

Universidad Internacional de La Rioja
Facultad de Educación

Trabajo fin de máster

Borro a mi hijo de actividades extraescolares porque saca malas notas

Presentado por: Ferran Porres Dausà

Línea de investigación: Influencia educativa del ambiente social

Director/a: Juan José Prieto Gutiérrez

Ciudad: Barcelona

Fecha: 26 de julio de 2013

RESUMEN

Este trabajo de investigación introduce y pretende trazar conexiones directas entre las actividades extraescolares y el rendimiento académico del alumno en la etapa escolar. El objetivo es indagar y profundizar en los beneficios en términos de rendimiento académico que aportan dichas actividades a sus practicantes. Con el objetivo de abordar esta investigación, se realiza en primera instancia una revisión bibliográfica exhaustiva que permite determinar las variables influyentes en el rendimiento académico de un alumno. A partir de estos resultados, con la ayuda de entrevistas a especialistas y encuestas elaboradas a alumnos de ESO del Colegio Inmaculada Concepción de Barcelona, se buscan relaciones y beneficios académicos que puede extraer un alumno de la práctica distintas disciplinas fuera del entorno escolar. Una vez recopilados y analizados los resultados, se pretende aceptar o refutar la hipótesis de si la práctica de actividades extraescolares mejora el rendimiento académico de un alumno a lo largo de la etapa escolar. Dicho de otra manera, se busca obtener una base sólida que permita justificar ante los padres que no deberían plantearse apartar a su hijo de las actividades extraescolares cuando su rendimiento académico baja. Las conclusiones finales, así como las posibles líneas de investigación futuras derivadas de este trabajo, conforman el cierre de este trabajo de investigación.

Palabras clave: actividades extraescolares, rendimiento académico, etapa escolar.

ABSTRACT

This research study suggests and seeks to identify direct connections between extracurricular activities and academic performance of school-age students. The aim is to explore and examine the benefits of such activities as far as academic performance is concerned. The first step involves a comprehensive review of the existing literature to determine the variables that influence the academic performance of a student.

Based on these findings and interviews with experts as well as surveys conducted among ESO students of the “Colegio Inmaculada Concepción de Barcelona”, I then set out to look for relationships and academic advantages that students who engage in various activities outside the school environment might benefit from. Once the results are collected and analyzed, I will either accept or reject the hypothesis that the practice of extracurricular activities improves the academic performance of a student during school years. In other words, this research study wants to get solid evidence which proves that getting your son apart from extracurricular activities when his academic performance is not good enough, it will never be the right or best solution at all. Finally, the last step is to draw conclusions as well as outline possible future research directions derived from this study.

Key words: extracurricular activities, academic performance, school-age children.

ÍNDICE

1. Introducción y justificación.....	4
2. Planteamiento del problema.....	6
2.1 Objetivos.....	6
2.2 Fundamentación metodológica.....	8
2.3 Justificación bibliografía	9
3. Desarrollo.....	11
3.1 Fundamentación teórica	11
4. Propuesta práctica	20
4.1 Materiales y métodos.....	21
4.1.1 Entrevistas especialistas extraescolares.....	21
4.1.2 Conclusiones entrevistas.....	30
4.1.3 Encuestas.....	32
4.2 Resultados y análisis.....	33
4.2.1 Características básicas alumnado.....	35
4.2.2 Influencia sobre variables rendimiento.....	37
5. Conclusiones.....	47
6. Líneas investigación futuras.....	49
7. Referencias bibliográficas.....	50
8. Anexos.....	53

1. Introducción y Justificación

El trabajo de fin de máster titulado **“Borro a mi hijo de actividades extraescolares porque saca malas notas”** tiene como principal objetivo justificar que el niño que complementa su formación académica con actividades extraescolares, goza de una formación más amplia, completa y mejora tanto su rendimiento escolar cómo su propia adaptación en el centro y con los compañeros. Es básico en la formación del alumno que complemente su proceso de crecimiento madurativo con actividades extraescolares.

Existe la creencia en muchas familias que si un niño no está obteniendo buenos resultados académicos, lo mejor es sacarlo de las actividades extraescolares que realiza con tal de poder centrarse exclusivamente en sus estudios. Del mismo modo hay familias que consideran que es el castigo al que tienen que recurrir para lograr que su hijo reaccione y empiece a mejorar inmediatamente sus resultados en el colegio.

A lo largo de este trabajo se pretende mostrar y argumentar que ésta es una medida errónea por norma general. Las actividades extraescolares en su conjunto (y casos específicos) no sólo favorecen el desarrollo personal y madurativo del niño, sino que ayudan a mejorar su rendimiento escolar. Todos somos conscientes que las propuestas extraescolares son positivas y recomendables para nuestros hijos, pero muchos creen que esta situación está reñida con los resultados académicos. Ergo, dejamos que el niño haga actividades extraescolares siempre y cuando traiga buenas notas a casa. En el momento en que los resultados académicos empiezan a flojear, nos replanteamos qué hacer con su programa extraescolar.

¿Nos muestra esta actitud que realmente confiamos en los beneficios de estas actividades? ¿Entendemos que es un complemento prescindible para la formación de nuestros hijos? ¿Condiciona una agenda repleta de extraescolares a que el alumno rinda insuficientemente en el aula? Vamos a intentar dar respuesta a este tipo de cuestiones a lo largo de este trabajo de investigación.

Con el objetivo que el lector pueda entender y recibir la información de una forma estructurada que facilite su comprensión, a lo largo de este trabajo se seguirá una determinada estructura.

En el primer epígrafe se planteará el problema a estudiar en el trabajo, indicando de este modo los objetivos del mismo, la fundamentación metodológica seguida y la justificación de la bibliografía respectiva.

Una vez se tenga claro el objetivo y la forma de trabajar que seguirá el autor para abordar la investigación, se procederá a centrar el tema de investigación y ver los antecedentes existentes respecto a la temática en cuestión. Cuando el lector sea capaz de ubicar y conocer tanto el objetivo como la situación y referencias sobre el tema, se llevará a cabo la propuesta práctica que desarrolle el trabajo propiamente dicho del autor.

Toda la información recopilada junto con la propuesta realizada por el autor, dirigirán hacia la parte final del trabajo, las conclusiones. En este apartado se hará una valoración de la investigación, justificando argumentos propios y comparando teorías existentes con los juicios de elaboración personal. Se dejará abierta de igual modo en este epígrafe, una posible vía de trabajo futura con tal de que se pueda seguir investigando sobre el tema y abrir nuevas líneas de investigación y debate en un futuro.

Se incluirá así mismo el conjunto de bibliografía en el último epígrafe, a la cual puede recurrir el lector con tal de seguir indagando en la temática si se considera oportuno.

2. Planteamiento del problema

Hoy en día la gran mayoría de padres y madres son conscientes del beneficio que producen las actividades extracurriculares en sus hijos, aún así, sigue habiendo muchas familias que lo ven como una mera posibilidad de mantener a su hijo entretenido y vigilado mientras ellos salen del trabajo o aprovechan para hacer otras tareas. Otra forma generalizada de entenderlo es como una simple actividad puntual y prescindible ya que tiene un papel totalmente secundario respecto a otros ámbitos vitales. Es decir, si se puede se apunta al niño a ciertas actividades extraescolares, pero al mínimo problema o dificultad logística, se opta por la solución más fácil e irresponsable: desapuntarlo.

En este sentido, existe una tendencia a prescindir excesivamente pronto de las actividades extraescolares, y son muchas las familias que sin valorarlo detalladamente o sin conocimiento suficiente de los problemas que puede acarrear, deciden romper repentinamente con las actividades extraescolares que realiza el niño. En un intento de dar respuesta a la situación académica y con tal de encontrar un método para lograr que el alumno mejore y dedique más tiempo a sus estudios, se acaba empeorando en realidad la situación inicial. Este trabajo de investigación pretende justificar y argumentar la inconveniencia de esta medida.

