

Técnicas de estudio en estudiantes de Secundaria que asisten a clases extraescolares en la provincia de Girona

Rosario Ruiz y Montse Tesouro
Universidad de Girona (España)

Es importante enseñar al alumnado diferentes maneras de estudiar, para que pueda encontrar el método que mejor le funcione. Nuestra investigación aborda las técnicas de estudio en estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria (ESO) que asisten a clases de refuerzo escolar en horario extraescolar. Para llevarla a cabo, se ha elaborado un cuestionario general a partir de una revisión bibliográfica. Algunos de los resultados que se han obtenido son: los adolescentes de este estudio dan mucha importancia a aprender técnicas de estudio; las que más conocen son el resumen, el esquema y el subrayado, las que menos utilizan son el mapa mental y el trabajo en equipo; prefieren metodologías de Enseñanza/Aprendizaje como hacer debates; la modalidad mejor valorada ha sido la tutoría. Finalmente, sobre la base de los resultados obtenidos se han elaborado una serie de propuestas para facilitar el trabajo del docente a la hora de enseñar las técnicas de estudio y ayudar así al alumnado a mejorar su rendimiento escolar.

Palabras clave: Adolescentes, Educación Secundaria Obligatoria, técnicas de estudio, docentes, aprendizaje.

Study techniques in out of school secondary education in the province of Girona. It is important to provide students with different ways to study so they can find the most appropriate method for them. Our research focuses on the study techniques used in secondary education by those students attending classes out of school time. In order to conduct this research, we have developed a general questionnaire after reviewing the existing literature on the topic. Some of the results obtained with this study are the following: adolescents attach great importance to learn study techniques, being summaries, diagrams and underlining the most well-known strategies for them, and mind maps and teamwork the least popular ones; they prefer dynamic teaching and learning methodologies, such as making interactive discussions; tutoring is the most valued element. Based on the results obtained with the study, we have developed some proposals to facilitate the work of the teacher when teaching study techniques and helping students to improve their academic performance.

Keywords: Teenagers, Compulsory Secondary Education, study techniques, teachers, learning.

La presente investigación analiza la percepción y el uso que hacen los estudiantes de Secundaria que asisten a clases de refuerzo escolar en horario extraescolar de las técnicas de estudio en un centro de la provincia de Girona. Para recopilar la información se ha pasa-

do un cuestionario a alumnos que están realizando algún curso de la etapa de secundaria durante el curso escolar 2010 – 2011.

Las técnicas de estudio o estrategias de aprendizaje ayudan al alumno a estudiar los contenidos de las diferentes materias. Pero, en muchas ocasiones, se da por entendido que el alumno dispone de estas estrategias para estudiar y que las sabe utilizar correctamente. Las estadísticas en educación muestran una tasa elevada de fracaso escolar, por lo tanto, eso quiere decir que

algo no está funcionando bien en el proceso de enseñanza/aprendizaje. El hecho de dar por entendido que el alumno sabe utilizar estas estrategias provoca que en reiteradas ocasiones no se trabajen de forma específica. Diversos investigadores han documentado la presencia de deficiencias en el dominio de técnicas de estudio entre los estudiantes que experimentan problemas de aprendizaje (Henley, Ramsey, y Algoz-zine, 1996; Hoover y Patton, 1995; Lenz, Ellis, y Scanlon, 1996; Strichart, Mangrum, y Iannuzzi, 1998; Waldron y McLeskey, 2000).

Es importante enseñar al alumno diferentes maneras de estudiar para que así pueda encontrar el método que mejor le funcione. Por lo tanto, es necesario que se enseñen estas técnicas para mejorar el rendimiento escolar. Pero también es bueno acompañar al alumno en el proceso de conocimiento de sí mismo y de su estilo de aprendizaje. Es interesante que el estudiante se conozca y se acepte tal y como es, porque él es el protagonista de su aprendizaje y debe ser él quien vea qué tipo de estrategias le funcionan mejor. Como indica Tierno (2003), estudiar o enfrentarse a los apuntes o incluso a un propio libro de texto puede convertirse en un ejercicio sumamente difícil e inútil sin un programa de estudios adecuado.

Aproximación conceptual a las técnicas de estudio

A lo largo de los años muchos autores han intentado definir qué son las técnicas de estudio o estrategias de aprendizaje. Rajadell (1993) las define como “la actuación secuenciada, consciente o inconsciente, por parte del alumno con la intencionalidad de aprender de forma total o parcial un nuevo concepto a partir de la actuación de otra persona que juega el rol de educador que pretende enseñar”. Por su parte, Monereo (1990) las define como “comportamientos planificados que seleccionan y organizan mecanismos cognitivos, afectivos y motóricos con el fin de enfrentarse a situaciones-problema, globales o específicas, de aprendizaje”. Según el mismo Monereo (1996), enseñar una estrategia supone saber cuándo y por qué se debe emplear un procedimiento, una actitud o un concepto determinados.

Morcillo (2010) añade que es importante el método de estudio que utilizamos, ya que los contenidos por sí solos no provocan un estudio eficaz. Fernández y Amigo (2008) exponen que el objetivo de la enseñanza es proporcionar a los alumnos unos conocimientos específicos sobre las diferentes materias. Por tanto, se pueden entender las técnicas de estudio como un conjunto de estrategias y conocimientos que los docentes deben enseñar a los alumnos. Además, Medina (2011) pone de manifiesto la importancia de enseñar técnicas de estudio desde edades tempranas, ya que son la base de cualquier estudio y aprendizaje.

