



Universidad del Bío-Bío

Facultad de Educación y Humanidades

Departamento de Artes y Letras

Pedagogía en Castellano y Comunicación

**LA TÉCNICA POMODORO COMO METODOLOGÍA DE  
APRENDIZAJE PARA MEJORAR LAS COMPETENCIAS  
COMUNICATIVAS ORALES EN ESTUDIANTES DE 8° AÑO:  
UNA PROPUESTA DIDÁCTICA**

MEMORIA PARA OPTAR AL TÍTULO DE PROFESOR DE ENSEÑANZA MEDIA  
EN CASTELLANO Y COMUNICACIÓN

AUTORAS: MARDONES ARRIAGADA, NÉLIDA ABIGAIL

MORA CAMPOS, DAMARIS GUISELLE

TORRES LAMA, PAZ BELÉN

Profesora Guía: Díaz Chavarría, Rosa Marta

CHILLÁN, 2023

## ÍNDICE

### Contenido

Resumen	4
Introducción	5
1. PRIMER CAPÍTULO: FORMUACIÓN DEL PROBLEMA	6
1.1. Antecedentes del problema	6
1.2. Justificación del problema	10
1.3. Pregunta de investigación	12
1.4. Objetivo General	12
1.5. Objetivos específicos	12
2. SEGUNDO CAPÍTULO: MARCO TEÓRICO	13
2.1. Marco pedagógico	13
2.2 Marco disciplinar	21
2.2.1 ¿Qué se entiende por aprendizaje?	21
2.2.2 ¿Qué se entiende por oralidad?	23
2.3 Marco didáctico	27
2.3.1 Estrategia de aprendizaje	27
2.3.2 Investigaciones realizadas sobre el tema	28
2.3.3 Técnica Pomodoro	29
2.3.4 Beneficios de la técnica Pomodoro	32
2.3.5 Aprendizaje Significativo	33
2.3.5 Hábitos	34

3. TERCER CAPÍTULO: METODOLOGÍA	35
4. CUARTO CAPÍTULO: PROPUESTA DIDÁCTICA	36
4.1 Descripción de la estrategia	36
4.2 Ejemplo de planificación de unidad	39
4.3 Anexos: Ejemplo de planificación de clases	44
5. CONCLUSIONES	49
6. BIBLIOGRAFÍA BÁSICA	50

## RESUMEN

El siguiente documento presenta una propuesta didáctica relacionado con la Comunicación oral, específicamente en la mejora de la Prosodia en estudiantes de 8° año básico, mediante la estrategia de estudio “Método Pomodoro”, la cual consiste en intervalos de tiempo de estudio y descanso para lograr un aprendizaje significativo, a través de la creación de hábitos que ayuden a los alumnos y alumnas a estudiar de manera eficaz, no solo memorizando.

La investigación se desarrolla bajo una metodología basada en el paradigma cualitativo de corte descriptivo, lo que considera la revisión de documentos del Ministerio de Educación e investigaciones sobre el método Pomodoro para desarrollar una propuesta didáctica que trabaje la Prosodia, basada en La Unidad: La Comedia, del texto del estudiante en la asignatura Lengua y Literatura, centrada en los textos dramáticos.

**PALABRAS CLAVE:** Método Pomodoro/ Prosodia/ Comunicación Oral/ Estudio/ Aprendizaje Significativo/ Textos dramáticos.

## **INTRODUCCIÓN**

Por medio del presente escrito, hablaremos acerca del método de estudio conocido como Pomodoro. A través de este estudio buscamos incentivar la implementación de una propuesta didáctica que pueda ser impartida a los estudiantes dentro del aula de clases, enfocada particularmente en la metodología conocida bajo el nombre Pomodoro; cuyo fin se suscribe a la pregunta de investigación de cómo mejorar los procesos de estudio, por medio de una propuesta didáctica, en los estudiantes. Con el fin de proporcionar nuevas e innovadoras formas de aprender, que se acomoden a cada estudiante, desde una mirada más didáctica y simple.

## 1. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

### 1.1. Antecedentes del problema

Según Mineduc (2021), y bajo su Sistema de Alerta Temprana (SAT) menciona que “identifica estudiantes de 7° básico a 4° medio en mayor riesgo de deserción escolar”, esto llegando a modo general a una cantidad de “40 mil niños, un 53% (21.260) de ellos son hombres y un 46,17% (18.238) mujeres. En tanto, el nivel educativo con mayor índice de abandono escolar es 1° medio (7.048)”. Las cifras son elevadas a tal grado de que el Ministerio de Educación, llega a un acuerdo con ciertas instituciones educacionales, en donde el director del establecimiento educacional, aceptara ser partidario del proceso de recuperación o reinserción. “El director se inscribe y accede a una plataforma que muestra el listado de estudiantes en riesgo, con nombre y apellido, de modo que puede implementar estrategias de retención focalizadas en dicho grupo”. (Ministerio de Educación, 2021)

Esta alta tasa de deserción de los estudiantes, no ocurre solamente en Chile, sino que también en la mayoría de Latinoamérica, en donde, autores como Gaibor (2019), Cárdenas (2019), entre otros; concluyen lo que Ruiz y Delgado (2021) señalan de las investigaciones de los primeros dos autores, diciendo que

“Existe una relación directa entre los hábitos y técnicas de estudio utilizadas por los estudiantes con su rendimiento escolar; manifestando que a medida que utilicen hábitos y técnicas de estudio apropiadas su desempeño académico mejorará y podrá propiciar un ambiente más armónico en el aula, con mayor motivación y disposición para aprender” (p.3).

Lo que hay que comprender, es la relación que co-existe entre técnicas o metodologías de estudio, hábitos de estudio y rendimiento académico, es por ello que es necesario citar a diversos autores que hablan de esto en sus investigaciones.

Bembibre (2014) a su vez, señala que:

Las técnicas de estudio se utilizan para designar a todas las estrategias que un estudiante de cualquier nivel educativo puede llevar a cabo para obtener los mejores resultados en sus estudios. Las técnicas de estudio son una parte elemental y de gran importancia ya que permiten ordenar el trabajo, priorizar, aprovechar los recursos disponibles de mejor modo y además, permiten desarrollar nuevas técnicas y modos de enfrentar el conocimiento a futuro (párr.1)

Según la Real Academia de la Lengua Española (Rae), hábito, se define como “Modo especial de proceder o conducirse adquirido por repetición de actos iguales o semejantes, u originado por tendencias instintivas”, en otras palabras, hábito se entiende como costumbre, método, uso, experiencia o práctica. Ahora bien, si este hábito se lleva a lo educativo, según Ruiz y Delgado (2021), citando a Sanchez (2016), señalan que:

Los comportamientos que los estudiantes practican en su formación académica; así mismo indica que para establecer hábitos de estudio adecuados y tener un mejor rendimiento se hace necesario: establecer un horario de estudio distribuyendo adecuadamente el tiempo con el que se cuenta, repasar diariamente las asignaturas haciendo uso de técnicas de estudio que les permita tener una mejor comprensión; y, finalmente propiciar que el lugar donde se estudie sea óptimo, con buena iluminación, ventilación y evitando ruidos (p.5).

Así también lo definen Gonzales, Tafur, Figueroa, y Ames (2021), los que citando a su vez a (Andrade-Valles, et al., 2018), mencionan:

El hábito de estudio es una acción rutinaria en la que la reiteración conductual en el tiempo genera un mecanismo inconsciente que la hace más fácil y efectiva. De esta manera el estudiante planifica su tiempo y se organiza mediante la aplicación de técnicas y métodos concretos para estudiar y adquirir habilidades. Por consiguiente, el éxito en el estudio no sólo depende de la inteligencia y del esfuerzo; sino también de la eficiencia de estos hábitos repetidos (p.18)

En consecuencia de lo anterior, se entiende que mediante el uso de las técnicas o metodologías de estudio que los docentes tienen el deber de promover en el aula de clases, se desarrolla el hábito, cosa que se ha de adquirir mediante el ensayo y el error, ocasionando que los estudiantes lleguen a un punto en el que al enfrentarse a un nuevo obstáculo, sepan cómo actuar de forma autónoma desarrollando el pensamiento crítico; primeramente, buscando posibles formas de organizar lo que ya conocen de lo que hasta entonces desconocían, para posteriormente hacerse preguntas que les guíen a la respuesta que buscan encontrar, sin la necesidad de agobiarse al grado de perder la motivación. En términos generales, un estudiante al que le han enseñado y motivado durante la clase, creará buenos hábitos de estudio, ya que le motivará el estudiar por cuenta propia lo que en clases no alcanzó a estudiar, logrando así la autonomía al estudiar.

En Chile actualmente, el rendimiento académico se mide de dos maneras, es decir, de manera cualitativa (evaluaciones formativas) y cuantitativa (evaluaciones sumativas, aquellas que son evaluadas con calificaciones que parten del 1,0 siendo esta la nota mínima; y el 7,0 la nota máxima a alcanzar). Aunque la mayor parte del tiempo a los estudiantes y docentes les importa más la parte cuantitativa, ya que así miden el grado de conocimiento de los estudiantes, de esta manera se sabe sí cumplen o no con el conocimiento suficiente para cursar un año más elevado al que poseen.

## **1.2. Justificación del problema**

Desde antaño, los jóvenes que cursan algún grado académico, han presentado más de alguna dificultad a la hora de poner en práctica el estudiar de manera autónoma, lo que puede o no, suponer que no saben cómo estudiar, el qué estudiar; o simplemente, la manera en que lo hacen, no es la indicada para su persona; sin considerar una diversidad



de factores externos. A partir de esto, surge la necesidad de que los estudiantes aprendan a aplicar ciertas metodologías de estudio que se adapten a sus aptitudes o actitudes; es por ello que, el fomentar el aprendizaje autónomo en los estudiantes ha sido y será siempre una de las principales preocupaciones en el sistema educativo; viéndose reflejado de igual manera en los actuales “Estándares de la profesión docente”, en donde, según Mineduc (2022), señala que:

El principal desafío de la formación inicial docente en una sociedad que se transforma, la enseñanza debe ser capaz de integrar, con fines de aprendizaje de los estudiantes, conocimientos sobre: contenidos disciplinarios, didácticas específicas, estructuras cognitivas, demandas curriculares, formas de representación del conocimiento, técnicas e instrumentos evaluativos, competencias comunicativas, manejo de grupos, ambiente para el aprendizaje, entre otros.

Si bien es cierto, muchos de los factores anteriores pueden ser “evaluados” de cierta manera dentro del aula de clases por los docentes, esto no quita que los estudiantes en sus hogares no hagan nada para mejorar el proceso de aprendizaje, ya que de esta forma, tanto a las demandas curriculares, formas de representación del conocimiento, como el ambiente de aprendizaje se lograrían tan solo mientras los estudiantes estén dentro de la institución educativa; y no así, en sus hogares, en donde, en consecuencia, el comprender y el recordar no se llevarían a cabo al no haber una iniciativa de parte del estudiante.