Es un problema generalizado a actividades extraescolares de diversa índole, englobando de este modo ámbitos tan diferenciados como el deporte, la música, la danza, el dibujo, los idiomas específicos, el escultismo, etc. Todas estas disciplinas conllevan la adquisición de determinadas habilidades, capacidades y valores específicos que ayudarán a la formación madurativa del sujeto e incrementarán de este modo las garantías con las que afrontará el alumno su proceso de aprendizaje en el centro educativo.

A lo largo del trabajo se estudiarán tanto los casos y competencias compartidas entre disciplinas como aspectos más específicos de cada actividad y se contará con la ayuda de profesionales del sector que han accedido a realizar una entrevista personal para explicarnos su punto de vista.

2.1 Objetivos

Siguiendo lo citado anteriormente, este trabajo de investigación pretende plantear y fundamentar empíricamente la siguiente hipótesis:

- La realización de actividades extraescolares favorece un óptimo rendimiento académico del alumno.

Otra manera de encarar el mismo objetivo y que sería igualmente válida para esta investigación es la siguiente hipótesis:

- Apartar a un alumno con bajo rendimiento académico de sus actividades extraescolares es un error.

Con tal de poder verificar o refutar dichas hipótesis, es necesario ante todo recopilar las variables que influyen en el rendimiento académico de un alumno. Una vez se sepan las variables que entran en juego, se podrá establecer posibles relaciones y vínculos mediante la revisión bibliográfica de teorías ya existentes, así como con la recogida y elaboración de material propio. Se facilitará un cuestionario a alumnos de la escuela Inmaculada Concepción de Barcelona, se entrevistará a profesionales específicos del sector, y se consultará con personal docente escolar.

Los objetivos generales que formarán el objeto principal de estudio en este proceso de investigación, a partir de los cuales se podrán abordar las hipótesis de investigación anteriormente planteadas serán:

- Analizar factores influyentes en el rendimiento académico de un alumno de Educación Primaria y Educación Secundaria Obligatoria.
- Observar los beneficios que aportan las actividades extraescolares y cómo se relacionan con los factores influyentes en el rendimiento académico.
- Fundamentar y justificar la necesidad e importancia de que los niños y adolescentes realicen actividades extraescolares como parte complementaria y necesaria en su proceso de formación y maduración personal por un lado, así como factor favorecedor del rendimiento escolar por otro lado.

A partir de estos propósitos generales, se derivan una serie de objetivos específicos que ayudarán a guiar el proceso de investigación hacia las metas preestablecidas. Si bien es cierto que no son el objetivo final por definición, es necesario tenerlos en cuenta para garantizar una cierta coherencia y adecuación a lo largo del trabajo, al igual que conformar una base sólida que nos permita sacar conclusiones genéricas y nos fundamente la aceptación o refutación de las hipótesis planteadas. Los objetivos específicos son:

- Conocer de mano de especialistas, los beneficios que ofrecen determinadas actividades extraescolares en concreto tanto a nivel general como su influencia en el ámbito académico.
- Conocer la percepción que tienen los propios alumnos sobre su experiencia personal respecto a estas actividades extraescolares y los beneficios académicos que les han conllevado.
- Estimar el porcentaje de alumnos participantes en actividades extracurriculares hoy en día.
- Influir indirectamente en que alumnos y familias vayan interiorizando la necesidad y recomendación de realizar actividades fuera del centro y en otros ambientes.
- Analizar bibliografía existente sobre la temática y ver si realmente hay suficiente información del tema o no.

2.2 Fundamentación metodológica

A lo largo de este trabajo de investigación se seguirá una metodología basada en la búsqueda e investigación de bibliografía existente sobre variables que afectan al rendimiento académico y los beneficios de las actividades extraescolares por una parte, y la recopilación de datos a través de encuestas y entrevistas por otra parte. A continuación se detallarán y temporalizarán dichas fases.

En la primera fase de la investigación, se realizará una búsqueda bibliográfica de artículos y estudios existentes sobre las actividades extraescolares en general y sobre variables e influencias que toman parte en el rendimiento académico. Los autores de los documentos analizados son autores especializados y formados en este ámbito, que han publicado sus obras en un contexto de rigurosidad y corrección académica. No se tomarán en este apartado opiniones personales ni otro tipo de publicaciones que no partan de una investigación y rigurosidad académica.

El objetivo de esta revisión bibliográfica no es otro que afianzar una base sólida de trabajo que permita contextualizar y poner en antecedentes la propia investigación. Es importante tanto para el autor como para el lector. Al autor le permitirá recibir una gran cantidad de inputs con los que podrá dirigir y orientar el trabajo hacia dónde crea conveniente, mientras que al lector le ayudará a saber cuál es el punto de partida y a dónde se pretende llegar con la investigación.

Una vez se haya llevado a cabo dicha revisión bibliográfica, se procede a la recopilación de información basada en un trabajo de campo en dos sentidos.

Por un lado, se realizarán una serie de entrevistas personales con profesionales del sector, que ayuden a complementar los datos obtenidos en la revisión bibliográfica pero desde una perspectiva más personal y de información directa. Se contará con la colaboración de especialistas específicos de distintos campos extraescolares, con el objetivo de profundizar más y concretar la información extraída de la revisión bibliográfica. Si bien, la revisión bibliográfica realizada en un primer momento servirá para contextualizar y conocer la situación actual de la temática tratada en la investigación, estas entrevistas personales pretenden encauzar y focalizar un poco más la investigación y empezar a dirigirla hacia el problema real estudiado en el trabajo. Así mismo, ofrecerán una serie de reflexiones y razonamientos personales más cercanos difíciles de recoger en una revisión bibliográfica.

Por último, una vez se hayan realizado los dos anteriores apartados, partiendo de toda la información extraída y recopilada que formará la base teórica del estudio, se realizará un estudio de campo cuantitativo propio a través de una encuesta facilitada a alumnos de Educación Secundaria Obligatoria del Colegio Inmaculada Concepción de Barcelona. Dicha encuesta será básicamente el instrumento con el que se pretenderá reflejar toda la información y variables influyentes extraídas de la revisión bibliográfica y las entrevistas personales, y llevarlo a la práctica con tal de sacar conclusiones explícitas.

Es decir, y a modo de conclusión, la metodología utilizada a lo largo de la investigación seguirá tres pasos muy definidos:

- Revisión bibliográfica de artículos y textos académicos del tema.
- Entrevistas personales con profesionales especializados.
- Trabajo de campo personal a modo de encuestas.

Con todo ello se irá desarrollando el trabajo de final de máster paulatinamente y se irán definiendo poco a poco todas las conclusiones correspondientes.

2.3 Justificación de la bibliografía

Al tratarse de un trabajo de final de máster, se requiere de un rigor y valor científico en todas las publicaciones y fuentes de información que se tomen como parte de la revisión bibliográfica y libros de consulta. Independientemente de la fuente que se utilice (libros formato papel, libros digitales, artículos Internet, páginas Web especializadas, etc.) será en todo caso condición sine qua non tanto el carácter científico de la publicación, como el carácter y rigor académico. De este modo no serán material de la investigación: opiniones en foros de debate de Internet,

artículos de opinión de personas externas a la comunidad científica, opiniones sin un rigor académico e investigación anterior, blogs personales, opiniones en redes sociales, etc.

Siguiendo esta premisa, en este trabajo se ha obtenido la información básicamente de libros especializados en características y beneficios de las actividades extraescolares, así como artículos de revistas científicas referentes a las actividades extraescolares y rendimiento académico. Se ha utilizado tanto el soporte papel como el formato digital, si bien es cierto que con tal de poder acceder a las versiones más recientes de según qué artículos científicos, el formato digital ha sido de mayor ayuda y ha permitido encontrar más fácilmente otra bibliografía relacionada del mismo autor o colegas del gremio. Hoy en día prácticamente se puede encontrar cualquier libro en la red.