Repasando las diferentes definiciones, observamos que estudiar es un trabajo que hay que enseñar a partir de trabajar unas técnicas y estrategias concretas. Castillo (2011) añade: “a veces un mal rendimiento no se debe ni a una baja capacidad, ni a una falta de interés, comprensión o voluntad, sino a un incorrecto e ineficaz método de estudio”.

Factores que influyen en el estudio

En el estudio y en el aprendizaje del adolescente influyen diferentes factores, tales como la motivación, el entorno social o el espacio de estudio, entre otros. Olcese (2010) habla de factores ambientales y dice que, a pesar de no ser técnicas de estudio, influyen en el rendimiento psicofísico del estudiante ya que actúan en su concentración, en la relajación y en su ambiente de estudio. Algunos de estos factores son el silencio, la iluminación, la temperatura, el lugar de estudio, el orden de la habitación de estudio, la ventilación, la calefacción, el mobiliario, la postura.

En esta línea, Serrate (2009) menciona que hay dos tipos de condiciones que influyen en el estudio: las psicofísicas (encontrarse bien física y mentalmente, estar relajado, estar descansado y llevar una dieta equilibrada) y las ambientales (disponer del mobiliario adecuado, tener el material necesario, estar a una temperatura adecuada, estar en silencio, disponer de una iluminación adecuada y tener un lugar fijo de estudio).

Con relación a las dificultades en el momento de estudiar, el principal problema que afecta a los estudiantes es la falta de un método de

estudio y la planificación y organización del tiempo. Sequeira (2007) destaca la dificultad para memorizar, el cansancio, la lectura poco eficaz, el aburrimiento, la autoexigencia elevada ante los exámenes, la frustración, un tiempo de descanso inadecuado y la sensación de no poder realizar la tarea. En este sentido, Jiménez y Alonso (1997) añaden los siguientes problemas: no programarse el horario de estudio, desorden en el lugar de estudio, ausencia de un método de estudio, problemas para tomar apuntes, desconocimiento de las técnicas de estudio, problemas para controlar el estrés.

Finalmente, Demartía (2007) cita catorce problemas que afectan negativamente al estudio de los alumnos: la concentración, la memoria, los nervios ante los exámenes, la falta de comprensión de los conceptos, la velocidad lectora, la velocidad de aprendizaje, la organización del tiempo, la responsabilidad, el tipo de asignaturas, problemas afectivos, lugar de estudio, el descanso nocturno, la alimentación y la salud psicológica (miedos, estrés, ansiedad o pánico). Coinciden con los mencionados por Jiménez y Alonso (1997).

Cómo pueden ayudar las técnicas de estudio al alumno de ESO

La enseñanza de técnicas de estudio es muy importante para mejorar en rendimiento académico y el aprendizaje del alumnado. Cuyubamba (2010) encuentra, con alumnos de primer año de Secundaria, que: sólo un 52% de los alumnos dicen que sí que conocen las técnicas; el uso de las técnicas de estudio influye en el rendimiento escolar; tan sólo un 20% de los alumnos realizan resúmenes para estudiar y de ese 20%, un 26% no los utiliza para estudiar; un 38% de los alumnos realizan esquemas para estudiar y de este 38%, el 64% no utiliza los esquemas para estudiar. Liliana (2010) replicó el estudio de la autora anterior, concluyendo que los hábitos de estudio influyen notablemente en el rendimiento escolar del alumno; el 40% de los alumnos tienen un rendimiento bueno, pero hay alumnos que no utilizan de manera adecuada las técnicas de estudio; y los alumnos que tienen unos hábitos de estudio más adecuados obtienen un rendimiento escolar mejor.

¿Cómo podemos mejorar nuestro estudio y aprendizaje?

El alumno es el protagonista de su propio aprendizaje. Por lo tanto, aunque el entorno puede influir positiva o negativamente, es el estudiante el propio responsable. El alumno puede mejorar su aprendizaje autónomo siguiendo una serie de indicaciones, como por ejemplo: asistir a clase, organizarse, tomar apuntes, utilizar las técnicas de estudio, confiar en sí mismo o estar motivado para aprender (Moore y Murphy, 2009).

La motivación del estudiante desempeña un papel muy importante en su propio aprendizaje. En este sentido, Ríos y Bolívar (2007) recomiendan al estudiante tener un hábito y una rutina de estudio, no preocuparse en exceso, buscar motivaciones, disponer de un ambiente adecuado, tener un horario y autovalorarse a sí mismo. Teniendo un hábito de estudio, el estudiante disfrutará más, no tendrá que esforzarse tanto, estará mejor organizado y obtendrá mejores resultados (García, 2011).

Cruz (2009) ofrece varios consejos para utilizar un método de estudio que se adapte a cada estudiante: tener el material de trabajo organizado, distribuir el tiempo de manera flexible, tener en cuenta las dificultades de cada asignatura, adaptarnos a nuestro ritmo de trabajo, empezar los trabajos más complicados dejando para el final los más fáciles. Muchos autores, como Kirby (1984), Mayor (1991), Merieu (1992), Monereo, Castelló, Clariana, Palma, y Pérez (1998), Martínez (2008), Pozo y Postigo (1993) y Roman (1993), han intentado diferenciar las técnicas de estudio y clasificarlas.

Objetivos

En la tabla 1, se presentan los objetivos junto con los indicadores de evaluación.