Por otra parte, si esto se enfoca únicamente en las demandas curriculares, se enfrentan a que los ejes que da a conocer el currículum nacional actual (lectura, escritura, comunicación oral e investigación), no se están cumpliendo idóneamente; sobre todo, el ámbito de la investigación ya que es en este punto en donde él o la estudiante debe de poner en práctica los ejes anteriores, pero de manera individual, es decir, ha de trabajar la autonomía por medio de la investigación y las ansias del saber, pero de una manera

organizada, ¿cómo hacerlo?; esto es simple si se considera lo que se estipula en las Bases Curriculares.

Esto implica mucho más que leer los textos encomendados o estudiar los apuntes de clase. La autonomía se sostiene en una actitud proactiva de profundización en los temas abordados, de ampliación de su alcance y de investigación sistemática. La capacidad para investigar autónomamente permite a un alumno o una alumna guiar su propio estudio, fortalecer su capacidad de juicio y enfrentar de manera informada los desafíos de la vida cotidiana. (...) No se trata de que ejecute un método único y rígido, sino más bien de que sea capaz de organizarse estratégicamente para alcanzar un propósito, teniendo en cuenta los requerimientos que impone cada desafío. (Ministerio de Educación, 2016)

En consecuencia, existen una serie de factores que intervienen a la hora de estudiar de manera autónoma, tales cuestiones llevan a pensar que no hay un acto premeditado antes de realizar la acción, como el no planificar lo que estudiarán, o no establecer pequeños objetivos, lo que, en consecuencia, los lleva al error de no preguntarse de antemano ¿qué quiero aprender?, ¿de qué manera lo quiero aprender?, ¿qué es lo que no sé aún o no lo tengo claro?, y ¿qué es lo que sí conozco sobre el tema? Las preguntas mencionadas son solo algunas de las que se podrían formular antes de indagar en un tema en específico.

### **1.3. Pregunta de investigación**

¿Cómo mejorar las competencias comunicativas orales en estudiantes de 8° año mediante el diseño de una propuesta didáctica que utiliza la técnica Pomodoro como metodología de aprendizaje?

#### **1.4. Objetivo:**

- **GENERAL**

- Diseñar una propuesta didáctica para mejorar las competencias comunicativas orales utilizando la técnica Pomodoro como metodología de aprendizaje en estudiantes de 8° año

- **ESPECÍFICOS:**

- Planificar variadas secuencias didácticas utilizando la estructura metodológica de la técnica Pomodoro
- Construir estrategias didácticas orientadas al desarrollo de las competencias comunicativas orales en el nivel prosódico de la lengua

## **2. MARCO TEÓRICO:**

### **2.1. Marco Pedagógico**

Si se alude en particular al ámbito pedagógico de este anteproyecto, se es posible encontrar a la vez el hecho de que las habilidades más trabajadas dentro del aula de clases son las de escritura y lectura, olvidando la mayor parte del tiempo a la comunicación oral y a la investigación; ocasionando de esta manera, que sean muy pocos los docentes que cumplen con lo esperado en los diversos textos que proporciona el Ministerio de Educación; tal como señala el programa de estudio de octavo año básico al cual se ha de enfocar la propuesta didáctica.

Existe gran consenso en torno al lugar que debieran ocupar las habilidades de comunicación oral como objeto de aprendizaje durante toda la etapa escolar, lo cierto es que es una de las áreas que presenta mayores debilidades en su enseñanza. (Unidad de Currículum y Evaluación, 2016)

En otras palabras, la enseñanza de la comunicación oral es casi nula, a pesar de que sigue siendo uno de los ejes que se espera enseñar a lo largo de las etapas educativas, pero que sin más, se da por hecho el que todos los estudiantes han de comprenderlo y aplicarlo, ocasionando que los estudiantes a la hora de llevar a cabo cierto proceso que involucre el comunicarse oralmente, no sean capaces de lograrlo, no al menos de manera efectiva, ya que no poseen las herramientas para ello; es por ello que se concluye que, lo que el sistema educacional requiere no es simplemente que los objetivos de aprendizaje sean vistos a la ligera, sino que se trabajen de acuerdo a su importancia e interpretación según el contexto en el que se este, cosa que se ha ido distorsionando, ya que en lo que respecta al área de Lengua y Literatura, los contenidos se han ido enfocando cada vez más en las habilidades de escritura y lectura, esto, debido a que si no se le enseña en primera instancia a un estudiante a comprender y a desarrollar sus ideas, es aún más complejo guiarlo al proceso de escribir o de comprender lo que lee, ya que este no sabrá diferenciar las ideas principales de las secundarias, ni muchos menos otros elementos presentes.

Por otra parte, las Bases Curriculares señalan que “plantean objetivos orientados a que los estudiantes logren estos aprendizajes y se conviertan en hablantes más conscientes y capaces de desenvolverse en cualquier contexto” (Ministerios de Educación, 2016). Sin embargo, se da por sentado el hecho de que todos los estudiantes han de saber comunicarse correctamente, ya que por medio de la comunicación busca explicar el hecho de que han de desarrollar cierta actividad más compleja como el escribir, dando por hecho que los estudiantes saben organizar en primera instancia sus ideas. Uno de los muchos ejemplos de esto es el OA15; que dice:

Escribir, con el propósito de persuadir, textos breves de diversos géneros (por ejemplo, cartas al director, editoriales, críticas literarias, etc.), caracterizados por:

- La presentación de una afirmación referida a temas contingentes o literarios.
- La presencia de evidencias e información pertinente.
- La mantención de la coherencia temática.

Se les pide a los estudiantes el realizar ciertas actividades de producción de textos, sin una previa coordinación dialógica, en donde antes que todo, se les enseñe a estructurar y aclarar las ideas, ya sea de manera colectiva o individual y por supuesto en primera instancia con ejemplos lúdicos en donde los estudiantes tengan la posibilidad de involucrarse en el proceso de enseñanza-aprendizaje. En términos generales, durante toda la enseñanza se ha de fomentar la comunicación oral, enseñarla, y de esta manera usarla como mediación para procesos más complejos; sino se enseña una buena comunicación oral, los “intentos” de producir actividades más complejas, no se desarrollarán de la manera correcta, mucho menos si además de escribir un texto se les pide que estos sean de un tipo

en específico en donde los conocimientos previos del estudiantes, sus vivencias, deben de vincularse con lo que conocen.

Se han mencionado tanto a las Bases Curriculares como al programa de estudio que compete en esta ocasión, siendo estudiado específicamente el curso de octavo año; sin embargo, estos textos no son los únicos que hablan de la comunicación oral y de las metodologías de estudio, siendo estas últimas, no muy mencionadas por el sistema educativo en general, ya que la búsqueda de información sobre estas ni siquiera es insinuada en casi ninguno de los documentos que se han analizado, a excepción de uno que lo menciona a grandes rasgos y del cual se hará alusión más adelante. Volviendo al tema de la comunicación oral, su mención también se encuentra en los Estándares 2022; los cuales señalan que:

En la enseñanza y aprendizaje en el aula, según el estándar 5.2 (Los docentes usan estrategias efectivas de enseñanza-aprendizaje para el logro de los objetivos de aprendizaje) -Los docentes promueven que sus estudiantes procesen y construyan sus aprendizajes mediante estrategias efectivas. Por ejemplo, les piden que comparen y contrasten con otros conceptos, que establezcan analogías, apliquen a situaciones de la vida cotidiana, hagan esquemas y mapas conceptuales, representen en otras modalidades, tomen apuntes, escriban sus respuestas antes de comunicarse oralmente, dramaticen, hagan juegos de roles, o que se expliquen entre ellos. (CPEIP, 2022)

Como bien se aprecia en el párrafo anterior, es idóneo que la teoría se enseñe mediante actividades en las que tanto estudiantes como docentes participen del proceso de enseñanza-aprendizaje; no obstante, esto no quiere decir que ciertas actividades sean posibles de llevar a cabo correctamente; esto, debido a que en particular en este estándar,

se proponen las actividad de elaborar un esquema, un mapa conceptual, tomar apuntes, entre otros, todo para que luego los estudiantes lo compartan entre ellos de forma oral.

La consecuencia se evidencia, en primer lugar al inferir que no todos los estudiantes querrán participar de la exposición oral de sus ideas; uno, porque se cohíbe ante el resto de sus compañeros; y dos, porque simplemente no habrán realizado la actividad debido a que no saben sintetizar sus ideas, ni mucho menos elaborar un ornamento que resuma y contemple la teoría en algo tan acotado como un esquema o mapa conceptual, cuando en realidad los estudiantes no conocen el término hasta que visualizan un prototipo de lo que se les está pidiendo realizar.

Otro ejemplo de lo anterior se encuentra en los mismos Estándares, pero esta vez en lo que concierne a la metodología de estudio, la cual aparece específicamente en el estándar 5.5 (Los docentes se aseguran de que todos sus estudiantes trabajen en clases y promueve el estudio independiente y la responsabilidad):

Los docentes promueven que sus estudiantes desarrollen la capacidad de trabajar y estudiar de manera independiente, en clases y en el hogar, mediante estrategias como:

- Asignar actividades que pueden realizar solos según su edad, necesidades e intereses, como leer, resolver ejercicios, realizar investigaciones, preparar presentaciones, entre otras.

- Exigir que estudien de manera independiente para las evaluaciones enseñándoles técnicas efectivas de estudio, tales como hacer esquemas y resúmenes, resolver ejercicios solos y en grupo, formular y responder preguntas sobre la materia, leer material complementario, formar grupos de estudio, entre otras. (CPEIP, 2022)

Los docentes pueden dejar actividades que queden como trabajo autónomo; no obstante, si los estudiantes no se involucran de su propio proceso de aprendizaje no hay nada que hacer, salvo, el incentivarlos (no así exigirles) de alguna manera a involucrarse con lo que esté haciendo, comprendiendo que cada individuo aprende de manera distinta; no se les ha de pedir a ciegas que los estudiantes hagan resúmenes o esquemas, cuando no se les ha enseñado a estudiar de una manera en las que ellos comprendan. Aquí es en donde surge la necesidad de incorporar nuevas metodologías de estudio, dependiendo del modo de aprendizaje del estudiante, si es auditivo, visual o kinésico. De esta manera, los estudiantes podrán formularse preguntas como ¿qué es lo que sé?, ¿qué es lo que aún no manejo?, ¿de qué modo me siento más a gusto estudiando?

Son simples preguntas las que se pueden hacer a la hora de buscar una manera que no resulte agobiante el estudiar sobre ciertos temas que en principio pueden parecer casi imposibles de entender; sin embargo, existen tantas personas como metodologías de aprendizaje para cada uno de los estilos de aprendizajes.

Tal es la situación que inclusive en el MBE (Marco para la Buena Enseñanza), se deja en claro que su principal propósito es, textualmente, “dejar atrás perspectivas tradicionales de la enseñanza e integrar nuevas formas de enseñar” (CPEIP, 2022).

