

# “PLATÓN”



“Programa de Entrenamiento en Habilidades y Autogestión del Estudio”

2.010

---

© Copyright: **Grupo ALBOR-COHS**

Edita: COHS. Consultores en Ciencias Humanas, S.L.

c/. Zubileta, 16. 48903 Burceña-Barakaldo (Bizkaia, España)

Teléfono: 94 485 0497 Fax: 94 485 0122

e-mail: [editor@gac.com.es](mailto:editor@gac.com.es)

En la web: [www.gac.com.es](http://www.gac.com.es)

ISBN: 978-84-95180-39-1

Depósito Legal:

Imprime: RBS

Impreso en España. Printed in Spain.



Copyright del **GAC**. Reservados todos los derechos. 2010. ISBN: 978-84-95180-39-1



Versión: 1.2010

---

## **Desarrollo**

E. Manuel García Pérez  
Ángela Magaz Lago  
Roberto Ratón Gago

## **Software**

Ibon Martínez

## **Portada**

Saioa Elizondo

## **Supervisión de Textos**

Clara González





## Ficha Técnica

---

### Nombre:

PLATÓN, Programa de Entrenamiento en Habilidades y Autogestión del Estudio

### Autores:

Grupo ALBOR-COHS. División de Investigación y Estudios

### Aplicación:

Colectiva o Individual

### Duración:

Variable, en función de los objetivos, entre uno y dos cursos académicos

### Niveles de Aplicación:

Desde 5° de Educación Primaria hasta 2° de Bachillerato

### Finalidad:

1. Adquisición de habilidades de Autogestión de la conducta de estudio en el aula
2. Establecimiento y Consolidación de hábitos de estudio en casa
3. Adquisición y desarrollo de habilidades de estudio eficaces

### Contenidos:

1. Fundamentos conceptuales y metodológicos
2. Metodología del entrenamiento
3. Valoración de los escolares
4. Sesiones de entrenamiento en autogestión del estudio
5. Sesiones de entrenamiento en habilidades de estudio
6. Recursos

### Estructura:

Ver Tabla 1, en la página siguiente





Tabla 1

	VALORACIÓN SECCIÓN 2	HABILIDADES DE AUTOGESTIÓN SECCIÓN 3	MÉTODO DE ESTUDIO SECCIÓN 4
OBJETIVOS SECCIÓN 1	Conocer las características de los escolares que afectan a su progreso académico	Dotar de recursos y/o favorecer su puesta en práctica habitual y autónoma	Desarrollar la/s habilidad/es para favorecer un método de estudio eficaz
RECURSOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Definición operativa de las variables moduladoras de éxito-fracaso escolar</li> <li>▪ Registro de observación</li> <li>▪ Manual de uso del Software</li> <li>▪ Software de corrección y elaboración de informes</li> <li>▪ Protocolo para la Toma de Decisiones”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Cuaderno de Autogestión</li> <li>▪ Registro “Identificación de Reforzadores”</li> <li>▪ Diseño “Acuerdo de Conducta”</li> <li>▪ Gráficas “Atención-Rendimiento”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Audiovisuales para presentación a profesores, escolares y familias</li> <li>▪ Unidades para aplicadores</li> <li>▪ Unidades para escolares</li> </ul>
UNIDADES	<p>E1. Valoración General del Grupo Aula</p> <p>E2. Evaluación Específica Individual</p>	<p>A1. Acuerdos de Cambio de Conducta</p> <p>A2. Cuaderno de Autogestión</p> <p>A3. Manejo de la Atención</p> <p>A4. Planificación Diaria</p> <p>A5. Autoinstrucciones</p>	<p>H1. Estrategias de Comprensión Lectora</p> <p>H2. Subrayado</p> <p>H3. Categorización</p> <p>H4. Realización de Ejercicios</p> <p>H5. Estrategias de Memorización</p> <p>H6. Manejo de la Ansiedad</p> <p>H7. Estudio de Temas</p> <p>H8. Estrategias de Expresión Escrita</p> <p>H9. Respuestas a Exámenes</p> <p>H10. Estrategias de Expresión Oral</p>



## ÍNDICE DE CONTENIDOS

---

### Sección 1: INTRODUCCIÓN

---

- I1. Presentación
- I2. Fundamentos Conceptuales y Metodológicos
- I3. Objetivos
- I4. Metodología
- I5. Recursos