Método

Muestra

Los estudiantes que han participado en el estudio son alumnos que cursan Educación Secundaria Obligatoria durante el curso 2010/2011 y que asisten a clases de refuerzo escolar y técnicas de estudio en una academia de idiomas y refuerzo escolar en horario ex-

Tabla 1. *Objetivos e indicadores de evaluación*

<i>Objetivos</i>	<i>Indicadores de evaluación</i>
Analizar la visión que tienen los alumnos de ESO sobre las técnicas de estudio y cuáles son sus hábitos de estudio.	A partir de la información obtenida a lo largo del cuestionario se han analizado los hábitos de estudio de los alumnos de ESO. Asimismo, en el cuestionario se incluye una pregunta abierta con el fin de evaluar si saben para qué sirven las técnicas de estudio.
Evaluar qué técnicas de estudio conocen los alumnos de ESO y cuáles utilizan más.	En el cuestionario se ha realizado una enumeración de las principales técnicas de estudio donde los estudiantes deben marcar aquellas que conocen. En otra pregunta, se hace un listado de todas las técnicas de estudio y los alumnos tienen que puntuarlas según la importancia que le dan.
Constatar los contenidos que les gustaría trabajar en un taller específico.	En el cuestionario se muestran los contenidos básicos a trabajar en una actividad de técnicas de estudio y los alumnos deben seleccionar todos aquellos que les gustaría trabajar en el taller.
Conocer en qué modalidad les gustaría a los alumnos de ESO trabajar el tema de técnicas de estudio.	Se proponen diferentes modalidades y los alumnos tienen que seleccionar aquellas con las que les gustaría aprender las técnicas de estudio.
Detectar con qué metodología de enseñanza/aprendizaje prefieren aprender técnicas de estudio los estudiantes de ESO.	Se enumeran diferentes metodologías de enseñanza/aprendizaje y los alumnos deben marcar aquellas en que se encontrarían más cómodos.
Analizar el método de estudio que utilizan los alumnos de ESO.	Hay una pregunta abierta donde los adolescentes de este estudio tienen que explicar brevemente cómo estudian.
Analizar la autopercepción que tienen los alumnos de ESO sobre su estudio.	Se les propone una pregunta para que autovaloren, en general, su forma de estudiar. A continuación, deben puntuar (en general), del 1 al 10, su manera de estudiar. Finalmente, se les pregunta qué aspectos podrían mejorar para estudiar mejor.
Realizar propuestas psicopedagógicas para trabajar la enseñanza/aprendizaje de técnicas de estudio	En base a los resultados de los cuestionarios se han hecho propuestas psicopedagógicas para mejorar la enseñanza/aprendizaje de las técnicas de estudio.

traescolar, en la provincia de Gerona. Así, la muestra está formada por 23 alumnos de Secundaria que estudian cursos diferentes (20.83% de 1º ESO, 16.67% de 2º ESO, 20.83% de 3º ESO y 41.67% de 4º ESO).

Procedimiento

Se elaboró una primera versión del cuestionario (se comprobó si respondía a los objetivos planteados, si se adecuaba a la población adolescente, qué dudas surgían). Se hizo una prueba piloto con un grupo de alumnos de

1º a 4º de ESO. Se revisó el instrumento con expertos en metodología de la Universidad de Girona. Se corrigieron los errores detectados.

La recogida de datos se realizó a lo largo de una semana entre las 17:00 y las 19:30h. Se facilitó a cada alumno el cuestionario para que lo rellenase. En caso de que alguno planteara alguna duda se le explicaba la pregunta. A modo general no hubo ningún problema y tardaron entre 5 y 10 minutos en responder las preguntas. Rellenaron el cuestionario durante el último cuarto de hora de clase.

Instrumentos

Este instrumento de evaluación fue un cuestionario elaborado *ad hoc*. A continuación se presentan sus preguntas. La primera pregunta sirve para introducir el tema y conocer si los alumnos saben qué son y para qué sirven. La pregunta es: “¿Para qué crees que sirven las técnicas de estudio?” La pregunta 2, “¿alguna vez has hecho algún taller, extraescolar o clase específica para mejorar tu estudio?” En caso afirmativo tienen que decir qué piensan sobre la actividad. Se pretende ver si las técnicas de estudio se trabajan o no con los alumnos de Secundaria. Con la pregunta 3, “¿crees que es importante que en el instituto te enseñen a estudiar mejor?” se pretende evaluar si los alumnos dan importancia a las técnicas de estudio o no. La pregunta 4 expone las principales y esenciales técnicas de estudio y pide a los estudiantes que marquen aquellas que conozcan. La pregunta 5 propone los contenidos principales que se podrían trabajar en un taller de técnicas (las técnicas concretas, los apuntes, los exámenes, ambiente de estudio, etc.) y se pide a los adolescentes que puntúen del 1 al 6, según la importancia que creen que tienen, escogiendo el 1 si le dan la mínima importancia y el 6 si le dan la más alta. La pregunta 6 consiste en una lista de todos los contenidos posibles a tratar en el taller de técnicas de estudio y se pide a los alumnos que señalen aquellos temas que más les gustaría trabajar. En este caso, pueden marcar múltiples opciones e incluso proponer algún otro. En la pregunta 7 se exponen diferentes modalidades de enseñanza/aprendizaje de las técnicas de estudio (tutoría, actividad extraescolar, asignatura optativa...) y los estudiantes tienen que decir en qué modalidad les gustaría más aprender. Incluso si hay alguna modalidad no contemplada en la lista pueden proponerla. La pregunta 8 se refiere a la metodología y la manera en que se pueden transmitir los contenidos (haciendo debates, trabajando en grupo, proponiendo un problema a resolver...). Los alumnos deben rodear todas las opciones que les gustarían, inclusive dejamos un espacio para hacer propuestas. La pregunta 9 es abierta y en ella se le pide al alumno que explique cómo estudia las diferentes materias. Con la 10 se pregunta si considera que estudia correctamente. Para responder se le proponen diversas categorías (siempre, muchas veces, a veces, po-

