



Universidad Internacional de La Rioja
Facultad de Educación

Trabajo fin de máster

Estrategias condicionantes del aprendizaje en alumnos de 1º de ESO.

Presentado por: María Tolosana Domingo
Línea de investigación: Proceso de enseñanza aprendizaje
Director/a: Luisana Rodríguez

Ciudad: Barcelona
Fecha: 18 de enero de 2013

RESUMEN

El objetivo del presente estudio fue conocer los factores condicionantes del aprendizaje más comunes en los estudiantes de 1º de ESO y analizar cuáles son los factores físicos, psíquicos y ambientales que más influyen de forma tanto de forma favorable como desfavorable en el aprendizaje. Finalmente se propuso una actividad práctica para realizar en el aula con el fin de mejorar el hábito en dichos factores.

Se realizó un estudio de metodología descriptiva y cuantitativa mediante encuestas y un posterior análisis de frecuencias. La muestra seleccionada estuvo formada por 86 alumnos de 1º de ESO, de edades comprendidas entre los 11 y 12 años. Las variables analizadas fueron condicionantes físicos (hábitos de comida y sueño), condicionantes psicológicos (motivación y autopercepción para el estudio), condicionantes ambientales (lugar de estudio, luz, ruido y espacio), tiempo dedicado al estudio diario y hábitos en el uso de Internet y de las redes sociales.

Los resultados mostraron que los alumnos no cumplen los hábitos recomendables en factores importantes como comida (7%), sueño (72%), horas de estudio (51%) y autopercepción (22%). Los alumnos disponen de Internet en alto porcentaje (99%) así como conexión a las redes sociales (80%). Un 21% afirmó estar conectado a una red social mientras estudia.

Palabras clave: *estrategias de aprendizaje, estrategias condicionantes, hábitos de estudio, redes sociales, 1º de ESO.*

ABSTRACT

The objective of the present study was to know the conditional factors for learning in secondary scholars and to analyze the physical, psychological and environmental factors more beneficial and prejudicial for learning. Finally, a practical activity to realize in the class to improve the study habits was proposed.

A descriptive and quantitative study by questionnaire and a subsequent analysis were made. The sample was 86 11-12 years-old secondary students. The analyzed variables were physical factors (eating and sleeping), psychological factors (motivation and self-perception), environmental factors (study place, light, sounds and space), Internet connection, time for diary study and Internet and social network habits.

The results showed that students don't carry out recommendable habits for some important factors like eating (7%), sleeping (72%), study time (51%) and self-perception (22%). A high numbers of students have internet connection (99%) like social network (80%). A 21% of students affirmed to be connected in a social network while studying.

Key words: *learning strategies, conditional strategies, study habits, social network, 1º ESO.*

ÍNDICE

1. Introducción.	5
1.1. Justificación del trabajo y su título.	5
1.2. Justificación legal.	6
1.3. Justificación de la investigación educativa.	8
2. Planteamiento del problema.	10
2.1. Objetivos.	11
2.2. Breve fundamentación de la metodología.	11
2.3. Breve justificación de la bibliografía utilizada.	12
3. Desarrollo.	13
3.1. Revisión bibliográfica, fundamentación teórica.	13
3.1.1. Condicionantes físicos.	13
3.1.2. Condicionantes psíquicos.	15
3.1.3. Condicionantes ambientales.	16
3.2. Materiales y métodos.	17
3.3. Resultados y análisis.	26
4. Propuesta práctica.	38
5. Conclusiones.	49
6. Líneas de investigación futuras.	51
7. Bibliografía.	53
7.1. Referencias.	53
7.2. Bibliografía complementaria.	55
8. Anexos.	56

1. INTRODUCCIÓN

El presente Trabajo Fin de Máster (en adelante, TFM) corresponde al “Máster en Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato, Formación Profesional y Enseñanzas de Idiomas” impartido por la Universidad Internacional de La Rioja. La temática del trabajo se enmarca en el estudio de las estrategias condicionantes o también denominadas “de apoyo” propias del proceso de enseñanza-aprendizaje.

El propósito fundamental del siguiente estudio es conocer cuáles son los factores condicionantes más comunes que influyen directamente en el rendimiento escolar de los alumnos. Ello permitirá posteriormente formalizar una propuesta práctica que permita mejorar los resultados académicos a partir de la intervención docente en dichos factores.

1.1. Justificación del trabajo y su título

Todo aprendizaje conlleva inevitablemente una serie de procedimientos mentales para lograr su consecución. En el mundo docente, ello implica conocer dichos procedimientos y saber aplicar las estrategias idóneas para lograr de la forma más eficaz el máximo rendimiento y resultado del aprendizaje. Es lo que se conoce como las estrategias de aprendizaje.

El concepto “estrategia de aprendizaje” es definido del siguiente modo (Bernardo, Javayoles y Calderero, 2008):

Si hubiéramos de sintetizar al máximo cuáles son las distintas formas de enseñar y, como consecuencia, de aprender, podríamos decir que (...) implica que los alumnos aprendan estrategias para mejorar su aprendizaje y gestionarlo de forma eficaz y autónoma. Esto significa que no sólo aprenden cómo utilizar algunas técnicas útiles en la realización de cada tarea, diferenciándolas de otras menos útiles, sino que además aprenden a planificar, controlar y valorar su actuación, utilizando de forma reflexiva los procedimientos aprendidos. (p. 135).

Además, divide dicha estrategia en una serie de fases (receptiva, reflexiva, retentiva, extensiva, extensiva simbólica y de expresión práctica) calificándolas como necesarias para aprender de forma permanente, útil y fiable (Bernardo et al. 2008, pp. 136-137).

Hay que tener en cuenta que en el contexto de las estrategias de aprendizaje, además, existen unos condicionantes sin los cuales la asimilación de contenidos no es posible. Tales condicionantes son también denominados por Bernardo et al. (2008, p.138) como estrategias condicionantes o “de apoyo”. A continuación, destacamos la siguiente definición por su pertinencia, concisión y que será tomada como marco de referencia para el objeto del presente trabajo (UNIR, 2012):

Las estrategias condicionantes no originan directamente el aprendizaje, pero lo condicionan. Es preciso, pues, tenerlas muy en cuenta a la hora de aprender. Estas estrategias se refieren a una serie de condiciones que dependen, bien de factores externos al alumno (ambientales), bien de sus dimensiones personales (físicas, afectivas, intelectivas y volitivas. (p. 6).

Dentro del mundo de la enseñanza, también debe matizarse la diferencia entre el significado y objetivo de las estrategias y de las técnicas de aprendizaje. Según Martín del Buey (1999) “los procesos de aprendizaje se subdividen en diferentes estrategias, cada una de las cuales se entrena utilizando diferentes técnicas. Estas técnicas pueden y deben ser conocidas, entrenadas y utilizadas en el periodo de aprendizaje” (p.4). En cuanto a las estrategias condicionantes se identifican diferentes técnicas importantes para lograr su consecución: la motivación intrínseca y extrínseca, la actitud y la orientación del problema de estudio (Martín del Buey, 1999, p.5-6).

Finalmente, mencionaremos que el concepto de estrategia “de apoyo” es en ciertos casos referido solamente a los condicionantes personales afectivos, como se muestra de forma explícita en la siguiente definición (Carpio, 2008):

Estrategias de apoyo o afectivas: estas estrategias, no se dirigen directamente al aprendizaje de los contenidos. La misión fundamental de estas estrategias es mejorar la eficacia del aprendizaje mejorando las condiciones en las que se produce. Incluyen: establecer y mantener la motivación, enfocar la atención, mantener la concentración, manejar la ansiedad, manejar el tiempo de manera efectiva, etc. (p.19).

1.2. Justificación legal

El motivo y objeto del presente TFM quedan justificados dentro del marco legal vigente. En primer lugar, como componente temático de un máster regulado mediante ley estatal, y en segundo lugar, debido a su temática, regulada por leyes promulgadas por las diferentes administraciones educativas.

a) Atendiendo a la pertenencia del TFM a un máster, este se enmarca dentro de las disposiciones legales siguientes:

1. Real Decreto 1834/2008, de 8 de noviembre, *por el que se definen las condiciones de formación para el ejercicio de la docencia en la educación secundaria obligatoria, el bachillerato, la formación profesional y las enseñanzas de régimen especial y se establecen las especialidades de los cuerpos docentes de enseñanza secundaria*. Boletín Oficial del Estado, 287, de 28 de noviembre de 2008
2. Orden ECI/3858/2007, de 27 de diciembre, *por la que se establecen los requisitos para la verificación de los títulos universitarios oficiales que habiliten para el ejercicio de las profesiones de Profesor de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato, Formación Profesional y Enseñanzas de Idiomas*. Boletín Oficial del Estado, 312, de 29 de diciembre de 2007
3. Real Decreto 861/2010, de 2 de julio, *por el que se modifica el Real Decreto 1393/2007, de 29 de octubre, por el que se establece la ordenación de las enseñanzas universitarias oficiales*. Boletín Oficial del Estado, 161, de 3 de julio de 2010

b) Atendiendo a la temática de este TFM, la competencia para aprender a aprender, incorporada al currículo de Secundaria y Bachillerato, es enmarcada dentro de las siguientes disposiciones legales:

1. Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de *Educación*. Boletín Oficial del Estado, 106, de 4 de mayo de 2006
2. Real Decreto 1631/2006, de 29 de diciembre, *por el que se establecen las enseñanzas mínimas correspondientes a la Educación Secundaria Obligatoria*. Boletín Oficial del Estado, 5, de 5 de enero de 2007
3. Decreto 143/2007, de 26 de junio, *por el que se establece la ordenación de las enseñanzas de la Educación Secundaria Obligatoria, en la Comunidad Autónoma de Cataluña*, Diario Oficial de la Generalitat de Catalunya, 4915, de 29 de junio de 2007

1.3. Justificación de la investigación educativa

Actualmente, las estrategias de aprendizaje son abordadas en la ESO gracias a una de las competencias básicas que se encuentran en el Anexo I del Real Decreto 1631/2006, de 29 de diciembre, *por el que se establecen las enseñanzas mínimas correspondientes a la Educación Secundaria Obligatoria*, y que se conoce bajo el nombre de la “competencia para aprender a aprender” (p .686). En ella, se insta a los docentes a enseñar a los alumnos a adquirir las herramientas propias del proceso enseñanza-aprendizaje. La adquisición de tal competencia, además, debe realizarse de forma transversal; es decir, en todas las áreas y, en cada una de ellas, debe enseñarse el lenguaje propio e intrínseco de la materia.

Las características de esta estrategia son tratadas de forma común en múltiples manuales de técnicas y estrategias de aprendizaje. Según diferentes autores, como mostramos a continuación, observamos que los tipos de condicionantes anteriormente dimensionados son los más usuales, y en cada uno de los distintos tipos de factores condicionantes (ambientales y personales) también se hace hincapié en diferentes aspectos.

Así, vemos que a pesar de las múltiples actividades que los profesores imparten en el aula para favorecer el aprendizaje de contenidos y competencias para lograr los fines y objetivos dispuestos en la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de *Educación*, también es necesario atender al contexto personal del alumnado sobre el cual tiene lugar el acto educativo. Ello, pues, es de vital importancia e implica una lucha diaria por parte del docente.

Sin embargo, a pesar de que los factores condicionantes son un determinante ineludible para lograr el fin de la educación, en muchos casos no es tratado suficientemente en la escuela. Los objetivos de las unidades didácticas impartidas de las distintas materias, abordan principalmente las estrategias y técnicas de aprendizaje puramente académicas. Suele ser habitual enseñar a los alumnos cómo adquirir la información y expresarla, una vez adquirida (Bernardo et al. 2008, pp. 70-72). Las estrategias de apoyo, como por ejemplo las ambientales, en las que se necesita un lugar de estudio personal adecuado, no suelen ser divulgadas a pesar de ser un factor sin el cual el aprendizaje es sustancialmente menos eficaz.

Existen, además, múltiples factores que pueden desfavorecer que los alumnos gocen de un clima positivo para el estudio. Si tenemos en cuenta el contexto actual, vemos con influyentes medios de comunicación masivos, un estilo de vida basado en el consumo y la inmediatez de las nuevas tecnologías, la crisis económica y los nuevos patrones familiares que diluyen la hasta ahora denominada “familia tradicional”. Todo ello implica, consecuentemente, que pueda dar origen en ciertos casos a elevados porcentajes de inestabilidad personal y emocional del alumnado, repercutiendo inevitablemente en su rendimiento académico.

Cada vez más, las distintas corrientes y metodologías pedagógicas, arraigadas en el concepto de Educación Personalizada de García Hoz, abogan por un aprendizaje cohesionado y coherente. Su fin es evitar al máximo la simple impartición de contenidos estancos en el aula, sin conexión con el mundo real y, por consiguiente, causar desmotivación en los alumnos.

Así, es necesario que en el mundo docente se tenga en cuenta los factores condicionantes del aprendizaje por dos motivos fundamentales. En primer lugar, para lograr el máximo rendimiento y efectividad de los conocimientos que se imparten en el aula y así su conocimiento y práctica sea un hábito favorable que acompañe al alumno durante el aprendizaje a lo largo de la vida. Y, en segundo lugar, por ser de máxima necesidad debido a que el entorno social actual no favorece un ambiente favorable al aprendizaje y al estudio.

2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Para favorecer que el aprendizaje de los alumnos de ESO sea óptimo es necesario que el abordaje de las estrategias condicionantes sea lo más íntegro posible. Ello es de crucial importancia e implicará que los distintos factores sean tratados tanto de forma preventiva como paliativa en el alumnado.

