

APRENDE A ESTUDIAR: UN TALLER DE MOTIVACIÓN HACIA EL ESTUDIO Y EL APRENDIZAJE

Aida Sanahuja Ribés*

asanahuj@uji.es

María Moliner Cabedo

mamolca@gmail.com

*Universitat Jaume I

Resumen.

En este artículo presentamos un taller que ha sido diseñado para que los niños despierten su motivación y su gusto por aprender, consigan unos buenos hábitos de trabajo y conozcan las principales estrategias para realizar un estudio y un aprendizaje eficaces. Se exponen las actividades y dinámicas de cada sesión. En los resultados se comentan las principales valoraciones del taller realizadas por los niños y los padres participantes en el mismo. Para finalizar, se exponen las conclusiones destacando los logros y las limitaciones de este trabajo, así como nuevas cuestiones para continuar indagando.

Palabras clave. Motivación, técnicas y hábitos de estudio, estrategias de aprendizaje.

1. INTRODUCCIÓN

Una de las actividades académicas más relevantes que han de llevar a cabo los escolares es el estudio. Tal y como indica Sequeira (2007) para algunas personas estudiar constituye una actividad altamente satisfactoria mientras que, para otras, el estudio representa una tarea fatigosa, aburrida y rutinaria. Esto se debe principalmente a la motivación. Para Reeve (1996) la motivación se refiere al proceso psicológico que trata de explicar las causas de la conducta y sus variaciones: qué factores despiertan, orientan y mantienen la conducta hasta que finaliza. En este proceso de energizar y dirigir la conducta actúan fuerzas que provienen tanto del medio ambiente externo como de fuentes internas al individuo, que serían las responsables de tales efectos sobre el comportamiento (Cañoto *et al.*, 2006). Según Kelly (1955), ésta energía, ha dado lugar a dos grandes formas de entender la motivación: (1) *motivación como tracción*, basada en las necesidades o determinantes intrínsecos del comportamiento y (2) *motivación como propulsión*, basada en los estímulos o determinantes extrínsecos del comportamiento.

Una investigación sobre la actividad del estudio en educación primaria (González *et al.*, 2009) revela que los alumnos¹ conceden al estudio un gran valor subjetivo; entre sus ventajas, destacan principalmente el *aprendizaje* que se deriva del estudio, además de su utilidad para el *futuro académico y personal*, así como la posibilidad de obtener *buenos resultados académicos*. Mientras, alrededor de un tercio de los estudiantes indican que los estudios les parecen *aburridos* o una *pérdida de tiempo*. Esta misma investigación indaga sobre los motivos para estudiar, los que obtienen mayor puntuación son: estudio para tener *un buen trabajo cuando sea mayor*, estudio porque es *útil para el futuro* y estudio porque me gusta *aprender cosas nuevas*.

Ahora bien, es un hecho que muchos estudiantes presentan problemas o fracasan en el aprendizaje escolar. Las dificultades que experimentan muchos niños, a menudo, no son consecuencia de deficiencias cognitivas o aptitudinales sino que se deben a la falta de unos buenos hábitos de trabajo y/o al hecho de que desconocen las estrategias necesarias para hacer frente al estudio de los distintos tipos de contenidos; es decir, muchos niños no saben cómo organizarse ni cómo estudiar de modo eficaz. Además en el contexto familiar, muchos padres no poseen conocimientos sobre estrategias de estudio adecuadas, y por tanto no saben cómo ayudar a sus hijos. Aunque desde el ámbito escolar se van incrementando el número de escuelas y docentes que tratan de enseñar a sus alumnos procedimientos eficaces para estudiar y

¹ Cada vez que se menciona a alumnos, niños, padres, hijos,... se hace referencia a ambos sexos indistintamente.

aprender, todavía son muchos los escolares que desconocen cómo estudiar, bien porque no se les ha enseñado o bien porque los métodos para instruirles en estas habilidades han sido inadecuados.

Según el diccionario de la Real Academia Española (2012), *estudiar* consiste en ejercitar el entendimiento para alcanzar o comprender algo y *aprender* es adquirir el conocimiento de algo por medio del estudio o de la experiencia. Para Almela (2002) estudiar consiste en situarse ante unos contenidos, interpretarlos, asimilarlos, retenerlos, para después poder utilizarlos en la vida práctica o expresarlos en un examen. Delval (2006) introduce el concepto de *aprendizaje intencional*, que es el que se transmite y se produce en la escuela; desde este punto de vista el aprendizaje intencional y el estudio serían conceptos equiparables.

La pedagogía actual ha puesto énfasis en la idea de que el auténtico aprendizaje requiere *aprender a aprender*. Este concepto, que arranca en los años 70 (Dearden, 1976), se ha convertido hoy en día en uno de los ejes principales de las publicaciones llevadas a cabo desde el mundo educativo (Monereo, 2001, Beltrán Llera, 2003). Rosales (2005) define *aprender a aprender* como dotar al alumno de herramientas para aprender y de este modo desarrollar su potencial de aprendizaje. Los principales autores de estos trabajos coinciden en señalar que para que un alumno sepa estudiar hay que enseñarle explícitamente todas las herramientas necesarias, es decir, proporcionarle las estrategias de aprendizaje eficaces para adquirir los distintos conocimientos curriculares (Alonso Tapia, 1991; Pozo y Monereo, 1999; Beltrán Llera, 2003).