El material didáctico de las diferentes asignaturas trabajadas durante el curso no ha sido determinante, si bien sí que ha ayudado a establecer un primer punto de partida e idea general de las actividades extraescolares, a partir de las cuales se ha podido buscar autores en concreto y aportaciones determinadas en una misma dirección. En este sentido, Durkheim publicó la obra “Educación como socialización” en 1976, la cual se incluye en la bibliografía recomendada de la asignatura de Sociología de la educación, trabajada en este Máster. El mismo caso representa Hernandez-Sampelayo Matos con “La educación del carácter” (2007).

Este conjunto de ideas y percepciones recogidas e impartidas en ciertas asignaturas del Máster referente a las actividades extraescolares han sido también un factor determinante a la hora de encarar este trabajo de final de máster hacia esta temática.

3. Desarrollo

A continuación se presenta un epígrafe de fundamentación teórica centrado básicamente tanto en publicaciones de especialistas de actividades extraescolares como estudiosos del rendimiento académico de los alumnos en su etapa de formación.

3.1 Fundamentación teórica: Factores influyentes del rendimiento académico

En este apartado se tratará de recopilar información de la revisión bibliográfica, que permita elaborar un listado de factores influyentes en el rendimiento académico de un alumno. Cabe destacar en este sentido, que la investigación se centra únicamente en las variables que pueden verse afectadas por las actividades extraescolares.

Si bien es cierto que no forma parte explícita de este trabajo, resulta interesante ser consciente que tal y como expone Martha Artunduaga (2008), el rendimiento académico se ve influenciado por variables socioculturales, institucionales, pedagógicas, demográficas, cognoscitivas y actitudinales. Dentro de estos epígrafes se encuentran varias variables específicas que no se tratarán en esta investigación como pueden ser la edad, el sexo, el tamaño y tipo de centro, políticas educativas, personalidad profesor, financiación estudios, origen sociocultural, etc. Siguiendo lo expuesto anteriormente, y atendiendo a que estos factores no pueden verse relacionados ni alterados por la práctica de actividades extraescolares, a partir de ahora este trabajo se centrará únicamente en esos factores influyentes en el rendimiento académico que contrariamente sí pueden verse alterados y modificados por las actividades extracurriculares.

El autoconcepto y autosatisfacción

Tal y como nos indican Carmen Carmona, Purificación Sánchez y Margarita Bakieva (2011), el rendimiento académico se ve afectado tanto por factores emocionales y cognitivos, como por factores conductuales. Sin embargo, el denominado “autoconcepto” es el factor cognitivo-emocional que se puede vincular e influye más directamente al rendimiento académico del estudiante. De acuerdo con Musitu, García y Gutiérrez (1994): “el autoconcepto es ni más ni menos que la percepción que el individuo tiene de sí mismo, basado tanto en sus experiencias con los demás como en las propias atribuciones de su conducta. Involucra componentes emocionales, sociales, físicos, familiares y académicos entre otros”.

Por tanto, se desprende del párrafo anterior que toda concepción e imagen que tenga un individuo sobre sus propias habilidades y capacidades es herramienta y punto de partida básico a la hora de encarar y desarrollar el proceso de enseñanza-aprendizaje. A lo largo del proceso investigativo, se estudiará tanto la propia realización de actividades extraescolares y sus atribuciones, como el conjunto de elementos y niveles de autoconcepto y autoestima que presentan los diferentes sujetos de la muestra poblacional estudiada.

Siguiendo la misma línea pero entrando más específicamente al tema tratado, Bandura (1987) presenta y hace uso a lo largo de su teoría clásica del concepto de autopercepción, entendida como “los juicios y percepciones de cada individuo sobre sus capacidades, en base a los cuales organizará y ejecutará sus actos de modo que le permitan alcanzar el rendimiento deseado.” Siguiendo esta definición, la autopercepción va un poco más allá del anteriormente citado autoconcepto, constituyendo así un efecto motor que movilizará al individuo hacia su meta y objetivo deseado. Por lo general, un alumno que se valore positivamente y confíe en sus capacidades y posibilidades, será un estudiante sin ningún temor a encarar nuevos retos y trabajar con nuevos métodos y profesionales. Por su parte, el aprendiz que se considere inferior a los demás y no crea en sí mismo, se verá muy limitado a la hora de avanzar y seguir creciendo y explorando nuevos terrenos en su vida cotidiana.

Tanto desde el centro educativo como desde casa se debe ayudar al niño en formación a creer en sus posibilidades y encarar los obstáculos con confianza y sin temor. En este apartado, las actividades extraescolares constituyen un pilar formativo básico en las cuales el sujeto podrá explorar nuevos límites y satisfacer su afán de mejorar día a día. Así mismo, ofrecerá un marco en el que el alumno podrá cubrir sus expectativas de éxito y salir reforzado para encarar su formación académica con mayor entusiasmo, seguridad y predisposición. En este sentido, en el momento que un alumno muestre un nivel elevado de autoeficacia percibida, aumentará inmediatamente la motivación y consecución académica del mismo.

Por tanto, y a modo de recopilación de los conceptos presentados anteriormente, la autosatisfacción y autoconcepto que tiene el alumno constituye el primer argumento significativo por el cual se desaconseja desapuntar a un niño/adolescente de una determinada actividad extraescolar en el momento en que empieza a bajar su rendimiento académico.

Siguiendo la misma pauta y de acuerdo con lo que propone B. Vázquez (1989), la educación del hombre corporal debe tender hacia todas las esferas de la integridad humana. Esta concepción se basa en la idea que todo proceso educativo se base en una educación “de lo físico” por un lado, y una educación “a través de lo físico” por otro lado. Para que esta hipótesis sea válida para esta investigación, se debe concretar qué variables influyentes en el rendimiento académico se pueden y deben ser educadas “a través de lo físico”, y de este modo a través de actividades extraescolares que provoquen un mayor rendimiento del alumno en la escuela.

La motivación e interés

Enlazando lo que expone Pilar Arnáiz en su artículo “Análisis de las medidas de atención a la diversidad en la educación secundaria obligatoria” publicado en la revista de educación, en el número 349 (2009), las medidas de apoyo ordinario de atención a la diversidad se conciben como esas herramientas que posibilitan a los centros ajustar la propuesta curricular a la diversidad de capacidades, intereses y motivaciones del alumnado. Del citado artículo se desprende que la motivación e interés que tenga un alumno a la hora de asistir a clase resulta variable fundamental para que su rendimiento sea óptimo.

Reconociendo la falta de recursos que impera hoy en día no permite garantizar una atención personalizada adecuada en muchos centros escolares, el medio que puede ayudar a mantener al alumno motivado e ilusionado por lograr un objetivo en concreto, es en muchas ocasiones las actividades extraescolares correspondientes. Así mismo afirma Pilar Arnáiz que la motivación es clave para que los alumnos vean realizadas sus expectativas y puedan alcanzar así el máximo desarrollo de sus capacidades y habilidades personales.

Para lograr mantener motivado a un alumno es fundamental que perciba por sí mismo que puede tener éxito en lo que está realizando. Más allá de la formación y madurez que puede dar un sistema de vivencias de éxitos y fracasos, cualquier sujeto no se va a creer que es válido en un ámbito si no ve los resultados. Por mucho que se le repita una y otra vez que es capaz y debe seguir intentándolo, los alumnos necesitan pruebas que les ayuden a creer en sí mismos y les mantengan motivados a continuar.

Las actividades extraescolares son un medio básico que permitirán al practicante experimentar éxitos y fracasos tanto personales como colectivos.

Esfuerzo

Teniendo ya estas primeras variables que afectan al rendimiento académico, Cabello Martínez y Ramos Pardo (2009) indican que el proceso de formación exige un esfuerzo continuo. Esta cultura del esfuerzo está palpable en muchas actividades extraescolares que proponen retos a alcanzar por parte de los participantes, los cuales sólo se pueden conseguir por medio del esfuerzo y el trabajo continuo. Más adelante en esta investigación se expondrán las opiniones referentes al esfuerzo recopiladas mediante los cuestionarios facilitados y las entrevistas personales.