Los centros educativos, por su función y por ser las instituciones que tienen más contacto directo con los adolescentes, son el lugar idóneo para administrar las herramientas que favorezcan de forma positiva unas buenas estrategias condicionantes para lograr el fin de la educación. Asimismo, su ubicación y el contexto social en el que se enmarcan dan lugar a un perfil de alumnado propio que puede diferir ampliamente de otros centros que imparten las mismas etapas educativas.

Debido a la gran diversidad de estrategias condicionantes, es necesario conocer si los alumnos gozan en general de una condición física, psicológica y ambiental favorable para el estudio. También es necesario tener presente cuáles son los factores desfavorables del aprendizaje más incidentes, para poder aportar soluciones más concretas y efectivas en el momento de la intervención.

Así, el estudio de las estrategias condicionantes en alumnos que se encuentran en la etapa más temprana de la ESO puede permitir, en un futuro próximo, la implementación de medidas favorables en la escuela y el seguimiento posterior de las mismas. Por ello, el siguiente estudio de las estrategias condicionantes se realizará en un grupo de ochenta y seis alumnos de 1º de ESO.

Una buena intervención en la etapa inicial de la ESO puede favorecer la adquisición de hábitos de estudio favorables, mejorar el rendimiento académico, disminuir el fracaso escolar, favorecer la estabilidad emocional y permitir a los alumnos establecer una metódica de estudio que les permita abordar con éxito el aprendizaje a lo largo de la vida. El objetivo de una intervención temprana es, en última instancia, evitar una futura intervención paliativa de menor eficacia y de más difícil consecución.

2.1. Objetivos

El objetivo principal del presente estudio es conocer factores condicionantes físicos, psíquicos y ambientales más comunes en los estudiantes de 1º de ESO.

Puesto que los factores condicionantes del aprendizaje pueden dividirse en diferentes tipos (físicos, psíquicos y ambientales) implicando un análisis y discusión más extensiva de cada uno de ellos por separado, se abordarán también los siguientes objetivos específicos:

- 1. Conocer cuáles son los condicionantes del aprendizaje que influyen de forma negativa en el aprendizaje de los estudiantes de 1º de ESO.*
- 2. Calcular con qué frecuencia se manifiestan los factores condicionantes favorables y desfavorables en los alumnos de 1º de ESO.*
- 3. Aportar soluciones favorables a los factores condicionantes que inciden de forma negativa en los alumnos.*

2.2. Breve fundamentación de la metodología

Para conocer los factores condicionantes más comunes de los alumnos de 1º de ESO se utilizará un estudio cuantitativo no experimental. La metodología a emplear es la metodología descriptiva mediante encuesta¹. El motivo del uso de dicha metodología se debe básicamente al hecho de que necesitamos determinar las frecuencias más comunes en los hábitos de los factores condicionantes propios de los alumnos de 1º de la ESO y realizar un análisis de la realidad para una posterior intervención eficaz.

2.3. Breve justificación de la bibliografía utilizada

Entre toda la bibliografía utilizada para abordar el estudio de las estrategias condicionantes se han utilizado distintos formatos que se emplean para publicar temáticas concernientes a dicha materia de estudio. Entre ellos, destacan los manuales sobre estrategias y técnicas de estudio. En ellos se explica el porqué de tales técnicas, se

¹ El método descriptivo pretende describir un fenómeno dado, analizando su estructura y descubriendo las acciones más o menos estables de las características que lo definen, sobre la base de una observación sistemática del mismo, una vez producido (...). Dentro de los estudios descriptivos se incluyen (...) los Estudios de encuesta, que describen situaciones dadas. (Carrasco, 2000, pp. 78-79)

abordan los distintos procedimientos de aprendizaje y se ofrece, finalmente, pautas y recomendaciones para abordar el estudio con éxito.

Las estrategias condicionantes o “de apoyo”, en el que se abarcan tres tipos de factores condicionantes anteriormente citados (físicos, psíquicos y ambientales) son claves para la realización del cuestionario y del subsiguiente análisis. Sus aportaciones permiten abordar el conocimiento de la realidad con mayor amplitud, si tenemos en cuenta que algunos autores que tratan el mismo tema sólo abordan los condicionantes psíquicos como estrategias “de apoyo” (Carpio, 2008, p. 19 y Serafini, 1997, p. 172).

Para la realización de la metodología se siguen las pautas y recomendaciones de Carrasco (2000, p. 77-88). La gran extensión y amplitud de técnicas que ofrece para investigar en el mundo educativo (enumera y explica todas las metodologías cuantitativas y cualitativas existentes) y las recomendaciones que ofrece al investigador para realizar la investigación con éxito, hacen del mismo un manual excelente para abordar un estudio en el campo educativo con el mayor rigor posible. Es destacable, también, su fuerte implicación para contextualizar en el mundo educativo las diferentes técnicas de investigación y que también se utilizan actualmente desde otras disciplinas.

3. DESARROLLO

3.1. Revisión bibliográfica, fundamentación teórica

A continuación, realizaremos una revisión bibliográfica para conocer cuáles son las aportaciones y conocimientos teóricos concretos en cuanto a las estrategias condicionantes o “de apoyo”. Para ello, abordaremos la temática a partir de los factores en los que se divide dicha estrategia, físicos, psicológicos y ambientales.

3.1.1. Condicionantes físicos

Para el estudio de las estrategias condicionantes es necesario, pues, tener en cuenta las aportaciones realizadas desde las diferentes disciplinas que se han interesado por las mismas. El análisis de las diferentes aportaciones, puede permitir, en última instancia, abordar el problema en su complejidad y aportar soluciones más cohesionadas y coherentes.

El abordaje del tratamiento de los efectos de los diferentes condicionantes sobre el estudio también se ha realizado tradicionalmente de forma interdisciplinaria. Entre los diferentes sectores que se han interesado por dichos condicionantes destaca el campo de la medicina preventiva y la salud pública, por sus subsiguientes actuaciones a nivel de campañas sobre hábitos saludables en el ámbito escolar. En cuanto a los estudios de los condicionantes físicos, realizados en el campo de la medicina, son de especial atención, aquellos que han mostrado correlación de los condicionantes físicos con el estado de salud psíquico de los jóvenes (Weinreb, Wehler, Perloff, Scott, Hosmer, Sagor y Gundersen, 2002, p. 41).

Entre los hábitos físicos necesarios para un correcto desarrollo intelectual, destacan la alimentación y sueño. Ello también es importante para los alumnos de 1º de ESO para un correcto desarrollo físico, por estar todavía en etapa de crecimiento, además de precisar de una actividad intelectual diaria.

En cuanto a los hábitos de alimentación, es muy interesante tener en cuenta las aportaciones de Roset (2011, pp. 75-95), en relación a su amplia disertación sobre la alimentación en la edad escolar y la adolescencia. La autora hace hincapié en que los factores sociales y culturales son importantes en la adolescencia para entender la

nutrición de los jóvenes e insiste en que promover un desarrollo correcto de la nutrición consolida aspectos de orden superior de la persona.

La adolescencia es una etapa en la que se producen cambios físicos que provocan intranquilidad e insatisfacción debido a la imagen corporal. La conducta que manifiestan los adolescentes es variable y suele ser contraria a las recomendaciones de los adultos. Además, debido a que esta etapa de la vida se amplía el abanico de preferencias y aversiones alimentarias, es necesario que los consejos se adapten a cada circunstancia personal. Aun así, la recomendación básica y general es evitar hábitos desestructurados, puesto que pueden ser la base (sin ser el factor principal) de trastornos del comportamiento alimentario físicos (como la obesidad), o psíquicos (como la anorexia y la bulimia), más incidentes en mujeres que en hombres (Roset, 2011, pp. 75-87).

En cuanto a la actividad física, existe preocupación sobre la tendencia de los jóvenes hacia un estilo de vida sedentario que comporte futuros problemas de salud. Esta problemática ha aumentado exponencialmente con la aparición del estado del bienestar. Se sabe que una intervención en jóvenes de 10 a 14 años, desde un punto de vista físico, es más favorable en hombres que en mujeres. Sin embargo, la práctica de actividad física por parte de las adolescentes favorece la adquisición de hábitos favorables que les acompañan durante la etapa adulta según las aportaciones de Bailey, Fairclough, Savory, Denton, Pang, Deane, y Kerr (2012, pp. 1805-1813). Todo ello apunta a que es necesaria más implicación de las escuelas y las familias en campañas de promoción de la actividad física que favorezcan la implicación de los adolescentes hacia un estilo de vida activo (Pérez y Delgado, 2010, párr. 6).

Actualmente, las recomendaciones poblacionales para una actividad física saludable en la infancia y la adolescencia se basan en mantener un estilo de vida activo practicando 30 minutos de actividad aeróbica al día (correr, jugar, ir en bicicleta o caminar) y practicar deporte o realizar actividades de tiempo libre durante 1 hora, de 3 a 5 días a la semana. Asimismo, las actividades sedentarias (como jugar con el ordenador, la videoconsola, etc.) deben ser infrecuentes y esporádicas.

Los hábitos de sueño en la etapa de la adolescencia, según los expertos, son imprescindibles para el correcto desarrollo intelectual. Se recomienda que los adolescentes duerman aproximadamente unas 9 horas diarias, aunque dichos hábitos no se cumplen y es necesaria mayor información a la población respecto a las rutinas de

sueño. Los jóvenes consideran las horas de sueño con una “*pérdida de tiempo*”, aunque cada vez más se conoce que no sólo es importante respetar las horas establecidas, sino que se debe dormir siempre las mismas horas y respetar el ritmo circadiano (Albares, et al. 2004, pp. 71-110 y De la Fuente y Albares, 2004, pp. 12-15).

3.1.2. Condicionantes psíquicos

Las dimensiones de la persona que favorecen en el estudio también son abordadas por gran cantidad de autores. Aquí, son destacables las aportaciones de Serafini (1997, p. 172), que menciona la importancia de la emotividad para estudiar. En ella se tiene en cuenta las motivaciones intrínsecas y extrínsecas, la constancia, la responsabilidad, la independencia o la necesidad un tutor o guía de referencia que marque las pautas a seguir en los alumnos más jóvenes. Estas dimensiones de la persona también son comparables a las de (Bernardo et al, 2008, p. 147) cuando hablan del esfuerzo y la voluntad como características fundamentales para sobrellevar el estudio. Las aportaciones de Serafini (1997, p. 172) también ponen de manifiesto la sociabilidad como factor importante, enunciando las preferencias entre diferentes estudiantes para trabajar solos, con compañeros, en equipo o con adultos.

En el conocimiento de las dimensiones psicológicas del alumno, Serafini (1997, pp. 167-181) argumenta que todas las cualidades psicológicas utilizadas convenientemente pueden ser favorables para el estudio, haciendo hincapié en la capacidad metacognitiva para favorecer el estudio. Asimismo, apunta que entre los alumnos hay una gran variabilidad entre estilos de aprendizaje y condiciones confortables que pueden favorecer el estudio. Para favorecer al máximo el rendimiento de cada persona, Serafini (1997, p. 173) destaca que una oportuna labor docente haciendo un uso pertinente de los halagos, las estrategias de motivación, así como una atención individualizada a cada alumno sobre sus intereses y estilos de aprendizaje, favorecen la consecución de los objetivos.

En cuanto a los componentes emotivos que facilitan el estudio, Serafini (1997, p. 172) señala que la constancia es propia de los estudiantes particularmente inteligentes, mientras que la motivación es un aspecto propio de alumnos con buen rendimiento. Sin embargo, la capacidad de autonomía aumenta con la edad. Los niveles de ansiedad, que según la autora, son resultado de fracasos previos y disminuye con experiencias favorables, buenas notas y elogios.

Una de las características muy interesantes en cuanto a los aspectos relacionados con los condicionantes psicológicos (sobre todo en el contexto de las nuevas tecnologías y las redes sociales), es la sociabilidad. Para Serafini (1997, p. 172) el docente debe ser consciente de las distintas habilidades sociales de los alumnos y crear experiencias que favorezcan las particularidades de cada uno, planificando inteligentemente actividades en equipo, por parejas o bien individuales.

Para conocer cuáles son los factores que determinan el éxito y el fracaso en los estudios, también es importante conocer el contexto social del alumnado, en cuanto a estilo familiar y al grado de satisfacción con el centro educativo. Así, según Mora (2010, pp. 171-190) una mala adaptación al centro educativo o insatisfacción con el ambiente familiar son desencadenantes del abandono escolar.

Entre las variables de contexto social que inciden en el abandono escolar también se observa que inciden aspectos como no practicar actividad física e incluso no realizar actividades extraescolares. Otras variables significativas son el género (el abandono escolar es más frecuente en varones), la edad del alumnado (aumenta el riesgo a menor edad) así como la personalidad (donde influye un mal estado anímico). En cuanto a la consciencia y habilidad cognitiva, también se concluye que son variables imprescindibles para el óptimo rendimiento académico. (Mora, 2010, pp. 171-190)

En todo caso, por la relación de estudios y aportaciones que existen en cuanto a las estrategias condicionantes que influyen en el estudio, es relevante tener en cuenta la gran necesidad de un conocimiento más profundo del mismo, para poder aportar soluciones unánimes y eficaces y mejorar así el rendimiento académico de forma eficiente.

3.1.3. Condicionantes ambientales

En cuanto a los factores ambientales, son interesantes y completas las aportaciones de Jensen (1997, pp. 67-75) que se interesa por la creación de un ambiente de estudio adecuado, como la iluminación, la temperatura, un entorno agradable, el olor, la música, y la ventilación del espacio (que el autor denomina ionización negativa). Estas indicaciones también son coincidentes por otros autores como Álvarez, Bisquerra, Fernández y Rodríguez (1988, p. 140) que añaden además la importancia de los materiales y de los recursos.