Así pues, enseñar las principales estrategias para realizar un estudio y un aprendizaje eficaces ayudará a los escolares en su tarea académica. Éste hecho está muy bien ilustrado en la siguiente metáfora: "Estudiar sin ningún método de aprendizaje, y sin conocer los principios del aprender, es como ir a pie a una ciudad distante, cuando podemos utilizar un medio de transporte rápido y eficiente, por ejemplo, el avión. En lugar de llegar extenuados (si llegamos) podemos estar en el lugar de destino en mucho menos tiempo, sin habernos cansado, e incluso, habiendo hecho otras cosas en el viaje".

El concepto *estrategias de aprendizaje* ha venido a ampliar al clásico término de *técnicas de estudio*, que sin embargo, continúa siendo el más popular de los dos y es conocido por prácticamente todos los padres de niños en edad escolar. Las *técnicas de estudio* las entendemos como aquellas acciones específicas que pueden llevar a cabo los alumnos sobre el material o los contenidos que van a aprender, de modo que la codificación y recuperación de la información sean más eficaces: repetir, subrayar, resumir, hacer esquemas, realizar preguntas, etc. Son procedimientos específicos que pueden ser utilizados de forma mecánica. Por su parte, las *estrategias de aprendizaje*

engloban aquellos recursos cognitivos que utiliza el estudiante cuando se enfrenta al aprendizaje; tanto los elementos directamente vinculados a la disposición y motivación del estudiante, como las actividades de planificación, dirección y control que el sujeto pone en marcha en el proceso de aprendizaje (Valle *et al.*, 1998).

Siguiendo con estos mismos autores, se trata de una actividad constructiva en la que el sujeto no sólo se limita a recordar y reproducir el material que debe ser aprendido; más bien lo que hace es construir su propia representación mental del nuevo contenido, selecciona la información que considera relevante e interpreta esa información en función de sus conocimientos previos. De este modo, procesos como: identificar el material importante, el no familiar y el difícil; escoger y aplicar sobre él las técnicas más adecuadas para su comprensión y retención; gestionar el tiempo; manejar con eficacia las distracciones externas e internas mientras se emplean estas habilidades; ponerse a estudiar aún sin ganas; recuperar la información de acuerdo a unos objetivos; perseverar en una tarea a pesar de los errores; controlar los niveles de ansiedad durante una evaluación, etc., son ejemplos de estrategias de aprendizaje. Por tanto, éstas son recursos reguladores que crean un marco imprescindible para la aplicación de las *habilidades para el estudio* o las *técnicas de estudio* sin los cuales estas últimas son de cuestionable eficacia (García-Ros, Pérez González, Clemente, 1994).

Después de esta breve conceptualización, pasaremos a presentar los objetivos del taller. Seguidamente se explicarán las distintas sesiones en las que éste está estructurado y las actividades y dinámicas que en estas se desarrollan. Posteriormente se explicará cómo se ha llevado a cabo el taller y los instrumentos de evaluación que se han utilizado. En los resultados se comentan las principales valoraciones de los niños y de los padres participantes en el mismo. El artículo termina con las conclusiones, limitaciones y futuras líneas de investigación.

2. DESARROLLO DEL TALLER

Con el propósito de ayudar tanto a los niños como a las familias se diseña el taller *aprende a estudiar*, cuyo objetivo principal es que los niños despierten su motivación y su gusto por aprender, además de que sean capaces de poner en práctica estrategias eficaces para el estudio y el aprendizaje.

A continuación pasamos a presentar los objetivos específicos del taller:

~ Desarrollar la motivación de los estudiantes, potenciando la idea de estudiar para aprender.

- ~ Crear un clima que permita expresar y compartir con los compañeros sus experiencias como estudiantes sintiéndose acogidos y respetados.
- ~ Fomentar la autonomía en el estudio y en el trabajo escolar.
- ~ Reflexionar sobre el propio aprendizaje y tomar conciencia de los puntos fuertes y débiles de cada uno respecto a los distintos aspectos que promueven unos resultados satisfactorios en los estudios.
- ~ Cambiar las atribuciones y la autopercepción de aquellos estudiantes que debido a su historia escolar no se sienten capaces de tener unos buenos resultados en algunas o todas las materias escolares.
- ~ Aprender qué son la atención y la concentración, reflexionar sobre la atención de cada uno y sobre las estrategias para manejar los distractores externos e internos que la dificultan.
- ~ Adquirir hábitos de estudio adecuados, comenzando por aprender a organizarse y realizar una buena planificación, además de otros relativos al lugar, ambiente y condiciones de estudio.
- ~ Conocer y entrenarse en distintas estrategias y técnicas de estudio: lectura inicial y elicitación de conocimientos previos, lectura en profundidad, subrayado, resumen, esquemas, estrategias de memorización. Aprender a utilizarlas desde el enfoque del aprendizaje activo.
- ~ Conocer estrategias de afrontamiento de la ansiedad ante los exámenes.
- ~ Orientar a los padres para ayudar a sus hijos a adquirir unos buenos hábitos de estudio, al mismo tiempo que se favorece la autonomía de los niños.