cas veces o nunca). Además, en la siguiente pregunta se le solicita que puntúe en general, de 1 a 10, su forma de estudiar (siendo el 10 la forma más óptima de estudiar). Seguidamente hay una pregunta cerrada “¿Crees que en general, sabiendo utilizar las técnicas de estudio sacarás mejores notas?”. El alumno debe responder sí o no y con ello se obtiene un indicador de la importancia que dan a aprender técnicas de estudio. Por último, la pregunta “en general, qué crees que podrías mejorar para aprender y estudiar mejor?”. Así se puede observar si el alumno está dispuesto a mejorar algo o no y nos puede sugerir propuestas de mejora.

Análisis de datos

Se ha realizado un análisis cualitativo de las preguntas abiertas y de autoevaluación del estudio. Los datos cuantitativos se han analizado utilizando el programa SPSS. El análisis cuantitativo se ha realizado en las preguntas de respuesta cerrada, aplicando porcentajes para ver qué opciones eran mencionadas por un número más elevado de alumnos. Consecuentemente, sobre la base de los resultados obtenidos, se han hecho unas propuestas psicopedagógicas que podrían ser de interés a institutos, centros psicopedagógicos, espacios de refuerzo escolar y en general puede ser de interés para cualquier profesional que intervenga con adolescentes de características similares a los de nuestra muestra.

Resultados

La investigación pone de manifiesto que un 96% de los estudiantes tienen una idea acertada de lo que son las técnicas de estudio y para qué sirven, siendo sólo un 4% los que no han respondido la pregunta. Además se ha encontrado que el 58.33% de los encuestados han hecho algún taller y/o actividad específica de técnicas de estudio y todos hacen una valoración positiva. Al preguntar a los alumnos si creían que era importante que en el instituto se enseñen técnicas de estudio, todos respondieron que era importante. Es decir, un 100% de los encuestados valoran la necesidad de aprender técnicas de estudio en el centro escolar.

Las técnicas de estudio más conocidas por los estudiantes de ESO son el esquema, el re-

Tabla 2. Valoración de las técnicas de estudio ordenadas de más a menos valoradas

Técnica de estudio	% de alumnos que la valoran como importante
Resumen	91,7%
Apuntes	87,50%
Subrayado	66,7%
Sitio o ambiente de estudio	66,7%
El papel del profesor en el aula	58,3%
Comprensión lectora	58,3%
Horario	54,2%
Esquema	41,7%
Reglas mnemotécnicas	37,5%
Mapa conceptual	37,5%
Trabajo en equipo	29,2%
Mapa mental	16,70%

sumen y el subrayado. Un 91.67% de los alumnos encuestados las conocen. En cambio, las menos conocidas son las reglas mnemotécnicas y el mapa mental. Las reglas mnemotécnicas son sólo conocidas por un 29.17% de los estudiantes y el mapa mental sólo lo conoce un 8.33% de los encuestados.

Las técnicas de estudio más valoradas por parte de los estudiantes de nuestra muestra son (por encima de un 60%): el resumen (91.7%), los apuntes (87.50), el subrayado (66.7%) y el lugar o ambiente de estudio (66.7%). Seguidamente (entre un 40% y un 60%) encontra-

mos: el papel del profesor (58.3%), la comprensión lectora (58.3%), el horario (54.2%) y el esquema (41.7%). Finalmente, las técnicas que han obtenido una puntuación más baja (por debajo del 40%) han sido: las reglas mnemotécnicas (37.5%), el mapa conceptual (37.5%), el trabajo en equipo (29.2%) y el mapa mental (16.70%) (Tabla 2).

Otro aspecto analizado son los contenidos que querían aprender los alumnos de ESO que asistían a clases de refuerzo escolar y técnicas de estudio en horario extraescolar en la materia de técnicas de estudio. En la Figura 1 se

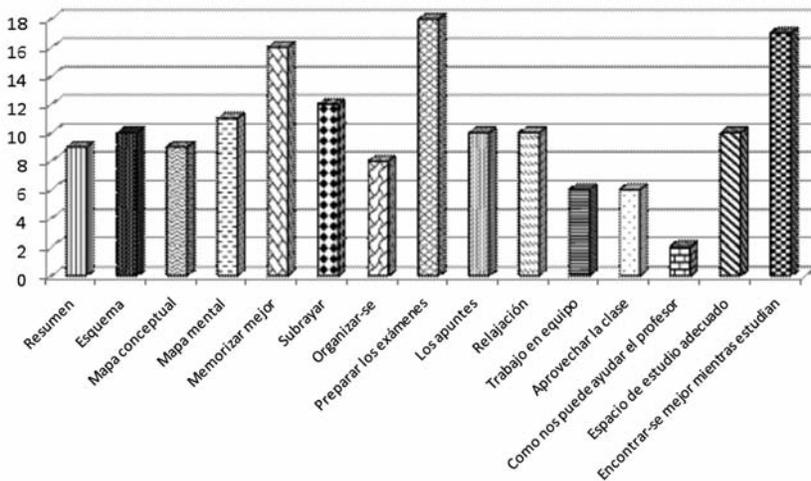


Figura 1. Contenidos de técnicas de estudio que prefieren estudiar los alumnos de la ESO que asistían a clases de refuerzo escolar y técnicas de estudio en horario extraescolar.