### Sección 2: EVALUACIÓN

---

#### E1. Valoración General

- E1.1. Metodología de la Valoración Individual
- E1.2. Registro de Valoración Cualitativa
- E1.3. Software de Elaboración de Informes del Grupo Aula

#### E2. Orientación individualizada

### Sección 3: ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES DE AUTOGESTIÓN

---

#### A1. “Acuerdos de Cambio de Conducta”

- A1.1. Fundamentos Conceptuales y Metodológicos
- A1.2. Identificación de reforzadores en el aula
- A1.3. Diseño de un Acuerdo de Conducta Grupal
- A1.4. Modelo de “Acuerdo de Cambio Conducta Grupal”





## A2. “Cuaderno de Autogestión”

- A2.1. Instrucciones de Uso del Cuaderno de Autogestión
- A2.2. Inicio del empleo del Cuaderno de Autogestión

## A3. “Manejo de la Atención”

- A3.1. Fundamentos Conceptuales
- A3.2. Desarrollo de una sesión de entrenamiento en manejo de la atención
- A3.3. Gráficas de “Atención-Rendimiento”

## A4. “Planificación del Estudio”

- A4.1. Reorganización del ambiente de estudio
- A4.2. Condiciones físicas
- A4.3. Horario de estudiante
- A4.4. Planificación diaria
- A4.5. Planificación semanal
- A4.6. Seguimiento de la Planificación

## A5. “Auto-instrucciones”

- A5.1. Fundamento Conceptual
- A5.2. Objetivos
- A5.3. Entrenamiento en Autoinstrucciones



## Sección 4: ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES DE ESTUDIO

---

### H1. Comprensión Lectora

- H1.1. Habilidades necesarias
- H2.2. Componentes de la lectura
- H2.3. Fases de la lectura
- H2.4. Condicionantes de la comprensión
- H2.5. Estrategias de comprensión lectora
- H2.6. Tipos de textos
- H2.7. Diseño de sesiones

### H2. Subrayado

- H2.1. Introducción
- H2.2. Ventajas para los escolares
- H2.3. Modelado de los profesores
- H2.4. Relación con Acuerdos de Conducta y Planificación Diaria
- H2.5. Modelo de subrayado

### H3. Categorización

- H3.1. Introducción
- H3.2. Proceso
- H3.3. Ventajas
- H3.4. Tipos
- H3.5. Diseño de sesiones



## H4. Realización de Ejercicios

- H4.1. Introducción
- H4.2. Estrategias de ejecución
- H4.3. Corrección de ejercicios

## H5. Estrategias de Memorización

- H5.1. Modelo explicativo
- H5.2. Memorizar la información
- H5.3. Estrategias de memorización

## H6. Manejo de la Ansiedad

- H6.1. ¿Qué es la ansiedad?
- H6.2. ¿Me pongo nervioso/a?
- H6.3. Puedo reducir mi ansiedad

## H7. Estudio de Temas

- H7.1. Introducción
- H7.2. Requisitos previos
- H7.3. Pasos a seguir

## H8. Expresión Escrita

- H8.1. Introducción
- H8.2. Propiedades de un texto
- H8.3. Habilidades de expresión escrita
- H8.4. Estrategias de expresión escrita



## H9. Exámenes

H9.1. Preparación de exámenes

H9.2. realización de exámenes

## H10. Expresión Oral

H10.1. Introducción

H10.2. Características

H10.3. Recursos estructurales

H10.4. Reglas elementales

H10.5. Recursos estilísticos

H10.6. Estrategias de expresión oral



## 11. PRESENTACIÓN

---

El Programa PLATÓN permite, tanto a docentes como a psicólogos, psicopedagogos y otros profesionales de la educación, entrenar a escolares, desde 5° de Educación Primaria hasta finalizar la Educación Secundaria, e incluso en Bachiller, en el desarrollo de habilidades y hábitos de estudio, hasta lograr competencias básicas necesarias en los niveles de enseñanza superiores, y en la vida adulta.

En este sentido, constituye un recurso de máxima utilidad para concretar una de las innovaciones de la LOE: la enseñanza de competencias básicas; entendidas como las habilidades de las que debe disponer todo escolar para desenvolverse como ciudadano eficaz, con destrezas tanto para adaptarse al entorno como para transformarlo.