Esto no quiere decir que se les dé a los docentes más trabajo del que ya deben de llevar a cabo, sino que por el contrario, se busca que reflexionen sobre los objetivos de aprendizajes propuestos en estos documentos y que de esta forma “innoven” en consideración con el avance de las nuevas necesidades que puedan presentar los estudiantes en una época en la que la diversidad y el cambio son el motor que mueve a la sociedad actual, por ello y más, se busca el modificar ciertas visiones anticuadas en las que solo el docente es el que da la cátedra y el estudiante escucha sin reparar en la teoría,



ocasionando que este tampoco sienta interés alguno en los contenidos; y, en consecuencia, que ni siquiera piense en estudiar, pues es algo que puede que no entienda de antemano y que no le genere interés.

Finalmente, los dominios existente dentro de lo que se conoce bajo el nombre de MBE (Marco para la Buena Enseñanza), dominios de los cuales han de enfocarse solo dos de ellos en mayor medida para esta ocasión, pues se habla de la comunicación oral y de la metodología de estudio; entre ellos se encuentra que el Dominio B (Creación de un ambiente propicio para el aprendizaje), y el Dominio C (Enseñanza para el aprendizaje de todos los estudiantes) son los que hacen referencias a lo que se busca exponer.

En el caso del Dominio B:

-Estándar 5: Ambiente respetuoso y organizado

-Estándar 6: Desarrollo personal y social

En este Dominio en específico ambos estándares hablan sobre la creación de un espacio ameno y de confianza dentro del aula de clases con el fin de que los estudiantes se desarrollen tanto a nivel personal como social. La elección de este dominio radica en el hecho de que se les está enseñando a los estudiantes a saber originar ellos mismos un espacio que les genere confianza a la hora de estudiar (metodología de estudio) y sentirse seguros al exponer sus ideas frente a otros (comunicación oral), lo que en teoría también estaría desarrollando en los estudiantes, la capacidad de definir y plantear sus ideas de manera clara y concisa, pues, si se llegaran a equivocar en ello, el docente deberá de guiarlo y sugerirle que cierto tema en el que haya errado en realidad se desarrolla de distinto modo; de esta manera, el estudiante obtendrá un aprendizaje significativo en donde el ensayo y el error lo harían aprender aún más, lo cual a su vez, haría que el estudiante a la

hora de tener que estudiar la asignatura o una materia en particular de forma autónoma, no se frustrará por no comprender, ya que investigaría por cuenta propia llegando a lo que buscaba, y no por el contrario, cerrándose a la idea de no estudiar porque le desagrada (le frustra) el tener que estudiar para una prueba.

En el Dominio C:

-Estándar 7: Estrategias de enseñanza para el logro de aprendizajes profundos

-Estándar 8: Estrategias para el desarrollo de habilidades del pensamiento

-Estándar 9: Evaluación y retroalimentación para el aprendizaje

Este Dominio apunta mayormente a estrategias que fomenten el aprendizaje significativo por medio de las habilidades del pensamiento y la posterior comunicación con el fin de retroalimentar el conocimiento adquirido. La mención de este Dominio la añadimos netamente debido a que es en práctica, muy similar al Dominio B, ya que en resumidas cuentas, ambos Dominios buscan que los estudiantes sean capaces de desarrollar de mejor manera la comunicación oral y la metodología de estudio, es decir, el estudiar de manera autónoma mediante la creación de un ambiente propicio y seguro, además de una técnica que ayude al estudiante a saber el qué estudiar y el cómo estudiar sin agobiarnos en el proceso; de esta manera, ayudaría al estudiante a tener más confianza en sus conocimientos, lo que le llevaría a querer participar de las clases, y de su proceso de enseñanza-aprendizaje.

En resumidas cuentas, en lo que respecta a lo pedagógico en este análisis, es decir, a lo que se dice respecto de la oralidad y de las metodologías de estudio en los textos, lleva a querer abrir una nueva posibilidad de metodologías de estudio que se adapte a las diversas necesidades de los estudiantes y a sus modos de aprendizaje, sin hacer del estudio algo

que sature de información, ni que ocasione frustración; es por ello que, este anteproyecto se origina en torno a una de las tantas metodologías de estudio que facilitan la concentración y el rendimiento académico, además de disminuir las interrupciones o la saturación mental que genera el estudio continuo; de la metodología de la que hablamos se denomina Pomodoro.

Algunas de las técnicas o metodologías de estudio que se sugieren según Gonzales, Tafur, Figueroa, y Ames (2021) son:

- Tener claros los objetivos y motivaciones para alcanzar las metas propuestas.
- Realizar una buena planificación del estudio.
- Definir un horario adecuado para estudiar.
- Evitar largos períodos de tiempo sin descanso.
- Cumplir con el tiempo destinado para el receso y el sueño.
- Crear las condiciones del espacio donde se estudia para mayor comodidad (clima, control de ruido, iluminación, ventilación).
- Establecer pequeños objetivos para mantener la motivación, aumentar la concentración y evitar distracciones.
- Introducir en la rutina una exposición oral de aquello que se esté estudiando.
- Dedicar un tiempo prudencial a la lectura. (p.18)

No obstante, ciertos hábitos, técnicas o metodologías de estudio, a la hora de estudiar, ocasionan en los estudiantes un bajo rendimiento académico, derivado de un mal o nulo uso de estas, es por ello, que el propósito al que se circunscribe esta propuesta didáctica, es el buscar la mejora de los procesos de estudio, por medio de una propuesta didáctica, para los estudiantes.

Derivado de todo lo anterior, surge el rendimiento académico, en donde autores como:

Villegas (2015) concluye que “el rendimiento académico puede ser conceptualizado como la valoración cuantitativa y cualitativa del logro de destrezas alcanzado en el proceso de enseñanza-aprendizaje, dentro de una asignatura específica”

Mientras que según Delgado y Ruiz (2021); Estrada (2018), opina que el rendimiento académico depende en gran parte de la forma en la que se obtienen los resultados de los aprendizajes, estos resultados se logran en un periodo académico determinado, en los cuales se evalúa de manera cualitativa y cuantitativa para saber si se alcanzó los objetivos propuestos.(p.6)

## **2.2. Marco Disciplinar**

### **2.2.1. ¿Qué entendemos por aprendizaje?**

El aprendizaje se entiende como un cambio de comportamiento más o menos permanente que se produce como resultado de la práctica, implicando siempre la adquisición de conocimientos y la construcción de significado, así como la realización de actividades específicas (Barca Lozano, 1999).

El concepto de aprendizaje da origen al concepto de estudio, que Barca Lozano (1999) define como una modalidad de aprendizaje que tiene lugar en una situación particular de la actividad académica, la cual es de naturaleza cognitiva y metacognitiva, creando así autoconceptos, expectativas, motivaciones personales y relacionándolos con los esfuerzos individuales.

En el caso de Rué (2009) señala los principales aspectos en los que debe basarse la formación de los estudiantes, teniendo en cuenta la importancia de desarrollar el pensamiento autónomo, adquirir la mayor capacidad de acción, definir y aprender a gestionar los propios tiempo, espacio e interrelaciones con el aprendizaje. Estos constituyen

los aspectos pedagógicos fundamentales en el contexto de aprendizaje, que no sólo se dan por adquiridos, sino que constituyen el centro de la acción formativa.

La formación de los estudiantes se centra principalmente en lo que enseñan las escuelas y estas a su vez se guían por el currículum seleccionado por el Mineduc y por el programa de estudios proporcionado por este mismo.

Dentro de la asignatura Lenguaje y Comunicación, en la cual nos centramos, el currículum de enseñanza se divide en tres grandes ejes: (dejando fuera la investigación, la cual se utiliza dentro de todos los ámbitos) el eje de escritura, el eje de lectura y el eje de comunicación oral, el cual se ejercita muy poco dentro de la sala de clases.

Según González Castro (2018), la comunicación permite la interacción con otros, el acceso al conocimiento y el enriquecimiento de la cultura. Si bien los docentes deberían destinar importantes esfuerzos para el trabajo con los tres ejes, en la práctica la comunicación oral es la menos abordada. Según Mostacero (2004):

La oralidad es el primer sistema comunicativo que adquiere el individuo dentro de esa actividad semiótica compleja que es la producción textual y discursiva. Es la primera experiencia interactiva porque surge con la vida y se repite cada vez que nace un niño o una niña. Gracias a ella el ser humano se diferencia de los animales y lo hace desde el punto de vista verbal, cognitivo, neuro lingüístico y semiótico, pero con el añadido de las tecnologías, el hombre se diferencia aún más, y por eso, se han creado una serie de “herramientas” de la información y de la comunicación que otros seres vivos no son capaces de utilizar.

### **2.2.2 ¿Qué se entiende por oralidad?**

Para Casamiglia y Tusón (1999) su uso universal y su aprendizaje “espontáneo” es el resultado de las interacciones entre factores biológicos y culturales (p. 29) y también comprende dos procesos: el proceso de producción conocido como expresión oral; y, el proceso receptivo – comprensivo, conocido como escucha.

A propósito, Reyzábal (1993) define la comunicación oral como la base fundamental en la educación de los niños, adolescentes, jóvenes y adultos, ya que es a través de esta que los seres humanos se organizan en comunidades para crear actos de vida y poder solucionar los problemas y garantizar el bienestar social (p. 139).

Según Leong y Ahmadi (2017) hay concepciones que atribuyen una gran importancia a la oralidad, pero la relegan a los intercambios comunicativos informales, pues la creencia es que esta habilidad se debe desarrollar en la cotidianeidad dado que una persona se comunica oralmente desde que es niño.

En base a esto, se entiende a la oralidad como algo que se aprende al escuchar y conversar dentro de la sociedad, pero al no ejercitar esta habilidad, perdemos práctica, por ello es importante que se refuerce esta habilidad, sobre todo constatando el hecho de que la pandemia provocada por el COVID obstaculizar en gran medida a la práctica de la comunicación oral dentro de la sociedad, generando niños y adolescentes con muchos problemas para comunicar lo que piensan de forma verbal. La opinión de Fedesco y Torres (2016) sobre este tema es:

La escuela y, más específicamente, los profesores en el aula de clase tienen la responsabilidad profesional, política, ética y estética de consolidar las prácticas discursivas orales como fenómenos de carácter transformacional de la condición

humana. Esta responsabilidad, en el marco de las nuevas oralidades producidas por las tecnologías de la información y la comunicación, determinan cambios profundos, no solo en los canales, sino en las interacciones y en las formas de acción/interacción. Estas formas de acción/interacción se enfrentan a nuevos paradigmas para habitar el mundo y a nuevas formas de gestionar el poder que, se enfatiza, dialogan con aquellas formas constituyentes de la tradición histórica y patrimonial de nuestro entorno. Así, el aula de clase debe convertirse en el espacio para el desarrollo de la competencia discursiva oral y, por tanto, el espacio de los intercambios orales y las transacciones históricas, generacionales, culturales y tecnológicas que influyen en las prácticas orales: aquellas de los docentes, de los estudiantes y de la escuela, de los medios masivos y de Internet.