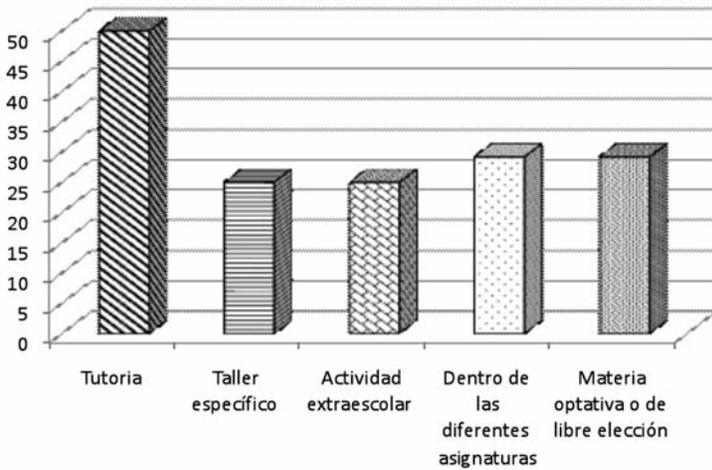


Figura 2. Modalidades de aprendizaje de las técnicas de estudio.

observa que los más demandados son los exámenes, aprender a memorizar mejor y encontrarse mejor mientras que estudian. Los contenidos que han sido menos solicitados son el papel del profesor, trabajar en equipo y aprender a aprovechar las horas de clase.

Las técnicas de estudio se pueden aprender en diferentes modalidades (optativas, tutoría, dentro las diferentes asignaturas,...). En la Figura 2 se puede observar cómo la modalidad más elegida por nuestros alumnos ha sido la tutoría (50%).

A continuación se propusieron diferentes metodologías de enseñanza/aprendizaje (aprendizaje basado en problemas o ABP, trabajo en grupo, juegos, hacer deberes...). Las más elegidas por los estudiantes fueron hacer debates (62.5%), seguida de la explicación de los conceptos (50%) y del aprendizaje basado en problemas (ABP) (50%). También han sido muy escogidas las metodologías de hacer juegos y dinámicas de grupo (45.8%), trabajar en equipo (45.8%) y trabajar individualmente (41.7%). Sin embargo, las metodologías de enseñanza/aprendizaje menos solicitadas han sido hacer deberes (12.5%) y responder preguntas (25%). En la Figura 3 se pueden observar estos resultados.

Al indicar a los estudiantes que explicaran cómo estudiaban las diferentes asigna-

turas, las respuestas que más se han mencionado son: leer, hacer resúmenes y esquemas y memorizar y subrayar las ideas claves. Por otra parte, se ha visto que son una minoría de alumnos (12.5%) los que manifiestan que siempre y muchas veces estudian correctamente. La mayoría de estudiantes (70.83%) contestan que estudian correctamente sólo a veces. No obstante, se ha encontrado que un porcentaje muy elevado (91.67%) de los alumnos de nuestra muestra, considera que haciendo un uso adecuado de las diferentes técnicas de estudio mejoraría su aprendizaje académico.

Discusión y conclusiones

La muestra de estudiantes que ha participado en este estudio considera que son muy importantes las técnicas de estudio y que contribuyen positivamente a su aprendizaje. Este resultado coincide con el obtenido por Lilianna (2010), quien destacó que los hábitos de estudio tenían una influencia directa con el rendimiento escolar del alumno. En general tienen una idea acertada de lo que significa "técnicas de estudio" y muchos han tenido alguna experiencia de haber realizado algún taller específico. Las técnicas de estudio que más conocen son el resumen, el esquema y el subra-

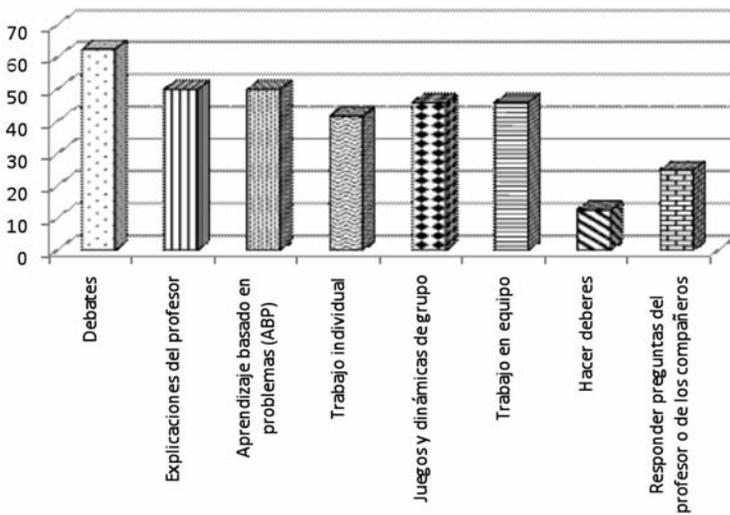


Figura 3. Metodologías de enseñanza/aprendizaje de las técnicas de estudio.

yado. En cambio, una de las técnicas menos conocidas es el mapa mental.

