

Tema: Mediación pedagógica en otras áreas

EXPERIENCIA # 14

ELABORACIÓN DE UNA GUÍA METODOLÓGICA QUE OFREZCA ESTRATEGIAS DE ESTUDIO PARA NIÑOS DE SEGUNDO GRADO, EN EL CENTRO EDUCATIVO ANDRÉS CORRALES MORA

Elaborado por

Lorena Noguera Arguedas

Imelda Hidalgo Hidalgo

Sonia Rodríguez Arias

Hilda Chacón Burgos

Contacto

silvia.nogue@hotmail.com

Centro Educativo Andrés Corrales Mora

Nota: La redacción y revisión filológica son responsabilidad de las autoras

INTRODUCCIÓN

A partir de la investigación realizada "Elaboración de una guía metodológica que ofrezca estrategias de estudio para niños de segundo grado, en el Centro Educativo Andrés Corrales Mora", se observó que en el país hay necesidad de una guía metodológica con estrategias de estudio tanto para los docentes como para los padres de familia, por lo que se propone una Guía Metodológica especializada y dirigida a docentes de la escuela regular, con estrategias de estudio que favorezcan la adquisición del conocimiento por parte de los niños y así mejorar el rendimiento académico y por ende reducir la deserción escolar.

Ésta guía propone un plan con estrategias de estudio para trabajar el área de relajación, distribución del tiempo, memorización, subrayado, lectura comprensiva, motivación, atención y concentración, distribución del espacio y resumen.

La finalidad de este manual es proporcionar a los (as) docentes de escuelas regulares un instrumento que facilite la formación de hábitos de estudio de una forma organizada y estructurada.

Ante todo se respetan los derechos de autor, por lo que al final del manual aparece lista de referencias bibliográficas utilizadas.

RELAJACIÓN

Para lograr un rendimiento académico adecuado es importante realizar una serie de ejercicios de relajación, ya que éstos proporcionan descanso mental, facilitan la concentración, dan una sensación de tranquilidad, además disminuyen la tensión que es uno de los factores que influyen negativamente en el aprendizaje.

A continuación se presentan algunos ejercicios que puede aplicar con los alumnos:

Condiciones previas que se deben tomar en cuenta para realizar los ejercicios de relajación

- Inicialmente se debe elegir un lugar con un entorno tranquilo y en calma.
- Se debe evitar que los niños estén directamente frente a la luz. No tener el aula en total oscuridad, sino iluminada mediante una luz indirecta, lo que favorece la concentración.
- Los niños deben sentirse cómodos.

Conocimientos previos que debe tener el niño

- Antes de iniciar el trabajo, se le debe dar a los niños unos conocimientos previos, explicándoles lo que se va realizar y lo que se pretende conseguir.
- Se les hablará de los conceptos de tensión y distensión o relajación denominándolos como “apretar y aflojar”, “endurecer y quedar blando”, “sujetar y dejar caer”, “estar pesado y quedar ligero”, el globo que se infla y se pone duro y que se desinfla y queda blando o el muñeco de madera y el de trapo.

Ejercicios de relajación

En algunas ocasiones es conveniente comenzar la actividad con un ejercicio de concentración mental, induciendo al niño, para que permanezca con los ojos cerrados y así pueda vivenciar imágenes y situaciones tranquilizadoras, como paisajes agradables del mar, las montañas, la playa, el bosque, entre otros, que le ayuden a concentrarse y a la vez le transmitan una serenidad que le facilite el seguimiento de los ejercicios posteriores. Las palabras del docente y el tono empleado para describir las imágenes propuestas, será el medio facilitador de estas vivencias. Luego de cumplir con todo lo anterior, se trabajarán ejercicios de relajación segmentaria y ejercicios de relajación global.

Ejercicios de relajación segmentaria

- Este trabajo segmentario se iniciará con las zonas que más fácilmente se pueden relajar, como son las manos y los brazos, comenzando siempre por el lado dominante en cada caso, luego se continúa con las extremidades inferiores, hombros, cuello y cara.
- En este trabajo segmentario, para que tenga un carácter constructivo del yo corporal, cada día se hará un repaso de las zonas trabajadas anteriormente.