Para mejorar la comunicación oral, se debe enseñar a, como un inicio, pronunciar correctamente. Para Pacagnini (2017) en líneas generales la pronunciación ocupa un lugar marginal en los materiales de enseñanza de lenguas, cuando esta se aborda, el eje está puesto en los rasgos segmentales (y su relación con los grafemas), en detrimento de los rasgos prosódicos, que suelen asociarse más a la llamada “fluidez” (sobre todo en lo referente a la velocidad de elocución y a la presencia de pausas) que a la pronunciación propiamente dicha. Él nos dice:

Evidentemente, desde una perspectiva comunicativa, abordar el componente prosódico (estructura silábica y resilabeo, acento y entonación) se torna una necesidad imperiosa desde los primeros niveles, ya que, como hemos visto, son los factores que más influencia pueden ejercer sobre la percepción de un discurso como fluido. Por otra parte, consideramos mucho más rentable pedagógicamente vincular las estructuras lingüísticas con los entornos melódicos correspondientes.

Para entrenar la prosodia es necesario entrenarla diariamente, esto lo logramos hablando, con nuestro entorno, con seres humanos. Sin embargo, producto de la pandemia vivida en el mundo, nos vimos afectados por una desconexión social al vernos reclusos dentro de casa, esto afectó de forma negativa al buen desarrollo de la prosodia, Puertas Nance (2020) establece que:

La oralidad se traduce en todo un desafío antes de la pandemia, la llegada de la crisis del coronavirus lo ha complicado aún más. Se convive entre webinars, clases online, reuniones de trabajo, presentaciones de doctorados, videoconferencias o cualquier tipo de reunión. Todos esos eventos se celebran, con la impersonalidad que eso conlleva (p.77).

Esto se evidencia principalmente en adolescentes, en los cuales la habilidad de la oralidad se vio afectada, de lo cual nos damos cuenta dentro de las salas de clases, presente en niños que hablan muy bajo, no modulan bien o les cuestan ciertas palabras.

Ahora bien, la oralidad se refiere a una competencia comunicativa que se perfila en dos procesos: la emisión (hablar) y la recepción (escuchar). La oralidad es la primera herramienta del pensamiento que contribuye a designar el mundo real y el mundo ficticio, lo que se ve y lo que no ve, lo específico y lo simbólico. Por tanto, con la oralidad es posible crear y recrear seres, formas y significados. Así, la oralidad interna (cuando uno se escucha a sí mismo) y la oralidad externa (cuando construye ideas o pensamientos para que el otro lo escuche) son concebidas en su función fundadora que da vida a la especie. (Reyzábal, 2006). Para lo cual destaca elementos propios de los rasgos lingüísticos, como, el nivel fónico, el nivel morfosintáctico, la sintaxis, el léxico, la prosodia.

Esto ha de tener un enfoque en la prosodia lingüística, esta es la parte de la gramática tradicional que enseña la pronunciación y acentuación correcta. Por lo tanto, la



prosodia es la parte de la fonología que estudia los rasgos sonoros que afectan a las unidades mayores que el fonema o no segmentales.

Cuando se habla de prosodia, se habla de los componentes suprasegmentales: 1) La acentuación. 2) La entonación. 3) Y el ritmo. Desde una perspectiva práctica, es constante la presencia de cada uno de estos tres elementos prosódicos en el aula con los estudiantes y los problemas que su baja competencia en este campo le ocasionan. Es fundamental trabajarla en el aula porque, primero que nada, la prosodia no es un fenómeno de adquisición automática y salvo casos muy especiales de estudiantes con una exquisita sensibilidad fónica o hablantes de lenguas prosódicamente, por lo tanto, se debe enseñar. Asimismo, la prosodia favorece la comunicación con la sociedad, un estudiante con buena pronunciación tiene más posibilidades de integración en entornos sociales. Esto a su vez aumenta la confianza en el estudiante, lo que incide en la motivación, en la voluntad de expresarse y en su aprendizaje efectivo.

Para lo anterior se debería insistir en ir de la percepción a la producción, de manera que el estudiante tenga tiempo de advertir el funcionamiento fónico de la lengua. Conocer el funcionamiento fónico de los estudiantes para conocer mejor el origen de sus dificultades, lo que posibilita realizar planes de actuación encaminados a aproximar su producción del sonido a los patrones prosódicos. A su vez permite aumentar la confianza de los estudiantes y hacer más efectivo el proceso de aprendizaje. Integrar la prosodia en la clase de lengua como un componente más del lenguaje que se aprende y sobre el cual se vuelve, se repite y se enriquece en todos los niveles, a través siempre de una práctica constante. Trabajando con actividades variadas de percepción y producción en las que se pueda integrar el componente lúdico y en que el alumno sea protagonista del aprendizaje. Dando a los estudiantes determinados conceptos claves para entender algunos de los diferentes componentes prosódicos. Tampoco es necesario que los alumnos se conviertan en

especialistas, pero sí es conveniente darles algunas palabras clave que remiten a conceptos sobre los que se insistirá en clase.

En síntesis, la oralidad implica la capacidad de saber comunicar en el terreno del saber y el saber hacer, una correlación entre determinadas teorías cognitivas y de operación de esa cognoscibilidad en la actividad humana. Pensar en este sentido conduce a pensar en qué se dice y cómo se dice, el por qué se dice y el para qué se dice, lo que condiciona el tratamiento de intenciones y finalidades comunicativas adecuadas a la situación de comunicación que se le presenta al emisor.

### **2.3. Marco didáctico**

#### **2.3.1 Estrategia de aprendizaje.**

Según Nisbett y Shucksmith (1987), definen las estrategias de aprendizaje como actividades o procesos mentales activados con el fin de adquirir, almacenar o codificar, recordar y/o recuperar información. Son procedimientos necesarios para el procesamiento de datos cuyo fin es integrar nuevos materiales de aprendizaje con conocimientos previos. Salim y Lotti de Santos (2010) afirman que las estrategias cognitivas incluyen pensamientos o comportamientos que ayudan a recopilar la información e integrar con conocimientos previos. Las estrategias cognitivas, metacognitivas y de apoyo al aprendizaje, también conocidas como estrategias de procesamiento del aprendizaje, son comportamientos que los alumnos demuestran que funcionan en la forma en que se procesa, codifica y recupera la información para su aplicación futura (Mayer, 1988). Las estrategias de aprendizaje se pueden clasificar de muchas maneras, pero la mayoría de los autores coinciden en los siguientes puntos:

El primero se ocupa de las estrategias cognitivas: es decir, la integración de material nuevo con conocimientos previos, un conjunto de estrategias utilizadas para aprender, codificar, comprender y recordar información con el fin de servir a los objetivos de aprendizaje.

En segundo lugar, las estrategias metacognitivas: estas piensan en cómo los estudiantes planifican, controlan y evalúan desde sus propias percepciones, lo que les permite tomar conciencia, controlar y regular los procesos mentales para lograr las metas de aprendizaje.

Desde este mismo punto emergen las estrategias de gestión de recursos: se trata de una serie de estrategias que soportan un conjunto de diferentes tipos de recursos que contribuyen a la tarea en curso, sensibilizar al estudiante sobre lo que va a aprender y permiten que esto se integre en tres áreas: motivación, actitud y afecto. Finalmente, tenemos estrategias de apoyo, que incluyen aspectos del aprendizaje que facilitan el aprendizaje, como la gestión del tiempo, la organización del entorno de aprendizaje y el control del esfuerzo. Estos, más que centrarse directamente en el aprendizaje, tienen como objetivo mejorar las condiciones físicas y psicológicas en las que se lleva a cabo el aprendizaje. (Valle, R. González Canabach, L. M. Cuevas González & A. P. Fernández Suárez, 2003 en Lara Ruiz, J., Corona Rocha, E., 2005, p.54).

### **2.3.2 Investigaciones realizadas sobre el tema**

Según Jaume Jorba y Neus Sanmarti (1994)

Cada persona tiene un sistema de aprendizaje personal que se construye gradualmente, a menudo de forma independiente. Una estrategia pedagógica básica en la disciplina del aprendizaje continuo es ayudar a los estudiantes a ser lo más autónomos posible y a desarrollar un patrón de acción individual (p. 20).

Por lo tanto, es importante dar a conocer nuevas estrategias de aprendizaje, brindar las herramientas necesarias para el correcto método de aprendizaje, y se pueden encontrar muchas encuestas que demuestran el uso de la Técnica Pomodoro como técnica para gestionar el tiempo de estudio.

Gobbo y Vaccari (2008) señalan que “La Técnica Pomodoro es una estrategia que las personas pueden aplicar en cualquier situación, como tareas, estudio, limpieza de la casa y por supuesto, desarrollo de hábitos” (p.181); Esta técnica es esencialmente una gestión razonable del tiempo para formar hábitos, aprovecha la necesidad del cerebro de aprender, cambiar de perspectiva y motivación, minimizando así el mal uso del tiempo y el exceso de trabajo.

Rougeles (2015) escribe:

El autoaprendizaje facilita que el estudiante desarrolle la capacidad de ser más exigente consigo mismo, lo que lo involucra en la toma de decisiones, como la distribución del tiempo, la ubicación de los espacios y las fuentes de asesoramiento.  
(p. 135)

Señalando los beneficios inmediatos que el autoaprendizaje aporta a los estudiantes, ayudándoles a mejorar este hábito y desarrollar todo su potencial.

### **2.3.3 Técnica Pomodoro**

La Técnica Pomodoro, también llamada enfocado-difuso, fue desarrollada por Francisco Cirillo como un método para la administración del tiempo. Él escribió un libro con el mismo nombre en los años ochenta, en donde describió una técnica que consiste en la aplicación de sesiones breves enfocadas intercambiadas por períodos de descanso (Francesco Cirillo, s.f.); al período de descanso se le llama etapa difusa y al período de

estudio se le llama etapa enfocada; los nombres de enfocado y difuso son términos presentados por Oakley, Sejnowski y Judd (2015) en su curso *Learning How to Learn*.

Por ello, Innutrition (2015) escribe:

La Técnica Pomodoro es una técnica de gestión del tiempo que consiste en dividir el tiempo en intervalos de 25 minutos con descansos de 5 minutos entre ellos. Después de completar 4 intervalos, se deja descansar 15 minutos de la actividad realizada. Esta técnica se basa en la idea de que tomar descansos regulares puede mejorar la agilidad mental y evitar distracciones de cualquier actividad que realicemos durante largos períodos de tiempo. (párrafo 8).

Para la gestión del tiempo, esta técnica tiene seis pasos en el abordaje, sin embargo, en el presente estudio, se reducen a cinco pasos y son: ambiente, aplicación del tiempo, concentración, tomar un breve descanso - reflexionar y considerar - y una pausa larga (Francesco Cirillo, s.f.).