Gloria Elena Betancur define acuradamente en la Revista CES Psicología (2009) el perfil básico de adolescente de la sociedad actual. “Ver todo, oír todo, saber todo, tener respuesta a todo, solucionar todo, no sufrir, no esperar, no tener límite, no aceptar los obstáculos ni las frustraciones”. El input que reciben diariamente los jóvenes de hoy en día es que todo lo que uno quiere, lo puede lograr.

Esta realidad unida al factor de inmediatez y corto plazo con el que está acostumbrada a vivir la sociedad de hoy en día, añade más valor si cabe a los valores que ofrecen una gran cantidad de actividades extraescolares. Se debe formar al niño y adolescente en la cultura del esfuerzo, el todo tiene un coste y el pensar a largo plazo. Si quieres algo de valor, tendrás que trabajar duro durante un periodo largo de tiempo, no todo está al alcance de la mano cuando se quiere.

Compromiso e implicación

Por otro lado y siguiendo buscar factores influyentes en el rendimiento académico, Wittrock (1990) señala que es posible intervenir educativamente para mejorar el rendimiento, una vez los docentes conocen los mecanismos que activan los estudiantes ante una tarea de aprendizaje, al igual que el grado de compromiso e implicación que éste muestra ante la tarea.

El valor del compromiso es uno de los más preciados y difíciles de inculcar hoy en día a muchos jóvenes estudiantes. La sociedad de hoy en día está formada en el individualismo, y un camino que les puede provocar que tengan que aprender a comprometerse es la actividad extraescolar de grupo.

González Hernández y Ortín Montero (2010) demuestran que la cooperación y grado de compromiso obtenido en un momento de juego, genera igualmente altos vínculos de apoyo entre compañeros en otros contextos externos. En la misma dirección, una

actividad de equipo que implique un grupo de personas ayuda a desarrollar la capacidad de toma de decisiones teniendo en cuenta otros beneficiarios y puntos de vista, al igual que fomenta la conducta cooperativa sin esperar nada a cambio.

Habilidades de autoaprendizaje

En cuanto a las habilidades de autoaprendizaje de los estudiantes, son condicionantes básicos tanto las técnicas de estudio usadas por el alumno, como la organización de su propio tiempo. En este sentido, Álvarez Rojo y otros (1999) consideran que el esfuerzo y el tiempo invertido así como su planificación por parte del propio alumno, influyen directamente en los resultados obtenidos. Estos autores marcan un perfil aproximado y genérico del alumno con éxito: tienen un autoconcepto elevado, una actitud positiva hacia el estudio, una gran dedicación, una metodología y forma de trabajo adecuada, son responsables, autónomos y presentan una alta capacidad de adaptabilidad.

Tomando estas reflexiones de Álvarez Rojo como punto de partida, se extrae que el problema al que pretenden atender muchos padres en el momento de desapuntar al hijo de ciertas actividades extraescolares con tal de tener más tiempo disponible, es erróneo. El problema de estos alumnos no radica tanto en el que no tengan tiempo suficiente para el estudio, sino en la organización y rendimiento que le sacan a este tiempo disponible. Es necesario para que el alumno pueda llevar a cabo un buen proceso de aprendizaje, que aprenda a organizarse el tiempo simultaneando varias actividades en su horario habitual.

Habilidades sociales

Otra variable ampliamente estudiada en muchas otras investigaciones¹ es el conjunto de habilidades sociales del alumno. Según la mayoría de autores, ser socialmente competentes, tener un comportamiento social adecuado y disfrutar de cierta popularidad, se relaciona positivamente con el rendimiento académico. Por una parte, la interacción con el grupo de iguales es un parámetro que incide en el proceso de socialización y en la adquisición de competencias sociales e intelectuales, y por consiguiente incide en el proceso de aprendizaje y formación. Por otra parte, hay que tener en cuenta que con mucha frecuencia las habilidades sociales del sujeto

¹ Véanse las obras de Pelechano (1985), Elliot y otros (1989), Fullana (1998), Galand B. (2004)

influyen en el rendimiento de éste, en tanto que inciden en las percepciones que los profesores pueden tener del alumno en cuestión.

Cualquier actividad extraescolar que suponga la interacción entre personas, supone un enriquecimiento del sujeto que facilitará su adaptación al medio escolar. Aprender a relacionarse con sus semejantes y abordar situaciones y conflictos sociales es parte fundamental de la formación y de su proceso de aprendizaje.

Creatividad

A lo largo de los años, el sistema educativo ha ido evolucionando y mutando con tal de dar respuesta a las nuevas necesidades y a las nueva cultura. Uno de los factores que se ha creído siempre menospreciado por muchos autores y que poco a poco se va reclamando cada vez más en el proceso de aprendizaje es la creatividad. Como comentan Sternberg y Lubart (1997), la importancia de la creatividad está menospreciada tanto por parte de la sociedad, en general, como por parte de las instituciones especiales que existen dentro de la sociedad, como son las escuelas.

En la misma dirección pero siendo aún más preciso y explícito, Fiedotin (1999) apunta en sus afirmaciones que “aunque se proclama imperiosamente la necesidad de adaptar la escuela a los cambios actuales, la educación para la creatividad ha quedado relegada a la suerte de los juicios personales de quien decida implementarla. Fomentar el potencial y la capacidad creativa no ha constituido un fin a lograr en el ámbito educativo, sino tan sólo un deseo expresado de diferentes maneras, más cercanos a la descripción y reflexión teórica que a las prácticas creativas que asegurarían el verdadero cambio estructural que se necesita”.

Si bien es cierto que en este punto se aborda la creatividad entendida desde dos prismas diferenciados, tanto la creatividad en el propio proceso de aprendizaje por parte de los centros educativos y el sistema en general, como la creatividad personal que pueda tener cada alumno en particular, son factores que influenciarán directamente a los resultados del alumno en su proceso formativo.

Disciplina y responsabilidad

Uno de los factores más valorados dentro de muchos grupos de padres y madres que apuntan al niño a actividades extraescolares es la disciplina y responsabilidad de que precisa. Aunque anteriormente se han agrupado estas variables en el grupo de

“habilidades de autoaprendizaje”, a continuación se entrará más detalladamente al contenido.

Cualquier estudio y objetivo general en la vida, precisa de un plan de trabajo que debe cumplirse con disciplina y con sentido de responsabilidad sobre lo que se hace. Aunque Ana Beatriz Jiménez Llanos y Ana Delia Correa Piñero (2003) explicitan que la disciplina en el aula es un factor diferenciado según la etapa educativa y profesorado involucrado en cuestión, sí se puede afirmar según su estudio que la disciplina es un factor muy relevante en todos los niveles educativos de la formación del alumno.

Juan Antonio Moreno Murcia, José Antonio Vera Lacárcel y Eduardo Cervello Giménolas (2009) hacen hincapié en la importancia de ceder responsabilidad progresivamente al alumno, ya que de este modo las estrategias de enseñanza irán encaminadas a orientar el proceso de enseñanza-aprendizaje al desarrollo de la habilidad en la tarea, al interés por la elaboración de las actividades y a la valoración del esfuerzo personal y grupal en el desarrollo de la habilidad. Esta cesión de responsabilidad al aprendiz se consolida desde la elección de objetivos, discusión y puesta en práctica de los mismos. Como apuntaban Del Valle, Ruiz, Vega, Velázquez y Díaz (2005) el profesorado tiene la misión de desarrollar la capacidad de reflexionar críticamente en sus alumnos, ya sea sobre sus propias acciones o sobre su propio proceso de aprendizaje. En este sentido, el docente debe entender el proceso de enseñanza-aprendizaje como un proceso de autoeducación orientada. Es decir, el profesor es una herramienta básica a partir de la cual el alumno debe aprender a prescindir de él progresivamente. La meta final de cualquier profesional de la educación no es otra que llegar a formar adecuadamente al alumno para que en un futuro pueda tomar decisiones acertadas por sí sólo, pudiendo prescindir así del profesor. En esta misma línea, afirma Barbier (1993) que esta manera de construcción del conocimiento es mucho más efectiva si los alumnos aprenden y desarrollan la habilidad y capacidad de evaluar las tareas.