Relajación de manos y brazos

- Cerrar los dedos con fuerza y después relajar.
- Tocar con el dedo pulgar los demás dedos, uno por uno.
- Extender al máximo las manos separando los dedos y pasar a aflojar.
- Cerrar los puños con fuerza y después relajar.
- Flexionar los brazos, sostener, distender lentamente.
- Levantar los brazos por los costados hasta la altura de los hombros, sostener y luego bajar lentamente.
- Levantar los brazos por los costados hasta arriba tocando palma con palma.
- Llevar los brazos a la cabeza, sostener y luego bajar los brazos.
- Levantar los brazos y dejarlos caer hacia atrás.

Relajación de pies y piernas

- Extensión o flexión forzada del pie y distensión.
- Presionar sobre el suelo con la punta de los pies y después relajar.
- Extensión de toda la pierna, como si tuviera que alcanzar un punto determinado con ella y relajación.

Relajación del tronco

En posición sentado o de pie:

- Sentado o de pie, situar la espalda vertical en tensión, firme para volver a la posición relajada, ligeramente caído hacia delante.
- Realizar flexiones laterales y relajar.

Relajación de hombros:



Posición sentada:

- Hombro derecho:
- 5 movimientos giratorios hacia el frente
- 5 movimientos giratorios hacia atrás
- 5 movimientos hacia arriba – abajo



- Hombro izquierdo:
- 5 movimientos giratorios hacia el frente
- 5 movimientos giratorios hacia atrás
- 5 movimientos hacia arriba – abajo



- Hombro derecho e izquierdo juntos:
- 5 movimientos giratorios hacia el frente
- 5 movimientos giratorios hacia atrás
- 5 movimientos hacia arriba – abajo
- Subo y bajo alternadamente los hombros:



- Elevación de hombros suavemente. Cuando estén elevados presionar fuertemente arriba durante unos segundos y dejarlos caer tratando de distenderlos.

Posición de pie:

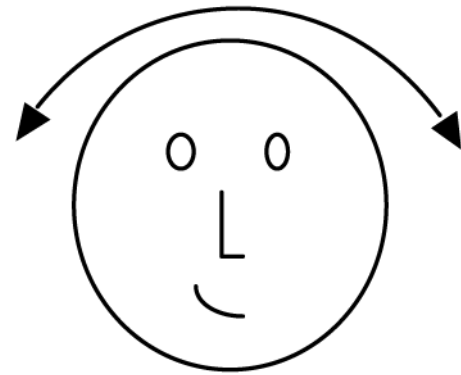
- Tronco erguido, muevo los brazos de un lado al otro.
- Tronco flexionado hacia delante, balanceo los brazos de adelante hacia atrás, liberando toda la tensión.
- De pie, brazos extendidos horizontalmente al lado del cuerpo realizo círculos amplios hacia delante y hacia atrás.

Relajación de cuello:

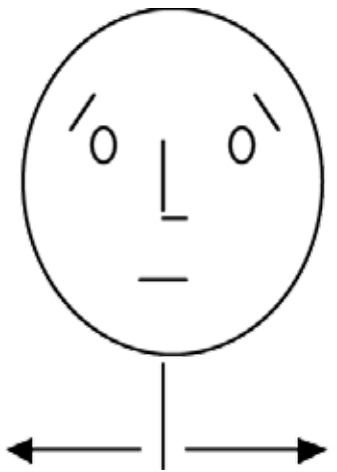
Se debe realizar 5 veces cada ejercicio



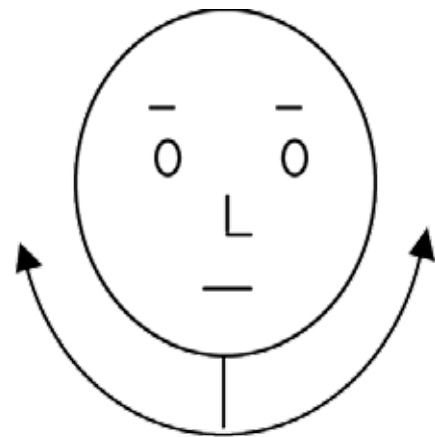
Movimiento de cabeza de adelante hacia atrás (barbilla-pecho-atrás)