El Programa PLATÓN permite la adquisición, de modo progresivo e integrado en el resto de aprendizajes, de 3 de las 8 competencias básicas:

Comunicación:	comprensión lectora y expresión oral y escrita
Aprender a Aprender:	actitudes ante el aprendizaje, habilidades de estudio y autocontrol emocional
Aprender a Emprender:	autogestión de la conducta de estudio

Cuando el PLATÓN se aplica en el contexto de aula, es deseable que todo el claustro de profesores, de los niveles correspondientes, vaya conociendo las habilidades que adquieren los escolares con el PLATÓN para fomentar su empleo

# PLATÓN



"Programa de Entrenamiento en Habilidades y Autogestión del Estudio"

2.010

en todas las materias; lo cual contribuirá a cambiar los hábitos metodológicos de los docentes. Con "la ayuda de PLATÓN", reforzarán las conductas de estudio autónomas y cooperativas de los escolares

PLATÓN es un Programa PsicoEducativo de eficacia contrastada tanto en el ámbito extraescolar como en el aula ordinaria. Su antecedente es el Programa **YA PUEDO** (García Pérez, 1.995) ampliado y mejorado durante los últimos 15 años.

Se ha venido empleando sistemáticamente en los Centros Psicoeducativos del **Grupo ALBOR-COHS**, con escolares, a partir de 5º de Educación Primaria, con dificultades diversas; tales como déficits atencionales, escasos hábitos de estudio, estrategias de estudio ineficaces, ansiedad excesiva en situaciones escolares, conductas de evitación de tareas académicas,... También se ha aplicado en el contexto de aula, con escolares de segundo ciclo de Educación Primaria y de Educación Secundaria Obligatoria.

En las aplicaciones en Centros especializados en Asesoramiento, Evaluación, e Intervención Psico-educativa, los profesionales aplican el programa de modo absolutamente individualizado, previa evaluación psicoeducativa individual, entrenando al escolar en las habilidades deficitarias y en la adquisición de hábitos.

En el aula, antes de comenzar su aplicación, se propone a los educadores una valoración de naturaleza subjetiva de los escolares a fin de analizar qué variables permiten explicar sus dificultades académicas, para que en aquellos casos en los que el PLATÓN resulte insuficiente, se diseñe un Plan de Intervención ajustado a cada caso.





En los casos en los que el Programa PLATÓN se considere suficiente, el entrenamiento debería incluir dos componentes principales:

1. Enseñanza de Habilidades de Autogestión del estudio, dirigidas a aquellos escolares en los que la explicación a sus dificultades sea una inadecuada gestión y planificación de los tiempos de estudio, o bien la ausencia de hábitos de estudio.
2. Enseñanza de habilidades y métodos de estudio que contribuyan a aumentar su relación coste-eficacia, de modo que los resultados académicos resulten acordes a la dedicación del escolar.

Ambos componentes son complementarios; es decir, se pueden aplicar de manera conjunta, a la vez que el Programa permite aplicarlos por separado, en función de la información obtenida de la Valoración Individual de los escolares y del tiempo disponible.

La aplicación de PLATÓN puede hacer a través de una intervención directa con el escolar o escolares o bien, implicando a las familias en su puesta en práctica, para de este modo, favorecer una eficaz dedicación a tareas académicas en el contexto familiar. La propuesta para las familias, requerirá de un asesoramiento a las mismas en el que se les proporcionarán los recursos que les permitan generalizar estas habilidades al contexto familiar.



En resumen, se trata de un Programa:

- **FORMAL y SISTEMÁTICO,**

No se aplica de una manera aleatoria, ni voluble, sino rigurosa, de modo que se pueda acumular experiencia con su uso.

- **INDIVIDUALIZADO,**

Aunque se aplique en un grupo, se ajusta a las características de cada escolar: ritmo, contenido,...

- **FLEXIBLE**

El Profesor que lo aplica puede efectuar ajustes para adecuarlo a las circunstancias de sus escolares, aula, Centro,...

- **EXHAUSTIVO**

Incluye todos los aspectos necesarios para asegurar un rendimiento óptimo, ajustado a las posibilidades de cada escolar.

- **COOPERATIVO**

Considera la posibilidad de incluir la ayuda entre los diversos participantes, lo que favorece su adaptación e integración social.