De todas estas revisiones se concluye, que la luz más adecuada es la natural, de intensidad baja o moderada o incandescente o fluorescente total, y que a pesar de que en general, la gran mayoría de los estudiantes utiliza la luz mediante lámpara de flexo, la luz indirecta produce menor cansancio ocular. Jensen (1997, pp. 67-68), incluso, recomienda a las escuelas que apuesten por un buen sistema de iluminación para favorecer un adecuado ambiente académico. En cuanto a la temperatura, el ambiente ideal se sitúa entre los 18-20 °C. En caso de diferir en ello, el autor recomienda las temperaturas bajas, puesto que mejoran la precisión, la rapidez, la destreza y la agilidad física.

En el acompañamiento de música durante el estudio se configura, en un primer momento, como recomendable solamente en los casos que sea suave y de estilo clásico. Asimismo, los estudios musicales son altamente recomendables para favorecer el rendimiento académico en otras áreas, como las matemáticas y el lenguaje (Jensen, 1997, pp. 71-72). La ventilación de la zona de estudio es necesaria (así como un lugar no extremadamente seco), puesto que ello favorece la presencia de iones negativos que mejoran los niveles de serotonina en sangre e influye de forma positiva en los estímulos sensoriales (Jensen, 1997, pp. 74-75).

3.2. Materiales y métodos

3.2.1. Fuentes

Para realizar el siguiente estudio, se han utilizado varias fuentes bibliográficas. De ellas, las más destacadas se especifican a continuación:

3.2.1.1. Libros

La fuente de libros utilizada es la de la Biblioteca Pública de Lleida, que pone a disposición de sus usuarios libros especializados en el campo de la educación. Como referencia para el presente trabajo, se han tenido en amplia consideración los siguientes libros:

- Álvarez, M., Bisquerra, R., Fernández, R., y Rodríguez, S. (1988). *Métodos de estudio*. Barcelona: Martínez Roca.
- Amela, J. (2012). *Aprender a estudiar no es imposible*. Madrid: Palabra.

- Bernardo, J., Javayoles, J. J. y Calderero J. F. (2008). *Cómo personalizar la educación. Una solución de futuro*. Madrid: Narcea.
- Cassany, D. (2011). *Llegir i escriure a la xarxa*. Barcelona: Graó.
- Gardner, H. (1998). *Inteligencias múltiples*. Barcelona: Paidós.
- Jensen, E. (1997). *Los secretos del éxito del estudio*. Barcelona: Martínez Roca.
- Olcese, A. (2009). *Cómo estudiar con éxito*. Barcelona: Amat.
- Robinson, K. (2012). *Busca tu elemento*. Barcelona: Urano.
- Tierno, B. (1998). *Las mejores técnicas de estudio*. Madrid: Temas de Hoy.

3.2.1.2. Artículos de revistas especializadas

Se han accedido a las siguientes revistas electrónicas, las cuales están relacionadas con el mundo de la educación que se detallan a continuación y de las cuales se ha accedido a los siguientes artículos:

- *Revista de Educación*
 - Mora, A. J. (2010). Determinantes del abandono escolar en Cataluña: más allá del nivel socio-económico de las familias. *Revista de Educación*, número extraordinario, 171-190.

Revistas científicas de amplio prestigio, relacionadas con el ámbito médico, propias de la editorial Elsevier, disponibles en <http://www.elsevier.es>.

- *Gaceta Sanitaria*
 - Novoa, A.M. (2012). Cómo cambiar comportamientos y no morir en el intento: más entornos favorables y menos educación sanitaria. *Gaceta sanitaria*, 752, Recuperado de <http://dx.doi.org/10.1016/j.gaceta.2012.06.013>
 - Ramos, P., Pasarín, M.I., Altracoz, L., Díez, L., Juárez, O. y González, I. (2012). Escuelas saludables y participativas: evaluación de una estrategia de salud pública. *Gaceta sanitaria*, 710, Recuperado de <http://dx.doi.org/10.1016/j.gaceta.2012.04.002>
- *Vigilia y sueño*
 - Albares, J., Estivill E., De la Fuente, V., Segarra, F., Bes, A. Martínez, C., Pascual, M., Corriguelas, H., Llongueras, M., Sabater, L., y Domènech, M.

- (2004). Hábitos de sueño y consumo de tóxicos en una grupo de 315 adolescentes. *Vigilia y sueño*, 16, 71-110
- De la Fuente, V., Albares, J. (2004). Mesa redonda con adolescentes: alteraciones del ritmo circadiano. *Vigilia-Sueño*, 2004, 12-15

A partir del buscador de artículos médicos PubMed (disponibles en <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>), se ha accedido a los siguientes artículos y revistas científicas:

- *Pediatrics*
 - Weinreb, L., Wehler, C., Perloff, J., Scott, R., Hosmer, D., Sagor, L. y Gundersen, C. (2002). Hunger: its impact on children's health and mental health. *Pediatrics*, 110, 42-57.

- *European Journal Pediatrics*
 - Bayley, D.P., Fairclough, S.J., Savory, L.A., Denton S.J., Pang, D., Deane, C, S., Kerr, C.J. (2012). Accelerometry-assessed sedentary behavior and physical activity levels during de segmented school day in 10-14-year-old children: the HAPPY study. *European Journal Pediatrics*, 171, 1805-10813.

3.2.1.3. Legislación

Se ha consultado la legislación básica referente al sistema educativo en España y la legislación correspondiente y propia de la Comunidad Autónoma de Cataluña. Para acceder a las leyes pertinentes, se ha accedido al Boletín Oficial del estado (BOE) y el Diario Oficial de la Generalitat de Cataluña (DOGC), ambos en su versión on-line.

3.2.1.4. Material no publicado

- Roset, A. (2011). *Tema 3: Alimentación en edad escolar y adolescencia*. Material no publicado.
- Universidad Internacional de la Rioja. (2012). *Tema 1: Estrategias condicionantes de apoyo o receptoras*. Material no publicado.
- Universidad Internacional de la Rioja. (2012). *Tema 5: Las familias como ámbito educativo*. Material no publicado.

3.2.2. Muestra

Es necesario conocer la muestra sobre la que va a realizar la siguiente investigación, puesto que ha sido el eje fundamental de la temática de la investigación llevada a cabo, y, en consecuencia de los objetivos propuestos. Por ello, en el presente estudio adquiere de forma genuinamente significativa sus características en cuanto a edad y nivel educativo de los alumnos. La muestra sobre la cual se realiza el estudio son 86 alumnos de 1º de ESO, de edades comprendidas entre los 11 y 12 años.

3.2.3. Cuestionario

El cuestionario que se ha diseñado para realizar la investigación ha sido configurado para ser autoadministrado. Asimismo, el cuestionario consta de veintiuna preguntas cerradas en su mayoría en clave dicotómica (sí y no) excepto cuatro preguntas que son planteadas mediante respuesta múltiple, a elegir una entre cuatro opciones posibles.

Una de las preguntas (nº10) es de carácter abierto, aunque de respuesta breve. En la pregunta abierta se pretende conocer qué actividad extraescolar realiza el alumno. El objetivo de la pregunta es codificar posteriormente cuántos de ellos realizan actividad física fuera de la escuela, factor que sería positivo para facilitar la concentración y el estudio. La pregunta está planteada en clave abierta para detectar si existe alguna preferencia en cuanto a alguna actividad extraescolar concreta y fuera pertinente un posterior análisis de dicho fenómeno.

Las preguntas se distribuyen en el cuestionario en un orden determinado siguiendo las recomendaciones de Carrasco (2000, pp. 82-83). Así, en primer lugar se pregunta sobre los condicionantes físicos, en segundo lugar sobre los psíquicos y finalmente sobre los condicionantes ambientales, respetando al máximo posible el orden temático de la encuesta.

Se ha tenido especial consideración, dado que los alumnos tienen entre 11 y 12 años y la encuesta es voluntaria, no hacer ningún tipo de pregunta embarazosa o difícil. Asimismo, el vocabulario y la presentación del cuestionario es lo más ameno posible, con espacio suficiente para responder y adecuado a la edad de los encuestados.

Las primeras preguntas, en las que se pregunta sobre los hábitos dietéticos, se han realizado de forma genérica para aportar desde un primer momento sensación de

sencillez y facilidad de respuesta. Se intenta que las preguntas sean formuladas de la forma más clara, concisa y sencilla posible para dar sensación de “alivio” y con un lenguaje apropiado a los destinatarios (Carrasco, 2000, p. 83).

Al inicio del cuestionario, para facilitar la comprensión y la máxima fiabilidad de respuesta, se hicieron varias recomendaciones generales a los alumnos para su correcta cumplimentación. Al repartir los cuestionarios se hace hincapié en que el cuestionario es anónimo, se aclara el concepto “redes sociales” y qué significa “lugar habitual de estudio”. También se puntualiza que solamente se puede responder una de las opciones múltiples.

A continuación mostramos el cuestionario que es distribuido a los alumnos de 1º de ESO para el presente estudio:

CUESTIONARIO

Marca con una X:

- | | Hombre | Mujer |
|--|--------|-------|
| 1. Sexo | | |
| 2. ¿Desayunas todos los días? | SI | NO |
| 3. ¿Almuerzas todos los días? | SI | NO |
| 4. ¿Meriendas todos los días? | SI | NO |
| 5. ¿Cenas todos los días? | SI | NO |
| 6. ¿En qué lugar pasas más tiempo estudiando? | | |
| ___ En casa | | |
| ___ En la biblioteca | | |
| ___ En el aula de estudio | | |
| 7. Indica cuántas horas duermes al día: | | |
| ___ Menos de 7 horas | | |
| ___ 7 horas | | |
| ___ 8 horas | | |
| ___ 9 o más horas | | |
| 8. ¿Piensas que los estudios se te dan bien? | SI | NO |
| 9. ¿Realizas actividades extraescolares
(deportes, música, idiomas...?) | SI | NO |
| 10. Indica qué actividad extraescolar realizas | _____ | |
| 11. ¿Asistes a clases de repaso? | SI | NO |
| 12. ¿Tienes Internet en casa? | SI | NO |

13. ¿Tienes alguna cuenta en las redes sociales o similares (Facebook, WhatsApp...)? SI NO

14. ¿Estás conectado a una red social mientras estudias? SI NO

15. ¿Estudias todos los días? SI NO

16. Indica cuánto tiempo estudias al día:

___ Menos de 1 hora

___ 1 hora

___ 2 horas

___ Más de 2 horas

17. ¿Estudias siempre en el mismo lugar? SI NO

18. Mi lugar habitual de estudio dispone de la luz adecuada. SI NO

19. Mi lugar habitual de estudio es un lugar silencioso. SI NO

20. En mi lugar habitual de estudio tengo suficiente espacio para mis cosas. SI NO

21. Las cosas que aprendo en la escuela...

___ a. Son muy interesantes.

___ b. Algunas me gustan y otras no me gustan.

___ c. Lo más importante es aprobar.

___ d. No tienen nada que ver con lo que hago fuera de la escuela.

3.2.4. Análisis de datos

El programa informático para el procesamiento y análisis de datos es Microsoft Excel.Starter 2010. Este programa pone al alcance de sus usuarios hojas de cálculo que permiten crear y analizar información en listas, tablas y gráficos.

3.2.5. Método de investigación del presente TFM

La metodología empleada para la investigación es la propia de un estudio cuantitativo no experimental descriptivo mediante encuesta. Para ello las fases del presente estudio son las siguientes, según las recomendaciones de Carrasco (2000, pp. 77-88).

- **Definición los objetivos de la encuesta**

El objetivo fundamental de la encuesta es conocer y analizar factores condicionantes más comunes en los estudiantes de 1º de ESO, para saber cuáles de ellos son los que interfieren en el aprendizaje y aportar una intervención de mejora. El objetivo fundamental se ha desglosado en objetivos parciales, para facilitar el abordaje del mismo.

- **Definición de la información necesaria**

Se han matizado con gran precisión cuáles son los condicionantes objeto de estudio y que se reflejan en el cuestionario, siendo los condicionantes físicos (hábitos de comida y de sueño), psíquicos (autopercepción y motivaciones para aprender) y ambientales (el lugar de estudio habitual y sus características).

- **Definición de la población objeto de estudio**

La muestra de estudio ha sido la disponible y al alcance del investigador: ochenta y seis alumnos de 1º de ESO, de edades comprendidas entre los 11 y 12 años.

- **Establecimiento de los recursos disponibles**

Los recursos disponibles al alcance del investigador han sido la bibliografía disponible en la Biblioteca Pública de Lleida, los recursos en línea (revistas electrónicas y archivos

en línea), y material no publicado correspondiente a la documentación propia del Máster en Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato, Formación Profesional y Enseñanzas de Idiomas, impartido por la UNIR.

Para la realización, tabulación y procesamiento de la base de datos y la obtención de resultados el recurso disponible es el programa informático Microsoft Excel.Starter 2010.

- **Elección del método de encuesta y diseño del cuestionario**

La elección del método de encuesta es uno de los propios de la metodología cuantitativa no experimental descriptiva: el cuestionario autoadministrado. Este método de encuesta se ha realizado partiendo de las consideraciones de Carrasco (2000, p. 77-88).

- **Planificación del método de análisis de datos**

Puesto que los objetivos del estudio son conocer y analizar factores condicionantes más comunes en los estudiantes de 1º de ESO, el método de análisis es un estudio de frecuencias de las diferentes variables reflejadas en el cuestionario.