Autonomía

Esta variable de responsabilidad que afecta al rendimiento académico, va íntimamente entrelazada con el grado de autonomía que está dispuesto a adquirir un alumno. “La responsabilidad, entendida como una realidad responsiva de la propia persona, se entiende únicamente en clave comunitaria. Ergo la autonomía adquiere únicamente sentido y razón de ser cuando es sometida al dictado de la responsabilidad.” (Laudó y Prats, 2013).

En este contexto, salta a la vista que el proceso educativo se ha ido modificando sin cesar en estos últimos años y décadas. La educación no tiene la pretensión de enseñar nada a nadie, sino que como define Rancière (2010), la lógica de la emancipación consiste en asumir que «la ignorancia no es un saber menor, sino que es el opuesto del saber; porque el saber no es un conjunto de conocimientos, sino una posición». La educación en sentido genérico debe por consiguiente tratar de desvelar el entramado de posiciones y poderes de cada uno de los entes de la sociedad en la que nos encontramos. En términos de Aramayo (1999), «querer no es poder». Dentro del concepto y el ámbito de la responsabilidad, el querer por sí solo no basta. Tiene que estar necesariamente acompañado por el poder. Con tal de podernos responsabilizar de algo, se requiere imprescindiblemente la capacidad potencial para llevarlo a cabo, por tanto no es responsable quien quiere, sino quien puede. Consecuentemente, es básico formar al individuo en autonomía y responsabilidad con tal de garantizar un buen nivel y rendimiento académico a lo largo de su trayectoria formativa, al igual que en el conjunto de su vida personal en general.

Siguiendo la pauta marcada al inicio de este epígrafe, hay muchas variables que afectan al rendimiento académico que no serán objeto de estudio en este trabajo de investigación ya que no se pueden tomar como referencia en base a los parámetros y hipótesis planteados. En esta línea, factores como la capacidad intelectual, nivel socioeconómico familiar o el entorno en el que se cría el niño, son variables que no se van a tener en cuenta. Sin embargo, sí se analizará la capacidad atencional y de focalización que tiene el alumno.

Capacidad atencional y focalización

Hay alumnos con altas capacidades intelectuales que no proliferan adecuadamente en sus estudios. De la misma manera que hay numerosos casos de estudiantes muy justos en cuanto a capacidad, que sin embargo se sacan grandes carreras gracias a sus habilidades y capacidades de atención, focalización y organización en su tarea. La definición de atención que propone García (1997) es muy esclarecedora en cuanto a la necesidad de ésta con tal de poder sacar a florecer todo lo que uno lleva dentro. García (1997) presenta el concepto de atención como el mecanismo implicado en la activación y el funcionamiento de los procesos y operaciones de selección, distribución y mantenimiento de la actividad psicológica. No cabe duda que cualquier actividad extraescolar que promueva la estimulación y la capacidad de atención del alumno será un valor añadido a la formación de éste.

Resulta interesante ver como existe un paralelismo muy esclarecedor en estudios deportivos que giran en la misma dirección. Mahlo (1985) defiende que la concentración no es más que el desarrollo de la primera fase de los procesos psicomotores de toda acción táctica como la percepción del entorno, el análisis de la situación, etc. Esta fase interviene y constituye condición sine qua non frente a las otras fases de la acción táctica como la solución mental frente a la situación específica, la solución motora de la tarea táctica, etc.

Tomando estas premisas, se puede extrapolar la información y el funcionamiento mental en el proceso de aprendizaje. Para que un alumno pueda ejercer y efectuar un proceso de aprendizaje óptimo, tiene que ser capaz en primera instancia de percibir y analizar el punto de partida. Si es estudiante es capaz de codificar y centrar su atención en el objetivo y la tarea en cuestión y no pierde esfuerzos ni capacidades en tareas burdas, las posibilidades de tener éxito en la actividad crecen exponencialmente. A modo de curiosidad resulta interesante y curioso ver cómo se usaron estas percepciones de Mahlo (1985) para realizar un programa de alto rendimiento para los judokas cubanos a finales del siglo XX.

4. Propuesta práctica

La propuesta práctica en este trabajo de investigación se divide en dos grandes bloques: una encuesta orientada a alumnos de Educación Secundaria Obligatoria del Colegio Inmaculada Concepción de Barcelona por un lado, y un conjunto de entrevistas personales realizadas a varios especialistas de actividades extraescolares y ligados con el mundo educativo.

El propósito de la propuesta práctica es el de comprobar y verificar la aplicabilidad del conjunto de variables e interrelaciones extraídas de la revisión bibliográfica y la fundamentación teórica en general de apartados anteriores. En base a los resultados obtenidos de la revisión bibliográfica, y tomando los factores influyentes en el rendimiento académico presentados por los autores consultados, se pretende complementar dicha información con las opiniones personales y directas de ciertos especialistas entrevistados, así como realizar un formulario de consulta acorde a estas variables y opiniones.

Otra línea básica de este epígrafe es el de entrar más detalladamente en las diferentes disciplinas extraescolares, con tal de comparar las similitudes y aspectos diferenciadores que presentan respectivamente. Si bien en la revisión bibliográfica se han analizado las variables influyentes de manera global (que es en última instancia el propósito de este trabajo de investigación), el conocer más específicamente cada oferta extraescolar dotará de mayor riqueza y grado de profundización en el tema trabajado.

Por tanto, en este epígrafe de propuesta práctica del trabajo se recoge en primera instancia la información relevante obtenida con las entrevistas personales realizadas a especialistas², y se procede a hacer una breve reflexión de ésta. Una vez se conocen los puntos de vista de los colaboradores entrevistados, y tomando como base las variables influyentes recopiladas en la revisión bibliográfica, se elabora un formulario que acorde con todo esto que pretende dar respuesta y verificar si todas estas teorías se pueden verificar en un caso práctico. El apartado “Resultados y análisis” presentado más adelante contrasta los puntos de encuentro y discordia entre la base teórica recopilada y las opiniones y experiencias personales de los alumnos de Educación Secundaria Obligatoria consultados.

² Se incluyen las entrevistas completas en el Anexo del trabajo

La muestra escogida no es muy amplia debido a la falta real de tiempo para realizar todos los trámites, y al difícil momento de calendario con el que se encuentran las escuelas y alumnos con el cierre de curso y exámenes finales. Un total de 136 alumnos de entre 2º y 4º de ESO han colaborado con este trabajo.

Se ha orientado la consulta a alumnos de esta franja de edad debido a que son capaces de dar respuestas un tanto más reflexivas y analíticas, y tienen la posibilidad de hacer ya un cierto bagaje de sus experiencias pasadas y presentes con determinadas actividades extraescolares. Asimismo, están en plena adolescencia y sus necesidades afectivas y de reconocimiento e identificación personal están en pleno apogeo. En el momento de formación del carácter y personalidad en el que se encuentran, la correlación entre experiencias ajenas procedente de actividades extraescolares y rendimiento académico está en su máximo esplendor. Los alumnos tienen una exigencia académica mayor en la escuela en el mismo momento en que sus hormonas y su proceso de formación personal están en una fase crítica.

A continuación se presentan las reflexiones y puntos de vista extraídos de las entrevistas personales a especialistas respectivos de distintos ámbitos extraescolares con experiencia en el sector educativo, mientras que seguidamente se abordan las encuestas y sus resultados.

4.1 Materiales y métodos

Este epígrafe incluye el material de elaboración propia referente a las entrevistas a especialistas, las encuestas a los alumnos de Eso, y las conclusiones de las mismas.