Según esta técnica, la primera etapa consiste en el ambiente, es decir, la preparación del sitio de estudio. El lugar de estudio debe estar preparado para que no distraiga los sentidos: la visión no se ve afectada por falta de luz o por distracciones que llamen la atención innecesariamente, como presiones, carteles, cuadros, etc. El sentido del olfato debe ser tratado con un aroma agradable o, preferiblemente, sin aroma; el aroma de la comida, café, tabaco, etc. debe evitarse. La limpieza del lugar siempre es un factor que ayuda a concentrarse mucho; y finalmente el sonido, aunque el silencio es la mejor referencia, la música relajante puede ayudar a crear el ambiente necesario para el aprendizaje. También hay que perfeccionar el ambiente planificando todo lo necesario: colores, lápices, agendas, mapas, libros, material de estudio, etc. Antes de iniciar esta fase, también es recomendable planificar la cantidad de metas que se planean alcanzar, para

prepararse para el hecho de que en este momento no habrá televisión, ni radio, ni llamadas telefónicas, etc. Por último, deberás pensar cuál será la recompensa que obtendremos al finalizar el periodo de ajuste. Duran Vela (2010) escribe, refiriéndose a que el ambiente “debe ser positivo, es decir, un ambiente natural, con condiciones de aula favorables, un buen ambiente psicológico, respetuoso, emocionalmente cercano, comunica”. (párrafo 14).

El segundo paso es configurar un temporizador de 25 minutos. Los llamados sprints de concentración y relajación son instantes en los que se forman momentos de aprendizaje. Es importante mencionar el hecho de que se debe respetar el tiempo, a fin de que forme un hábito con las repeticiones, y hacer énfasis en que es el tiempo y no el contenido lo que se debe cuidar. El cerebro se acostumbrará a que existe una recompensa por mantenerse enfocado; en un principio la atención sólo puede obtenerse por espacios cortos de 8 a 10 minutos, pero en la medida que el método se cuida con el tiempo de atención correcto se mejorará el período de tiempo enfocado de atención; es aquí donde se resalta la importancia de un ambiente cuidadosamente previsto. Una táctica que funciona bien es colocar el reloj a 22 o 23 minutos, a fin de desenfocarse lentamente, es decir, terminar el párrafo que se está estudiando y ver en los minutos restantes (no más de dos) las láminas o dibujos con más detenimiento, obviamente sin pasarse de los 25 minutos.

El tercer paso es la etapa enfocada, que consiste en concentrar toda la atención a la tarea de la sesión, no permitiendo que algunas ideas o pensamientos interfieren en esta fase; si surgieran algunas ideas que pudieran ser útiles se deben escribir en el papel para que sean revisadas en los tiempos largos de descanso, o, si es necesario el realizar algún ajuste, se pueden hacer en los tiempos cortos de descanso, pero se debe estimar que esos ajustes no tomen más de 5 minutos, siempre acorde al plan original; si se termina con el material de estudio antes del tiempo estimado, el tiempo se debe aprovechar para

actividades de reflexión de lo aprendido o hacer un resumen de lo que se ha estudiado en forma mental (Francesco Cirillo, s.f.).

El cuarto paso es la etapa difusa, que consiste en tomar, después del período de atención o enfoque, un corto descanso de 5 minutos fuera del lugar en donde se estudia, la idea es que se renueve la energía y permitir, al mismo tiempo, que el cerebro trabaje con la información captada. Tienes que entender que es una fase refleja, es un descanso preprogramado, el cerebro con este ejercicio mirará los momentos de aprendizaje que ya se han formado e intentará repetir lo entendido en este tiempo.

Es importante entender, no memorizar; cuando entendemos algo, formamos momentos de aprendizaje, estos momentos pueden pasar a la memoria a largo plazo, pero si memorizamos, la información almacenada en la memoria a corto plazo probablemente perderá la mayor parte. Es en esta etapa que las lecciones didácticas y significativas se vuelven relevantes. Los métodos de investigación, ya sea lectura, escritura o práctica mental, pueden mejorarse si son significativos (Francesco Cirillo, s.f.).

Finalmente, se deben repetir los pasos dos a cuatro hasta llegar a las cuatro repeticiones, al final de la última parte se recomienda un descanso largo, de más de una hora (Francesco Cirillo, s.f), preferentemente al aire libre o en otro lugar de donde se estudia.

#### **2.3.4 Beneficios de la Técnica Pomodoro**

Chasiquiza (2022), nos señala los siguientes beneficios de la Técnica Pomodoro:

- Mayor autodisciplina. Si se aplica con regularidad, se ejercitará la capacidad de concentración y control de los síntomas de estrés, impulsividad o hiperactividad, ya que favorece la autorregulación y el trabajo individual.

- Mejores resultados. Ayuda a resolver conflictos y mejora la eficiencia al realizar tareas simples o complejas.
- Curva de rendimiento más larga. Si esta técnica se utiliza de manera efectiva, concéntrese y descanse, el rendimiento entre actividades será mejor. Porque de esta forma se descansa el cerebro creando resiliencia y de esta forma el cerebro podrá trabajar o comprender cualquier actividad de forma más eficiente e intensa a lo largo de las horas.
- Más tiempo libre. Debido a que la productividad es mayor cuando se concentra en una sola tarea, la actividad se puede completar en menos tiempo, lo que genera más tiempo libre para realizar otra actividad si es necesario. Por ello, esta técnica es muy eficaz para la gestión del tiempo, ya que divide la jornada laboral en cuatro bloques de 25 minutos y menos esfuerzo inicial (IONOS, 2019).

### **2.3.5 Aprendizaje significativo**

Este método pretende ser eficaz en el aprendizaje y, como se determinó anteriormente, las partes que se han formado entran en la memoria a largo plazo si se aprenden de manera significativa y si se repiten. Según Hernández Rojas (2012), existen dos tipos de dimensiones en el aprendizaje; la primera dimensión se divide en conocimiento significativo y conocimiento memorístico, mientras que la segunda dimensión se divide en tres clases: aprendizaje iterativo, aprendizaje exploratorio y aprendizaje por autodescubrimiento (p. 139). Estas relaciones están entrelazadas.

Como escribe Díaz Barriga (2003), “si se logra un aprendizaje significativo, se elimina la memorización de contenidos irrelevantes y se forma sentido, se da sentido a lo aprendido, y su alcance y relevancia en situaciones académicas y cotidianas” (sección “Pedagogía”, párrafo 1). El conocimiento tiene sentido cuando se construye a partir de



conocimientos preexistentes, como sugiere Pozo Muncio (1998): “Para el constructivismo, el conocimiento es siempre una interacción entre la información recién adquirida que nos brinda y lo que ya sabemos, aprender es construir modelos e interpretar la información que recibimos” (citado en Valenzuela Pineda, 2001, p. 17).

### **2.3.6 Hábitos**

La idea que surgió de esta investigación es que es posible desarrollar hábitos saludables de gestión del tiempo y organización del trabajo. La formación de hábitos ha sido estudiada por varios investigadores, quienes los han definido y, por lo tanto, pueden citar ideas importantes. Hernández, Garza y Rodríguez (2012) definen hábitos como:

Comportamientos que las personas aprenden a través de la repetición. Tienen buenos y malos hábitos en lo que respecta a la salud, la alimentación y el estudio, entre otras cosas. Los buenos hábitos sin duda ayudarán a las personas a lograr sus objetivos siempre que se implementen bien a lo largo de las diferentes etapas de la vida. (p. 71).

Los hábitos se caracterizan por la automatización en el tiempo, es decir, se repiten casi sin pensar y eventualmente se convierten en una habilidad, pero ¿cómo crear buenos o mejores hábitos?, ¿cómo aprovechar este conocimiento para aprender a aprender? Obviamente, el hábito está conectado con el presente como una serie de actividades predeterminadas en el pasado, en las que la memoria juega un papel imprescindible, sin embargo, en el proceso de su creación, existen dos etapas, descritas por Hernández (2012): Las dos etapas de un hábito son: 1) formación y 2) estabilización. La primera etapa corresponde al período durante el cual se va formando el hábito y la segunda cuando se ha formado y las conductas se realizan regularmente con máxima facilidad y de manera

automática. A esto agregan que existen tres factores para ponerlos en acción: “a) conocimiento, b) habilidad, y c) motivación” (p. 71).

Los hábitos se pueden mantener o perder, por lo que requieren perseverancia y disciplina en dos aspectos, como mencionan Hernández et al. (2012): “buena planificación y organización del tiempo”, dos de los aspectos que se tienen en cuenta para realizar este trabajo. En la primera parte del método de concentración-difusión se menciona que el ambiente sea propicio, cómodo y relajado, alejado de distracciones. Según Hernández, Rodríguez y Vargas (2012), “Dentro de los factores ambientales, se refiere al lugar donde se realiza la investigación, el cual debe estar limpio, bien ventilado, con suficiente luz, asientos cómodos, altura moderada y equipamiento necesario” (p. 60). Esta consideración de Hernández permite justificar no tanto el entorno, que fue la primera parte del enfoque distribuido centralizado, sino enfatizar la importancia de preocuparse por el tiempo más que por los métodos, en busca de convertir los hábitos en habilidades.

### **3. METODOLOGÍA**

El presente trabajo será diseñado bajo el planteamiento metodológico del enfoque cualitativo, puesto que este es el que se adapta de mejor forma al tipo de investigación que se realizará y sus necesidades.

Según Sampieri (2010) un enfoque cualitativo utiliza la recolección de datos sin medición numérica para descubrir o afinar preguntas de investigación en el proceso de interpretación (p.7). Este enfoque no se centra en encontrar las variables que son responsables de los fenómenos estudiados, más bien, busca entenderlos y generar conclusiones o soluciones que mejoren este problema. Nuestro proyecto de investigación más que centrarse en el por qué los estudiantes no manejan técnicas de estudio adecuadas a sus necesidades educativas y a su constante uso con el fin de mejorar el rendimiento en

esta área, se centra en entender cómo funcionan las técnicas de estudio actuales, describiendo cuales son las técnicas conocidas y enfocándonos en la técnica Pomodoro, la cual puede presentarse como posible solución a la complejidad que surge a la hora de concentrarse en estudiar.

En la búsqueda cualitativa Esterberg (2002) nos dice que, en lugar de iniciar con una teoría y luego “voltear” al mundo empírico para confirmar si ésta es apoyada por los datos y resultados, el investigador comienza examinando los hechos en sí y en el proceso desarrolla una teoría coherente para representar lo que observa (p. 8)- Dicho de otra forma, las investigaciones cualitativas se basan más en explorar y describir, y luego generar perspectivas teóricas.