- **Realización de la encuesta**

La encuesta se realiza distribuyendo el cuestionario a los ochenta y seis alumnos de 1º de ESO. Para su correcta cumplimentación, se ofrece a los alumnos recomendaciones previas. Se hace hincapié en que el cuestionario es anónimo. Para mostrar la veracidad de ello los alumnos depositan su cuestionario en una urna cerrada junto con los cuestionarios del resto de participantes del estudio.

- **Codificación de los datos**

Los datos son codificados en una hoja de cálculo propia del programa Microsoft Excel.Starter 2010. A partir de ella se realiza un cálculo de frecuencias de cada una de las respuestas del cuestionario. Los resultados se representan mediante gráficos de barras, sectores y anillos.

- **Tabulación de análisis de resultados**

Los resultados obtenidos son analizados e interpretados según los objetivos previstos, para poder proponer soluciones a los problemas detectados.

- **Obtención de conclusiones**

3.3. Resultados y análisis

A continuación mostramos todos los resultados obtenidos del cuestionario realizado a los alumnos de 1º de ESO, con su respectivo análisis, con el fin de estudiar cuáles son los condicionantes del aprendizaje que influyen de forma negativa en el aprendizaje.

Pregunta 2, 3, 4 y 5. ¿Desayunas todos los días? ¿Almuerzas todos los días? ¿Meriendas todos los días? ¿Cenas todos los días?

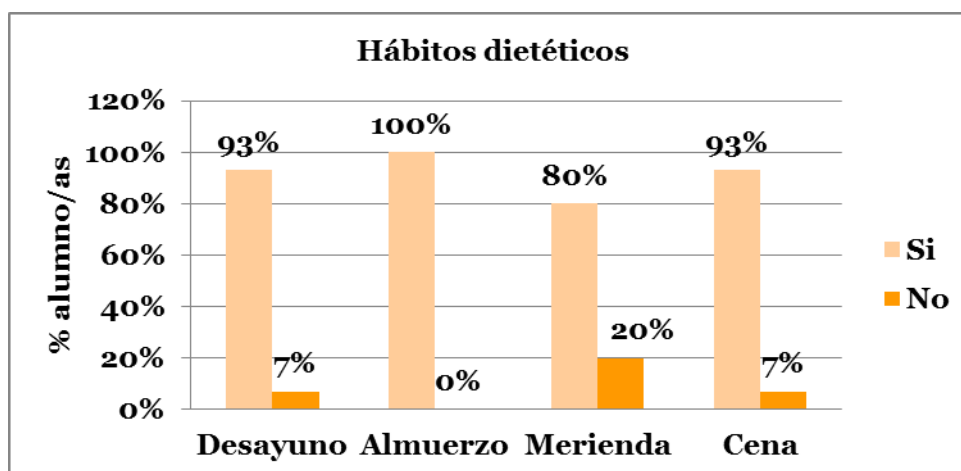


Gráfico 1. Respuestas de alumnos de 1º de ESO a las preguntas 2, 3, 4 y 5.

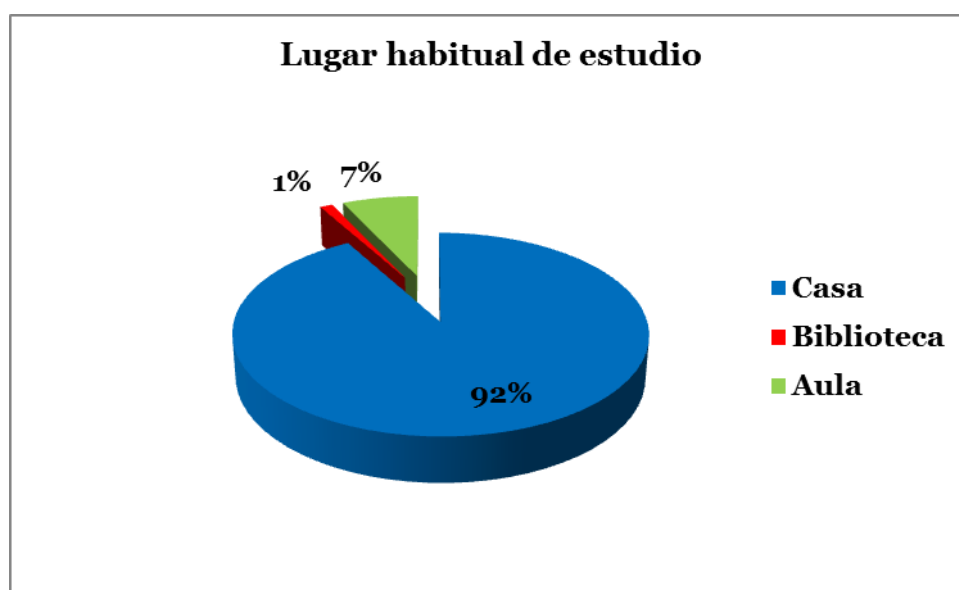
De los resultados a las preguntas referentes a los hábitos alimentarios de los alumnos de 1º de ESO se concluye que existen deficiencias en cuanto a aporte calórico necesario. Un 7% de los alumnos encuestados manifiesta no desayunar, un 20% no merienda y un 7% no cena todos los días.

Las recomendaciones dietéticas actuales para los niños en edad escolar y en la adolescencia recomiendan desayunar, almorzar, merendar y cenar todos los días para

favorecer el aporte nutricional y energético necesario en la etapa de crecimiento y necesario para el buen rendimiento escolar. Para Roset (2011, pp. 88-89) el desayuno debe representar aproximadamente un 25% del aporte energético diario, el almuerzo entre el 35-40%, la merienda entre el 10-15% y la cena alrededor del 20-25% de las calorías totales. La falta de desayuno puede provocar un aumento de la ingesta en el almuerzo o provocar hábitos alimentarios incorrectos. El almuerzo es la principal comida del día, pero a pesar de que todos los alumnos almuerzan, es necesario tener presente que la merienda, al igual que el desayuno, debe introducir alimentos con nutrientes que complementen la dieta adaptándolos al grado de actividad de cada uno. Por otra parte, la cena debe ser en conjunto ligera para favorecer el descanso nocturno.

Pregunta 6. ¿En qué lugar pasas más tiempo estudiando?

- a) En casa**
- b) En la biblioteca**
- c) En el aula de estudio**



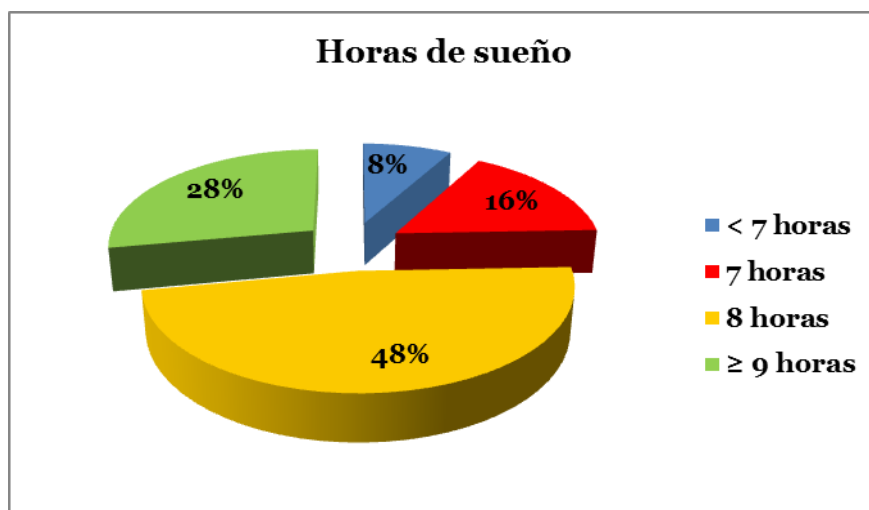
Gráfica 2. Respuesta de los alumnos de 1º de ESO a la pregunta nº6.

Una amplia mayoría de los alumnos de 1º de la ESO encuestados (92%) estudia preferentemente en el hogar. Sólo un 7% de los encuestados estudia habitualmente en el aula de estudio y, excepcionalmente, un 1% estudia en la biblioteca.

Este hábito se considera, en primera instancia como favorable, puesto que la gran mayoría de las recomendaciones habituales de los expertos apuestan por un lugar propio y preferente para el estudio que sirva de “refugio” y en el que los alumnos puedan aislarse del ambiente externo y favorecer la concentración (Amela, 2002, p. 41). La importancia del lugar de estudio elegida, incluso, se recomienda que sea “sólo el lugar de estudio y para siempre” y que no se haga otra cosa allí. Con esta recomendación se intenta evitar perder mucho tiempo para empezar a estudiar y tener automatizado el hábito de iniciar el estudio en el mismo momento en que se accede al lugar habilitado para tal efecto (Olcese, 2009, p. 33).

Pregunta 7. Indica cuántas horas duermes al día.

- a) <7 horas
- b) 7 horas
- c) 8 horas
- d) 9 o más horas

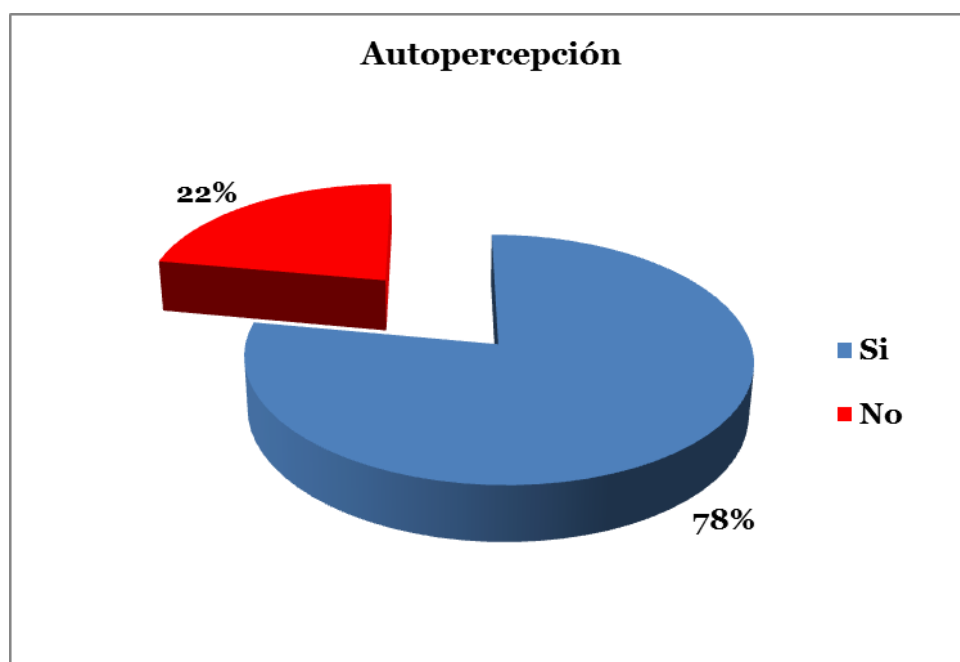


Gráfica 3. Respuesta de los alumnos de 1º de ESO encuestados a la pregunta nº7.

Según las respuestas de los encuestados, un 28 % duerme más de 9 horas. Es decir, un 72% de los encuestados no responden a unos hábitos correctos de sueño, si tenemos en cuenta las recomendaciones poblacionales y de los especialistas en la materia. Las recomendaciones actuales, en cuanto a hábitos del sueño, en jóvenes de 12 a 16 años se sitúan entre las 9 y las 10 horas diarias (De la Fuente, V. y Albares, J., 2004, pp. 12.15).

Las horas de sueño recomendadas y las horas reales de sueño en los alumnos encuestados distan ampliamente de lo necesario para un correcto crecimiento y un correcto desarrollo intelectual. Es relevante tener en cuenta que un 8% de los encuestados afirma dormir menos de 7 horas (2 horas menos de las necesarias) y un 48% duerme 8 horas, siendo también insuficiente.

Pregunta 8. ¿Piensas que los estudios se te dan bien?



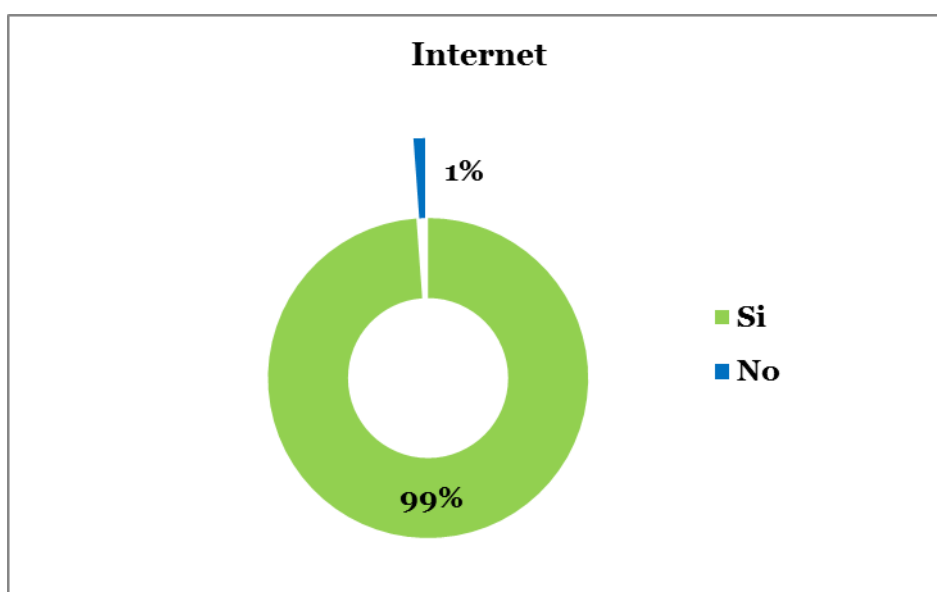
Gráfica 4. Respuesta de los alumnos de 1º de ESO a la pregunta n°8.