- **ACTUAL**

Se ha diseñado incluyendo los conocimientos técnico-científicos más actuales en el campo psicoeducativo.



## 12. FUNDAMENTOS CONCEPTUALES Y METODOLÓGICOS

---

¿Por qué la denominación PLATÓN para este Programa de Enseñanza de Habilidades y Hábitos de Estudio?

Ciertamente, el lector pensará que el nombre hace referencia al eminente filósofo griego. Y no se equivoca. Platón se preocupaba por la conducta de los ciudadanos y trataba de conseguir que éstos tuvieran un comportamiento moral (que se ajustasen a unas normas de conducta) basado más en una conciencia ética (razonamiento o argumento en los que basar la moral) que en el temor a sufrir penas por su mala conducta o recibir reconocimiento público por su conducta virtuosa. Para lograr este fin: conseguir una ciudad con ciudadanos que se “comportasen bien”, consideró de una enorme trascendencia la educación de los mismos. Por ello, Platón daba una enorme importancia a la educación de los niños y adolescentes, los cuales, aprendiendo argumentos éticos, ajustarían su conducta a normas (moral) que sustentarían una convivencia justa, base del bienestar de todos.

Y aquí surge el término “aprendizaje”. Si no hay aprendizajes no existe la educación; o dicho al revés: **la educación es un procedimiento por medio del cual los individuos aprenden**. Platón dedicó una parte importante de su vida a la enseñanza, con el objetivo de conseguir en sus alumnos la adquisición de habilidades para la vida. Con su método de enseñanza trataba de potenciar el aprendizaje de sus alumnos, de los cuales presuponía capacidad para aprender.



Para Platón aprender es recordar, con lo que dejaba claro que si no se recuerda algo es que no lo has aprendido, o has perdido el aprendizaje previo...

*La educación sería –según el filósofo- el arte de dirigir lo que se tiene por el hecho de poseer un alma racional: la facultad de aprender y el intelecto para lograrlo. El objetivo más importante de la educación es ético. Educar es el ejercicio del arte a fin de aplicar los métodos más convenientes para encaminar al alma hacia la verdad, hacia la contemplación del bien cuando deba abandonar su estancia en el cuerpo.*

A la vista de lo anterior resulta evidente que Platón diferenciaba claramente el método del objetivo: "enseñar" y "aprender". A lo que más tarde añadiríamos "estudiar".

Obviamente en la "Academia platónica" eran admitidos algunos alumnos (muy probablemente seleccionados por sus aptitudes) de quienes se presuponían (¿o quizás lo comprobaba de alguna manera el Maestro?) capacidades intelectuales adecuadas. Durante "las clases", el Maestro "enseñaba" (empleaba un método didáctico), mientras los alumnos escuchaban (¿tomaban notas?, ¿memorizaban?, ¿hacían ejercicios en casa? ¿les ponía tareas?...). Se supone que los alumnos hacían algo que podríamos llamar "estudiar" y, consecuentemente, "aprendían".

En efecto, *enseñar*, *estudiar* y *aprender* son términos que describen fenómenos íntimamente relacionados entre sí, pero de naturaleza muy diferente.

# PLATÓN



"Programa de Entrenamiento en Habilidades y Autogestión del Estudio"

2.010



Así, el "aprendizaje" resultaría ser un suceso biológico a diferencia de la "conducta de estudio" que es un suceso psicológico, en ambos casos, correspondiente al escolar. Por su parte, la conducta de enseñar sería otro suceso psicológico.

Aprender es necesariamente un hecho biológico, ya que de no ser así, resultaría inexplicable cómo "...se dice que un organismo ha aprendido algo cuando se observa un cambio relativamente estable en su conducta, como consecuencia de la experiencia..." (Roger Tarpy, 1975; *Principios Básicos del Aprendizaje*). En esencia: entre un organismo que ha aprendido algo y otro que no lo ha



aprendido, debe haber una diferencia estructural o funcional en alguna parte de su cerebro. No es posible que entre el momento en que un alumno es incapaz de calcular la raíz cuadrada de 36 y el momento en el que, sin un esfuerzo significativo, responda que 6 es la raíz cuadrada de 36, su cerebro no se haya modificado de algún modo. Muy probablemente, en función de los estudios realizados, esta modificación consista en una estructuración funcional entre diversas neuronas, las cuales han establecido una red o malla de conexiones para, actuando juntas, hacer posible la manifestación de tal aprendizaje (ver modelo conexionista en Fodor y Pylyshyn ,1988; *Connectionism and cognitive architecture*)