4.1.1 Entrevistas especialistas extraescolares

Con el fin de conocer la opinión de profesionales específicos de las distintas actividades extraescolares, se ha entrevistado a 5 personas que llevan años dedicándose a impartir determinadas disciplinas extracurriculares³. Los contenidos a extraer de las entrevistas giraban en torno a 3 grandes líneas: los beneficios que aporta la actividad extraescolar correspondiente, cómo puede influir en el rendimiento académico, y recomendación que haría el entrevistado ante la situación hipotética planteada en esta investigación (los padres deciden desapuntar al niño de la actividad extraescolar pertinente debido a que empieza a sacar malos resultados en el colegio).

³ Las entrevistas a los cinco profesionales se encuentran disponibles en el anexo 2 del presente trabajo de investigación

En este epígrafe se presenta brevemente al entrevistado con tal de que el lector pueda conocerlo a grandes rasgos, y se incluyen a continuación las afirmaciones y conclusiones principales extraídos de la entrevista. Si el lector está interesado en leer la entrevista completa, se adjunta en el anexo de este trabajo.

Idiomas

Andrea Jesch lleva más de 30 años dedicados a la enseñanza de idiomas en grupos reducidos. Filóloga inglesa y alemana, imparte clases de ambas lenguas en formato de grupo reducido y con una orientación participativa y oral en sus clases. Andrea ha sido siempre partidaria de ofrecer la oportunidad al alumno de intervenir activamente en sus clases, y dejar el trabajo gramatical y específico para casa. El tiempo en que el estudiante está con ella en clase, se debe dedicar a conversar y practicar activamente el idioma. A continuación se muestran las conclusiones que saca la profesora de idiomas referentes a las cuestiones que engloba este trabajo.

Beneficios principales:

La entrevistada defiende que “reforzar el aprendizaje de idiomas como el inglés o el alemán en clases enfocadas en la conversación, ayudará al participante a adquirir más fluidez en el idioma y sentirse a gusto en él. Esto supone una subida de autoconfianza enorme, aparte de mejorar las opciones para el futuro personal”.

Influencias rendimiento académico:

“Naturalmente tendrá un impacto positivo sobre las notas, pero encima ayuda a que el alumno estudie esta asignatura con más dedicación, con más ganas. Ver el progreso rápido en una asignatura que le ha causado problemas en el pasado puede ser muy motivador. Las clases de conversación aumentan la capacidad para expresarse, para describir y analizar contextos y argumentar sobre aspectos diversos de la vida. Este entrenamiento del razonamiento en un ambiente sin presión puede ayudar a desarrollar una mente más despierta y más crítica en general”.

Recomendación padres:

“Las clases de conversación/actividades en inglés/alemán necesitan continuidad. El alumno sólo progresa cuando atiende regularmente. Esto por un lado. Por el otro, debido al empuje de motivación y autoconfianza que pueden dar las clases de conversación, serán más importantes en situaciones cuando el alumno tiene

problemas de rendimiento en otras asignaturas. En la clase de conversación siempre experimentará un cierto “éxito”.

“Hay que intentar subir la motivación, las ganas de aprender cosas nuevas, la curiosidad. Motivar a los hijos para que lean libros en vez de estar delante del ordenador todo el día. Hacer deporte. Visitar museos con toda la familia, hacer excursiones a la montaña. Controlar que los hijos duerman las suficientes horas, que tengan una dieta sana. Sobre todo hay que subir la motivación, fomentar los intereses existentes o intentar despertar nuevos intereses que el alumno perciba como un logro personal y que le motive a buscar estos logros en otros campos también”.

Deporte

Ramon Cuñé es maestro de educación física y entrenador de baloncesto. Ha practicado a lo largo de su infancia y adolescencia deportes como el baloncesto, fútbol y balonmano entre otros. Siguió su carrera como jugador de baloncesto hasta que lo tuvo que dejar para centrarse exclusivamente en su tarea como técnico. Cómo se verá a continuación, es un eterno defensor de la necesidad de que los niños practiquen deporte como complemento a su formación académica y personal.

Beneficios principales:

“Dentro de los beneficios que aporta la actividad deportiva extraescolar, podemos distinguir 3 puntos básicos y principales:

- Mejora de las habilidades motrices: Los alumnos que participan en este tipo de actividad demuestran una clara mejora de sus habilidades motrices básicas.
- Sociales: El hecho de pertenecer a un grupo hace que todas las personas se sientan importantes e implicadas. Este hecho produce claros beneficio en la autoestima y la confianza del alumno, como también el hecho de potenciar relaciones con nuevos compañeros o mejorar las relaciones ya establecidas.
- Disciplina y organización del trabajo: Si participas en un grupo, implica que no puedes faltar a un entreno/partido, ya que el grupo se resentiría negativamente. Por este motivo, el alumno se organiza mejor el trabajo con tal de no faltar. Y si tiene que faltar por otras causas, sabe que tiene que avisar al entrenador, de esta manera el alumno va interiorizando el valor de la disciplina”.

Influencias rendimiento académico:

Ramon cita un antiguo proverbio “*Si tienes un trabajo importante, dale a una persona ocupada*”, mediante el cual defiende que el hecho de estar ocupado con otras actividades y tener menos tiempo produce que tu trabajo sea más productivo.

El entrevistado prosigue diciendo que “esto transferido a las actividades extraescolares hace que si un estudiante tiene menos tiempo para hacer una faena, ya que ha tenido entrenamiento, debe conseguir que el tiempo disponible sea más productivo y ponerse inmediatamente al trabajo. En cambio, si tiene toda la tarde libre son muy pocos los alumnos que lo primero que hacen es realizar sus deberes y una vez empiezan, al saber que tiene mucho tiempo, se muestra poco eficientes”.

“La disciplina que comentaba en la primera pregunta, también se transfiere en el aula. A continuación veréis como hay muchos factores que influyen en el aula positivamente.

- **Disciplina:** Hacer los deberes, un correcto comportamiento, etc.
- **Implicación:** Aprende en el mundo del deporte que con una implicación total se puede conseguir lograr objetivos.
- **Esfuerzo:** El esfuerzo es la base del éxito, esto lo va a valorar más cuando vea que antes no sabía hacer una determinada acción y con el sudor de su frente lo va a lograr.
- **No rendirse:** El hecho de que una cosa no salga al instante no quiere decir que es imposible.
- **Asumir responsabilidades:** En el mundo del deporte no te puedes “esconder” detrás de una excusa, ya que todo el mundo te ve. Este hecho implica que una vez en la escuela el alumno tendrá la mentalidad de coger responsabilidades”.

Recomendación padres:

“Les comentaría que es una absurdidad, y que va a conseguir lo contrario de lo que se plantea. El hecho de perderse una sesión o varias sesiones, no le va a producir un mayor estudio, además de que le va a producir al alumno una frustración muy grande.”

Ramon continua planteando que “hay diferentes formas de castigar a un alumno pero quitarle lo que más le gusta, lo encuentro demasiado grave, como algo muy

egocéntrico por parte de los padres porque no piensan que el hecho de que falte un jugador perjudica al resto del equipo”.

Por otra parte, “también encontramos un claro mensaje al niño por parte de los padres que es: *Si tienes un compromiso, en este caso con el equipo, lo puedes romper cuando quieras si las cosas no te van del todo bien. ¿Es este el mensaje que queremos darle a nuestros hijos?*”.

El entrevistado concluye este apartado aconsejando al padre o madre “que fuera al fondo la cuestión, descubriera el fondo del problema y ayudara a erradicarlo por la raíz sin quedarse meramente con lo más superficial. A lo mejor son problemas familiares, bullying... Si no atacamos al verdadero problema y encima le dejamos sin lo que más le gusta, le podemos hacer mucho daño”.

Música

Clara Cuadern toca el piano y la viola desde que tenía 6 años. Se ha formado durante toda su vida en diferentes conservatorios de Barcelona, y en los últimos años ha compaginado su propia formación y sus propios conciertos, con la formación de niños y adolescentes aprendientes de música. Solo se necesitan 5 minutos hablando con ella para darse cuenta del amor y la sensibilidad que tiene por la música. Para ella, la música va más allá de un simple aprendizaje o estudio, es una manera de entender y explicar la vida.