El taller se estructura en 9 sesiones; 8 sesiones van dirigidas a los niños y la última sesión va dirigida a la orientación de sus padres o tutores. A continuación, en la figura 1, se presenta un cuadro resumen con todas las sesiones del taller.

<ul style="list-style-type: none">~Sesión 1: Motivación y fuerza de voluntad~Sesión 2: La atención y la concentración~Sesión 3: Organización y planificación. La agenda escolar~Sesión 4: Lectura inicial: escáner o lectura panorámica~Sesión 5: Lectura en profundidad: el subrayado y el resumen~Sesión 6: Esquemas y mapas conceptuales. Consolidación del conocimiento~Sesión 7: ¿Cómo afrontar los exámenes? Obstáculos emocionales ante el estudio~Sesión 8: Experiencias y cierre~Sesión 9: Orientación para familias

Figura 1. Estructura del taller

Seguidamente vamos a describir pormenorizadamente las dinámicas y actividades que comprenden cada una de las sesiones del taller. Remarcar que cada sesión tiene una duración aproximada de 1 hora y 30 minutos.

~ **Sesión 1: Motivación y fuerza de voluntad**

Primeramente se realiza una presentación general del taller y se procede con la presentación de los miembros del grupo que van a realizarlo.

Se desempeña la actividad *ovillo de lana* o también llamada *la tela de araña* (Pujolàs, 2008), la cual consiste en que un niño coge un extremo de un ovillo de lana y se lo engancha en un dedo, dice su nombre y su edad o curso escolar y se lo pasa a otro compañero, quien hace lo mismo. Y así sucesivamente, hasta que todos se presentan. A continuación se hace otra ronda de un modo diferente, el último que ha recibido el ovillo lo lanza a un compañero y le pregunta algo que quiera saber sobre él; se continúa hasta que todos han participado.

La siguiente actividad es *yo imagino*, cada miembro imagina cómo son sus compañeros del taller como estudiantes, esto no tiene porqué ser real. Por turnos, cada niño se coloca en el centro del semicírculo en el que están sentados sus compañeros y los demás uno a uno le dicen lo que suponen sobre él. El niño lo anota, y al final, cuando todos los niños han recibido las impresiones de sus compañeros, comentan uno a uno si han acertado o no, es decir, cómo son en realidad. Reflexionan al respecto.

Seguidamente, de manera individual, se realiza el cuestionario de hábitos y técnicas de estudio propuesto por Jiménez y González (2004), el cual permite conocer cómo se enfrenta al aprendizaje cada miembro del taller.

Se explica qué es la motivación (interna y externa) y la fuerza de voluntad. Se reflexiona sobre: *¿Por qué estudiar? ¿Qué me aporta ahora? ¿Y cuándo seré mayor?* Se realiza un visionado de imágenes con niños de países subdesarrollados que tienen que realizar un largo y peligroso camino para llegar a la escuela y se reflexiona al respecto. A continuación se realiza el visionado del vídeo "mis motivos para estudiar"².

Se introduce también el concepto de esfuerzo. Se realiza una dinámica, conocida como la *dinámica del botón de ayuda*, para reflexionar acerca de qué significa el esfuerzo y su importancia, las experiencias de cada uno sobre el esfuerzo y la

² Enlace web: <https://www.youtube.com/watch?v=yT7cIQBtjds>

responsabilidad; queremos que reflexionen en torno a que el estudio supone un esfuerzo, y no vean un sentido negativo en este concepto. Se les cuenta la siguiente historia:

"Imaginad que sois una expedición de astronautas. Toda la tripulación habéis salido de la nave para hacer unas reparaciones y la compuerta de acceso se os ha cerrado, estando todos los ocupantes de la nave fuera de esta. Tenéis que cooperar para poder entrar de nuevo en la nave, os queda poco oxígeno que sólo recargareis una vez dentro. Mirad atentamente a este botón, el cual recibirá vuestra presión ocular y abrirá la compuerta. Pero solamente si todos miráis fijamente el punto, sin desviar la vista, se abrirá la compuerta".

El botón es un círculo coloreado en una hoja o pizarra. Se deja transcurrir unos minutos y se comenta. Al terminar, se extraen las principales conclusiones de la sesión y se establece el reto de la semana, esto es, poner en práctica algún aspecto que han aprendido a lo largo de la sesión.

~Sesión 2: La atención y la concentración

Primeramente, se retoman las principales conclusiones de la sesión anterior y se comenta el reto que se propuso.

Se cuenta el cuento *El elefante encadenado* de Jorge Bucay (2008) y se realiza una imaginación guiada. Los niños cierran los ojos y tienen que reflexionar cuál es la estaca que tienen que romper ellos en los estudios.

Posteriormente se comenta que es la atención y la concentración. Se explica la diferencia entre estudiar activamente y estudiar pasivamente (Vallés Arándiga y Vallés Tortosa, 2011).

Seguidamente los niños comentan sus principales distractores en clase y en casa, hacen un listado.

