estudio.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
9:00							
9:15							
9:30							
9:45							
10:00							
10:15							
10:30							
10:45							
11:00							
10:15							
11:30							
11:45							
12:00							
12:15							
12:30							
12:45							
13:00							
13:15							
13:30							
13:45							
14:00							
15:15							
14:30							
15:45							
15:00							
15:15							
15:30							
15:45							
16:00							
16:15							
16:30							

Anexo 3 (2 de 2): Plantilla de horario escolar y de estudio.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
17:00							
17:15							
17:30							
17:45							
18:00							
18:15							
18:30							
18:45							
19:00							
19:15							
19:30							
19:45							
20:00							
20:15							
20:30							
20:45							
20:00							
20:15							
20:30							
20:45							
21:00							
21:15							
21:30							
21:45							
22:00							
22:15							
22:30							
22:45							
23:00							
23:15							
23:30							

Anexo 4: Muestra de calendario.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Anexo 5: Tabla de priorización.

		PRIORIDAD			
		Muy Alta: entrega en 1-3 días	Alta: entrega en 3-7 días	Media: entrega en 7 – 14 días	Baja: entrega en + de 14 días
BENEFICIO	Muy alto				
	Alta				
	Baja				
	Muy baja				

Basado en Turla y Hawkins, 2002, p. 38

Anexo 6: Página principal de la webquest “VIVE POSITIVAMENTE”.


Google Sites x Vivir positivamente x

← → ↻ 🏠 <https://sites.google.com/site/vivirpositivamente/> ☆ ☰

Vivir positivamente

- 1- Piensa bien, siéntete mejor
- 2- Escenario
- 3- Tarea
- 4- Proceso
- 5 - Recursos
- 6. Evaluación
- 7 - Conclusiones
- 8- Referencias bibliográficas
- Mapa del sitio

1- Piensa bien, siéntete mejor



6° de Primaria - curso 2014/2015
Escuela *Aleixandre Magne*
Laura Solé Martínez

Anexo 7: Página principal de la webquest “ORGANÍZATE BIEN”.


The screenshot shows a web browser window with two tabs: 'Google Sites' and 'Organízate bien'. The address bar displays 'https://sites.google.com/site/organizatebien/'. The page header includes the email 'laura.sole.martinez@gmail.com' and a 'Compartir' button. The main content area features a blue sky background with the title 'Organízate bien' and a search bar. A sidebar on the left lists navigation options: '1- Presentación.', '2- Escenario.', '3 - Tarea.', '4- Proceso.', '5- Recursos', '6- Evaluación', '7- Conclusiones', '8 - Referencias bibliográficas.', and 'Mapa del sitio'. The main content area contains a large image of a black alarm clock and a white gift box with a red ribbon. Below the image is the text 'MI TIEMPO ES UN REGALO PRECIOSO ¿LO ES EL TUYO?' and the author information: '6º de Primaria - curso 2014/2015', 'Escuela Alexandre Magne', and 'Laura Solé Martínez'. The footer contains links for 'Actividad reciente del sitio', 'Informar de uso inadecuado', 'Imprimir página', 'Eliminar acceso', and 'Con la tecnología de Google Sites'.

1- Presentación. Se ha actualizado 26/5/2014 14:36.

Organízate bien

1- Presentación.

2- Escenario.
3 - Tarea.
4- Proceso.
5- Recursos
6- Evaluación
7- Conclusiones
8 - Referencias bibliográficas.
Mapa del sitio



MI TIEMPO ES UN REGALO PRECIOSO
¿LO ES EL TUYO?

6º de Primaria - curso 2014/2015
Escuela Alexandre Magne
Laura Solé Martínez

[Actividad reciente del sitio](#) | [Informar de uso inadecuado](#) | [Imprimir página](#) | [Eliminar acceso](#) | Con la tecnología de [Google Sites](#)

Anexo 8 (1 de 2): Rúbrica de evaluación para el PORTAFOLIO de la webquest “ORGANÍZATE BIEN”.

	EXPERTO	AVANZADO	APRENDIZ	NOVEL	PESO
	4	3	2	1	
1- ESTRUCTURA	El portafolio presenta todos los apartados: portada, índice, introducción/justificación, las actividades y las conclusiones. Todos los apartados están bien ordenados.	El portafolio contiene todos los capítulos requeridos, pero están desordenados.	Al portafolio, le faltan 1 ó 2 secciones o están muy desordenadas.	Al portafolio, le faltan más de 2 apartados.	10,00%
2- PRESENTACIÓN	La presentación es muy buena. Las páginas están numeradas, existe coherencia entre los formatos de los diferentes apartados (misma letra, mismo tamaño y color). Puede haber alguna imagen para ilustrar el contenido del trabajo.	La presentación es buena. Las páginas están numeradas y existe una coherencia entre los formatos de los diferentes apartados.	La presentación es mejorable. Las páginas no están numeradas, pero existe una coherencia entre los formatos de los diferentes apartados.	La presentación es deficiente. Las páginas no se han numerado y no se pueden distinguir los apartados y los subapartados del trabajo por su formato.	10,00%
3- HOJAS DE PRIORIZACIÓN	El <i>dossier</i> contiene todas las hojas de priorización, las tareas de las cuales están bien clasificadas.	Al <i>dossier</i> , o le faltan 1-3 hojas de priorización, en alguna de ellas las tareas están mal clasificadas.	El <i>dossier</i> carece de 4-5 hojas de priorización o hay más de 3 actividades incompletas.	El <i>dossier</i> tiene más de 5 actividades de priorización sin completar o las hojas son muy deficientes.	10,00%
4- HORARIO	El horario contiene todos los aspectos requeridos: clases en horario escolar, extraescolares, descansos, tiempo para aficiones, hábitos de higiene, comidas, tiempo para familia y para amigos y planificación orientativa de dedicación a cada asignatura.	El horario contiene todos los aspectos requeridos. Sin embargo, en el tiempo dedicado al estudio, no se concreta a qué asignatura el alumno se dedica a cada momento.	Al horario le faltan 2-3 elementos.	En el horario, faltan más de 3 elementos.	10,00%
5- PLAN DE MEJORA	En el plan de mejora, se detallan muy bien los aspectos a mejorar y los objetivos a asumir (el "QUÉ", el "CÓMO" y el "CUÁNDO"). También, se incluyen los motivos por los cuales se tiene que gestionar bien el tiempo y esforzarse en los estudios.	En el plan de mejora, se incluyen todos los elementos. Sin embargo, hay deficiencias en la redacción de algún objetivo o falta concretar las motivaciones para trabajar.	Están los objetivos incompletos, o los aspectos a mejorar son deficientes, o los motivos por los cuales se tiene que trabajar son inexistentes o muy incompletos.	Toda la información está muy desestructurada o falta la totalidad de alguno de los elementos.	10,00%