En la respuesta a la pregunta relacionada con la autopercepción, un 22% de los alumnos pone de manifiesto creer tener unas capacidades negativas para abordar los estudios de forma eficaz y con éxito. Este factor es preocupante, dado que unas bajas expectativas sobre las propias capacidades sobre el aprendizaje pueden dificultar el estudio y favorecer el fracaso escolar.

En el campo de la autopercepción son interesantes las aportaciones de Ontoria, Gómez, Molina y de Luque (2008, p. 60) en las que señalan claramente los efectos de una mala percepción: “los que niegan sus capacidades tienen un rendimiento menor y probablemente no conseguirán sus objetivos. Las creencias dan forma y color a nuestras experiencias y condicionan nuestras capacidades”.

Estas afirmaciones también tienen concordancia con las conclusiones del clásico estudio del campo de la psicología en el que se da a conocer el “*Efecto Pigmalión*” o también conocido como “*Profecía autocumplida*” de Rosenthal y Jacobson (1968). El “*Efecto Pigmalión*” pone de manifiesto el aumento del riesgo de que se cumpla un evento negativo, en el caso de que las personas tengan asociadas expectativas negativas sobre la evolución del mismo.

Pregunta 12. ¿Tienes Internet en casa?



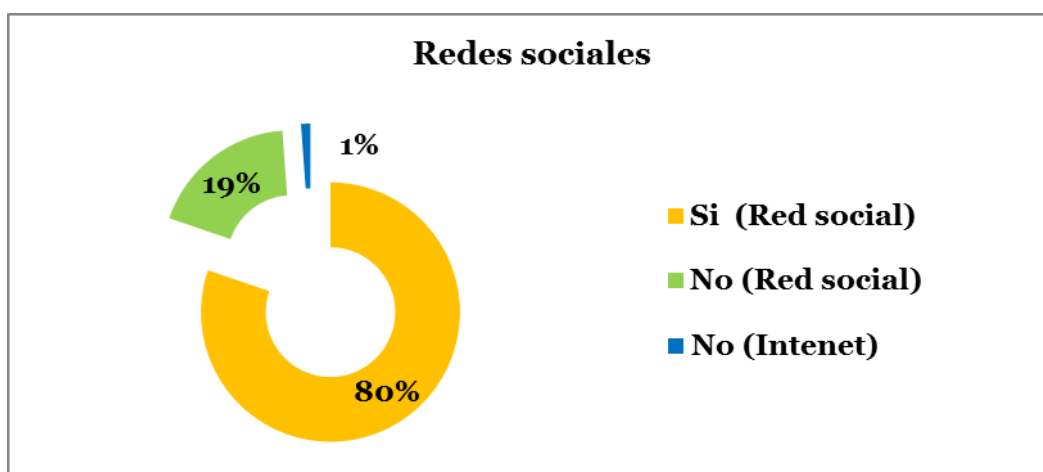
Gráfica 5. Respuesta de los alumnos de 1º de ESO a la pregunta nº12.

Según los resultados del presente estudio, la respuesta a la pregunta de la disposición por parte de los alumnos de acceso a Internet, la respuesta es afirmativa prácticamente en su totalidad (99%) a excepción de un 1% de los encuestados que afirma no disponer de Internet en casa. Ello se configura en primer lugar como hábito favorable para el estudio, según las recomendaciones de la administración educativa, puesto que favorece el acceso a amplia cantidad de información y la comunicación y el trabajo cooperativo.

Por otra parte, el hecho de disponer conexión a Internet implica, intrínsecamente, que el ordenador es una herramienta al alcance de los alumnos y que puede ser utilizada como recurso educativo. Según las afirmaciones de Fry (2000, p. 29), éste último factor es ampliamente favorable para el estudio. Los alumnos que estudian con el ordenador a

mano dominan las técnicas básicas de estudio con un 30% más de rapidez que aquellos que no lo hacen, obtienen una puntuación entre un 10% y un 15% más alta en los exámenes y escriben con más fluidez. Asimismo, también muestran una mayor inclinación hacia progresión en los estudios y la realización de estudios universitarios. Sin embargo, actualmente ordenador ampliamente utilizado como una herramienta de soporte para la enseñanza tradicional, en lugar de permitir los alumnos a “aprender a aprender” Cassany, (2011, p. 20).

Pregunta 13. ¿Tienes alguna cuenta en las redes sociales (Facebook, WhatsApp, Twenti...?)



Gráfica 6. Respuesta de los alumnos de 1º de ESO a la pregunta nº13.

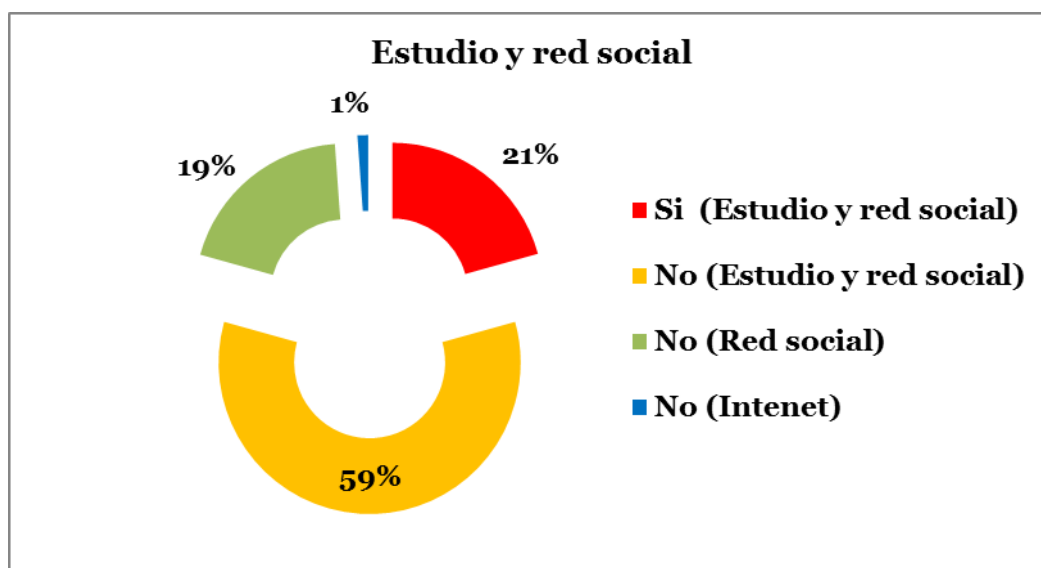
La respuesta de los estudiantes de 1º de la ESO sobre la disposición de una cuenta en las redes sociales es un dato revelador, pues un 80% de los encuestados afirma tener una cuenta en las redes sociales. Este resultado debe ser motivo de reflexión puesto que la edad legal para abrir un perfil en una red social, según la Ley Orgánica 15/1999, de Protección de Datos de carácter personal (LOPD), está establecida en los catorce años. En el caso de haber jóvenes menores a esta edad que quieran tener un perfil en alguna red social necesitan permiso de los padres.

El hecho de que los jóvenes de temprana edad dispongan de una cuenta en una red social puede presentar ventajas e inconvenientes. Los problemas más frecuentes del mal uso o de las redes sociales son fenómenos como el “*ciberbullying*”, la suplantación de la identidad, riesgo de problemas físicos y psicológicos que pueden desfavorecer el rendimiento académico, el aislamiento social, el sedentarismo o la falta de atención.

Las autoridades sanitarias alertan que es necesario información y actuaciones profilácticas al respecto e insta a las escuelas y familias a tomar medidas e informar a los alumnos.

Como dato positivo, expertos en educación afirman que es necesario enseñar a utilizar las redes sociales, de forma responsable así como enseñar desde las mismas redes sociales por ser una herramienta que estará presente en un futuro incierto (Cassany, 2011, pp. 15-22).

Pregunta 14. ¿Estás conectado a una red social mientras estudias?



Gráfica 7. Respuesta de los alumnos de ESO a la pregunta nº 14.

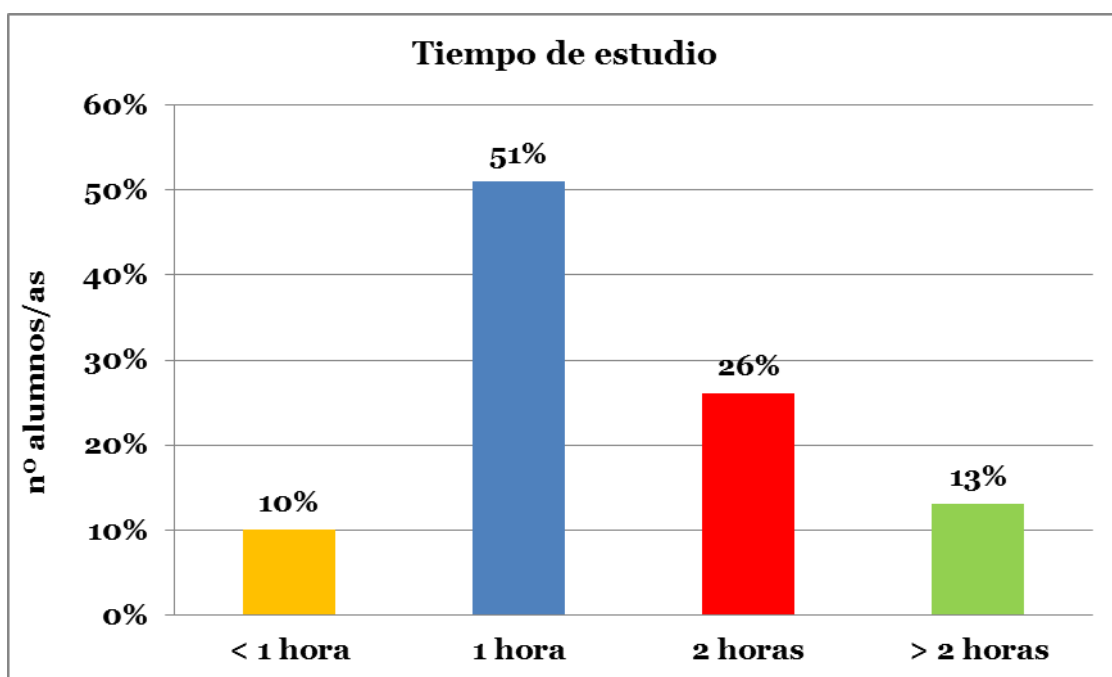
La respuesta de los alumnos de 1º de la ESO en cuanto al estudio realizado simultáneamente con conexión a las redes sociales, un 21% de los encuestados responde afirmativamente. Un 59% de los casos, sin embargo, afirma no estudiar conectado a una red social a pesar de disponer de una cuenta para su uso.

Uno de los grandes problemas que se plantea actualmente en el mundo de la educación es cómo motivar y captar la atención de los alumnos. Las recomendaciones tradicionales respecto al uso de las redes sociales durante las sesiones de estudio desaconseja este hábito. Una aportación interesante es la Cassany (2011, pp. 16-17) cuando afirma que no todas las actividades requieren el mismo nivel de atención y que la multiplicidad de tareas es algo natural en los jóvenes. Para el autor, el ordenador en

el aula no modifica el estilo de enseñanza si no hay cambios más profundos en las prácticas de lectura y escritura con estas herramientas.

Pregunta 16: Indica cuánto tiempo dedicas a estudiar.

- a) < 1 hora**
- b) 1 hora**
- c) 2 horas**
- d) >2 horas**



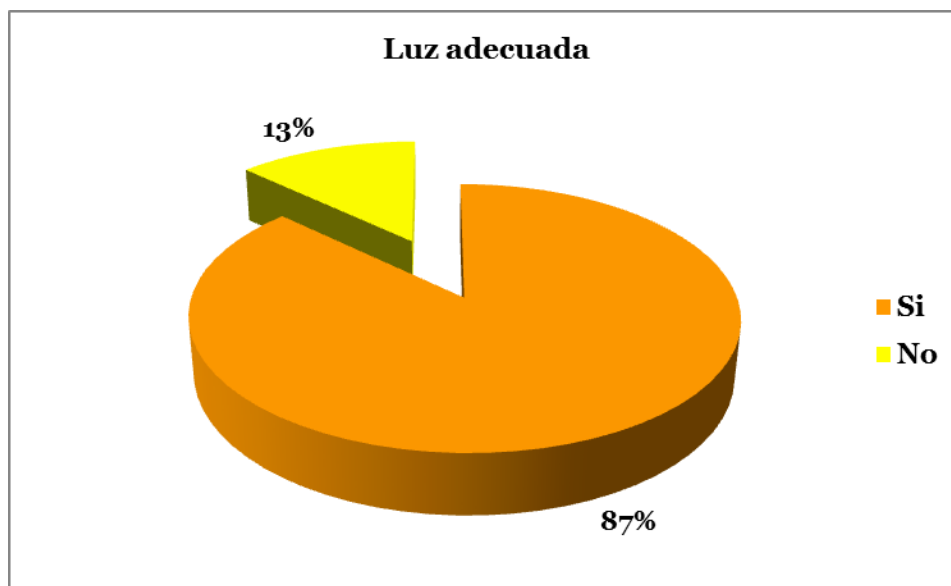
Gráfica 8. Respuesta de los alumnos de 1º de ESO a la pregunta nº16.

Los resultados a la pregunta “*cuántas horas estudias al día*” revela que más de la mitad de los alumnos encuestados (51%) responde estudiar 1 hora al día. En los extremos se sitúan los que estudian menos de 1 hora diaria (10%) y los que estudian más de 2 horas (13%). Un 26% afirma estudiar 2 horas diarias.