Para terminar la sesión se les expone una serie de estrategias para mejorar la atención: anotar los distractores o tareas pendientes que les rondan por la cabeza, tomar apuntes en clase para seguir mejor la explicación, estudiar en voz alta, escribir conceptos, etc. Al terminar, se extraen las principales conclusiones de la sesión y se establece el reto de la semana.

~Sesión 3: Organización y planificación. La agenda escolar

Se retoman las principales conclusiones y se comenta el reto de la semana anterior.

Se introduce el *árbol del estudio*, que se irá desarrollando a medida que avanzan las sesiones del taller. El árbol del estudio es un dibujo que los niños van a ir haciendo sobre una cartulina de tamaño 40 x 26 cm, donde van a quedar reflejados los aspectos y herramientas principales que iremos trabajando y que son fundamentales para conseguir un estudio eficaz.

Primeramente se dibujaran las raíces del árbol, estas corresponden con los 4 principales conceptos trabajados: la motivación, la fuerza de voluntad, la atención y la concentración.

Seguidamente se comenta la importancia de crear un buen ambiente de estudio. Se habla de: establecer un lugar de estudio fijo, con una luz adecuada, donde dispongan de todo el material que van a necesitar, con o sin música o televisión, etc. Cada niño explica donde estudia y se reflexiona al respecto.

A continuación entramos a considerar la importancia de una buena planificación. Cada participante elabora su propio horario semanal, en una hoja que se les facilita con una tabla preparada de manera que los niños puedan anotar, después de las clases, a qué van a dedicar su tiempo. Se rellenan las obligaciones extras (actividades extraescolares, repaso, etc.), las horas que deberán dedicar al estudio y el tiempo libre o de ocio. Cada niño lo comenta al grupo y valora si es factible o no y se proponen alternativas.

Después se reparte un calendario mensual donde cada estudiante anota los exámenes, trabajos, excursiones, etc., es decir, todas aquellas actividades que necesitan tener en cuenta para programar mejor el trabajo escolar. Se les motiva a que lo tengan a la vista en su lugar de estudio (p. ej.: en la pared delante de su mesa), y que cada mes se encarguen de imprimirlo o elaborarlo para que lo vayan completando.

A continuación comentan el uso que hace cada uno de la agenda escolar, se proponen ideas para sacarle un mejor partido y se valora la importancia de utilizarla como herramienta de ayuda. Se propone que anoten semanalmente, en relación a la organización y planificación, aquello que les funciona o no para poder reflexionar y mejorar.

Se introduce la técnica Pomodoro (Cirillo, 2006). Esta técnica les permitirá administrar el tiempo de estudio de manera eficaz. Consiste en dedicar 25 minutos de reloj al estudio. Durante ese tiempo los niños deben dedicar sus cinco sentidos a aquello que están estudiando, sin interrupciones y sin distracciones; a continuación se realizarán 5 minutos de descanso. Se sigue con otras secuencias de pomodoro. Se confecciona un cartel para la puerta para avisar a los padres, hermanos, etc. que se está haciendo un pomodoro y no pueden entrar en la habitación de estudio ni interrumpirles. Al terminar, se extraen las principales conclusiones de la sesión y se establece el reto de la semana, este consistirá en aplicar la técnica Pomodoro.

~Sesión 4: Lectura inicial: escáner o lectura panorámica

Se retoman las principales conclusiones de la última sesión y se comenta el reto de la semana anterior, este era la puesta en práctica de la técnica pomodoro. Se comenta que se está en el ecuador del taller, si no han empezado a realizar algún cambio ahora es un buen momento.

Seguidamente se realizará una dinámica sobre las mentiras. Se les explica que muchos niños mienten a sus padres en temas de deberes o notas. Se reparten varios cubos a cada niño y cada uno debe poner uno (en forma de torre) y decir una mentira (p. ej.: he aprobado matemáticas, cuando en realidad he sacado un 4,5), así sucesivamente hasta que cae toda la hilera de cubos. Se comenta y se reflexiona al respecto. Pretendemos que los niños se den cuenta de que una mentira siempre nos lleva a otra y otra para poder mantenerla, lo que hará que la mentira crezca y al final sean descubiertos y se desmorone la pila de mentiras que han construido. Mentir lleva a que los demás pierdan la confianza en nosotros.

A continuación se proporcionará a los niños un ejercicio resuelto por un alumno con errores graves y evidentes. Esta tarea se prepara previamente y se introducen errores indiscutibles (puede o no ser inventada). Se comentan los errores y se corrigen. Se discute entre todos qué factores pueden llevar a hacer los ejercicios de este modo, a cometer estos errores, y si a ellos les ha ocurrido o les ocurre algo parecido (p. ej.: estar mirando la televisión, estar pendiente de otras cosas, hacerlos rápidamente tan solo para que estén hechos, etc.). Se explica la importancia de hacer los ejercicios y deberes bien hechos puesto que son su responsabilidad.

