



CUADERNILLO DE RECURSOS GRATUITOS

Bloque IV: Estructura integral del Método AM

Una primera mirada al sistema que conecta todas las herramientas

Andrea Mallol • Método AM

Un sistema, no una colección de fichas

El Método AM integra organización académica, estrategias de aprendizaje y gestión emocional. El objetivo es que las herramientas se conecten en un proceso coherente y progresivamente autónomo.

1	ANALIZAR Comprender el punto de partida y las necesidades reales.
2	PRIORIZAR Elegir qué área necesita atención antes de añadir más recursos.
3	APLICAR Utilizar una estrategia concreta en una situación real.
4	OBSERVAR Registrar qué cambia y qué dificultades permanecen.
5	AJUSTAR Mantener, modificar o sustituir la estrategia.
6	AUTONOMÍA Transferir las decisiones al estudiante de forma gradual.

El rendimiento sostenible no depende de una técnica aislada, sino de la relación entre habilidades, contexto, práctica y seguimiento.

Lo que puedes explorar y lo que requiere acompañamiento

La muestra gratuita ayuda a visualizar el sistema. Las herramientas estructurales completas se trabajan de forma guiada porque necesitan evaluación inicial, seguimiento y adaptación.

EN ESTA MUESTRA	EN EL PROCESO GUIADO
✓ Mapa general de autonomía	✓ Evaluación estructurada del punto de partida
✓ Objetivos en tres niveles	✓ Priorización y secuencia individualizada
✓ Ciclo básico de mejora	✓ Aplicación, seguimiento y ajustes guiados
✓ Revisión inicial de avances	✓ Transferencia progresiva hacia la autonomía

Esta edición muestra la lógica del Método AM sin sustituir el análisis profesional necesario para decidir qué trabajar, en qué orden y con qué intensidad.

Mapa AM de autonomía

Valora cada dimensión pensando en las últimas dos semanas. No busca obtener una nota, sino detectar desequilibrios y fortalezas.

Dimensión	Necesito apoyo	En desarrollo	Bastante autónomo/a	Evidencia

[] Organización académica

[] Estrategias cognitivas

[] Gestión emocional

La dimensión que actualmente sostiene mejor mi estudio

La dimensión que más interfiere

Organización académica

Esta dimensión reúne planificación, gestión del tiempo, claridad de tareas, hábitos y capacidad para revisar el propio plan.

- ☐ Anoto tareas y fechas
- ☐ Distingo prioridades
- ☐ Calculo el tiempo de forma realista
- ☐ Divido tareas grandes
- ☐ Mantengo hábitos básicos
- ☐ Reviso y ajusto el plan

Fortaleza	Dificultad	Situación concreta	Primer ajuste

Qué apoyo externo necesito ahora

Estrategias cognitivas

Incluye comprender, seleccionar, organizar, recuperar, espaciar y comprobar el aprendizaje con técnicas adecuadas a la tarea.

- ☐ Comprendo antes de memorizar
- ☐ Me hago preguntas sin mirar
- ☐ Practico el formato de examen
- ☐ Hago esquemas con jerarquía
- ☐ Distribuyo los repasos
- ☐ Analizo los errores

Fortaleza	Dificultad	Situación concreta	Primer ajuste

Técnica que necesito entrenar

Gestión emocional

Esta dimensión incluye reconocer el estado, regular la activación, flexibilizar la autoexigencia y mantener capacidad de acción ante dificultades.

- ☐ Reconozco señales tempranas
- ☐ Puedo empezar con nervios
- ☐ Pido ayuda cuando la necesito
- ☐ Diferencio cansancio y evitación
- ☐ Tolero errores sin abandonar
- ☐ Reviso sin insultarme

Fortaleza	Dificultad	Situación concreta	Primer ajuste

Situación que requiere más apoyo

Objetivos AM en tres niveles

Un resultado académico se sostiene mejor cuando se acompaña de cambios conductuales y recursos emocionales.

NIVEL ACADÉMICO

Comprensión, desempeño y resultados.

NIVEL CONDUCTUAL

Acciones, hábitos, planificación y constancia.

NIVEL EMOCIONAL

Seguridad, regulación, flexibilidad y tolerancia al error.

Resultado académico que quiero mejorar

Diseño integrado de un objetivo

Formula un objetivo en cada nivel. Deben apoyarse mutuamente y poder observarse en situaciones reales.

Nivel	Objetivo específico	Cómo lo mediré	Primer paso

Cómo se relacionan los tres objetivos

Qué obstáculo puedo anticipar

Ciclo AM de mejora

El Método AM utiliza ciclos breves: analizar, planificar, aplicar, revisar y ajustar. Cada vuelta aporta información para la siguiente.

1	EVALUACIÓN INICIAL Definir necesidades, fortalezas y contexto.
2	PLANIFICACIÓN Elegir una prioridad y una estrategia.
3	APLICACIÓN Practicar en una tarea o semana real.
4	EVALUACIÓN DE RESULTADOS Comparar objetivo, experiencia y evidencia.
5	AJUSTE Mantener, reducir, ampliar o sustituir.
6	NUEVO CICLO Aplicar el aprendizaje a la siguiente situación.

Área que quiero trabajar en mi primer ciclo

Mini ciclo de siete días

Prueba una sola estrategia durante una semana. Cambiar varias cosas a la vez dificulta saber qué ha funcionado.

Día	Situación	Estrategia aplicada	Resultado observado

La evidencia más importante de la semana

Decisión para el siguiente ciclo

Panel de integración

Utiliza este panel para detectar si el problema principal está en una dimensión o en la interacción entre varias.

Área	Punto de partida	Estrategia	Cambio observado	Siguiente necesidad

La interacción que ahora comprendo mejor

Lo que no puedo resolver solo con una ficha

SIGUIENTE PASO

Acceso guiado al sistema Método AM

Las herramientas estructurales completas se trabajan dentro de talleres y programas formativos porque requieren observar el punto de partida, priorizar y ajustar el proceso.

1	EVALUACIÓN Comprender necesidades académicas, conductuales y emocionales.
2	DISEÑO Seleccionar objetivos y recursos adecuados al estudiante.
3	ACOMPañAMIENTO Aplicar herramientas con guía y práctica real.
4	SEGUIMIENTO Observar resultados y dificultades sin esperar al final.
5	AJUSTE Modificar carga, estrategia o apoyo según la evolución.
6	AUTONOMÍA Reducir gradualmente la ayuda externa.

El Método AM no busca que el estudiante dependa del acompañamiento.
Busca enseñarle a comprender su aprendizaje y tomar decisiones cada vez más autónomas.

@andreamallol.psicologia
Información sobre talleres y programas Método AM

Uso responsable y cierre

Este material ofrece una muestra educativa del sistema. No constituye una evaluación individual ni permite determinar por sí solo qué programa o intensidad de apoyo necesita una persona.

Cuando existen dificultades intensas o persistentes, necesidades específicas de aprendizaje, problemas importantes de salud o malestar emocional significativo, el acompañamiento educativo debe coordinarse con los profesionales adecuados.

MÉTODO AM
Aprender y crecer con autonomía

© 2026 Método AM · Andrea Mallol. Todos los derechos reservados.