Beneficios principales:

“Son muchos los estudios realizados que verifican los aspectos positivos al hacer esta actividad. El aprendizaje musical afecta al desarrollo de aspectos cognitivos, mejorando los resultados académicos. Mejora las aptitudes y actitudes respecto a los procesos de aprendizaje al reforzar los hábitos de gestión del tiempo y disciplina. Influye en el trabajo en equipo y la socialización vinculados al rendimiento escolar y desarrolla las capacidades perceptivas y expresivas de niños y adolescentes”.

“Asimismo, provoca un bienestar emocional unido al espíritu de superación, y favorece el desarrollo de las habilidades motoras, personales, sociales y comunicativas. Otros factores que se desarrollan con la música son el autoconocimiento, la audición interior, la concentración, la memoria, la creatividad y la capacidad de escucha en grupo e individual entre otros. También se utiliza como metodología para trabajar la educación en valores (respeto, actitud colaborativa, escucha activa, etc.)”.

Influencias rendimiento académico:

Según Clara, la música influye mucho en el rendimiento académico. “Si relacionamos el rendimiento escolar con el fracaso escolar, vemos que hay muchos proyectos que trabajan con la música para superar dicho fracaso”. Son ejemplos el proyecto Amure (Valencia) o l’Escola Municipal de Música – Centre de les Arts (EMCA) en Hospitalet (Cataluña), los cuales hacen las clases antes de empezar el horario escolar, de manera que hay menos absentismo y es beneficioso para superar el fracaso escolar y obtener mejores resultados académicos, además de ser una buena fuente de relajación y de desarrollo de la inteligencia emocional.

Entrando en factores más específicos, la pianista comenta que “primeramente, la música desarrolla el aspecto de la memoria, gestión del tiempo y disciplina. Esto influye positivamente al alumno/a porque éste tiene que hacer ejercicios que benefician la inteligencia intrapersonal. Por otra parte, el alumno desarrolla las habilidades sociales, interpersonales y comunicativas. El hecho de formar parte de una orquesta o de un pequeño grupo de cámara (música en pequeño conjunto), desarrolla la capacidad de escucha, de atención y de autorregulación, todas ellas necesarias para mejorar el rendimiento académico. Además, desarrolla los aspectos cognitivos, utilizando un lenguaje distinto (notas, figuras, duración de cada figura musical, etc.) y es un buen método interdisciplinar, ya que puedes trabajar la música desde todas las áreas académicas (relación con la expresión, con la palabra y el lenguaje – recordemos que la música ayuda a desarrollar el lenguaje y la ducción, gracias al trabajo a partir de canciones -, con las matemáticas –saber contar bien, necesidad de tener el cerebro bien estructurado-, etc.)”.

Recomendación padres:

En el caso que un padre/madre se planteara la opción de desapuntar a un niño de su actividad musical debido al mal rendimiento académico, Clara defiende que “es un error para el niño/a, porque por muy bajo que sea su rendimiento académico, la música le ayudará a encarrilar sus conocimientos y a canalizar sus aprendizajes desde otras metodologías. En general, la música se aprende en grupo y es en el grupo donde se aprende más. El problema está en la desvalorización que tiene la música y no se tiene en cuenta (o poco en cuenta) los muchos valores positivos que conlleva trabajar con y desde la música. Insisto, estudiar música es muy beneficioso y muy recomendable para desarrollar las habilidades integrales de los niños/as y para mejorar sus resultados académicos.”

Asimismo, le aconsejaría al padre/madre que “sobre todo estuviera encima de los estudios de su hijo/a pero que supieran mantener cierta distancia con la finalidad de dar tiempo y espacio a los hijos para que sean capaces de superar los problemas y que realicen sus estudios de manera autónoma. Y segundo, que intentaran ver cuál es el factor que puede haber causado dicho bajón de rendimiento escolar. Pueden ser factores emocionales, familiares, sociales o de baja autoestima por parte del alumno. A partir de aquí, intentar descubrir cuáles son las actividades o gustos que motivan al chico/a con la finalidad de enderezar la situación.”

Danza

Alba Sabé es una estudiante de psicología de la Universidad Autónoma de Barcelona, que ha practicado muchos estilos de danza a lo largo de su vida. A parte de toda su formación en artes escénicas, Alba empezó a aunar danza y psicología a medida que iba dibujando su futuro en este ámbito. Ha realizado varios estudios sobre la relación que hay entre la danza y el bienestar personal del practicante, así como los beneficios terapéuticos que se pueden derivar del baile.

Beneficios principales:

“Para empezar, creo que es importante especificar que yo he realizado diferentes estilos de danza: danza jazz, hip-hop, danza clásica, contemporáneo y danza creativa. Cada disciplina aporta diferentes valores que son beneficiosos para el desarrollo personal”.

Sin embargo, todas tienen algo en común según la bailarina: “se realizan en grupo, de manera que te relacionas con gente fuera de los amigos de clase normal, se comparte una afición y esto creo que es un criterio muy favorable a la hora de establecer amistades así como cambiar de ámbitos y desde pequeño habituarse a tratar con gente de diferentes sitios, edades, etc. A parte todas requieren de una perseverancia y un esfuerzo, raramente te sale una cosa a la primera, se debe practicar. El hecho de realizar un paso y que te acabe saliendo bien, es una automotivación para seguir trabajando y llegar a alcanzar niveles superiores”.

“También es bueno, si se realiza el extraescolar de danza en una escuela de danza propiamente dicha, el hecho de ver cómo trabajan los alumnos mayores y relacionarse con ellos, permite tomarlos como referentes y ser producto de admiración y motivación, sobre todo cuando se sabe que empezaron de pequeños como tú. Y cuando se es mayor, saber que hay pequeños/as que te admiran también sirve para querer ser mejor y dar un buen ejemplo. En resumen, como valores

compartidos destacaría el grupo y el hecho de relacionarse con otros círculos sociales por un lado, y la perseverancia que requiere por otro lado. También me gustaría destacar que todas las danzas te permiten una conciencia corporal y una gran mejoría sinestésica y psicomotriz, así como un trabajo bilateral que otros deportes no permiten tanto”.

Analizando separadamente cada estilo de danza, la entrevistada argumenta que “la danza jazz y la clásica, trabajan mucho la disciplina, tanto a nivel de movimiento como en actitud (más la clásica que el jazz). Trabajan el control del cuerpo y acentúan lo dicho anterior de la perseverancia, el trabajo duro, etc. El contemporáneo parte de esto pero lo lleva a un nivel más anatómico, y añade distensión, respiración, procura trabajar más el descontrol dentro del control (cuando te conoces mucho el cuerpo puedes llevarlo a límites que parecen descontrolados pero siempre consciente de lo que estás haciendo, por tanto “no se te va de las manos”). El hip-hop te aporta el factor de disfrutar, la actitud ante todo, mucho más descontrol, mucha soltura de movimiento, y mucha presencia. Y la danza creativa con el nombre lo dice todo, interpretación, creatividad, aquí entra un tema emocional, experimentas diferentes emociones, te permite conocerte a nivel emocional, desbloquear y experimentar emociones nuevas, conocer tu movimiento anatómico, rompe totalmente con la disciplina y “rigidez” de las primeras”.

Influencias rendimiento académico:

Alba cree que “no influye negativamente en cuanto al hecho que perder horas de estudio te baje el rendimiento o algo así. Sí que puede influir positivamente si relacionas valores citados anteriormente con los estudios. Por ejemplo en la disciplina, estar atento en el aula... si yo aprendo gracias a la danza que siendo perseverante me acaban saliendo bien las cosas, si no me sale un problema de mates practicare más hasta que me salga”.

Asimismo, “aunque la danza esta socialmente “etiquetada” como deporte de niñas sobretodo en edades tempranas, creo que se debería desestigmatizar porqué los beneficios que aporta son iguales para todos.”