Las técnicas de estudio que más utilizan los estudiantes de nuestra muestra son el resumen y la toma de apuntes en clase. Este resultado discrepa con una de las conclusiones del estudio de Cuyubamba (2010), que mostraba que sólo un 20% de los alumnos realizan resúmenes para estudiar. Las técnicas menos utilizadas son el mapa mental (quizá porque desconozcan su existencia y beneficio potencial) y el trabajo en equipo (quizá porque están acostumbrados a realizar más actividades individuales). Por tanto, en muchas ocasiones en clase no se realizan proyectos conjuntos entre los alumnos y consecuentemente, sería necesario potenciar más el trabajo en equipo entre los estudiantes.

Los contenidos más demandados por los alumnos son la preparación de exámenes y encontrarse mejor mientras están estudiando (estar más motivado, relajado, cómodo, tranquilo, etc.).

En reiteradas ocasiones los exámenes son la herramienta para evaluar al alumno. En base a este instrumento el adolescente aprueba o suspende una asignatura. Por lo tanto, es lógico que sea uno de los temas que más inquietud provoca entre los estudiantes de

nuestra muestra. En relación al otro contenido mejor valorado (encontrarse mejor mientras se estudia) también es lógico dado que las emociones y los sentimientos de los alumnos influyen en su rendimiento escolar, sin embargo, es un tema que no se suele trabajar en los centros escolares. Quizás, otros contenidos como el resumen o el esquema se trabajan mucho en algunas asignaturas y por eso los adolescentes que asisten a clases de refuerzo escolar en horario extraescolar no los demandan tanto.

En cambio, los contenidos menos demandados por nuestros estudiantes han sido aprender a trabajar en equipo, cómo aprovechar la clase y cómo el profesor nos podría ayudar en nuestro aprendizaje. Respecto al trabajo en equipo, generalmente no es muy promocionado por el docente y por ello los alumnos también le restan importancia por lo que no acaban de ver su potencial.

La modalidad valorada más positivamente por parte de los alumnos para trabajar las técnicas de estudio ha sido la tutoría. Y las menos valoradas han sido dentro las diferentes asignaturas y en una materia optativa. Quizás los alumnos valoran negativamente las técnicas de estudio dentro de las diferentes asignaturas porque éstas no les motivan lo su-

ficiente y porque en muchas ocasiones sólo se introducen técnicas como el esquema o el resumen. Si mezclamos la explicación de una técnica de estudio con los contenidos de una asignatura posiblemente a los alumnos no les resulta tan agradable y motivador. La tutoría, en cambio, es una franja horaria que forma parte del currículo escolar, pero que los alumnos la perciben de manera diferente al resto de materias.

Por otra parte, entre los profesionales de las diferentes materias a menudo no existe coordinación y eso provoca que los alumnos perciban los contenidos de manera parcial y que a veces les cueste ver su aplicabilidad en otros contextos de vida fuera del centro escolar.

En relación a la metodología de Enseñanza/Aprendizaje mejor valorada por los adolescentes que asisten a clases de refuerzo escolar en horario extraescolar, ha sido la de hacer debates y la menos elegida ha sido la opción de aprender técnicas de estudio haciendo deberes. Seguramente han valorado más positivamente el hecho de hacer debates porque es una metodología interactiva y entretenida que los hace aprender hablando y reflexionando. En cambio, los deberes quizás los perciben como continuación de una clase que no les motiva y/o como una obligación que tienen que cumplir para aprobar.

Se ha observado que cada alumno tiene sus propias estrategias de estudio y aprendizaje, pero no todos consideran que les funcionan. En este sentido, Cabeza (2011) afirma que con frecuencia encontramos a alumnos que no tienen un método de estudio correcto y no saben estudiar. Por lo tanto, se observa que hay alumnos que tienen unos hábitos de estudio mejores que otros. A esta conclusión también llegaron otros investigadores (Escalante, Escalante, Lizanga, y Merlos, 2008).

Además, un número elevado de encuestados han respondido que a veces estudian bien, pero tenemos un número reducido que considera que estudia muy bien o que estudia mal. Cuando se pregunta a los alumnos cómo se puede mejorar su estudio y aprendizaje, todos (en mayor o menor medida) tienen alguna idea de aquellos aspectos que podrían mejorar. Uno de los aspectos que más se han men-

cionado es la motivación. Este hecho también lo mencionaron otros estudios que también citaron la motivación como uno de los problemas de los estudiantes (Antón, 2007; Carrasco, 2004; Coll, 1999; García, 2008; Oñate, 1989). En este sentido, Cabeza (2011) cita la motivación como uno de los problemas de los estudiantes y añade la falta de esfuerzo y la poca tolerancia a la frustración. La persona motivada tiene claros sus objetivos y se esfuerza por conseguirlos (Serafini, 1991).

Otro tema que los alumnos consideran que se podría mejorar es la concentración, en consonancia con estudios previos (Demarttia, 2007; Jimenez y Alonso, 1997; Sequeira, 2007).

En este estudio se ha reflexionado sobre distintos aspectos en relación a las técnicas de estudio y el aprendizaje de los adolescentes que cursan un taller de técnicas de estudio en horario extraescolar en la provincia de Girona durante el curso 2010/2011. La presente investigación puede ser útil para los docentes de los institutos ya que les facilita información de cómo estudian los estudiantes que asisten a clases de refuerzo escolar y técnicas de estudio en horario extraescolar, qué técnicas conocen y utilizan, con qué metodología de Enseñanza/Aprendizaje se sienten más cómodos, etc. Los profesores podrían dedicar espacios de clase para enseñar diferentes estrategias y métodos de estudio, pero también es importante ayudar a los alumnos a que se conozcan y vean qué tipo de estrategias les pueden funcionar mejor. Además, es importante que el psicopedagogo o el orientador escolar del centro tenga formación específica sobre las técnicas de estudio.