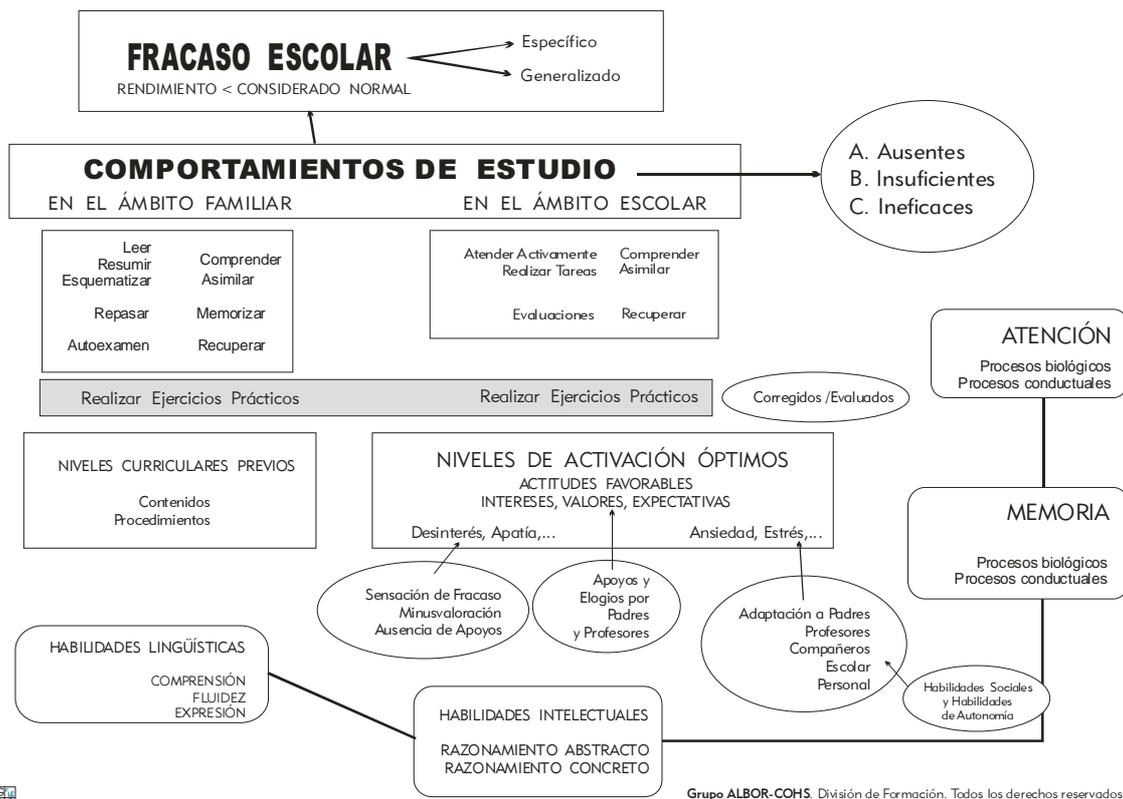
Por otra parte, es un hecho muy bien conocido por los educadores que algunos escolares consiguen aprender sin estudiar mucho y que, otros, a pesar de una gran dedicación al estudio, aprenden menos o con grandes esfuerzos. En los investigadores, esto constituye una poderosa llamada de atención sobre los procesos que tienen lugar para conseguir un aprendizaje.

El estudio de los procesos biológicos requiere del concurso de la Neurofisiología, sin embargo el análisis y la modificación de los sucesos psicológicos (la conducta humana) requiere de los conocimientos que proporciona la Psicología.

El modelo de *Desarrollo Secuencial Integrado* (D.S.I.) propuesto por García Pérez y colaboradores se presentó por primera vez en la *VII Conference of the European Association of Psychological Assessment (EAPA)*; Málaga, 1 al 4 de abril de 2004. Este modelo pretende integrar de manera coherente y funcional ambos tipos de procesos: biológicos y psicológicos, poniendo, naturalmente el énfasis en estos últimos.