Luego se les presentan varias fotografías panorámicas. Se hace el paralelismo entre una foto panorámica y la lectura panorámica. La lectura panorámica les permitirá conocer a grandes rasgos aquello que van a aprender. Es como un escáner. Se explica que la memoria es como una gran biblioteca, donde todos los libros deben de estar correctamente ordenados y clasificados sino no se pueden encontrar. Lo que se

aprende se va colocando en una red de conocimientos que se va ampliando poco a poco –así funciona la memoria–; la información aislada, fraccionada, desorganizada, que no podemos insertar en nuestras redes de conocimiento, se olvida pronto y no sirve de nada. Sólo se coloca en la red lo que se ha comprendido, y cuánto más crece esa red, más podemos llegar a asimilar y a aprender.

A continuación se reparten libros o textos y deben de poner en práctica la lectura panorámica o escáner y la lectura inicial. Algunos niños voluntarios explican sobre qué trata su texto. Al terminar, se extraen las principales conclusiones de la sesión y se establece el reto de la semana.

~Sesión 5: Lectura en profundidad: el subrayado y el resumen

Primeramente, se retoman las principales conclusiones y se comenta el reto de la semana anterior. Se inicia una reflexión sobre los cambios que han comenzado a hacer en relación a su modo de estudiar, y los que aún tienen pendientes.

Se realiza una dinámica grupal, a cada niño se le entrega un papelito con un trozo de texto que está incompleto (son frases que resumen las ideas principales que ya se han trabajado); cada niño tiene que buscar al compañero que tiene el trozo que le falta a él. Cuando se encuentren, juntos tienen que terminar de completar su texto al cual le falta el final. Al terminar todos lo leen al grupo.

Se les explica la manera de hacer un buen subrayado y posterior resumen. A continuación los niños van a poner en práctica el escáner o lectura panorámica, lectura inicial y la lectura en profundidad (subrayado y resumen). Por parejas se les reparte un texto lúdico (p. ej.: textos extraídos de Monfort y Higuero, 2011) y tienen que realizar los pasos trabajados; posteriormente lo ponen en común al resto de compañeros. Al terminar, se extraen las principales conclusiones de la sesión y se establece el reto de la semana.

~Sesión 6: Esquemas y mapas conceptuales. Consolidación del conocimiento

Se retoman las principales conclusiones y se comenta el reto de la semana anterior.

Seguimos con el árbol del estudio, se repasan los cuatro conceptos que ya se han representado (en la raíz) y se dibuja el tronco del árbol, en las distintas ramificaciones se colocan los conceptos trabajados hasta el momento: buen ambiente, planificación del tiempo de trabajo, escáner/lectura panorámica, lectura inicial, subrayado y resumen.

Posteriormente, se realiza la dinámica el *banco de fortalezas o capacidades*. Consiste en poner encima de la mesa unas tarjetas con frases de aquellos conceptos que se han trabajado (p. ej.: Fuerza de voluntad para ponerse a estudiar a la misma hora). Los niños tienen que mirar las tarjetas y escoger 2 de aquellas cualidades que ellos tienen (sus puntos fuertes) y 2 de aquello que les falta o deberían mejorar (puntos débiles). Anotan en la tarjeta si les faltan o si lo necesitan y su nombre. A continuación se comenta con los compañeros; ver quién tiene o necesita de alguna cualidad, quien tiene algún aspecto que le falta a otro niño le explica como lo hace para ser bueno en eso o por qué cree que tiene esa fortaleza. Después, de las dos tarjetas de puntos débiles tienen que escoger solamente una y se tienen que preguntar *¿Qué me impide a mí hacer esto?* Reflexionar al respecto.

Posteriormente se les explica y se les muestran diferentes esquemas y mapas conceptuales (Vallés Arándiga y Vallés Tortosa, 2011), se comenta su funcionalidad.

Para finalizar la sesión se explican diferentes estrategias para consolidar los conocimientos y se practican algunas técnicas memorísticas. Al terminar, se extraen las principales conclusiones de la sesión y se establece el reto de la semana.

~Sesión 7: ¿Cómo afrontar los exámenes? Obstáculos emocionales ante el estudio

Se retoman las principales conclusiones y se comenta el reto de la semana anterior.

Los niños ponen en común cuales son los obstáculos que les dificultan el estudio y las sensaciones o emociones que les generan los exámenes. Se les introduce la noción de *cultura del esfuerzo* y se reflexiona en grupo sobre el tema. A continuación se proporcionan algunos consejos para afrontar con menos ansiedad la situación de examen.

Posteriormente se explica y se practican algunas técnicas de relajación (adaptadas de Kaiser, 2014). El primer ejercicio que se introduce consiste en poner música relajante con sonidos de la naturaleza y tumbarse en una postura cómoda. Los niños han de coger una piedra y ponérsela en el abdomen, cerrar los ojos y concentrarse en la respiración y en los movimientos que hace la piedra al subir y bajar al ritmo de su respiración. Otro ejercicio de relajación consiste en que un adulto toca un triángulo y el niño tumbado en una postura cómoda debe escuchar el sonido y acompañarlo mentalmente hasta que desaparece. Los sonidos se tocan unos más largos que otros.

Se les explicará que los ejercicios de respiración disminuyen la fatiga, y facilitan la memoria, la atención y la concentración.