La técnica de recolección de datos que utilizaremos será la revisión de documentos, en los cuales se buscará información sobre las técnicas de estudio, enfocándonos en la técnica Pomodoro, y como esta ha sido desarrollada, sus resultados y evaluaciones, para descubrir si es realmente útil en el proceso de estudio y aprendizaje.

#### **4. PROPUESTA DIDÁCTICA**

A través este estudio, se ha descubierto que el método Pomodoro será un gran aporte a la forma de estudiar de los alumnos, incluso en su vida cotidiana y como es tan simple de aprender (bloques de trabajo de 25 min con descansos de 5 min) se podría llegar a aplicar en cualquier curso e incluso en cualquier materia. La propuesta que se entrega a continuación es la implementación del método Pomodoro dentro de la sala de clases, ofreciendo sesiones de enseñanza de 25 min; los cuales serán cronometrados por responsabilidad del docente, con descansos de 5 min en los cuales, se puede hablar de otro tema, hacer una pausa activa, estiramientos para relajar los músculos, un juego interactivo, etc., esto con el objetivo de no fatigarse a la hora de aprender cosas nuevas.

Diversos estudios demuestran que la capacidad del alumno para mantener la atención sostenida varía, en un promedio de 10 y 20 minutos (Tokuhama, 2011), por lo cual generar estas pausas activas aumentan considerablemente la atención por parte de los alumnos a lo que se les enseña.

¿Qué se propone?

Como se comentaba en el párrafo anterior, se implementará el método Pomodoro dentro de la sala de clases para, en un inicio, ayudar a los alumnos a mantener la concentración cuando se les enseñan conocimientos sobre la oralidad, la prosodia y el por qué son tan importantes; además de mantenerlos enfocados y atentos a cómo se expresan en los 25 minutos que estén ensayando la oralidad dentro de las clases y reflexionen sobre cómo mejorar en los 5 minutos que ofrece el método pomodoro como pausa.

¿Cómo se desarrollará?

Se iniciará este proceso enseñando este método de estudio, utilizando como ejemplo la unidad 5 de 8vo año básico: “La comedia”, en la cual, tras explicar el método Pomodoro, se llevará a cabo su implementación dentro de las clases realizadas. Por ejemplo, si en la primera clase se enseñará el texto dramático, se procederá a realizar en bloques de 25 minutos con pausas de 5 minutos. Como, generalmente, las clases son de 2 bloques de 45 minutos generando un total de tiempo de 1 hora y 30 min, lo ideal sería completar 4 pomodoros (lo cual da un total de 1 hora), hacer una pausa más extensa de 15 minutos, donde los alumnos tengan completa libertad de conversar entre ellos; y finalizar los últimos 15 minutos de la clase haciendo una retroalimentación general de todo lo aprendido.

Ahora bien, sí este método se implementa en una clase de proceso, donde los alumnos tengan que ensayar un texto dramático, igualmente se utilizaran 25 min de trabajo autónomo, enfocados netamente en el ensayo en sí; y descansos de 5 min.

¿Para qué se propone realizar este proyecto?

La expectativa general de este proyecto de intervención es facilitar el proceso de enseñanza- aprendizaje y la concentración dentro de la sala de clases. Igualmente ver mejores resultados académicos por parte de los estudiantes y que estos a su vez cuenten con más herramientas al momento de verse en la obligación o necesidad de estudiar.

¿Qué se espera de esta propuesta?

Tras la implementación del proyecto de intervención y su posible éxito, es cambiar la forma de llevar a cabo las clases en la educación chilena, no sólo implementando este método en una unidad, sino en la posibilidad de implementarlo a lo largo de todo el año escolar y sus respectivas clases. Más que solo dar a conocer materia durante los 90 minutos que dura una clase, o el dejar a los estudiantes realizando cualquier actividad; el ser conscientes de la concentración de los alumnos, de la fatiga mental que se provoca tras una hora de aprender contenidos nuevos, escribir o realizar cualquier actividad y mitigar estos efectos con este método implementado no solo en las clases de lenguaje, sino en cualquiera que no requiera movimiento físico, en las cuales se deba utilizar la concentración.

## 5. Ejemplo de la planificación de Unidad

Asignatura: Lengua y Literatura

Unidad temática: La comedia

Curso: 8° año básico

Horas: 15 horas pedagógicas

Unidad de aprendizaje: *“La entonación puede hacerme reír”*

**Objetivo Transversal de Aprendizaje (OTA):** Reflexionar sobre cómo la forma de expresarse y hablar influye en la interpretación de la sociedad sobre nosotros mismos.

**Objetivo de Aprendizaje (OA):** Generar una mejora en la prosodia a través de la representación de textos dramáticos orales utilizando el método Pomodoro en su desarrollo.

**Contenidos Mínimos Obligatorios (CMO):** Prosodia- Texto Dramático – Método Pomodoro

- a) **Conceptuales (Conocimientos: Texto narrativo)**
- Método Pomodoro (Que es y cómo utilizarlo)
  - Texto Dramático (Qué es y los géneros que abarca)
  - Elementos del texto dramático (Personajes, espacio, vestimenta, etc.)
  - La comedia (Características)
  - La prosodia y sus niveles

b) **Procedimentales (Habilidades):**

- Aplicación del método Pomodoro
- Clasificación y caracterización de textos dramáticos.
- Distinción de la comedia.
- Aplicación de recursos prosódicos.
- Representación de textos dramáticos.
- Utilización correcta de la prosodia en la lectura oral.

c) **Actitudinales (Actitudes):**

- Disposición a utilizar una metodología de estudio nueva dentro de la clase.
- Manifestación de interés creciente por la lectura y los textos dramáticos.
- Disposición hacia el aprendizaje.
- Respeto hacia los demás (trabajo colaborativo)
- Valoración de la literatura en el contexto actual.
- Tolerancia por las ideas de otros.
- Valoración por los elementos prosódicos bien empleados.

<b>Aprendizajes Esperados (AE)</b>	<b>Secuencias Didácticas Específicas</b>	<b>Estrategias Didácticas</b>	<b>Evaluación</b>
------------------------------------	--	-------------------------------	-------------------

<p><b>AE Cognitivos</b></p> <p><b>1. Caracterizan la estructura del método Pomodoro y de los textos dramáticos a través de sus elementos.</b></p> <p><b>2. Comparar los diferentes tipos de habla conociendo los elementos prosódicos y su importancia en la comunicación oral.</b></p>	<p><b>SDE1. “Los textos me hacen gracia”</b> (Aproximación al concepto: 3 horas pedagógicas)</p> <p><b>SDE2:</b> “Descubriendo mi voz” (Aproximación al concepto: 2 horas pedagógicas)</p>	<p>Con una serie de diferentes relatos dramáticos (Presentes como fragmentos en el libro de lenguaje de 8vo básico), los estudiantes leerán y tendrán que notar las diferencias que presenta el texto dramático en comparación con el texto narrativo, para luego caracterizarlo.</p> <p>Se explica la utilidad del método Pomodoro y cómo utilizarlo en su vida diaria para mejorar el estudio.</p> <p>A través del video de Los Simpson "Obra de presidentes", los estudiantes reconocerán los elementos del texto dramático que pudieron observar en la representación vista. Se procede a leer una obra de teatro, donde cada estudiante leerá un diálogo de esta y pasará al siguiente para que continúe, se insta a los alumnos a hacer voces y gestos con respecto al personaje y la historia. (Se recomienda la obra “El Gernalito” de Jorge Díaz).</p>	<p><b>riterios de evaluación:</b></p> <p><b>-Lectura</b></p> <p><b>Indicadores de logro:</b></p> <p><b>- Caracterización de texto dramático.</b></p> <p><b>-Participación en clase</b></p> <p><b>Tipo de evaluación:</b></p> <p><b>-Cualitativo.</b></p> <p><b>Instrumentos de evaluación:</b></p> <p><b>-Tabla de cotejo</b></p> <p><b>Criterios de evaluación:</b></p> <p><b>-Lectura – Comunicación oral</b></p> <p><b>Indicadores de logro:</b></p> <p><b>-Caracterizan elementos del texto dramático.</b></p> <p><b>- Participación en clase</b></p> <p><b>- Fluidez lectora</b></p> <p><b>- Pronunciación</b></p> <p><b>Tipo de evaluación:</b></p> <p><b>-Cualitativo.</b></p> <p><b>Instrumentos de evaluación:</b></p> <p><b>-Tabla de cotejo</b></p>
---	--	---	--



<p><b>AE Procedimental</b></p> <p><b>1. Interpretan personajes de un texto dramático escogido.</b></p>	<p><b>SDE3: “El poder de la entonación” (Estructuración: 2 horas pedagógicas)</b></p>	<p>Se enseñan los elementos prosódicos y técnicas para su mejora en la comunicación oral. La metodología de trabajo se adaptará el método Pomodoro, con descansos de 5 min tras un periodo de trabajo de 25 min.</p> <p>Se les muestra el video “La voz en el teatro” donde se enseña lo importante que es la entonación al interpretar un papel en una obra.</p> <p>Se les da a escoger diferentes textos dramáticos con diferentes números de personajes, instando a los alumnos a formar grupos de trabajo, la obra elegida se leerá por los alumnos de forma grupal, donde formarán un círculo y cada estudiante irá leyendo un diálogo, sin apoderarse aún de un personaje único, sino que probando todos y viendo cual le acomoda (Se recomiendan obras infantiles de Jorge Díaz). La metodología de trabajo se adaptará el</p>	<p><b>Criterios de evaluación:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Comunicación oral</li> <li><b>Indicadores de logro:</b></li> <li>-Elementos prosódicos:</li> <li>Entonación</li> <li>Tono</li> <li>Volumen</li> <li>-Trabajo en clases</li> <li><b>Tipo de evaluación:</b></li> <li>-Cualitativo</li> <li><b>Instrumentos de evaluación:</b></li> <li>-Tabla de Cotejo</li> </ul>
--	---	---	--

<p><b>2. Juzgan el nivel prosódico que manejan tras la lectura oral de diversos textos.</b></p>	<p><b>SDE4: “Jugando aprendo a hablar” (4 horas pedagógicas)</b></p>	<p>método Pomodoro, con descansos de 5 min tras un periodo de trabajo de 25 min.</p> <p>La obra leída se interpretará al curso, si es muy extensa, se elegirá una de las escenas a elección del grupo. Se destinan las clases a la práctica y organización del trabajo (la utilización de disfraces, la puesta en escena, la utilería, cambios en el guión, etc.). Esta actividad se realizará en bloques de 25 min, con descansos de 5 min.</p>	<p><b>Criterios de evaluación:</b>  <b>-Comunicación oral</b>  <b>Indicadores de logro:</b>  <b>-Elementos prosódicos:</b>  <b>Entonación</b>  <b>Tono</b>  <b>Volumen</b>  <b>-Trabajo en clases</b>  <b>Tipo de evaluación:</b>  <b>-Cualitativo</b>  <b>Instrumentos de evaluación:</b>  <b>-Tabla de Cotejo</b></p>
<p><b>AE Actitudinal</b></p> <p><b>Asumen una actitud respetuosa y valorativa frente a los trabajos expuestos por sus compañeros de manera oral frente al curso.</b></p>	<p><b>SDE5: “Dándolo todo, con todo lo que tengo” (4 horas pedagógicas)</b></p>	<p>Para finalizar, interpretarán el texto escogido frente al curso, manejando un buen volumen, pronunciación, velocidad, etc.</p>	<p><b>Criterios de evaluación:</b>  <b>-Comunicación oral</b>  <b>Indicadores de logro:</b>  <b>-Tono de voz adecuado</b>  <b>- Volumen de voz adecuado</b>  <b>-Dicción</b>  <b>Tipo de evaluación:</b>  <b>-Cualitativo.</b>  <b>Instrumentos de evaluación:</b>  <b>- Rúbrica</b></p>

**EJEMPLO DE CLASE N° 1**

**CURSO:** Octavo año.

**N° DE HORAS (Ped.):** 2 horas

**TIEMPO (min.):** 90 minutos

**UNIDAD DE APRENDIZAJE:** “Los textos me hacen gracia”

**OBJETIVOS DE APRENDIZAJE (DISCIPLINAR):** Identificar los elementos que componen el texto dramático.

**OBJETIVOS DE APRENDIZAJE (TRANSVERSAL):** Valorar las diferentes formas en que se encuentra escrito un texto y los efectos que esto provoca al leerlo.