## MODELO DE DESARROLLO SECUENCIAL INTEGRADO



De acuerdo a los planteamientos expuestos en este modelo, que puede revisarse en el vídeo incluido como material del Programa, el rendimiento escolar se encuentra ligado de manera directa a los comportamientos de estudio, por lo cual, son estos comportamientos, cuando resultan adecuados y suficientes, los que explican el progreso curricular de los escolares.



Obviamente, existen unos requisitos previos, imprescindibles para hacer posibles y eficaces tales comportamientos de estudio. A saber:

- Un nivel intelectual adecuado a los requerimientos del sistema educativo (nivel curricular, currículo y exigencias del Centro educativo y de la familia)
- Unos conocimientos curriculares previos –de contenido y procedimentales– que hagan posible la adquisición de los nuevos.
- Un nivel de activación óptimo en las diversas situaciones contextuales de estudio; resultando a estos efectos perjudiciales tanto estados de sub-activación (desinterés, desmotivación, fatiga, sueño,...), como de sobre-activación, como los correspondientes a ansiedad excesiva por estrés.

Por otra parte, y teniendo en cuenta que el aprendizaje (evaluado en forma de rendimiento en una tarea; el "recuerdo" platónico) es el producto de una **interacción conductual** entre el aprendiz y el maestro: profesores-escolares, debemos considerar la posibilidad de analizar y organizar, modificando en su caso, tanto comportamientos de los profesores, como de los escolares.

Ésta y no otra es la razón de que en el Programa PLATÓN se considere a los profesores-tutores como los agentes genuinos de enseñanza del mismo, coordinándose con todo el equipo de profesores y con las familias que deseen hacerlo.

En el caso de escolares de Educación Secundaria, éstos promocionan a este ciclo con unas competencias curriculares básicas con las que podrían lograr un



progreso adecuado durante esta última fase de la Educación Obligatoria. No obstante, resulta frecuente que escolares con buen rendimiento académico durante la Educación Primaria fracasen en Secundaria. Esto no sólo representa un déficit de rendimiento, expresado en calificaciones insuficientes, sino que suele tener efectos muy negativos en el entorno familiar, deteriorando el autoconcepto y afectando el estado emocional del escolar. Es frecuente la aparición de estados de ansiedad excesiva, ira o depresión; deterioro progresivo de la relación con padres, hermanos, profesores,... todo lo cual constituye un deterioro indudable del bienestar y un riesgo añadido para que se recupere el progreso escolar.

Tales riesgos de fracaso escolar, explicables por unos comportamientos de estudio insuficientes o ineficaces, pueden minimizarse si se facilita a los escolares recursos adecuados para mejorar sus habilidades de estudio en el aula y en casa, así como sus hábitos de estudio en general.

Con este Programa, los profesores-tutores del último ciclo de Educación Primaria y de Educación Secundaria, contarán con un recurso útil que les permitirá, en primer lugar, explicar la naturaleza de las dificultades académicas de sus alumnos y, en segundo lugar, facilitarles la adquisición de las habilidades o hábitos que necesiten mejorar.

PLATÓN es pues un Programa Formal y Sistemático de Enseñanza de Habilidades y Hábitos de Estudio: **estructurado**, **sencillo** de aplicar, **eficaz**, **suficiente** y **experimentado**.



El Programa se sustenta en tres pilares metodológicos:

- El primero, referido a los Prerrequisitos y Habilidades de Estudio, consiste en proporcionar a Padres, Profesores y Alumnos un modelo explicativo del progreso escolar, lo cual les permitirá comprender tanto el éxito como el fracaso cuando se presente cualquiera de ellos. A la vez, se incluyen instrumentos para que los profesores-tutores puedan conocer, de manera concreta, los factores de mantenimiento de la situación de éxito o fracaso escolar y, consecuentemente, facilitar la toma de decisiones para mejorar las habilidades para el estudio de cada escolar. También se proponen instrumentos para la evaluación individual, ajustados a un empleo del Programa en un contexto individual o de Aula de Apoyo.
- El segundo, referido al Autocontrol en el Estudio, consiste en proporcionar a los escolares un método de autoregulación del comportamiento de estudio, tanto en casa como en el aula, con el cual puedan ir adquiriendo y consolidando hábitos de conducta frecuente. Técnicamente, el autocontrol es la denominada "fuerza de voluntad" que muchos escolares dicen "no tener". Obviamente, deseamos que el escolar decida libremente iniciar y mantener comportamientos de estudio, tomando esta decisión de modo autónomo y ajeno a presiones emocionales o disciplinarias de padres o profesores.
- El tercer y último pilar está relacionado con la generalización de los aprendizajes. Se trata de conseguir que los aprendizajes adquiridos en el contexto escolar: subrayar, hacer esquemas, lectura comprensiva, etc., se lleven a cabo en el contexto familiar. Damos por supuesto que la adquisición de los objetivos curriculares a partir de la Educación Secundaria es prácticamente imposible, para la mayoría de los escolares, si no se mantienen como hábitos diversas conductas de estudio en el hogar familiar.