A partir de esta formación se debería asesorar al claustro del centro y a los equipos docentes de cada curso. Con este asesoramiento a los profesionales del centro éstos podrían decidir si trabajarán las técnicas de estudio en una asignatura concreta o introducir estos conocimientos en las diferentes áreas del currículo. También se podrían combinar diferentes modalidades de trabajo y hacer algunas actividades, por ejemplo, en una asignatura optativa (ej. lugar o ambiente de estudio, organización personal, etc.) y otras actividades

(ej. el mapa conceptual, el resumen) integrarlas en las diferentes asignaturas. Posiblemente esta sea la mejor opción ya que, si el alumno ve que las técnicas de estudio le sirven en las diferentes asignaturas hará un aprendizaje más significativo.

A modo de conclusión general, sería interesante sensibilizar al claustro de profesores sobre la importancia de las técnicas de estudio para enseñar a los alumnos cómo estudiar y aprender mejor las asignaturas. En este sentido, hay que planificar y organizar este trabajo y favorecer espacios de coordinación para que los profesores puedan hablar, detectar las necesidades del alumnado y planificar actividades específicas. Es importante que este trabajo de técnicas de estudio se haga de manera progresiva a lo largo de los diferentes cursos y se empiece desde edades tempranas porque el niño estudia siempre. El estudiante tiene que dominar las técnicas de estudio y encontrar estrategias adecuadas y para ello es necesario que el alumno experimente, reflexione sobre sí mismo y practique desde el principio de la escolaridad obligatoria.

En relación a las familias, sería necesario que se organizaran charlas y espacios de diálogo y de debate para ver cómo estudian los adolescentes en casa, explicar cómo le pueden ayudar a estudiar, resolver dudas sobre la educación de los hijos. Por otra parte, la relación entre la familia y el instituto es importante porque ambos tratan con el adolescente y las informaciones de cada parte son complementarias, ya que los pa-

dres a menudo no saben qué hace el adolescente en el instituto, ni éste último sabe cómo se comporta el niño en casa. Consecuentemente, si las dos partes dialogan podrán detectar los problemas de aprendizaje antes y buscar una solución para ayudar al alumno.

Se ha observado que cada alumno tiene unas estrategias para estudiar y no se puede concluir que haya una más válida que otras.

La información que se ha obtenido puede servir no sólo a los profesores de los diferentes centros de Secundaria sino también a otros profesionales (educadores sociales, pedagogos, psicopedagogos, psicólogos y trabajadores sociales) que trabajan en otros espacios psicoeducativos (espacios de refuerzo escolar, centros abiertos, centros de acogida, centros psicopedagógicos y otros). En general, puede servir a cualquier profesional que trabaje directamente con adolescentes adaptando nuestros comentarios a sus estudiantes. De hecho, las técnicas de estudio no son necesarias únicamente a nivel de aprendizaje académico sino que trabajan competencias y habilidades que son imprescindibles a nivel laboral (trabajar en equipo, buscar una información, estructurar un discurso, organizarse, buscar información en espacios adecuados y evaluarla críticamente).

Finalmente se concluye que, en definitiva, se debe preparar a los alumnos para que adquieran diferentes estrategias, habilidades y competencias de modo que revierta en su futuro desempeño profesional.

Referencias

- Antón G. (2007). *Técnicas de memoria para estudiantes*. Sevilla: MAD.
- Cabeza A. (2011). Las técnicas de estudio y trabajo intelectual en educación secundaria. *Revista pedagogía magna*, 11, 20-25.
- Carbonell, J. (2011). A vueltas con la secundaria. *Revista cuadernos de pedagogía*, 411, 3.
- Carrasco, J. (2004). *Estrategias de aprendizaje. Para aprender más y mejor*. Madrid: Rialp.
- Castell, J. (2011). *Mal ús o desconeixement de les tècniques d'estudi*. Recuperado el 13 de marzo de 2011 de <http://www.tecniquesdestudi.cat/index.php/assessoramentpedagogic/mal-us-od-esconeixement-de-les-tecniques-destudi.html>
- Coll C. (1999). *Psicología de la instrucción: la enseñanza y el aprendizaje en la educación secundaria*. Barcelona: Horsori.
- Cruz, F. M. (2009). Las estrategias de aprendizaje: técnicas para el estudio. *Revista Innovación y experiencias educativas*, 15, 1-10.
- Cuyubamba, E. (2010). *Técnicas de estudio y el rendimiento escolar de los alumnos del primer año de secundaria de la I. E. José Granada*. Recuperado el 17 de marzo de 2011 de http://promo2010lenguayliteraturaunfv.blogspot.com/2010/07/tecnicas-de-estudio-y-el-rendimiento_16.html
- Demarttia, L. (2007). *Los 14 problemas que afectan*