<p><b>Aprendizajes Esperados Disciplinar:</b> Diferencian las características del texto dramático con respecto al texto narrativo.</p> <p><b>Aprendizajes Esperados Transversales:</b> Reflexionan como la forma de escribir los textos provoca leerlos de manera distinta.</p>
<p><b>Habilidades:</b> Formulación de ideas- Lectura comprensiva</p>
<p><b>Contenidos:</b> Global: Texto dramático. Subtema: Características del texto dramático.</p>
<p><b>Actividades claves:</b> Comunicación oral – Lectura</p>

Momento	Secuencias y Estrategias Didácticas (Narración)	Tiempo	Evaluación (Tipo, criterios e indicadores)
---------	---	--------	--

<p><b>Inicio</b></p>	<p>S.D.G.1 Activación de conocimientos previos: Se presenta el video “El pequeño poni’, una obra de teatro sobre bullying” (<a href="https://www.youtube.com/watch?v=UR7LAW-VBBk&amp;t=47s">https://www.youtube.com/watch?v=UR7LAW-VBBk&amp;t=47s</a>) para posteriormente preguntarle a los alumnos: Si este video fuera un texto, ¿de que forma creen que estaría escrito?</p>	<p>10 minutos</p>	<p><b>Tipo:</b> De Proceso Formativa</p>
<p><b>Desarrollo</b></p>	<p><b>S.D.G.2 Problematización:</b> Se les pide a los estudiantes que lean un extracto de una obra teatral (a elección del libro de texto del estudiante) generando la voz que cree se encuentra en la escena y el tono empleado. Se les pide como actividad escribir una escena animada o de alguna película que les guste en forma de obra teatral, como la que leyeron anteriormente.</p> <p><b><u>*La metodología de trabajo se adaptará el método Pomodoro, con descansos de 5 min tras un periodo de trabajo de 25 min.</u></b></p> <p><b>S.D.G.3 Metacognición:</b> Se les pregunta: ¿Cuáles serían las características que destacan un texto dramático?</p>	<p>50 minutos</p>	<p><b>Criterio 1:</b> <b><u>Lectura en voz alta</u></b></p> <p><b>Criterio 2:</b> <b><u>Escritura</u></b></p> <p><b>Indicadores:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Coherencia/ Cohesión</li> <li>- Ortografía</li> </ul>
<p><b>Cierre</b></p>	<p><b>S.D.G.4 Teorización:</b> Se les presenta un ppt con las características del texto dramático, su comparación y diferencia del texto narrativo.</p> <p><b><u>*La metodología de trabajo se adaptará el método Pomodoro, con descansos de 5 min tras un periodo de trabajo de 25 min.</u></b></p>	<p>30 minutos</p>	

**EJEMPLO DE CLASE N° 2**

**CURSO:** Octavo año.

**N° DE HORAS (Ped.):** 2 horas

**TIEMPO (min.):** 90 minutos

**UNIDAD DE APRENDIZAJE:** “Descubriendo mi voz”

**OBJETIVOS DE APRENDIZAJE (DISCIPLINAR):** Identificar los elementos prosódicos y su importancia en la comunicación oral.

**OBJETIVOS DE APRENDIZAJE (TRANSVERSAL):** Reflexionar sobre la forma de hablar que utilizamos.

<p><b>Aprendizajes Esperados Disciplinar:</b> Distinguen las diferencias de los elementos prosódicos y como emplearlos.</p> <p><b>Aprendizajes Esperados Transversales:</b> Valoran los conocimientos que les ayuda a mejorar su manera de expresarse con su entorno.</p>
<p><b>Habilidades:</b> Lectura comprensiva</p>
<p><b>Contenidos:</b> Global: Comunicación oral</p> <p>Subtema: Elementos prosódicos.</p>
<p><b>Actividades claves:</b> Comunicación oral – Lectura</p>

Momento	Secuencias y Estrategias Didácticas (Narración)	Tiempo	Evaluación (Tipo, criterios e indicadores)
---------	---	--------	--

<p><b>Inicio</b></p>	<p>S.D.G.1 Se muestra el video de Los Simpson "Obra de presidentes" (<a href="https://www.youtube.com/watch?v=zeUpsXi4yyg">https://www.youtube.com/watch?v=zeUpsXi4yyg</a> ) y los estudiantes deberán reconocer los elementos del texto dramático que pudieron observar en la representación vista.</p>	<p>10 minutos</p>	<p><b>Tipo:</b> De Proceso Formativa</p>
<p><b>Desarrollo</b></p>	<p><b>S.D.G.2 Problematización:</b> Se procede a leer la obra de teatro "El Generalito" de Jorge Díaz, con el juego de la entonación, el que consiste en números del 1 al 3 donde mientras más elevado, más alto deberá ser el volumen de la voz, por ejemplo, el tono 1 será apenas un susurro, el 2 será un tono normal y el 3 será un grito. Se insta a los alumnos a tratar de hacer voces y gestos independiente del tono que se utilice (Del 1 al 3), además de utilizar un tono que represente a los personajes. Cada estudiante leerá un diálogo de esta y pasará al siguiente para que continúe, dándole un número al azar para la interpretación.</p> <p>Se enseñan los elementos prosódicos y técnicas para su mejora en la comunicación oral. La metodología de</p> <p><b><u>*La metodología de trabajo se adaptará el método Pomodoro, con descansos de 5 min tras un periodo de trabajo de 25 min.</u></b></p> <p><b>S.D.G.3 Metacognición:</b> Se les pregunta: ¿Por qué es más complejo hacer tonos cuando el volumen de nuestra voz no es normal?</p>	<p>60 minutos</p>	<p><b>Criterio 1:</b> <b><u>Lectura en voz alta</u></b></p> <p><b>Indicadores:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Tono de voz</li> <li>-Volumen</li> <li>- Pronunciación</li> </ul>
<p><b>Cierre</b></p>	<p><b>S.D.G.4 Teorización:</b> Se les enseñan que son los elementos prosódicos, su importancia al momento de comunicar algo y estrategias para su mejora.</p>	<p>20 minutos</p>	

<p><b><u>*La metodología de trabajo se adaptará el método Pomodoro, con descansos de 5 min tras un periodo de trabajo de 25 min.</u></b></p>		
--	--	--

## CONCLUSIONES

En síntesis, la técnica Pomodoro es un método de estudio que consiste en intervalos de estudio de 25 minutos y descansos de 5 logrando un aprendizaje significativo en los estudiantes. Se sabe que la mayoría de los alumnos no saben cómo estudiar correctamente y que puedan aprender de manera eficaz, es por ello, que en esta propuesta didáctica se incluye el método Pomodoro en el aula de clases, para que los estudiantes logren verdaderamente aprender.

También, la propuesta trabaja la prosodia, vinculada principalmente con la comunicación oral, en dónde establecemos un diálogo ya sea formal o no formal para relatar ciertas ideas y opiniones con respecto al tema, en torno a esto debemos entender lo importante que es que nuestros alumnos se comuniquen de forma clara y concisa entendiendo así lo que se está queriendo decir como también que ellos hablen correctamente.

Según los aprendizajes que se esperan, es mejorar el aprendizaje significativo, aprendiendo a estudiar correctamente utilizando el método Pomodoro en clases y luego implementarlo en los hábitos de estudio durante toda su escolaridad; y enriquecer los procesos de comunicación oral para que la pronunciación y la acentuación sean correctas por parte de los alumnos, entendiendo que esto ayuda a la comunicación no solo dentro de una aula de clases sino que también para el diario vivir.

El control de su conocimiento junto con el proceso que este le involucra le enseñará que a pesar de los puntos de vista y críticas que se puede encontrar en el camino su manera de aprender será distinta a la de los demás logrando así que al momento de autoevaluarse solo se de cuenta de sus errores sin que el docente se lo diga, por lo que el docente solo es un guía de aprendizaje y el alumno en su proceso logra el producto que se espera académicamente manteniendo su actitud y motivación propia al conocimiento.



## 1. BIBLIOGRAFÍA BÁSICA:

Agencia EFE. (2012). Cuando el cerebro se satura y se ciega por exceso de información.

*Intramed*. <https://www.intramed.net/contenidover.asp?contenidoid=76773>

Barca Lozano, A. (1999). *Manual del Cuestionario de evaluación de procesos de estudio y aprendizaje para el alumnado universitario*. Escala CEPEA .

<https://rieoei.org/historico/investigacion/1060Salim.PDF>

Benoit, C. (2021). La oralidad en el aula: percepciones de profesores en formación de lenguaje. *Revista Cubana de la educación superior*. vol. 40, no.1.

[http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0257-43142021000100014&script=sci\\_arttext](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0257-43142021000100014&script=sci_arttext)

Bembibre, C. (2014). *Técnicas de Estudio*. Obtenido de

<https://www.importancia.org/tecnicas-de-estudio.php>

Bonifaz Valdez, B., Gómez-Arteta, I., & Sánchez Rossel, M. C. (2022). Estrategias de aprendizaje autónomo en el contexto de la educación virtual. *Horizontes. Revista De Investigación En Ciencias De La Educación*, 6(24), 959–969.

<https://revistahorizontes.org/index.php/revistahorizontes/article/view/543>

Cabanach, R., et al. (2006). Metas Académicas, Estrategias Cognitivas y Estrategias de Autorregulación del Estudio. *Psicothema*. Vol. 18(2). pp. 165-170.