Las recomendaciones actuales desde la administración educativa indican que 2 horas diarias son lo necesario e ideal para la realización de tareas escolares. Un análisis de los resultados obtenidos y teniendo en cuenta las recomendaciones que se realizan a los alumnos mayores de 12 años, se observa que las horas dedicadas al estudio son insuficientes para un 61% de los alumnos encuestados. Sin embargo dichas

recomendaciones se postulan, asimismo, como orientativas y deben ser adaptadas a las particularidades de cada niño.

Pregunta 18. En mi lugar habitual de estudio dispongo de la luz adecuada.



Gráfica 8. Respuesta de los alumnos de 1º de ESO a la pregunta n°18.

Una amplia mayoría de los encuestados (87%) afirma tener una luz adecuada para llevar a cabo el estudio. Sin embargo, un 13% de los alumnos manifiesta tener un ambiente inadecuado para el estudio debido a la iluminación.

El estudio de la iluminación adecuada ha sido ampliamente abordado por Jensen (1997, pp. 67-68) en el que afirma que la luz puede tener repercusiones importantes en el rendimiento académico (favoreciendo el absentismo) e incluso a nivel personal ocasionando problemas de visión, de espalda, infecciones e incluso problemas inmunológicos.

Las recomendaciones para una iluminación correcta es la luz natural. En caso de no ser posible, se recomienda como alternativa la luz incandescente o fluorescente de espectro total. En todo caso, la luz indirecta se posiciona como la mejor, después de la luz natural, por producir menor cansancio ocular tal y como señala Jensen (1997, pp. 67-68).

Pregunta 19. Mi lugar habitual de estudio es silencioso.



Gráfica 9: Respuesta de los alumnos de 1º de ESO a la respuesta nº19.

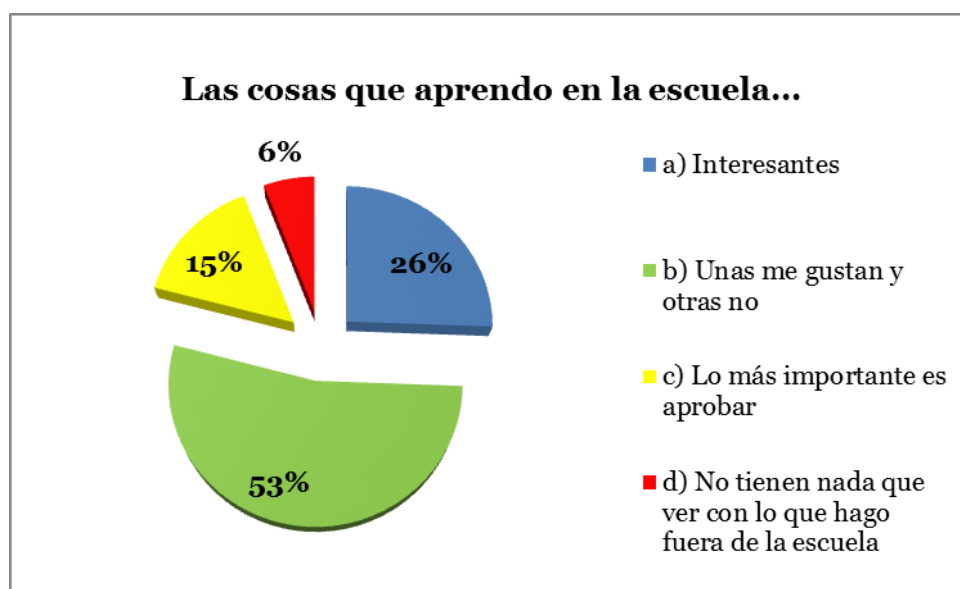
Un 87% de los estudiantes encuestados afirma que su lugar habitual de estudio es silencioso frente a un 13% que admite que su lugar de estudio no reúne dichas condiciones. Así, un 87% manifiesta tener un hábito correcto en cuanto a mantener un lugar de estudio silencioso, que permita favorecer el trabajo intelectual.

Respecto al estudio con música, hábito muy extendido entre los alumnos, solamente se recomienda en actividades manuales, dibujo o similares. Sin embargo, existen estudios interesantes en los que se afirma que escuchar música clásica previamente a un trabajo intelectual, puede mejorar el rendimiento cognitivo (Jensen, 1997, pp.72-73).

Se sabe que la insonorización de una sala de trabajo influye en un incremento de la producción del 20% y en un taller disminuye en un 33% el número de accidentes laborales. Asimismo, se conoce que no todos los ruidos son igual de negativos. El ser humano se adapta mejor a los ruidos constantes, le resulta prácticamente imposible concentrarse ante los ruidos intermitentes, y la voz humana provoca gran distracción debido a contener implícitamente un mensaje (Tierno, 1998, p38-39).

Pregunta 21. Las cosas que aprendo en la escuela...

- a) son muy interesantes y tienen mucho que ver con lo que hago fuera de la escuela.
- b) algunas me gustan y otras no.
- c) lo más importante es aprobar.
- d) no tienen nada que ver con lo que hago fuera de la escuela.



Gráfica 10: Respuesta de los alumnos de 1º de ESO a la pregunta nº21.

Las motivaciones, los intereses y expectativas hacia el aprendizaje son variados. Un 53% de los alumnos afirma que, de todas las cosas que aprende en la escuela, unas les gustan y otras no. Un 26% afirma que todas las actividades que realizan en la escuela son muy interesantes y encuentran relación entre el aprendizaje académico y su entorno próximo. No obstante, un 15% de los alumnos sólo tiene por objetivo aprobar las asignaturas y un 6% no encuentra relación entre el aprendizaje y las actividades realizadas fuera de la escuela.

Más de la mitad de los encuestados (53%) manifiesta afinidad por cierto tipo de actividades. Si tenemos en cuenta las aportaciones de Gardner (1998, pp. 23-30) sobre las inteligencias múltiples así como la teoría de Robinson (2012, pp. 166-172), en las que afirma que todos tenemos una vocación o afinidad por alguna área específica. Así, un 79% de los alumnos encuestados pueden encontrar en alguna de las materias o actividades escolares un campo vocacional. Sin embargo, también se pone de manifiesto que algunos de los alumnos tienen motivaciones extrínsecas, en

concordancia con las amplias aportaciones de Serafini (1997, pp. 169-179), puesto que un 15% de los alumnos afirman que sólo les interesa aprobar. Respecto al 6% de los alumnos no encuentran conexión entre el aprendizaje y la vida fuera de la escuela, son interesantes las afirmaciones de Cassany (2011, p. 18), en las que argumenta que gran parte de las causas de este factor son debidas al sistema de enseñanza tradicional.

4. PROPUESTA PRÁCTICA

4.1. Introducción

La propuesta práctica que mostramos a continuación tiene como objetivo principal mejorar las estrategias condicionantes que favorecen el estudio en los alumnos de 1º de la ESO con el fin de aumentar su rendimiento académico. Para ello, se ha ideado una actividad práctica para ser realizada desde el ámbito docente, bajo los criterios de eficacia y eficiencia.

Así, la intencionalidad de la siguiente propuesta práctica es que los alumnos aprendan cuáles son las estrategias condicionantes más importantes para lograr un buen aprendizaje y, acto seguido, las adapten a su contexto particular así como en su rutina diaria.

4.2. Propuesta práctica: “Actividad práctica en el aula”

La siguiente propuesta práctica consiste en la impartición por parte de los docentes de una actividad relacionada con las estrategias condicionantes o “de apoyo” dirigida a los alumnos, de edades comprendidas entre los 11 y 12 años y estudiantes de 1º de ESO. La actividad está diseñada para ser impartida con fuerte carácter dinámico y mediante trabajo en equipo. La concepción de la actividad se ha realizado con el objetivo de facilitar a los alumnos la máxima comprensión y asimilación del tema en el menor tiempo posible, y proporcionar al máximo herramientas para la evocación de dicho conocimiento.

La presentación que se muestra a continuación se ha configurado del mismo modo a cómo se realizan las programaciones de las unidades didácticas (objetivos, competencias, contenidos, actividades, recursos y temporalización) para facilitar la máxima comprensión de los pasos a seguir por parte de los docentes. Asimismo, también se adjunta la justificación y motivos de su necesidad de impartición en el aula.

4.2.1. Justificación

Los motivos que impulsan la impartición de la actividad práctica relacionada con las estrategias condicionantes o “de apoyo” a los alumnos de 1º de ESO a los que va dirigida esta propuesta son varios. Por una parte, la ley; por otra parte, la necesidad de

su conocimiento para tener una visión conjunta y completa del mundo del aprendizaje, favorecer el hábito y el rendimiento en el estudio además de incrementar la capacidad metacognitiva y autorreguladora del mismo.

La ley que sustenta la siguiente actividad práctica propuesta es la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de *Educación*, que regula el sistema educativo en España. El motivo de la presente propuesta para el aprendizaje de “las estrategias condicionantes” quedan referenciadas concretamente en:

El artículo 5, apartado 2, en el que se enuncia: “el sistema educativo tiene como principio básico propiciar la educación permanente. A tal efecto, preparará a los alumnos para aprender por sí mismos (...)”.

El artículo 22, apartado 2, cuando se menciona: “la finalidad de la educación secundaria obligatoria consiste en (...) desarrollar y consolidar en ellos hábitos de estudio y de trabajo; prepararles para su incorporación a estudios posteriores (...)”.

Artículo 23, apartado b, en el que se explicita: “desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal”. (p. 17169)

Asimismo, en las leyes que acompañan a la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de *Educación*, se define la “competencia para aprender a aprender”. Dicha competencia queda incorporada al currículo de Secundaria dentro de los artículos y disposiciones legales siguientes:

Artículo 7, apartado 1, del Real Decreto 1631/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas correspondientes a la Educación Secundaria Obligatoria. (p. 680)

Artículo 7, apartado 2, del Decreto 143/2007, de 29 de diciembre, por el que se establece la ordenación de las enseñanzas de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Cataluña. (p. 21872)

4.2.2. Objetivos

4.2.2.1. Objetivos generales

Los objetivos generales dispuestos para el planteamiento de la actividad práctica está dirigida a los alumnos de 1º de ESO, se basan en los objetivos propios de la ESO dispuestos el Real Decreto 1631/2006, de 29 de diciembre, *por el que se establecen las enseñanzas mínimas correspondientes a la Educación Secundaria Obligatoria*. Los objetivos generales quedan concretamente referenciados en:

El artículo 3, apartado b, en el que se menciona: “Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal”.

El artículo 3, apartado d, en el que se enuncia: “Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás (...)”.

El artículo 3, apartado g, en el que se explicita: “Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades”.

El artículo 3, apartado k, cuando se menciona: “Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social (...)”. (p. 679)

4.2.2.2. Objetivos de la actividad práctica

Los objetivos generales dispuestos para el planteamiento de la actividad práctica que lleva por nombre *“Las estrategias condicionantes”* dirigida a los alumnos de 1º de la ESO, se basan en las competencias dispuestas en el Real Decreto 1631/2006, de 29 de diciembre, *por el que se establecen las competencias correspondientes a la Educación Secundaria Obligatoria* y dispuestas concretamente en el artículo 7 y el Anexo I de la ley.

Así, los objetivos de la actividad práctica previstos son los siguientes:

Saber y conocer qué son las estrategias condicionantes y cómo influyen en el aprendizaje.

Saber y conocer qué tipos de condicionantes influyen en el aprendizaje de forma favorable y desfavorable.

Aprender a identificar los condicionantes físicos, psíquicos y ambientales, así como aprender a adaptarlos adecuadamente al contexto del aprendizaje.

Reflexionar sobre los problemas y la complejidad de la necesidad de unas estrategias de aprendizaje idóneas.

Desarrollar la capacidad creativa para aportar soluciones a factores condicionantes que interfieren de forma negativa en el aprendizaje.

Aportar soluciones a algunos ejemplos de situaciones reales que interfieren en el aprendizaje.

Desarrollar hábitos favorables que favorezcan el estudio y perduren en el tiempo. (pp. 689-690)

4.2.3. Competencias básicas a trabajar en la actividad práctica

Las competencias básicas a trabajar en la actividad práctica se planificarán de acorde con las competencias básicas del Real Decreto 1631/2006, de 29 de diciembre, *por el que se establecen las enseñanzas mínimas correspondientes a la Educación Secundaria Obligatoria*, dispuestas en el Anexo I.

Competencia en comunicación lingüística y digital

- Utilizar la expresión oral y escrita así como manejar las TIC como instrumentos para expresar pensamientos, ideas y argumentar propuestas en equipo relacionadas con las estrategias condicionantes de forma estructurada, coherente.

Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico

- Incorporar habilidades para desenvolverse de forma autónoma y personal en actividades intelectuales y de la vida cotidiana.
- Aprender hábitos de protección de la salud y un estilo de vida saludable.

- Aplicación de conceptos relacionados con el mundo científico a la vida cotidiana.

Competencia para aprender a aprender

- Adquirir herramientas y destrezas para iniciarse en el aprendizaje.
- Autoconocimiento de las habilidades personales y aprendizaje de su aplicación para “aprender a aprender”.
- Aprender a controlar el aprendizaje para el logro de los objetivos personales.

Autonomía e iniciativa personal

- Aprendizaje de valores y actitudes personales necesarias para el aprendizaje como la constancia, la responsabilidad, el autoconocimiento, el autocontrol, la autoestima, la creatividad, la capacidad de asumir problemas.