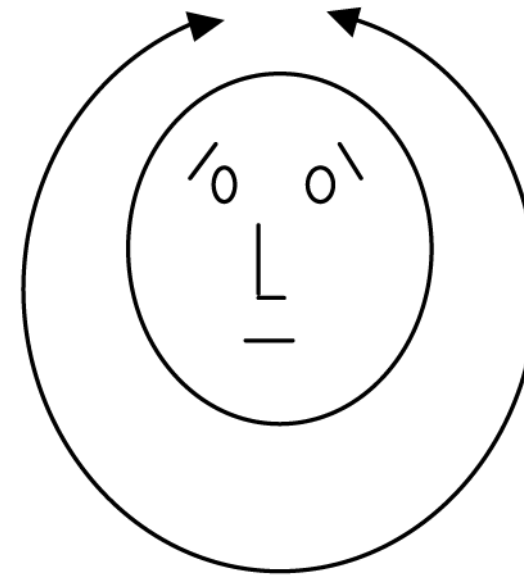
Inclino la cabeza hacia un hombro y al otro (oreja-hombro)



Llevo barbilla a un hombro y al otro



Llevo barbilla al pecho y arrastro hacia un lado y al otro



Movimiento circular total de la cabeza

Ejercicios de relajación global

Los ejercicios de relajación global son los que van dirigidos a la distensión total del cuerpo, ayudando también a superar la hiperactividad y las tensiones emocionales que pueda tener el infante.

Estos son algunos de los ejercicios de relajación global que se pueden realizar:

- Estirarse, poniéndose de puntillas y levantando los brazos como si quisiera llegar al techo, manteniendo todo el cuerpo en tensión, para dejarse caer después con el tronco doblado hacia delante.
- Unir la respiración a la relajación haciendo una inspiración profunda unida a un movimiento de desderezarse estirando los brazos, que implica una tensión muscular general, seguido de una explosión suspirosa en la exhalación, con una caída del tronco y los brazos quedando aquel doblado hacia delante y los brazos pendiendo de forma flácida.
- En la relajación global se debe integrar también la respiración, vivenciando el ritmo respiratorio en su cuerpo y percibiendo cómo todo él se afloja y se relaja con cada expulsión de aire.

Juegos de relajación

- **El oso dormilón:** El (la) infante es un oso que tumbado en el suelo, se desdereza. Empieza a mover muy lentamente la pierna derecha, la izquierda y después levanta ambas un poco del suelo, para dejarlas caer relajadas. Mueve una mano, volteándola y luego la otra. Despega los brazos del suelo y los deja caer. Lentamente se incorpora hasta ponerse en pie.
- **Con los ojos cerrados imaginando cosas tranquilas:** Las/los niños han de ver, sin abrir los ojos, paisajes, objetos o situaciones que les transmitan sosiego. Cambiarán de tema cada tres segundos: un lago envuelto en quietud, un perrito que está durmiendo, las hojas de un árbol cuando vuelan. Cuando creen saber lo que significa tranquilidad, cuando piensen que

la han encontrado, entonces tiene que decirse a sí mismos: “estoy completamente tranquilo”. Se les comenta que no hace falta que digan la frase en voz alta. Basta si la dicen bajito o si simplemente se la imaginan.