## 13. OBJETIVOS

---

De manera general, con PLATÓN se pretende mejorar el Rendimiento Académico de los escolares a partir del logro de una Conducta de Estudio Habitual y Eficaz. Tales mejoras se fundamentan en la adquisición de Habilidades de Estudio y su posterior consolidación como Hábitos, tanto en casa como en el aula. De manera concreta, este Programa plantea objetivos para los profesores, o quienes lo apliquen, para los escolares y para los padres:

- **PARA LOS PROFESORES O QUIENES APLIQUEN EL PROGRAMA**
  1. Conocer y familiarizarse con un modelo conceptual, explicativo del éxito/fracaso escolar: el Modelo D.S.I. (García Pérez, 2004)
  2. Conocer y familiarizarse con un sub-modelo explicativo de la conducta de estudio.
  3. Conocer recursos para identificar y cuantificar las variables moduladoras del éxito escolar.
  4. Dominar un Programa que les permita dotar a sus escolares de las habilidades y estrategias necesarias para una adaptación y desarrollo óptimos, en el contexto escolar.
  5. Favorecer el desarrollo de habilidades de control externo, hasta lograr el autocontrol de los escolares.



## ▪ PARA LOS ESCOLARES

1. Conocer la naturaleza de sus posibles dificultades en el estudio.
2. Desarrollar las habilidades necesarias que favorezcan una adecuada adquisición de los contenidos académicos.
3. Adquirir diversas estrategias que constituyan un método de estudio eficaz.
4. Adquirir y consolidar hábitos de estudio.
5. Adquirir estrategias que favorezcan los comportamientos de estudio adecuados en el aula.
6. Mejorar el bienestar personal relacionado con la actividad escolar.
7. Mejorar el rendimiento académico.



## ▪ PARA LOS PADRES

1. Conocer los factores que intervienen, explican y predicen el éxito escolar de sus hijos.
2. Conocer la forma de actuar más eficaz para colaborar en la adquisición de hábitos de estudio en casa por parte de sus hijos.
3. Colaborar de manera efectiva con el profesorado en la adquisición de conductas de estudio eficaces, por parte de sus hijos.
4. Adquirir recursos que los permitan el manejo del comportamiento de estudio en casa, con un control externo eficaz, hasta que alcancen el autocontrol.



## 14. METODOLOGÍA

---

PLATÓN requiere de una metodología activa, tanto desde el papel del escolar como desde el del aplicador, constituyéndose ambos en protagonistas del proceso de enseñanza-aprendizaje.

La aplicación concreta del Programa es muy flexible, resultando posible ajustarla a contextos y tiempos variables, tal como se resume a continuación:

- **Contextos de aplicación y agrupaciones**

Se puede emplear en el aula, con todos los escolares, como método de enseñanza de competencias básicas, a partir de 5º de Primaria. En este caso es deseable que todos los profesores participen en el mismo. Un profesor enseñará las habilidades correspondientes a los escolares y los demás, los incentivarán y ayudarán para que las practiquen en sus materias.

Otro contexto de aplicación es el grupo de entrenamiento reducido, en el Aula de Apoyo del centro escolar, o en un centro extraescolar especializado; para lo cual es recomendable la coordinación con los profesores del escolar o escolares implicados.

Se puede emplear como recurso de enseñanza individual con un escolar con el objetivo de lograr la máxima competencia en sus estudios actuales y futuros, o con un escolar con dificultades de aprendizaje.