4.2.4. Contenidos

Los contenidos que se trataran en la actividad práctica son los siguientes:

- Condicionantes ambientales: luz, temperatura, ruido, música, dimensiones del lugar de estudio, recursos, materiales, elementos distractores, Internet, Redes sociales (Facebook, Twenti, WatsApp, etc.).
- Condicionantes físicos: hábitos de comida (desayuno, comida, merienda y cena), hábitos de sueño (horas de sueño y rutinas de sueño), actividad física.
- Condicionantes psicológicos: auto-percepción, constancia, perseverancia, esfuerzo motivación (intrínseca y extrínseca), emotividad y responsabilidad personal.
- Concienciación sobre la importancia de los condicionantes físicos, psicológicos y ambientales necesarios para el aprendizaje.
- Interés por conocer cómo influyen los factores externos en el aprendizaje.
- Utilización del vocabulario técnico adecuado.
- Valoración de la capacidad personal propia de autonomía, iniciativa y creatividad personal como requisitos para favorecer el aprendizaje.

4.2.5. Actividades

La siguiente actividad práctica, dirigida a los alumnos de 1º de la ESO, se desarrollará en el aula, o ubicación del centro educativo habilitada para trabajos en equipo, mediante la distribución de los alumnos por grupos de 4 a 5 integrantes y bajo la tutela del profesor. La actividad práctica está planteada para realizarla en 3 sesiones y la dinámica se realizará siguiendo los pasos que se muestran a continuación.

Paso 1: Presentación

El profesor inicia la temática definiendo y explicando brevemente qué son los factores condicionantes. Posteriormente les explica que existen diferentes tipos de factores condicionantes que pueden interferir de forma positiva o negativa en el aprendizaje y les enumera los diferentes tipos de forma general (físicos, psicológicos y ambientales).

Seguidamente el profesor pone un ejemplo de cada uno de ellos y explica brevemente en qué medida pueden interferir en el proceso de enseñanza aprendizaje, haciendo hincapié de la necesidad de conocerlos y analizarlos.

Paso 2: Planteamiento del problema

El profesor presenta la actividad que se abordará para que los alumnos trabajen, aprendan y reflexionen acerca de los factores condicionantes. El profesor plantea las siguientes 3 preguntas:

Pregunta 1: ¿Cómo debe ser el lugar de estudio de un estudiante de 1º de ESO? Haced un dibujo esquemático.

Pregunta 2: ¿Qué cualidades personales debe tener un alumno de 1º de ESO para ser un buen estudiante? (Escribid 7 características).

Pregunta 3: ¿Cuáles son las actividades que debe realizar todos los días un alumno de 1º de ESO para aprobar el curso? (Escribid 7 actividades).

Paso 3: Conformación de los equipos y distribución del material

Los alumnos se agrupan en equipos formados por 4 o 5 personas (la configuración de los grupos se hará según las particularidades de los alumnos de cada aula y a discreción del profesor). Para la realización de los trabajos por equipos se pondrá a disposición de cada grupo 1 pizarra térmica, rotuladores habilitados para tal efecto y un ordenador de estilo notebook. Para responder a la pregunta n°1 también se precisará de una cartulina tamaño DIN A3.

En caso de no disponer de arsenal tecnológico en la escuela se podrán realizar las mismas actividades en formato papel. Para la realización del dibujo esquemático de la pregunta n°1 se utilizará una cartulina tamaño DIN A3, rotuladores y lápices de colores. Para responder a las preguntas n°2 y n°3 se utilizará de nuevo una cartulina de tamaño DIN A3, que llevará impreso el documento que se precisa para cumplimentar la actividad.

Paso 4: Realización de las actividades

Para la realización de la pregunta n°1 los alumnos utilizarán la pizarra térmica, en la que podrán dibujar (y rectificar cuantas veces sea necesario) el lugar de estudio que a su punto de vista sería el ideal para estudiar. Los alumnos interaccionarán entre ellos aportando ideas e intercambiando experiencias. Finalmente, realizarán un dibujo esquemático en formato papel DIN A3 claro y visible para presentarlo al conjunto de la clase.

Para responder a las preguntas n°2 y n°3 el profesor pondrá también a disposición de los alumnos un documento en formato digital, por medio de un software procesador de textos, para cumplimentar con las conclusiones. En el caso de no disponer de herramientas informáticas en la escuela, se entregará a cada equipo dos fichas en formato papel, que deberán cumplimentar para responder debidamente a las preguntas. De nuevo, los alumnos deberán intercambiar ideas y experiencias para llegar a la conclusión final.

Durante la realización de las actividades, el profesor observará a los alumnos, interactuará entre los alumnos aclarando dudas y conceptos. En caso de detectar alguna duda recurrente en los equipos, el profesor también instará a la clase a prestar atención y ofrecer alguna recomendación general.

Paso 5: Presentación de los trabajos

Cada grupo presentará sus actividades al conjunto de la clase. Para ello, dos integrantes del grupo, expondrán sus conclusiones al resto de los alumnos. El tiempo de exposición por grupo es de 8 minutos. Los alumnos deberán explicar el motivo de sus propuestas.

Paso 6: Debate y conclusión final

Una vez presentados los resultados por parte de todos los equipos, el profesor instará al debate y a una puesta en común de los resultados. Se harán preguntas a los alumnos para fomentar la interacción y la exposición de ideas. Como resultado, se hará una ficha, de características similares a las actividades propuestas, con las conclusiones y valoraciones finales. Los tres documentos finales, realizados con el consenso del conjunto de los alumnos y del profesor, serán expuestos en el tablón del aula como recordatorio, para que todos los alumnos tengan presentes todos los días cuáles son las estrategias condicionantes más favorables para el aprendizaje.

Paso 7: Actividad de refuerzo personal

Una vez realizada la actividad y llegada la conclusión final, el profesor instará a los alumnos a la realización de una actividad de refuerzo personal. Para ello, entregará a los alumnos una ficha a cumplimentar, en la que puedan anotar de forma individual y todos los días durante cuatro semanas las rutinas de estudio realizadas durante la jornada y de forma personal. La actividad servirá a los estudiantes de ayuda para analizar cuáles son sus puntos fuertes y débiles en cuanto a hábitos de estudio. Además, podrán ser conscientes de ello, tomando medidas y siendo protagonistas de su progreso.

Por otra parte, para mejorar el ambiente de estudio, el profesor también instará a los alumnos reflexionar sobre qué mejoras pueden introducir (dentro de las posibilidades de cada uno) para hacer de su propia zona de estudio un lugar favorable al trabajo. Se espera que a partir de la actividad que han realizado en equipo mediante las pizarras blancas y el debate e intercambio de ideas realizado por ellos mismos, sepan transferir el conocimiento adquirido en el aula a su realidad particular.

En el dorso de la ficha el alumno deberá hacer un pequeño resumen (de 10 líneas aproximadamente) sobre cuáles son sus mejoras y qué puntos debe mejorar. La ficha será entregada al profesor, que recordará a los alumnos que “*nadie suspende la actividad*” y que es una ayuda para aprobar el curso y adquirir hábitos de trabajo favorables que pueden ser de ayuda a lo largo de la vida.

La actividad de refuerzo podrá ser distribuida de forma regular a los alumnos, cuantas veces se considere necesario. Su intención es favorecer la incorporación de los buenos hábitos condicionantes a la rutina personal de forma automática.

4.2.6. Recursos

Para la realización de trabajos en equipo, como es el caso de la actividad práctica propuesta, se precisarán los recursos que se detallan a continuación.

Si en el centro educativo existe un aula que favorezca la realización de la actividad, puesto que el trabajo se realizará en equipos, es recomendable desplazar a los alumnos y así favorecer la motivación mediante estímulos sensoriales. En el caso que la actividad se realice en el aula se recomienda cambiar la distribución de las mesas del aula habitual y juntarlas de forma que los alumnos puedan sentarse a su alrededor.

Para la realización de la pregunta nº1 se precisará de una pizarra blanca y rotuladores de colores o bien una cartulina tamaño DIN A3 y rotuladores lápices de colores. Para la realización de las preguntas nº2 y nº3 se precisará de ordenadores inalámbricos (estilo notebook) y el documento de formato de texto que el profesor habrá configurado para la realización de la actividad. Para la presentación de los resultados a las preguntas nº2 y nº3 se dispondrá de un proyector.

En caso de que el centro educativo no disponga de tecnología digital, para responder las preguntas nº2 y nº3, se utilizará de nuevo una cartulina de tamaño DIN A3 y rotuladores de colores. En la cartulina figurará impreso el documento que el profesor habrá configurado para responder las actividades.

4.2.7. Temporalización

Sesión previa: Configuración de los equipos y explicación de la actividad

En la sesión previa, 10 minutos al final de la clase anterior, tendrá lugar la presentación de la actividad (paso 1), se explicará brevemente qué son las estrategias condicionantes del aprendizaje y se pondrán ejemplos. Asimismo, se configurarán los equipos (entre 4 y 5 componentes) y se pedirá a los alumnos que para el próximo día traigan a la escuela lápices y rotuladores de colores para dibujar. En esta sesión previa se busca, dado que la actividad es dinámica y se requiere tiempo, que durante la sesión siguiente se agilice el inicio de la actividad.

Sesión 1: Realización de los trabajos

Durante la sesión 1 el profesor distribuirá el material de trabajo (cartulinas, ordenadores inalámbricos, pizarras térmicas y los respectivos rotuladores) y se realizará la actividad siguiendo las indicaciones del profesor (pasos 2, 3 y 4). Los equipos también nombrarán a los componentes que realizarán la explicación oral al conjunto de la clase.

Sesión 2: Presentación de los trabajos

Los alumnos realizarán la presentación de los trabajos de conformidad con el paso 5. El profesor hará incisión en las diferencias y puntos comunes de cada una de las presentaciones.

Sesión 3: Puesta en común y actividad de refuerzo

Durante la sesión final se realizará una puesta en común (paso 6). Uno de los alumnos de la clase realizará un dibujo esquemático, a modo de conclusión, de cómo debe ser un lugar de estudio confortable. Por otra parte, un segundo alumno anotará en una nueva cartulina DIN A3 las actividades y, por consiguiente las cualidades, que debe realizar (y por lo tanto adquirir) un buen estudiante. El profesor, también pondrá a disposición de los alumnos la actividad de refuerzo personal (paso 7). Los alumnos deberán entregar la actividad debidamente cumplimentada en el momento que el profesor considere oportuno.

Dado que la actividad tiene por objetivo afianzar la competencia de “aprender a aprender”, de carácter transversal en todas áreas de aprendizaje, la realización de la actividad podría tener lugar en cualquier materia impartida en el aula. Sin embargo, debido a la escasez general de tiempo para cumplir los objetivos de las distintas materias, se considera oportuno que la actividad propuesta sea realizada durante la hora de tutoría semanal. Con ello, también se pretende realzar la importancia de incorporar los nuevos hábitos, en el estudio de una asignatura concreta y en todas las actividades realizables a lo largo de la vida.

5. CONCLUSIONES

La realización del siguiente estudio ha permitido valorar cuáles son los factores condicionantes o “de apoyo” que más interfieren en el aprendizaje y así como los factores condicionantes más favorables en el estudio de los alumnos.

En el estudio de las estrategias condicionantes, llama la atención, desde un primer momento, el abordaje que realizan los expertos en el tratamiento de la materia. Ya desde un inicio es patente que existe controversia en cuanto a su denominación y a su tipología. En cuanto a su nomenclatura, existen expertos que las denominan “estrategias condicionantes” y otros se refieren a las mismas como estrategias “de apoyo”. En atención a los diferentes tipos, algunos autores sólo se refieren a las estrategias condicionantes como los factores psicológicos del alumno (destacando entre todos ellos la motivación) y otros autores las diferencian claramente en tres tipos de factores distintos (físicas, psicológicas y ambientales). Así, pues, sería necesario un mayor consenso acotando, definiendo y clarificando conceptos.

En cuanto al abordaje sobre cómo deben ser unos factores favorables para el estudio, los expertos que tratan los distintos factores manifiestan, por lo general y desde las diferentes disciplinas, elevado consenso. Así, se recomienda estudiar siempre en el mismo lugar, preferentemente con luz natural o indirecta, en silencio (o música suave en ciertas actividades) y de forma diaria. En cuanto a factores psicológicos, destaca la motivación y la autopercepción para aprender como factores decisivos en el aprendizaje. En el estudio de los factores físicos, los buenos hábitos dietéticos y de sueño, parecen ser decisivos tanto desde el punto de vista académico como sanitario, en la adquisición de unos hábitos favorecedores del estudio, además de saludables.

Los resultados del estudio en cuanto a las respuestas de los alumnos encuestados son contundentes, pues se pone de manifiesto que en mayor o en menor medida el tratamiento de las estrategias condicionantes es necesario. Es remarcable tener en cuenta que la proporción de alumnos que no reúnen unos condicionantes físicos es considerable. Ello queda claramente de manifiesto en el hecho de que más de un 92% de los jóvenes de entre 11 y 12 años encuestados no duerme las 9 horas necesarias para un correcto desarrollo físico e intelectual. Los factores psicológicos, también deben ser motivo de tratamiento en el aula, pues un 22% de los alumnos afirman tener una mala percepción sobre sus posibilidades de éxito en los estudios y sólo un 26% de

estudiantes manifiesta plena satisfacción en cuanto al aprendizaje recibido en la escuela.

Sin embargo, es remarcable la gran controversia que existe en cuanto el uso de las redes sociales como factor condicionante. Ello queda claramente manifiesto en las opiniones de los expertos analizadas, cuando se aborda la polémica sobre el tratamiento actual de las TIC en las aulas y la falta de conocimiento docente al respecto. Por otra parte, también es claro el gran desconocimiento sobre cómo abordar el tratamiento de las nuevas redes sociales en la escuela, fenómeno cada vez más en auge, a pesar de ser aún desconocido en cuanto a sus posibilidades.