- **Las olas:** En círculo y de pie, agarrados de las manos, los niños se mueven en vaivenes que agrandan y empequeñecen el círculo. Cuando van hacia el centro, dicen: “psss” y cuando se alejan de él “ahhh”, con suavidad. Luego, cuando el mar se calma, todos se quedan quietos y tranquilos en su sitio.
- **Encogerse, estirarse:** Cada uno de ellos se sienta en el suelo, en posición recogida, rodillas elevadas, brazos alrededor de las piernas, cabeza entre las rodillas, espalda arqueada, forzando todo el cuerpo para ocupar el menor espacio posible, concentrando los músculos y articulaciones, al menos durante un minuto. Después, lentamente se sueltan, se “desatan” hasta tener el cuerpo totalmente estirado y relajado, por partes: cabeza, espalda, dedos de manos y pies, brazos, todo se separa y estira al máximo: cara amplia, ojos bien abiertos, lengua fuera. Se les dice “¿A que no se está bien ni muy encogidos ni muy estirados? ¡Vamos a ponernos normales, relajados!”
- **El segador:** El niño, con los ojos cerrados, gira el tronco a un lado y después al otro, dejando que los brazos se enrollen y se desenrollen en torno suyo, gracias a la fuerza centrífuga. La respiración será tranquila y libre.
- **El balanceo del péndulo:** Todos los niños levantan las manos por encima de su cabeza, con los brazos rectos y estirados, basculan a derecha e izquierda, con los ojos cerrados y procurando que la respiración se mantenga siempre libre.
- **El lento derrumbamiento del edificio:** Este juego consiste en “soltar” sucesivamente todos los segmentos del cuerpo, poco a poco. Comienza con los niños de pie, estirados al máximo y en estado de tensión. Es entonces cuando su edificio anatómico comienza a desmoronarse lentamente. Orden de derrumbamiento: una mano, otra mano, un antebrazo, otro antebrazo un hombro, otro, un brazo, otro, la mandíbula, la lengua, la cabeza, el tronco (flexión de la cintura), las piernas y cuerpo al completo (todo el edificio cae al suelo y se queda tendido).
- **Risas y enfados:** El docente pide a los niños que se rían mucho, no sólo con la cara, sino con todo su cuerpo, que debe estar muy suelto. Luego les propone que simulen enojo, también con todo el cuerpo, esta vez tenso.
- **Un mono que sube a un árbol:** Los niños serán monos que intentarán alcanzar una rama muy alta. En el momento en que lo logren, la rama se romperá (el docente tocará algún instrumento de percusión) y todos caerán al suelo relajados.
- **El juego del globo:** Los chicos se imaginan que son globos llenos de aire, tienen los pulmones repletos y se estiran a lo ancho y a lo largo lo máximo posible. De repente al globo se le suelta el hilo (a la señal del docente) y va perdiendo aire hasta quedar arrugado en el suelo.
- **Mojados:** Como si salieron de una piscina, los que llevan a cabo el ejercicio se sacuden el agua: primero de un brazo, luego de otro, de una pierna, de otra.
- **Frío y calor:** Se trata de jugar a contraerse, a encogerse y a apretarse a causa del frío y a distenderse, estirarse y soltarse cuando llega el calor. Para ello, se plantean distintas situaciones

que evoquen los dos estados y se emparejan las sensaciones frías con las cálidas con el fin de vivenciar el contraste tensión-distensión. (polo norte-playa, invierno-verano).

- **El juego de las marionetas:** Se pide a los niños que imaginen que se han convertido en marionetas dirigidas a través de hilos. Se les dice que adopten cierta rigidez muscular ayudándose de la siguiente imagen: “ahora que las marionetas tienen los hilos muy tensos, deben caminar con la punta de los pies, con los brazos tiesos a lo largo del cuerpo”. A la señal: se sueltan los hilos, los niños tienen que doblar el cuerpo, la cabeza y los brazos adquieren un movimiento pendular.
- **El despertar de Pinocho:** Gepetto acaba de terminar su muñeco. Es de noche y el hada, con su varita, comienza a tocar diferentes partes del cuerpo de pinocho que poco a poco empiezan a adquirir vida. Pero está tenso y duro, porque es de madera. Ella le toca el brazo derecho y éste se estira con el puño cerrado, que luego se relaja. Hace lo mismo con el otro brazo, con una pierna, con la otra. Finalmente, pinocho hace fuerza con la cabeza, el cuello y la columna vertebral, estirándose y relajándose. Ya es un auténtico muchachito lleno de vida y de sensatez, que bosteza, se estira y abre los ojos.
- **El aleteo de los pajaritos:** De pie, los niños deben describir círculos con ambos brazos al lado del cuerpo. Este movimiento se hará hacia adelante y dejando caer los brazos lacios, paralelos al tronco.
- **Gigantes y enanos:** Los niños pueden llegar a ser gigantes durante unos minutos si estiran todo su cuerpo. Tras volver a la normalidad, también son capaces de convertirse en enanos: se hacen pequeñitos si se encogen, se agachan y se aprietan mucho. Al terminar se les recuerda que la posición normal es la más cómoda y la mejor.
- **Desprezarse:** El docente dirá a los niños: “¿han observado alguna vez un perro o un gato cuando se despiertan? ¿qué hacen? Eso es, desprezarse. Hacerlo es muy bueno y nos ayuda a dejar la cama suavemente, desentumeciendo todos los músculos. Si, además, acompañamos este ejercicio con una respiración abdominal, seguro que empezaremos el día con mejor humor. ¡Ya podemos desprezarnos todas las mañanas!”.