- el estudio. Recuperado el 18 de marzo de 2011 de <http://portal.educar.org/prof-luis-a-demattia/los-14-problemas-que-afectan-el-estudio>
- Escalante, L., Escalante, Y., Lizanga, Z., y Merlos, M. (2008). Comportamiento de los estudiantes en función de sus hábitos de estudio. *Revista Actualidades investigativas en educación*, 8(2), 1-15.
- Fernández, C., y Amigo, I. (2008). *Aprender a estudiar ¿Por qué estudio y no apruebo?* Madrid: Pirámide.
- García, F. (2008). *Motivar para el aprendizaje desde la actividad orientadora*. Ministerio de Educación y Ciencia: Secretaría General de Educación.
- García, L. (2011). *Lo que deberías aprender antes de aprender*. Madrid: Visión Libros.
- Henley, M., Ramsey, R. S., y Algozzine, R. F. (1996). *Characteristics and strategies for teaching students with mild disabilities (2ª ed.)*. Boston: Allyn and Bacon.
- Hoover, J. J., y Patton, P. R. (1995). *Teaching students with learning problems to use study skills: A teacher's guide*. Austin, TX: Pro-Ed.
- Jiménez, J., y Alonso, J. (1997). *Aprendiendo a estudiar: curso práctico de técnicas de estudio*. Madrid: Akal.
- Kirby, J. (1984). *Cognitive Strategies and Educational Performance*. Nueva York: Academic Press.
- Lahoz, J. M. (2008). *Técnicas de estudio para estudiantes de secundaria*. Recuperado el 23 de marzo de 2011 de <http://www.solohijos.com/html/articulo.php?idart=244#comentarios>
- Lenz, B. K., Ellis, E. S., y Scanlon, D. (1996). *Teaching learning strategies to adolescents and adults with learning disabilities*. Austin, TX: Pro-Ed.
- Liliana, S. (2010). *Hábitos de estudio y su relación con el rendimiento académico de las alumnas de 1º grado de educación secundaria*. Recuperado el 18 de marzo 2011 de <http://promo2010lenguayliteraturaunfv.blogspot.com/2010/07/habitos-de-estudio-y-su-relacion-con-el.html>.
- Martínez, O. (2008). El uso de las técnicas de estudio en la secundaria. Análisis crítico. *Qua-derns digitals: Revista de Nuevas Tecnologías y Sociedad*, 52, 1-7.
- Mayor, J. (1991). La actividad lingüística entre la comunicación y la cognición. En J. Mayor, y J. L. Pinillos (Coords.), *Tratado de Psicología general. Tomo VI: Comunicación y lenguaje* (pp. 3-235). Madrid: Alhambra.
- Medina, Mª. E. (2011). Las técnicas de estudio. *Revista Innovación y Experiencias educativas*, 38, 1-8.
- Meirieu, P. (1992). *Aprender, sí. Pero ¿cómo?* Barcelona: Ediciones Octaedro.
- Monereo, C., Castelló M., Clariana M., Palma M., y Pérez L. M. (1998). *Estrategias de enseñanza y aprendizaje*. Barcelona: Graó.
- Monereo, C. (1990). Las estrategias de aprendizaje en la Educación formal: enseñar a pensar y sobre el pensar. *Infancia y aprendizaje*, 50, 3-25.
- Monereo, C. (1996). Orientación y tutoría educativas en el ámbito de las estrategias de aprendizaje. En M. Alvarez, y R. Bisquerra (Eds.), *Manual de Orientación y Tutoría* (pp. 147-192). Barcelona: Praxis.
- Moore, S., y Murphy, M. (2009). *Excelentes estudiantes. 100 ideas prácticas para mejorar el autoaprendizaje en la educación superior*. Madrid: Narcea.
- Morcillo, Mª. (2010). Técnicas de estudio. Su importancia para lograr el éxito educativo. *Revista Aula y Docentes*, 10, 30-36.
- Olcese, A. (2010). *Cómo estudiar con éxito*. Barcelona: Amat.
- Oñate, C. (1989). *Los hábitos de estudio y la motivación para el aprendizaje*. Recuperado el 17 de marzo 2011 de <http://www.ice.upm.es/wps/cog/tutoria-final/2.1.pdf>.
- Pozo, J. I., y Postigo, Y. (1993). Las estrategias de aprendizaje como contenido del currículo. En C. Monereo (Comp.), *Las estrategias de aprendizaje: procesos, contenidos e interacción* (pp. 106-112). Barcelona: Domènech Ediciones.
- Rajadell, N. (1993). Estrategias para el desarrollo de procedimientos. *Revista Española de Pedagogía*, 217, 573-592.
- Ríos, A. J., y Bolívar, C. (2007). *Del aprieto verbal al conocimiento textual. Manual de estrategias y técnicas de estudio*. Bogotá: Universidad del Rosario.
- Roman, J. M. (1993). Entrenamiento en estrategias de aprendizaje: Secuencias, principios, validación. En C. Monereo (Comp.), *Las estrategias de aprendizaje: procesos, contenido e interacción* (pp. 169-191). Barcelona: Domènech.
- Sequeira, G. (2007). *Las más eficaces técnicas de estudio*. Buenos Aires: Imaginador.
- Serafini M. T. (1991). *Cómo se estudia: la organización del trabajo intelectual*. Barcelona: Paidós Ibérica.
- Serrate, R. (2009). *Técnicas de estudio: condiciones para el estudio*. Recuperado el 14 de marzo 2011 de <http://www.tecnicasdeestudio.com/condiciones.htm>.
- Strichart, S. S., Mangrum, C. T., y Iannuzzi, P. (1998). *Teaching study skills to students with learning disabilities, attention deficit disorders,*

- or special needs* (2^a ed.). Boston: Allyn and Bacon.
- Tierno, B. (2003). *Las mejores técnicas de estudio*. Madrid: Temas de Hoy.
- Waldron, N. L., y McLeskey, J. (2000). Preventing academic failure. En K. M. Minke y G. C. Bear (Eds.), *Preventing school problem—Promoting school success: Strategies and programs that work* (pp. 171-209). Bethesda, MD: National Association of School Psychologists.