Así, el resultado más polémico, según el estudio, son los hábitos de estudio en cuanto a las redes sociales. Un 80% de los alumnos encuestados de edades comprendidas entre los 11 y 12 años dice tener una cuenta en una red social y un 21% estudian conectados a las mismas. Es motivo de reflexión tener presente, además, que la edad reglamentaria para disponer de una cuenta social es a partir de los 14 años. Desde el ámbito educativo, sería altamente recomendable replantearse la práctica docente teniendo más en cuenta el contexto en el que se encuentran inmersos los alumnos fuera del ámbito escolar.

En suma, tener en cuenta los factores condicionantes que inciden en el aprendizaje de los alumnos puede ayudar de forma exponencial a mejorar su rendimiento académico de forma sencilla y eficaz. No siempre la impartición de contenidos en el aula, enseñando las estrategias de aprendizaje intrínsecas de cada materia, es suficiente para lograr unos resultados satisfactorios. Saber cómo aprender, además de qué aprender, puede ser una forma inteligente de mejorar las expectativas de éxito en los estudios. Conocer cómo los alumnos actúan, piensan y qué les motiva puede ser un primer paso para enseñar de forma ordenada, coherente y generando en ellos hábitos favorables para aprender a lo largo de la vida.

6. LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN FUTURAS

Los resultados de todo trabajo de investigación y sus posteriores conclusiones instan, inevitablemente, a pensar en nuevas líneas de estudio. En el caso del estudio presente, las posibles líneas de investigación futuras son múltiples. Por una parte, debido a que el estudio se centra en el mundo educativo y ello implica tener presente la interacción escuela contexto, y por otra parte, debido a la temática de estudio, los factores condicionantes que interfieren en el aprendizaje, es interesante tener en cuenta la gran cantidad de factores que pueden incidir en el estudio personal de cada alumno y que podrían tratarse en futuras investigaciones.

La muestra sobre la que se ha realizado el estudio, 86 alumnos de 1º de ESO, y sus resultados dan una aproximación de la dimensión y la problemática que implican unos factores condicionantes inadecuados en el aprendizaje. Sin embargo, las líneas de investigaciones futuras, podrían tener en cuenta una muestra de tamaño mayor considerando una gran diversidad de alumnado, para tener una imagen más completa de la realidad. Asimismo, hacer un estudio comparativo sobre los resultados, entre diferentes perfiles de estudiantes, sería un estudio idóneo para poder abrir la puerta a futuras propuestas prácticas más adaptadas al entorno de los estudiantes.

A pesar de que la etapa más incipiente de la ESO es el momento idóneo para poder intervenir de forma preventiva para adquirir unos buenos hábitos de estudio, tampoco sería nada desdeñable conocer cuáles son los hábitos más comunes de los alumnos de cursos posteriores de la misma etapa, e incluso Bachillerato. Es decir, cuanto más exhaustiva y precisa sea la imagen que se tenga del alumnado, más adecuada y precisa puede realizarse una futura intervención.

El mundo cambia, y además, cada vez más la comunidad educativa es consciente que nos adentramos hacia un futuro desconocido. Por lo tanto, es evidente que en un estudio en el que uno de sus objetivos es conocer cómo interacciona el alumno con el entorno, se deberá tener presente que los resultados obtenidos oscilarán con el paso en el tiempo y con la llegada de nuevos alumnos año tras año en el aula. Por ello, sería interesante hacer una nueva revisión del perfil del alumnado en el tiempo y conocer cómo cambian sus hábitos de estudio.

Todo trabajo que implica una propuesta práctica y que ofrece aportaciones para mejorar una problemática detectada, es susceptible de un nuevo estudio para investigar

si las soluciones puestas en acción han dado resultados satisfactorios. Así, de realizarse la actividad práctica propuesta en el aula, sería recomendable un nuevo estudio de características similares, en un futuro mediano, para conocer si la propuesta ha sido efectiva y qué mejoras deben considerarse.

Los estudios cuantitativos con una muestra acotada, implican en muchos casos, que el investigador se pregunte cómo sería un análisis de la realidad en un contexto distinto. Hacer un estudio comparativo sobre los hábitos de estudio en estudiantes de perfil similar, pero en otros países y con diferentes resultados académicos, también sería enriquecedor. Ello nos podría también inducir a análisis y reflexión sobre qué peso tiene nuestra sociedad, y nuestro estilo de vida, sobre nuestros alumnos.

7. BIBLIOGRAFÍA

7.1. Referencias

1. Albares, J., Estivill E., De la Fuente, V., Segarra, F., Bes, A. Martínez, C., Pascual, M., Corriguelas, H., Llongueras, M., Sabater, L., y Domènech, M., Hábitos de sueño y consumo de tóxicos en una grupo de 315 adolescentes. *Vigilia y sueño*, 2004, 16, 71-110
2. Álvarez, M., Bisquerra, R., Fernández, R., y Rodríguez, S. (1988). *Métodos de estudio*. Barcelona: Martínez Roca.
3. Amela, J. (2012). *Aprender a estudiar no es imposible*. Madrid: Palabra.
4. Bernardo, J., Javayoles, J. J. y Calderero J. F. (2008). *Cómo personalizar la educación. Una solución de futuro*. Madrid: Narcea.
5. Bayley, D.P., Fairclough, S.J., Savory, L.A., Denton S.J., Pang, D., Deane, C, S., Kerr, C.J. (2012). Accelerometry-assessed sedentary behavior and physical activity levels during de segmented school day in 10-14-year-old children: the HAPPY study. *European Journal Pediatrics*, 171, 1805-10813
6. Carrasco, J.B., y Calderero, J.F. (2000). *Aprendo a investigar en Educación*. Recuperado de <http://es.scribd.com/doc/50892554/libro-Aprende-a-investigar-en-Educacion>
7. Carpio, C. (2008). *Métodos de enseñanza-aprendizaje aplicables en Magisterio en el marco del espacio europeo de Educación Superior*. Revista de la Escuela Universitaria de Magisterio de Toledo, 33, 18
8. Cassany, D. (2011). *Llegir i escriure a la xarxa*. Barcelona: Graó.
9. De la Fuente, V., Albares, J. Mesa redonda con adolescentes: alteraciones del ritmo circadiano. *Vigilia-Sueño*, 2004, 12-15
10. Decreto 143/2007, del 26 de junio, *por el cual se establece la ordenación de las enseñanzas de la educación secundaria obligatoria en la Comunidad Autónoma de Cataluña*. Diario Oficial de la Generalitat de Cataluña, 5515, de 27 de noviembre de 1999
11. Fry, R. (2000). *Cómo estudiar mejor*. León: Everest.
12. Generalitat de Catalunya, (2012.). *Pirámide de l'activitat física a la infància i a l'adolescència*. Recuperado el 27 de diciembre de 2012 de http://www.pafes.cat/ficheros/PAFES_piramideAF_infancia.pdf
13. Generalitat de Catalunya (2012). *Hàbits saludables. Descans. L'ús de les tecnologies*. Recuperado el 27 de diciembre de 2012 de <http://www20.gencat.cat/portal/site/familiaescola>

14. Gardner, H. (1998). *Inteligencias múltiples*. Barcelona: Paidós.
15. Jensen, E. (1997). *Los secretos del éxito del estudio*. Barcelona: Martínez Roca.
16. Martín del Buey, F. (1999). *Procesos, estrategias y técnicas de aprendizaje*. Recuperado el 12 / 2012 de http://www.profes.net/rep_documentos/Monograf/Aprendizaje.PDF
17. Mora, A. J. (2010). Determinantes del abandono escolar en Cataluña: más allá del nivel socio-económico de las familias. *Revista de Educación*, número extraordinario, 171-190.
18. Ley Orgánica 15/1999, de *Protección de Datos de carácter personal*. Boletín Oficial del Estado, 298, de 14 de diciembre de 1999
19. Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de *Educación*. Boletín Oficial del Estado, 106, de 4 de mayo de 2006
20. Olcese, A. (2009). *Cómo estudiar con éxito*. Barcelona: Amat.
21. Orden ECI/3858/2007, de 27 de diciembre, *por la que se establecen los requisitos para la verificación de los títulos universitarios oficiales que habiliten para el ejercicio de las profesiones de Profesor de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato, Formación Profesional y Enseñanzas de Idiomas*. Boletín Oficial del Estado, 312, de 29 de diciembre de 2007
22. Pérez, I.J., Delgado, M. (2011). Mejora de hábitos saludables en adolescentes desde la educación física escolar. *Revista de Educación*, 360. Recuperado de http://www.revistaeducacion.mec.es/doi/360_113.pdf
23. Real Decreto 861/2010, de 2 de julio, por el que se modifica el Real Decreto 1393/2007, de 29 de octubre, por el que *se establece la ordenación de las enseñanzas universitarias oficiales*. Boletín Oficial del Estado, 161, de 3 de julio de 2010.
24. Real Decreto 1631/2006, de 29 de diciembre, *por el que se establecen las enseñanzas mínimas correspondientes a la Educación Secundaria Obligatoria* Boletín Oficial del estado, 5, de 5 de enero de 2007.
25. Real Decreto 1720/2007, de 21 de diciembre, por el que se aprueba el Reglamento de desarrollo de la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de *protección de datos de carácter personal*. Boletín Oficial del Estado, 17, de 19 de enero de 2008
26. Real Decreto 1834/2008, de 8 de noviembre por el que se definen las condiciones de formación para el ejercicio de la docencia en la ESO, el Bachillerato, la FP y las enseñanzas de régimen especial, y se establecen las especialidades de los cuerpos docentes de enseñanza secundaria. Boletín Oficial del Estado, 287, de 28 de noviembre de 2008

27. Robinson, K. (2012). *Busca tu elemento*. Barcelona: Urano.
28. Rosenthal, R. y Jacobson, L. (1968). Pygmalion in the classroom: "Teacher expectation and pupils" intellectual development. Rinehart and Winston.
29. Roset, A. (2011). *Tema 3: Alimentación en edad escolar y adolescencia*. Material no publicado.
30. Tierno, B. (1998). *Las mejores técnicas de estudio*. Madrid: Temas de Hoy.
31. Universidad Internacional de la Rioja. (2012). *Tema 1: Estrategias condicionantes de apoyo o receptivas*. Material no publicado.
32. Weinreb, L., Wehler, C., Perloff, J., Scott, R., Hosmer, D., Sagor, L. y Gundersen, C. (2002). Hunger: its impact on children's health and mental health. *Pediatrics*, 110, 41.

7.2. Bibliografía complementaria

1. Novoa, A.M., (2012). Cómo cambiar comportamientos y no morir en el intento: más entornos favorables y menos educación sanitaria. *Gaceta sanitaria*, 752, Recuperado de <http://dx.doi.org/10.1016/j.gaceta.2012.06.013>
2. Ramos, P., Pasarín, M.I., Altracoz, L., Díez, L., Juárez, O. y González, I. (2012). Escuelas saludables y participativas: evaluación de una estrategia de salud pública. *Gaceta sanitaria*, 710, Recuperado de <http://dx.doi.org/10.1016/j.gaceta.2012.04.002>
3. Universidad Internacional de la Rioja. (2012). *Tema 5: Las familias como ámbito educativo*. Material no publicado.

8. ANEXOS

ÍNDICE

1. Tabla 1. Resultados de las variables dicotómicas.	57
2. Tabla 2. Resultados de las variables de respuesta múltiple.	58
3. Documentos para la actividad práctica nº2 y nº3.	60
4. Ficha de seguimiento personal.	61

Tabla 1. Resultados del cuestionario de los alumnos de 1º de la ESO al cuestionario sobre factores condicionantes del estudio. Respuestas a las variables dicotómicas.

	SI		NO	
	nº	%	nº	%
Hábitos de comida				
Desayuno	80	93	6	7
Almuerzo	86	100	0	0
Merienda	69	80	17	20
Cena	80	93	6	7
Autopercepción positiva	67	78	19	22
Actividades extraescolares	67	78	19	22
Actividad física	58	68	27	36
Internet	85	99	1	1
Redes sociales	69	80	17	20
Estudio y redes sociales	18	21	68	79
Estudio siempre en el mismo lugar	52	60	34	40
Lugar de estudio				
Luz	80	87	6	13
Silencio	75	87	11	13
Espacio suficiente	81	94	5	6

Tabla 2. Resultados de los alumnos de 1º de la ESO al cuestionario sobre factores condicionantes del estudio. Resultados a las variables de respuesta múltiple.

	nº	%
Horas de estudio		
>1 hora	9	10
1 hora	44	51
2 horas	22	26
>2 horas	11	13
Sueño		
>7 horas	7	8
7 horas	14	16
8 horas	41	48
9 o más horas	24	28
Lugar de estudio		
Casa	79	92
Biblioteca	1	1
Aula	6	7
Las cosas que aprendo en la escuela...		
a) Interesantes	22	26
b) Algunas me gustan y otras no	46	53
c) Lo más importante es aprobar	13	15
d) No tienen nada que ver con lo que hago fuera de la escuela	5	6

**Las cualidades de un buen estudiante
son...**



Las acciones que realiza un buen estudiante todos los días son...



FICHA DE SEGUIMIENTO PERSONAL

Marca con V o X según consideres más conveniente:

	¿Has comido cuatro veces al día? (desayuno, comida, merienda y cena).	¿Has dormido mínimo 9 horas al día?	¿Has realizado alguna actividad física durante el día?	¿Has dedicado 2 horas a la realización de tareas escolares?	¿Te has conectado a una red social durante las horas de estudio?
Semana 1					
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
Semana 2					
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
Semana 3					
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
Semana 4					
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					