## ▪ Orden de distribución de las sesiones

En todos los casos se recomienda comenzar con la valoración de los todos los escolares y con la evaluación psicoeducativa individual, en los casos en que se considere necesaria. A continuación se desarrollará la Sección 4: "Entrenamiento en Habilidades de Autogestión", manteniendo el uso del Cuaderno de Autogestión durante todo el desarrollo del Programa.

Las unidades de la Sección 5 se pueden aplicar en el orden que considere el Profesor, en función de las habilidades disponibles por los escolares o las que tengan una aplicación práctica en un mayor número de materias. Incluso se puede considerar el interés de los propios escolares o de otros profesores implicados.

## ▪ Distribución Temporal

El tiempo que se ha comprobado que resulta óptimo para lograr todos los objetivos del Programa, son dos cursos académicos, a razón de un entrenamiento semanal durante el primer trimestre de curso, y quincenal en los siguientes, finalizando un mes antes de terminar el curso académico. No obstante, estos tiempos pueden ajustarse en función de su viabilidad. En la medida de lo posible, se aconseja el inicio de este Programa al comenzar el curso escolar. Cada una de las diferentes sesiones puede tener una duración variable.

Se sugiere al Profesor que estructure las sesiones con 15 minutos de explicación teórica y de 30 a 45 minutos de práctica.



- **Niveles**

Como Programa de Entrenamiento en Competencias Básicas se puede aplicar en el tercer ciclo de Educación Primaria, durante toda la Educación Secundaria y en Bachillerato.

- **Técnicas**

***Acuerdos de Cambio de Conducta:***

Se mantendrán durante la aplicación del Programa a fin de favorecer la consolidación de unos hábitos de estudio sistemáticos, logrando una motivación máxima mediante la incentivación de los escolares.

***Modelado:***

Quien aplique el Programa servirá de guía y de modelo en el proceso, proporcionando los recursos necesarios al escolar. Estos recursos, junto con la metodología e instrucciones de aplicación se proporcionan en cada una de las diferentes unidades.

***Moldeamiento:***

No se avanzará en los contenidos de las sesiones de entrenamiento hasta que todos los escolares implicados adquieran y consoliden el empleo de las habilidades adquiridas. Esto puede implicar que el ritmo de aplicación se reduzca en función de los objetivos alcanzados en cada unidad; resultando beneficioso frente a la posibilidad de que los escolares con más necesidades no puedan seguir el Programa y sin perjuicio para los más aventajados, quienes tendrán la oportunidad de consolidar hábitos.



### ***Aprendizaje a través de la Práctica Funcional:***

El mantenimiento de hábitos de estudio eficaces, empleando las habilidades de estudio y de autogestión, requerirá que las conductas de estudio resulten funcionales para los escolares; esto es: que con ellas obtengan consecuencias deseables. Para ello se utilizarán los materiales de aula del escolar como elementos de enseñanza-aprendizaje de las diversas habilidades.

### ***"Ayuda entre iguales":***

Únicamente se puede emplear en los casos en los que se aplique el Programa en el aula, permitiendo ajustar el desarrollo de las habilidades en los escolares a sus características personales y los diferentes ritmos de aprendizaje, además de fomentar el aprendizaje cooperativo.

### ***Cooperación con la familia:***

Otro recurso metodológico que se propone es la cooperación familiar, de manera que la implicación de los padres conlleva que éstos se constituyan en agentes motivadores y facilitadores de la conducta de estudio en casa. No obstante, en los casos en que la familia no tenga disponibilidad de tiempo o habilidades para la cooperación, no se empleará esta estrategia.

### ***Generalización:***

Para asegurar el empleo de las habilidades adquiridas, en las prácticas de cada sesión se utilizarán materiales: libros, cuadernos,..., de las diversas asignaturas.



## 15. RECURSOS

---

### Para los escolares:

- Cuaderno de Autogestión (documento impreso)
- "Programa de Entrenamiento en Relajación" (archivo de sonido)

### Para el profesor que aplique el Programa:

- Presentación a los alumnos (archivo de vídeo)
- Modelo Explicativo D.S.I. (archivo de vídeo)
- Registro de Valoración cualitativa (documento en formato pdf)
- Software de Corrección de la Valoración Individual (archivo de base de datos)
- Modelo de Reforzadores (documento en formato pdf)
- Gráficas y tablas (documento en formatos pdf y ppt)