Anexo 8 (2 de 2): Rúbrica de evaluación para el PORTAFOLIO de la webquest "ORGANÍZATE BIEN".

6- CONCLUSIONES	Las conclusiones se han redactado de forma reflexionada, considerando todos los objetivos y la ejecución de las actividades. También, se piensan acerca nuevos planes futuros.	Las conclusiones se han desarrollado muy bien, llevando a cabo un proceso de introspección muy bueno, teniendo en cuenta los objetivos y la realización de las tareas.	Las conclusiones están presentes, pero están poco desarrolladas.	Las conclusiones son inexistentes.	10,00%
7. AGENDA	La agenda se utiliza a diario y teniendo en cuenta la estructura típica de: "ASIGNATURA" + tarea a llevar a cabo + página + nº de ejercicio y tema". Asimismo, la presentación es buena y cuenta con los números de teléfono de sus compañeros.	La agenda se utiliza a diario y se sigue la estructura requerida, pero la presentación podría mejorar o bien falta información de los números de teléfono de los compañeros.	La agenda se utiliza a diario, pero las anotaciones no siempre siguen la estructura básica.	El uso de la agenda es irregular.	10,00%
8. ORTOGRAFÍA Y GRAMÁTICA	El vocabulario utilizado es adecuado, no ha habido faltas de ortografía ni faltas de puntuación.	El vocabulario es correcto. Hay entre 1 y 5 faltas de ortografía y/o algún error de puntuación.	El vocabulario es incorrecto o bien hay entre 5 y 10 faltas de ortografía o hay muchísimos errores de puntuación.	El vocabulario es incorrecto o hay más de 10 faltas de ortografía y muchísimos errores de puntuación.	10,00%
9. ACTITUD	El alumno ha participado en todas las sesiones. Asimismo, se ha mostrado respetuoso y servicial con sus compañeros y con el profesor. Respeta el material escolar.	El alumno ha participado en casi todas las sesiones. También, se muestra respetuoso y colaborativo con sus compañeros y con el docente. Respeta el material escolar.	Al alumno le cuesta mucho participar en las sesiones de clase. Pero, normalmente, se implica en el trabajo y contribuye a los trabajos grupales.	El alumno no se implica con las sesiones o se muestra muy irrespetuoso con los estudiante o habitualmente descuida el material escolar.	20,00%

Anexo 9: Propuesta de la distribución de responsabilidades de estos colectivos de este proyecto, si las partes implicadas las aceptan.

Seguidamente, se presenta la distribución de tareas:

- * **Responsabilidades de los docentes.** El equipo docente se encargará de:
 1. Guiar el proceso de enseñanza-aprendizaje.
 2. Facilitar que el alumnado aprenda a utilizar sus recursos estratégicamente.
 3. Hacer de guía para organizar el material de estudio.
 4. Evaluar el desempeño del alumno en la gestión del tiempo y la organización.
 5. Evaluar el desempeño de la propuesta.
 6. Proponer mejoras en la propuesta.

- * **Funciones de las familias.** El rol de las familias necesario sería:
 1. Prestar apoyo al equipo docente a la hora de guiar el proceso de enseñanza-aprendizaje de las técnicas de estudio.
 2. Velar para que sus hijos encuentren en casa un entorno favorable al estudio.
 3. Facilitar la organización del material de estudio.
 4. Transmitir al profesorado cómo es el desempeño del alumno en su gestión del tiempo y organización personal.
 5. Proporcionar a sus hijos/as el material de estudio necesario.
 6. Proponer mejoras.

- * **Rol de los alumnos.** El alumnado deberá ser un agente activo del proceso de enseñanza-aprendizaje. Es decir, el estudiante deberá:
 1. Participar activamente en las clases.
 2. Mantener una conversación fluida con el profesorado y su familia
 3. Preguntarse qué tarea tiene que llevar a cabo y, de acuerdo con sus recursos personales o materiales, realizarla.
 4. Ser capaz de minimizar los distractores externos mientras esté estudiando.
 5. Autoevaluar su desempeño.
 6. Valorar el proceso enseñanza-aprendizaje.