Para Padres de Familia

Es de suma importancia que su hijo practique ejercicios de relajación antes de estudiar y cuando se crea necesario en los tiempos intermedios del estudio, ya que estos proporcionan descanso mental, facilitan la concentración, dan una sensación de tranquilidad, además disminuyen la tensión que es uno de los factores que influyen negativamente en el aprendizaje de los niños.

A continuación se presentan algunos ejercicios que puede aplicar con sus hijos:

- Procure hacerlo en un lugar tranquilo.
- Siente cómodamente al niño en la silla o acuéstelo en la cama.
- Pídale que cierre los ojos.
- Dígale que va a respirar lentamente.
- A continuación irá relajando los músculos de la cara, ojos, mandíbula, cuello, nuca.

- Pídale que respire nuevamente varias veces, lentamente.
- Ahora relajará los brazos, manos, dedos.
- Realizará varias respiraciones profundas y muy lentamente.
- Relajará los músculos de las piernas, rodillas y pies, así como el abdomen y tórax.
- Se le pide que respire de nuevo de forma lenta y profunda.

*Recordarle al niño que mientras se relaja no debe pensar en algún problema que tenga, sino en algo agradable que le provoque tranquilidad.

DISTRIBUCIÓN DEL TIEMPO

Se debe enseñar a los niños a planificar su tiempo, de manera que vayan creando hábitos regulares de esparcimiento y de implicación de las tareas que deben realizar.

Esto permite distribuir de forma equilibrada la jornada diaria o semanal de trabajo académico, facilitando la concentración al crearse el hábito de estudiar determinadas materias en un lugar y hora fijos, además el mejorar la utilización del tiempo libre, produce sensación de satisfacción y seguridad, ya que no hay sentimientos de culpa y permite gozar plenamente de las horas de distracción.

¿Cómo debe hacerse?

- El plan debe ser realizado por el/la niña, los padres o la docente lo pueden orientar.
- Considerar las distintas tareas que realiza durante el día como dormir, levantarse, comer, bañarse, ir a clases, jugar, horas de estudio.
- Se deben planificar los repasos.
- Es recomendable dedicar un día de descanso semanal que puede ser domingo, una hora diaria y la tarde del sábado.
- Debe respetarse el horario, en caso de atrasos deben recuperarse, para esto puede usarse los fines de semana.
- Se debe estudiar todos los días y dedicar algún rato a la semana para estudiar todas las materias.
- El tiempo de estudio incluye la realización de resúmenes, esquemas, estudio propiamente y repasos.
- Debe dedicarse una hora y treinta minutos al estudio diario.
- No estudiar después de las comidas.
- Por las tardes se aprende más despacio, pero se tarda más en olvidar, mientras que en las mañanas se aprende más rápido pero se olvida más fácilmente.

- Para conseguir un mayor rendimiento se puede organizar la sesión de estudio en tres períodos de media hora cada uno, situando períodos de 10 minutos de descanso. En el primer período considerar materias de dificultad media, en el segundo período materias más difíciles y en el tercer período materias fáciles o tareas.