~Sesión 8: Experiencias y cierre

En la octava y última sesión con los niños, cada uno termina su árbol del estudio, añaden: esquemas y mapas conceptuales en una rama y la copa del árbol corresponde a la consolidación del conocimiento. A continuación, en la figura 2, se muestra un ejemplo del árbol del estudio. Se reflexiona sobre todo aquello que se ha trabajado.

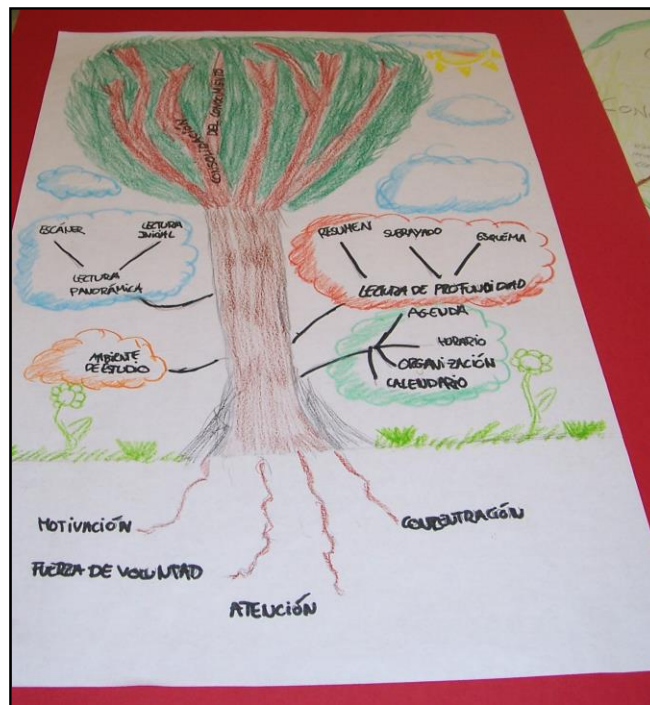


Figura 2. Ejemplo del árbol del estudio

Al finalizar el taller se entrega a los niños un cuestionario de 8 preguntas para conocer sus impresiones sobre el mismo. Las preguntas versan sobre si el taller les ha ayudado a mejorar en los estudios, en qué aspectos, si han encontrado interesantes las actividades y los temas tratados, si se han sentido a gusto en el grupo, así como qué aspectos del taller les han gustado más y cuáles menos.

Seguidamente, a modo de despedida de los compañeros, se realiza la dinámica del *abanico*. Los niños están sentados en círculo. Se reparte un folio a cada uno. Cada

niño pone su nombre en la parte inferior del folio, que se irá pasando al compañero de la derecha sucesivamente, hasta que todos hayan recibido el papel de cada miembro del taller. Habrá que escribir un aspecto positivo del propietario del folio, puede ser algo que les guste de su aspecto físico, de su forma de ser, algo que se le dé bien hacer, etc. Antes de pasarlo a otro niño se debe doblar el folio tapando lo que acaban de escribir como si fuera un abanico. Cuando a cada niño le llega su propia hoja la desdobra y lee lo que los demás han escrito de él. Quien lo desee podrá leerlo en alto delante del grupo.

Para finalizar, se entrega a cada niño un diploma de aprovechamiento del taller.

~Sesión 9: Orientación para familias

La última sesión del taller va dirigida a la *orientación de los padres* de los niños que lo han realizado. Se les reparte la *Guía para las familias: taller aprende a estudiar* donde se recogen y explican todos los aspectos que se han trabajado, además de algunas orientaciones generales para las familias. En la sesión se explica brevemente el contenido de la guía y los padres exponen sus casos e inquietudes. Se reflexiona y orienta al respecto. Al finalizar, las familias realizan una valoración del taller según los cambios que han realizado sus hijos.

3. MÉTODO

Tras detectar las dificultades y problemas que suelen presentar los niños en edad escolar a la hora de afrontar el estudio se decide diseñar y elaborar el taller. Primeramente se estructuran los principales contenidos que lo vertebran y posteriormente se van diseñando cada una de las sesiones que han sido descritas anteriormente.

El taller se lleva a cabo a lo largo de 8 sesiones con una duración de 1 hora y 30 minutos. Además se considera oportuno realizar 1 sesión de orientación para las familias, ya que muchos padres no tienen las herramientas suficientes para ayudar a sus hijos en las tareas académicas. Aunque el taller es más práctico que teórico, a los niños se les proporciona algún material por escrito para reforzar los contenidos. No obstante, todo lo desarrollado y trabajado con los niños se entrega a las familias en un documento, la *Guía para las familias: taller aprende a estudiar*.

Para llevar a cabo la evaluación del mismo se confecciona un cuestionario breve, en dos versiones, una para ser respondida por los niños y otra dirigida a sus familias. El taller ha sido puesto en práctica con 8 niños (2 niñas y 6 niños) cuyas edades estaban comprendidas entre los 11 y 14 años.

4. RESULTADOS

En este apartado vamos a recoger las valoraciones que hacen del taller los participantes. Primeramente expondremos las valoraciones realizadas por los niños y posteriormente las valoraciones emitidas por las familias.

