

Dinámicas de estudio y orientación académica

7 dinámicas del banco de AulaMetrics listas para llevar a la hora de tutoría: cada una con su objetivo, el agrupamiento, los materiales, los pasos y un consejo.

N.º	DINÁMICA	ETAPA	DURACIÓN
1	Mi horario de estudio	Primaria · ESO	30-40 min
2	Subrayado y esquema en equipo	Primaria · ESO	30-40 min
3	Ponte a prueba: preguntas entre compañeros	ESO · Bachillerato	15-20 min
4	El mapa de mis opciones	ESO · Bachillerato	50 min o dos sesiones
5	Mis intereses y mis puntos fuertes	ESO · Bachillerato	30-40 min
6	Entrevista a un profesional	ESO · Bachillerato	Dos sesiones
7	Las profesiones de mi entorno	Primaria	30-40 min

1. Mi horario de estudio

Hábitos y técnicas de estudio · Primaria · ESO · 30-40 min

Objetivo: Planificar la semana de forma realista, con tiempo para estudiar, descansar y hacer otras actividades.

Agrupamiento: individual · **Materiales:** plantilla de horario semanal en blanco, lápices de colores.

1. Cada alumno marca primero lo fijo: horario del colegio, actividades extraescolares, comidas y sueño.
2. Después reserva bloques cortos de estudio (de 25 a 45 minutos, según la edad) con pausas entre ellos, y los colorea por materia.
3. Añade tiempo libre y de descanso, que también forma parte del plan.
4. En parejas, revisan si el horario es realista y lo ajustan.

Consejo

Pide que lo prueben una semana y dedica diez minutos de la siguiente tutoría a revisar qué ha funcionado. Un horario que no se revisa se abandona.

2. Subrayado y esquema en equipo

Hábitos y técnicas de estudio · Primaria · ESO · 30-40 min

Objetivo: Aprender a distinguir las ideas principales de un texto y organizarlas en un esquema.

Agrupamiento: grupos de 3 o 4 · **Materiales:** un texto corto de una materia, rotuladores y una cartulina por grupo.

1. Cada alumno lee el texto y subraya solo lo imprescindible (como máximo, una frase por párrafo).
2. En grupo comparan su subrayado y acuerdan las ideas principales.
3. Convierten esas ideas en un esquema en la cartulina, con la idea general arriba y las secundarias colgando.
4. Se exponen los esquemas y se comparan: qué grupos han elegido las mismas ideas y por qué.

Consejo

Elige el texto con el profesorado de la materia para que la actividad sirva también para su temario.

3. Ponte a prueba: preguntas entre compañeros

Hábitos y técnicas de estudio · ESO · Bachillerato · 15-20 min

Objetivo: Practicar una técnica de estudio eficaz: intentar recordar en lugar de releer.

Agrupamiento: parejas · **Materiales:** apuntes de una materia y tarjetas en blanco.

1. Cada alumno escribe en tarjetas cinco preguntas sobre un tema que esté estudiando, con la respuesta detrás.
2. Intercambia las tarjetas con su pareja y se hacen las preguntas por turnos, sin mirar los apuntes.
3. Las tarjetas falladas se separan para repasarlas otra vez al final de la sesión.
4. Reflexión: qué recuerdan mejor, lo que han releído o lo que han intentado recordar.

Consejo

La investigación sobre técnicas de estudio sitúa la práctica de recuperación entre las más eficaces, por delante de releer o subrayar (Dunlosky et al., 2013, Psychological Science in the Public Interest). Conviene contarlo al alumnado.

4. El mapa de mis opciones

Orientación académica y profesional · ESO · Bachillerato · 50 min o dos sesiones

Objetivo: Conocer los caminos posibles al terminar la etapa y entender que hay más de una vía hacia cada meta.

Agrupamiento: grupos de 4 · **Materiales:** ordenadores o folletos de la oferta educativa de la zona, papel continuo.

1. Cada grupo investiga una de las salidas: Bachillerato (y sus modalidades), Formación Profesional de grado medio, enseñanzas artísticas o deportivas y otras opciones de la zona.
2. Responden a tres preguntas: qué se estudia, cuánto dura y a qué da acceso después.
3. Entre todos se dibuja un mapa con flechas que muestre cómo se conectan las opciones (por ejemplo, de un grado medio a un grado superior).
4. Cada alumno marca en el mapa, de forma anónima, la opción que le interesa más ahora mismo.

Consejo

Es la actividad ideal para el segundo trimestre de 4.º de ESO, antes de las jornadas de puertas abiertas. Coordínala con el departamento de orientación.

5. Mis intereses y mis puntos fuertes

Orientación académica y profesional · ESO · Bachillerato · 30-40 min

Objetivo: Relacionar lo que a cada uno le gusta y se le da bien con campos profesionales posibles.

Agrupamiento: individual y después parejas · **Materiales:** ficha con tres columnas.

1. Cada alumno escribe en tres columnas: actividades que disfruto, cosas que se me dan bien y cosas que me importan (ayudar, crear, ganar dinero, tener tiempo libre...).
2. Rodea lo que aparece en más de una columna.
3. En parejas, cada uno sugiere al otro profesiones o estudios que encajen con lo rodeado.
4. Se apunta una profesión o estudio que no conocía y quiere investigar.

Consejo

No se trata de decidir nada todavía, sino de ampliar el abanico. Es un buen paso previo a la entrevista individual de orientación.

6. Entrevista a un profesional

Orientación académica y profesional · ESO · Bachillerato · Dos sesiones

Objetivo: Conocer de primera mano cómo es un trabajo real y qué camino formativo lleva hasta él.

Agrupamiento: individual o parejas · **Materiales:** guion de entrevista.

1. En la primera sesión, el grupo elabora un guion común: qué estudiaste, cómo es un día normal, qué es lo mejor y lo peor, qué consejo darías.
2. Cada alumno entrevista fuera del aula a un familiar, vecino o conocido sobre su trabajo.
3. En la segunda sesión se comparten las entrevistas en pequeño grupo y se elige la más sorprendente para contarla a la clase.

Consejo

Anima a buscar profesiones variadas, también de FP y oficios. Las entrevistas suelen romper ideas preconcebidas sobre qué estudios «tienen salida».

7. Las profesiones de mi entorno

Orientación académica y profesional · Primaria · 30-40 min

Objetivo: Descubrir la variedad de trabajos que hay alrededor y empezar a romper estereotipos sobre quién puede hacer cada uno.

Agrupamiento: pequeños grupos · **Materiales:** imágenes de profesiones del barrio o del pueblo, papel continuo.

1. Cada grupo hace una lista de los trabajos que ve camino del colegio o en su familia.
2. Se clasifican en un mural según si se trabaja con personas, con las manos, con máquinas, con la naturaleza o con ideas.
3. Se comenta qué hace falta saber para cada uno y si lo puede hacer cualquier persona, sea chico o chica.
4. Cada alumno dibuja un trabajo que le gustaría probar un día.

Consejo

Aprovecha para invitar a alguna familia a contar su trabajo en clase en otra sesión.