<https://www.psicothema.com/pi?pii=3193>

Chasiquiza, M. (2022). *La síntesis y el pomodoro como técnicas en el desarrollo de la comprensión lectora en los estudiantes de séptimo año de educación general de la Unidad Pensionado Sudamericano en el año 2021*. [Trabajo de titulación modalidad Proyecto de Investigación previo a la obtención de título de Licenciado en Pedagogía de la Lengua y

Literatura, Universidad Central del Ecuador]. Repositorio institucional Universidad Central del Ecuador. <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/27223>

CPEIP. (2022). *Estándares Pedagógicos y Disciplinarios para Carreras de Pedagogía en Lenguaje: Educación Media*. Mineduc. <https://estandaresdocentes.mineduc.cl/wp-content/uploads/2023/05/EPD-Lenguaje-Media.pdf>

Delgado, F., Ruiz, P. (2021) *Técnicas de estudio y rendimiento académico en estudiantes de secundaria*. <https://zenodo.org/records/5803712>

Duran Vela, T. (2010). Importancia del proceso de aprendizaje y sus implicaciones en la educación del siglo XXI. *Odiseo, Revista electrónica de Pedagogía*, 7(1) <http://www.odiseo.com.mx/bitacora-educativa/importancia-proceso-aprendizaje-sus-implicaciones-educacion-siglo-xxi>

Estrada García A. (2018). Estilos de aprendizaje y rendimiento académico. *Redipe*. pp. 218-228. <https://revista.redipe.org/index.php/1/article/view/536>

Francesco Cirilo. (s.f.). *The Pomodoro Technique*. <http://pomodorotechnique.com/>

Felipe Afonso, M., García, L. & Castro Sanchez, J. (2020). Estrategias Cognitivas de Aprendizaje y Estrategias de Control en el Estudio y su relación con el rendimiento académico en estudiantes de Psicología de la Universidad de La Laguna. *Revista de investigación en educación*. Vol. 18(3). pp. 304-315. <https://dialnet.unirioja.es/metricas/documentos/ARTREV/7835068>

Garza Chapa, M. (2016). *Análisis del método enfocado/difuso en Matemáticas con el uso de lecciones didácticas*. [Tesis para obtener el Grado de: Maestría en Formación Docente en los Procesos de Enseñanza-Aprendizaje de un Segundo Idioma (Inglés), Consorcio Educativo Oxford]. <https://inieam.org.mx/acervodigital/items/show/2>

Gobbo, F. & Vaccari, M. (2008). *Pomodoro como marcador de tiempos. La técnica Pomodoro para el Ritmo Sostenible en Equipos de Programación Extremos*. [http://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-540-68255-4\\_18#page-1](http://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-540-68255-4_18#page-1)

Gonzales Aliaga, E. H., Tafur de la Torre, A. M., Figueroa Huaman, M. G., & Ames Santillan, E. L. (2021). Rendimiento académico y hábitos de estudio en estudiantes de educación superior. Caso de estudio: Universidad Nacional Mayor de San Marcos. *Revista Conrado*, 17(81), 17-27. <http://scielo.sld.cu/pdf/rc/v17n81/1990-8644-rc-17-81-17.pdf>

Hernández Herrera, C.A, Vargas Garza, Á.E., & Rodríguez Perego, N. (2012). Los hábitos de estudio y motivación para el aprendizaje de los alumnos en tres carreras de ingeniería. *Revista de la Educación Superior*, XLI. 67-87. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=60425380005>

Hernández Rojas, G. (2012). El paradigma cognitivo. *Paradigmas en psicología de la educación*. Editorial Paidós. (pp. 135-139). [https://www.academia.edu/43353608/Hern%C3%A1ndez\\_Rojas\\_Paradigmas\\_en\\_psicolog%C3%ADa\\_de\\_la\\_educaci%C3%B3n](https://www.academia.edu/43353608/Hern%C3%A1ndez_Rojas_Paradigmas_en_psicolog%C3%ADa_de_la_educaci%C3%B3n)

Hernández, S., Fernández, C., & Baptista, P. (2014) Definiciones de los enfoques cuantitativo y cualitativo, sus similitudes y diferencias. *McGraw Hill Education. México*. (6° ed.) (pp.2-21). <http://187.191.86.244/rceis/registro/Methodolog%C3%ADa%20de%20la%20Investigaci%C3%B3n%20SAMPLERI.pdf>

Jaén, F. (2022). *La oralidad lingüística en tiempos de COVID- 19. Un aporte teórico al discurso formal*. Universidad de Panamá. <http://portal.amelica.org/ameli/journal/390/3902822002/html/>

Jorba, J. & Neus S. (1994). La autorregulación de los aprendizajes. *Enseñar, Aprender y Evaluar: Un proceso de educación continua. Propuesta didáctica para las áreas de Ciencias de la Naturaleza y Matemáticas* (pp. 20-28).

[https://books.google.com.mx/books?hl=es&lr=&id=a\\_rCXrBxikwC&oi=la+s+lecciones+didacticas+pedagogicas+matematicas](https://books.google.com.mx/books?hl=es&lr=&id=a_rCXrBxikwC&oi=la+s+lecciones+didacticas+pedagogicas+matematicas)

Lara Ruiz, J. & Corona Rocha, E. (2005) Estrategias de Aprendizaje y Rendimiento Académico. El Caso de la Facultad de Ingeniería de la UAS. México: Centro de Investigaciones y Servicios Educativos Facultad de Ingeniería Coord. General de Investigación y Posgrado SUNTUAS Académicos.

<https://produccioncientificaluz.org/index.php/rvg/article/view/29861>

Ministerio de Educación. (2016). Bases curriculares 7° básico a 2° medio. Curriculum Nacional. [https://www.curriculumnacional.cl/614/articles-37136\\_bases.pdf](https://www.curriculumnacional.cl/614/articles-37136_bases.pdf)

Mostacero, R. (2004) Oralidad, escritura y escrituralidad. Universidad Pedagógica Experimental Libertador, Venezuela. <https://www.redalyc.org/pdf/410/41050105.pdf>

Niño Gonzalez, S. (2018). *La oralidad: Una habilidad para promover en el aula de clase*. Universidad Externado de Colombia.

<https://bdigital.uexternado.edu.co/server/api/core/bitstreams/c38bd190-74e0-4baf-a8cc-69b01cdf75ca/content>

Oakley, B. (2016). Aprender a aprender en línea: Entrevista a la Dra. Barbara Oakley. *Revista Mexicana de Bachillerato a Distancia*. 13.

<http://bdistancia.ecoesad.org.mx/?articulo=aprender-aprender-en-linea-entrevista-la-dra-barbara-oakley>

Oakley, B., Sejnowski, T. & Judd, B. (2015). *Lecture 1 - Introduction to the Focused and Diffuse Modes* [Curso en línea]. <https://www.coursera.org/learn/learning-how-to-learn/lecture/75EsZ/>

Pacagnini, A. (2019). *Didáctica de la prosodia en ELSE: desafíos y estrategias*. Universidad Nacional de Río Negro. <https://rid.unrn.edu.ar/bitstream/20.500.12049/4595/1/Pacagnini%202019%20Letras%20UCA.pdf>

Rué, J. (2009) El aprendizaje autónomo en Educación Superior. *Narcea Ediciones*. [https://www.researchgate.net/publication/289505481\\_APRENDIZAJE\\_AUTONOMO\\_EN\\_EDUCACION\\_SUPERIOR\\_EL](https://www.researchgate.net/publication/289505481_APRENDIZAJE_AUTONOMO_EN_EDUCACION_SUPERIOR_EL)

Rugeles Contreras, P. A., Metaute Paniagua, P. M. & Mora González, B. (2015). El rol del estudiante en los ambientes educativos mediados por las TIC. *Revista Lasallista de Investigación*. 12. (pp. 132-138). <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=69542291025>

Salim, R. & Lotti de Santos, M. (2010) Aprendizaje en el primer año de estudios universitarios: motivaciones, estrategias y enfoques. *Revista Iberoamericana de Educación*. N° 52/5. [https://www.researchgate.net/publication/337352337\\_Aprendizaje\\_en\\_el\\_primer\\_ano\\_de\\_estudios\\_universitarios\\_motivaciones\\_estrategias\\_y\\_enfoques](https://www.researchgate.net/publication/337352337_Aprendizaje_en_el_primer_ano_de_estudios_universitarios_motivaciones_estrategias_y_enfoques)

Santamaría, E. (2020). Enseñar prosodia en el aula: reflexiones y propuestas. *Fundación IES-Madrid*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2470213>

Sánchez, R. (2016). Influencia de los hábitos de estudio en el rendimiento académico de los estudiantes de una institución de educación media ecuatoriana. *Dialnet*, 10(1). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5517258>

Técnica pomodoro: cómo evitar las distracciones y aumentar la productividad. (2019). IONOS. <https://www.ionos.es/startupguide/productividad/tecnica-pomodoro/>

Un 2016 saludable comienza desde hoy. (2015). *Innutrition*. <http://www.innutrition.mx/blog-innutricionando/un-2016-saludable-comienza-desde-hoy>

Unidad de currículum y evaluación. (2016). *Lengua y Literatura. Programa de estudio Octavo básico*. Mineduc. [https://www.curriculumnacional.cl/614/articles-18967\\_programa.pdf](https://www.curriculumnacional.cl/614/articles-18967_programa.pdf)

Unidad de currículum y evaluación. (2023). *Actualización de la priorización curricular para la reactivación integral de aprendizajes*. Lenguaje y comunicación. Lengua y Literatura. Mineduc.

[https://www.curriculumnacional.cl/614/articles-332017\\_priorizacion.pdf](https://www.curriculumnacional.cl/614/articles-332017_priorizacion.pdf)

Uribe, R., Montoya, U. & García, J. (2019) Oralidad: fundamento de la didáctica y la evaluación del lenguaje. *Revista Educación y educadores*. Vol 22, N° 3. <https://doi.org/10.5294/edu.2019.22.3.7>

Valenzuela Pineda, A. (2001). El constructivismo. *Constructivismo y aprendizaje significativo*. Universidad Rafael Landívar. (2ª ed) (pp. 9-28). <http://www.wikiguate.com.gt/w/images/c/cf/CONSTRUCTIVISMO.pdf>

Vega, G., Avila, J., Vega, A., Camacho, N., Becerril, A. & Leo, G. (2014). *PARADIGMAS EN LA INVESTIGACIÓN. ENFOQUE CUANTITATIVO Y CUALITATIVO*. Facultad de Medicina de la Universidad Autónoma de Querétaro, México. <https://core.ac.uk/reader/236413540>

Villegas, G. (2015). *Factores que influyen en el rendimiento académico de estudiantes universitarios a distancia: Visión multivariante basada en BIPLLOT y STATIS*. Salamanca: Universidad de Salamanca.

<https://www.dropbox.com/s/xley3din79383uh/TFM%20Greibin%20Villegas%20USAL%202015.pdf?dl=0>

INFORME DEL PROFESOR EVALUADOR:

---

FIRMA PROFESOR EVALUADOR