La gran mayoría de los niños (6 de 8) indicó que el taller le había ayudado a mejorar en algún aspecto de los estudios, mientras que 2 de los niños respondieron un "no sé". Los aspectos más mencionados fueron: organizarme mejor, saber preparar mejor los exámenes, aprender la técnica "pomodoro", hacer mejor los deberes. Uno de los niños respondió "El taller me ha ayudado a creer más en mí mismo y en hacerme saber que yo puedo hacer cualquier cosa".

Todos los participantes sin excepción respondieron que poniendo en práctica lo que habían aprendido en el taller con el paso del tiempo podían seguir mejorando como estudiantes.

Excepto dos niños, todos los demás consideraron que tanto las actividades realizadas como los temas tratados les resultaron bastante o muy interesantes y les gustaron. Casi todos los niños indicaron que se habían sentido a gusto o muy a gusto en el grupo a lo largo de las sesiones. Dos de los participantes respondieron a esta pregunta con un "no sé".

Respecto a los aspectos que más les habían gustado del taller y los que menos, las respuestas fueron muy variadas. Entre los aspectos más valorados se encuentra el hecho de haber compartido esta experiencia con otros compañeros, ya que mencionan: "hacer actividades en grupo", "los amigos", "pasarlos bien con mis compañeros"; otros niños aludieron a actividades concretas que les habían gustado especialmente: la "dinámica de las mentiras", el "árbol del estudio" y el vídeo "mis motivos para estudiar". Entre los aspectos que menos les gustaron los niños señalaron que el taller fuera en sábado, y la actividad de práctica de subrayado y resumen.

Seguidamente pasaremos a exponer las valoraciones emitidas por las familias de los niños participantes en el taller. En general, los padres piensan que el taller ha ayudado bastante a sus hijos. Una madre afirma que gracias al taller su hija "conoce la técnica del pomodoro, sabe subrayar mejor y ha reflexionado sobre algunos aspectos como la motivación y la fuerza de voluntad". Otras dos madres mencionan que el taller ha ayudado a sus hijos a ser más autónomos en los estudios y a organizarse mejor. Una madre comenta que su hijo "ha mejorado en todos los aspectos relacionados con los estudios, no se agobia tanto y está más contento".

Todas las familias dicen que sus hijos han asistido con ganas al taller y que el número de sesiones les ha parecido adecuado. Todas las familias, a excepción de una, señalaron que se muestran "un poco optimistas" respecto a los progresos que con el paso del tiempo pueden esperar después del taller, mientras que la otra familia se muestra "optimista". Todos recomendarían el taller a un familiar o amigo. En cuanto a la sesión de orientación para las familias los contenidos que les han resultado más útiles a ellos como padres han sido: la realización de esquemas, la organización de las tareas o deberes y la relajación.

Los resultados de las valoraciones llevadas a cabo por los padres muestran que las familias se encuentran satisfechas con lo que el taller les ha ofrecido.

5. CONCLUSIONES

Como ya se ha mencionado anteriormente desde hace bastantes años se habla de la necesidad de enseñar a los estudiantes a aprender, es decir, se les deben de facilitar y explicar las herramientas para enfrentarse a los distintos aprendizajes que se les presentan en la escuela. El taller que hemos desarrollado hace eco de esta necesidad, pues enseña a los estudiantes entre 11 y 14 años algunas de las estrategias más importantes para afrontar los contenidos escolares.

Ahora bien, desde nuestro enfoque no se trata exclusivamente de entrenar a los escolares en la recuperación de conocimientos previos, lectura inicial y en profundidad, subrayado, resumen, esquema, mapa conceptual, técnicas de memorización, etc. y en enseñarles a discriminar para qué tipo de contenidos pueden ser más eficaces, sino que algo que caracteriza al taller que hemos presentado es la especial atención prestada a los aspectos motivacionales y actitudinales de los estudiantes. De este modo, el taller busca salvar la brecha que suele existir entre el aprendizaje de unas herramientas que facilitan el estudio y la verdadera puesta en práctica por parte de los educandos.

Para ello, se buscó crear un clima de interacción positiva, de aceptación y respeto entre los compañeros. A partir de ahí, desarrollamos cada sesión del taller en base a dinámicas de grupo, para que los niños pudieran tanto expresar a sus iguales como recibir de ellos información referida a los distintos contenidos que tratábamos en cada sesión. En todo momento buscamos que los niños reflexionaran sobre sus experiencias en el tema que tratábamos, para lograr que aumentaran su autoconciencia sobre cada uno de los aspectos introducidos (p. ej.: organización y planificación, fuerza de voluntad, atención, concentración, puesta en práctica de nuevas estrategias, etc.). Junto a esto, como hilo conductor de cada sesión trabajamos

la motivación hacia el aprendizaje y el estudio en general, además se trabajó específicamente la motivación para hacer cambios e introducir en el día a día cada una de las nuevas herramientas o estrategias aprendida en el taller.

Pensamos que aprender estrategias para aprender requiere no sólo conocer herramientas y técnicas sino también tener deseos que impulsen el aprendizaje; creer que vale la pena hacer el esfuerzo y que uno si quiere mejorar puede lograrlo. Despertar esos deseos y actitudes, a través de la reflexión y el autoconocimiento, tiene que formar parte de los objetivos incluidos en un taller de estrategias de aprendizaje.