¿Qué se puede hacer en los descansos?

- Ejercicios de relajación.
- Inspiraciones.
- Ejercicios de concentración.
- Levantarse, dar pequeños paseos, andar de puntillas, de talones.
- Ventilar la habitación.
- Tomar un jugo o un refrigerio pequeño.
- Recoger el material que ya no va a usar y preparar el próximo.

¿Qué no se puede hacer en los descansos?

- Poner la televisión.
- Llamar por teléfono (se podría extender más del tiempo propuesto para el descanso).
- Hacer comidas fuertes.

LA MEMORIA

Es una prueba del aprendizaje; un recurso y un auxiliar de la inteligencia: para aprender necesitamos recordar. La memoria es como un músculo: cuanto más se trabaja más se fortalece.

La buena memoria depende de los siguientes factores

- Físicos:
 - Buena alimentación.
 - Buen descanso.
 - Buena respiración.
- Psíquicos:
 - Interés por lo que se aprende.
 - Motivación.
 - No estar preocupado.

Diez mandamientos para tener buena memoria

1. Relacionar lo desconocido con lo que ya se conoce.
2. Memorizar lo más importante.
3. Organizar los materiales de forma significativa en mapas conceptuales o esquemas.

4. Hacer revisiones periódicas, ya que ayudan a mantener alta la memoria.
5. Repetir de forma activa, oral o escrita, pues ayuda a memorizar.
6. Seguir una secuencia lógica en la memorización.
7. Dividir los materiales extensos en partes para memorizarlos mejor.
8. Usar reglas nemotécnicas.
9. Empezar a estudiar un tema nuevo revisando el anterior.
10. Hacer que intervengan el mayor número de sentidos posible (audición, vista, tacto, etc.)

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acero, P. y Gomis, M. (2005). *Tratamiento de la voz*.
- Beirute, L. (2003). *Ayudemos a nuestros niños en sus dificultades escolares: Guía para el área de percepción y discriminación visual*. Editorial de la UCR, Costa Rica.
- Beirute, L. (2003). *Ayudemos a nuestros niños en sus dificultades escolares: Guía para el área de recepción y asociación auditiva*. Editorial de la UCR, Costa Rica.
- Blanc, M. (1978). *Aprender a aprender*. Editorial Universidad a Distancia. Costa Rica. Pág. 5-15.
- Bogantes, F. y Jiménez, F. (1996) *Estrategias Metodológicas para la enseñanza*. Costa Rica.
- Brunet, J. (1982). *¿Cómo programar las técnicas de estudio en EGB?* San Pio X. Madrid.
- Chacón, N. (2001). *Manual para el desarrollo de competencias curriculares. Guía para el maestro: problemas auditivos en los escolares*. Editorial ALEF. Costa Rica.
- González, A. (2005), *Motivación académica*. Editorial Pirámide. Madrid.
- Hernández, J. (1998). *Enciclopedia temática Espasa. Técnicas de estudio*. Editorial Espasa Calpe, S.A. España. Pág. 1-30.
- Hernández, P; Fuensanta y otros. (1990). *Aprendiendo a aprender*.
- Hernández, P; Fuensanta y otros. (1993). *Aprendiendo a aprender*. Guía didáctica par profesores.
- Huertas, J. (1997) *Motivación y aprendizaje*. Buenos Aires: Aiqué.
- Lasterra, J. (1989). *Estrategias para estudiar*. Alhambra Logman, Colecc. Breda, nº 35. Madrid.
- Pérez, M. *Problemas de atención MEP*, Departamento de Educación Especial. Asesoría Nacional de Problemas Emocionales y de Conducta.
- Picado, K. (2007). *El arte de aprender: Una guía formativa para el hogar y la escuela*. Editorial EUNED. Costa Rica.
- Salas, M. (1990). *Técnicas de estudio para enseñanzas medias y universidad*. Alianza Editorial, nº 1479. Madrid.
- Woolfolk A (1996) *Psicología educativa*, México, Prentice-Hall Hispanoamericana SA, págs. 330