Aun así, a pesar de prestar una especial atención a conseguir que los niños pusieran en práctica las nuevas estrategias aprendidas, constatamos que este es el mayor reto al que tiene que enfrentarse un taller de estrategias de aprendizaje. A través del contacto con los estudiantes que participaron y de sus familias pudimos comprobar que, en algunos casos, les resultaba costoso aplicar en sus quehaceres escolares todo aquello aprendido en el taller.

Creemos que este taller puede ser de utilidad para los docentes que quieran aplicarlo en sus aulas. Realizarlo en el aula con el profesor e incentivar a los niños a ir utilizando las nuevas herramientas en los distintos contenidos trabajados, puede hacer más fácil la incorporación real de las estrategias de aprendizaje a los hábitos de trabajo y estudio de los alumnos.

Por último, aunque las valoraciones tanto de los niños como de sus padres hacia el taller son positivas pensamos que no se pueden generalizar los resultados, puesto que solamente han participado 8 niños y sus familias. Es por ello que como futura línea de investigación sería interesante realizar nuevas ediciones del taller para tener datos procedentes de un número mayor de niños y sus familias. También sería interesante incorporar algún instrumento de *pre* y *post* taller para ver realmente los cambios o mejoras efectuados en relación a los contenidos trabajados en el mismo.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Almela, J. (2002) *Aprender a estudiar no es imposible*. Madrid: Ediciones palabra.
- Alonso Tapia, J. A. (1991): *Motivación y aprendizaje en el aula. Cómo enseñar a pensar*. Madrid: Santillana.
- Beltrán Llera, J. (2003). Estrategias de aprendizaje. *Revista de Educación*, 332, 55-73.
- Bucay, J. (2008). *El elefante encadenado*. Barcelona: RBA LIBROS.
- Cañoto, Y., Csoban, E. y Gómez, M. (2006). La dinámica del comportamiento: Motivación y emoción. En Peña, G., Cañoto, Y. y Santalla de Banderali, Z. (Eds.). *Una introducción a la psicología*. (pp 235-257). Publicaciones UCAB.
- Cirillo, F. (2006). The Pomodoro Technique. [Consultada el 16 de marzo del 2015]. Disponible en: <http://baomee.info/pdf/technique/1.pdf>
- Dearden, R. F. (1976). *Problems in Primary Education* (RLE Edu K). Routledge.
- Delval, J. (2006). *Aprender en la vida y en la escuela*. Madrid: Ediciones Morata.
- García-Ros, R. Pérez González, F., Clemente, A. (1994). *Intervención escolar en estrategias de aprendizaje*. Madrid: Cristóbal Serrano Villalba.
- González González, S.V.; García Señorán M.M.; Tellado González, F.; Cardelle García, F.; Vázquez Torre, M. (2009). La actividad de estudio en educación primaria. Valor subjetivo, motivos y autopercepción. *Revista de investigación en educación*, 6, 58-69.
- Jiménez Ortega, J.; González Torres, J. (2004). *Método para desarrollar hábitos y técnicas de estudio*. Madrid: La tierra hoy.
- Kaiser Greenland, S. (2014). *El niño atento: Mindfulness para ayudar a tu hijo a ser más feliz, amable y compasivo*. Bilbao: Desclee de Brower.
- Kelly, G. (1955). *The psychology of personal constructs*. Vol. I, II. Norton, New York. (2nd printing: 1991, Routledge, London, New York).
- Monereo, C. (Cord.). (2001). *Ser estratégico y autónomo aprendiendo: Unidades didácticas de enseñanza estratégica para la ESO*. Barcelona: Graó.

- Monfort M. y Higuero R. (2011). *iQué mundo más apasionante!* Madrid: CEPE.
- Pozo, J.I. y Monereo, C. (1999). *El aprendizaje estratégico: enseñar a aprender desde el currículo*. Madrid: Santillana.
- Pujolàs, P. (2008). *9 ideas clave: El aprendizaje cooperativo*. Barcelona: Graó.
- Real Academia Española. (2012). *Diccionario de la lengua española* (22ª ed.). [Consultada el 16 de marzo del 2015]. Disponible en: <http://lema.rae.es/drae/>
- Reeve, J. (1996). *Motivating others: Nurturing inner motivational resources*. Needham Heights, MA: Allyn & Bacon
- Rosales, P. (2005). *Teorías del aprendizaje*. Santiago de Chile: Publicaciones Universidad de la República.
- Sequeira, G.F. (2007). *Las más eficaces técnicas de estudio*. Buenos Aires: Imaginador.
- Valle, A; González Cabanach, R.; Cuevas, L.M. y Fernández, A.P. (1998). Las estrategias de aprendizaje: características básicas y su relevancia en el contexto escolar. *Revista de psicodidáctica*, 6, 53-68.
- Vallés Arándiga, A. y Vallés Tortosa, C. (2011). *Técnicas de estudio: 3er ciclo Educación primaria*. Alcoy: Editorial Marfil.