Recomendación padres:

¿Es una buena opción desapuntar el niño si saca malas notas? “No es una buena forma, si el niño tiene problemas académicos se debe buscar donde está el problema concreto y raramente estará relacionado con esta actividad. Por otra parte, creo que es importante que los niños realicen actividades que no estén directamente

relacionadas con el currículo escolar, a nivel atencional necesitan desconectar. Si se gestiona bien el tiempo se puede mantener los extraescolares y realizar los deberes o estudiar. Personalmente creo que es mucho peor tener toda la tarde libre porque aun te cuesta más ponerte a hacer los deberes y más si acabas de salir de la escuela. Psicológicamente se estudian los niveles atencionales y están muy recomendados los cambios de actividad. (Igual que un día entero no hacen solo una asignatura en la escuela, está bien que después de un ejercicio mental, pasen a uno físico)”.

En este sentido, Alba le aconsejaría al padre/madre “que primero hablara con el niño, para ver cómo explica la bajada el mismo. Puede que sea que la materia que han empezado le costara más, que realmente no hubiera estudiado... Hablar con los maestros a ver como lo han visto porque no todo es estudiar en casa, el trabajo realizado en el aula es, para mí, más importante que el realizado fuera del aula. Ver si el niño aprovecha el tiempo, le cuesta preguntar las dudas al profesor o no, ver si necesita un refuerzo, si la bajada de rendimiento es en una sola materia o en general... A partir de aquí, gestionar mejor el tiempo. No significa que deje todos los extraescolares para pasarse la tarde estudiando, porque no funciona. Sino que de las horas que le quedan libres, se aprovechen de verdad. Hacer un buen horario. Por ejemplo: de 17h a 18h danza, de 18-18’30 (lo que sea) 18’30-19’15 (mates) 19’15-20 (catalán)... y así cada día de la semana ir reforzando. Pasar los apuntes del día, repasar aunque no tengan deberes que entregar. Si realmente hay un grave problema de comprensión plantearse unas clases particulares...”.

Escultismo

Laia Porres es una chica barcelonesa de 20 años que entró con 6 años a formar parte de un grupo escolta de Barcelona, y que después de 12 años formando parte del grupo de niños del agrupamiento escolta, decidió continuar su participación en forma de monitora para la misma entidad. Actualmente concluye su tercer año como monitora, y como es evidente, para ella no existe una vida sin escultismo, no recuerda vida sin formar parte del movimiento escolta. Además de esta faceta, Laia es estudiante de Psicología y lleva años dando clases a grupos reducidos de alumnos que precisan de un refuerzo extraescolar.

Beneficios principales:

“Los beneficios directos son de hecho la contribución en el desarrollo personal, concretamente en las habilidades sociales (trabajo en equipo, respeto, empatía...) y el progreso personal (esfuerzo, constancia, autonomía, etc.)”.

Influencias rendimiento académico:

Laia cree que el esculatismo influye en el rendimiento académico “puesto que la actitud frente al trabajo depende del punto en el que los chicos se encuentren en su progreso personal. Por otro lado, el contacto con otros similares en las actividades del “cau”⁴ y el trabajo en equipo influyen en las relaciones que el niño pueda tener con los compañeros de clase repercutiendo asimismo en su actitud.”

Concretamente, esta disciplina extraescolar ayuda “en la actitud frente a la tarea y en la organización del trabajo. En el “cau” los chicos tienen la oportunidad de aprender a ser críticos, a respetar y dar argumentos. Por otro lado, a trabajar unidos y ser empáticos. Se les transmite que hay momentos para todos y que se tienen que poder adaptar. Intentamos que vean el valor del voluntariado y que puedan trabajar sin esperar recompensas a cambio en todo momento, se les inculca el altruismo.”

Recomendación padres:

En el caso de encontrarse con padres de alumnos que creen que la solución adecuada a un bajo rendimiento académico es el de prescindir de las actividades extraescolares, Laia cree “que si el rendimiento académico no es adecuado, los padres tienen que preguntarse qué problema hay con los estudios. Pensar que las actividades extraescolares es el problema no tiene sentido, pues son dos ámbitos diferenciados y uno no puede ser causa absoluta del otro.”

La manera de encarar el problema según la entrevistada debería ser “hacer rutinas y tener constancia. Repartir bien las tareas y trabajar los exámenes con tiempo. Dedicar tiempo suficiente pero moderado, las horas excesivas son pérdidas a causa del cansancio. Tener tiempo para desconectar y airearse. Buscar nuevas formas de absorber la formación acordes con las capacidades del niño.”

4.1.2 Conclusiones entrevistas

Del conjunto de entrevistas realizadas a los 5 especialistas de diferentes actividades extraescolares específicas, es curioso ver como todos ellos reman hacia una misma dirección y tienden a percibir por norma general los mismos beneficios y competencias independientemente al área que se trate. Si bien es cierto que hay factores que florecen específicamente en determinadas disciplinas, mientras que otros tienen influencias mayores o menores dependiendo del ámbito del que se

⁴ Forma con la que se denominan en Catalunya los agrupamientos escoltas

hable, a continuación se presentan los puntos en común en que han coincidido todos los especialistas colaboradores.

Como principales competencias y beneficios comunes que ofrecen todas estas actividades extraescolares al practicante, cabe resaltar que en todas las entrevistas han resaltado los conceptos de:

- Autoconocimiento y canal de expresión.
- Desarrollo de habilidades sociales y motrices (exceptuando idiomas).
- Disciplina, organización y gestión del tiempo.
- Cultura del esfuerzo.
- Sensación de éxito y logro personal lo cual provoca motivación y autoconfianza.
- Creatividad.

Junto a estos beneficios generales compartidos por todos los colaboradores, se citan asimismo frecuentemente otros valores como el respeto, el compromiso con un grupo de compañeros, la implicación, la capacidad de asumir responsabilidades, la escucha activa o el afán de superación entre otros. Todos estos conceptos presentan matices y varían en función del tipo de actividad respectiva, sin embargo todos ellos asoman de alguna manera en la actividad extraescolar que se practique.

Todos los especialistas consultados coinciden en la concepción que estas variables y factores interiorizados por los alumnos practicantes de actividades extraescolares, influyen directamente en el proceso de enseñanza-aprendizaje del alumno en su centro escolar, y por consiguiente al rendimiento académico correspondiente.

Respecto a la respuesta y feedback que se debería dar a los padres y madres que optaran por desapuntar al niño de sus respectivas actividades extraescolares en épocas con malos resultados académicos, hay un amplio consenso entre los entrevistados en el modo y la posible receta para solucionar el problema:

- Analizar el origen y factores específicos que provocan estos malos resultados.
- Proceder a establecer una organización y planificación de trabajo y estudio.
- Acompañar al alumno en este proceso formativo.

En ningún caso se opta por privar al alumno de seguir realizando sus actividades extraescolares, sino todo lo contrario. Hay que mantener la programación anual con la que se inició el curso escolar, e incidir en la productividad y optimización del

tiempo de estudio. No es cuestión de cargar con más horas de estudio al alumno, sino de saber sacarle más jugo a las horas ya disponibles.

Por otro lado, todos coinciden en que la opción de apartarlo de su rutina y sus pasiones será contraproducente en tanto que provocará un sentido de frustración en el alumno al mismo tiempo que dejará de experimentar posibles logros y éxitos en sus rutinas. En este sentido hay que generar curiosidad y aumentar las ganas de aprender, de manera que se encare el aprendizaje con una actitud mucho más positiva y receptiva.

Si se hace una comparativa con las variables influyentes en el rendimiento académico extraídas de la revisión bibliográfica, se ve como hay un alto porcentaje de coincidencias entre unos y otros. Aunando todos estos inputs de ambas partes, se ha realizado el formulario básico distribuido entre los alumnos de Educación Secundaria Obligatoria del Colegio Inmaculada Concepción de Barcelona. Una vez se presente a continuación la naturaleza y estructura del cuestionario, se procederá a presentar tanto los resultados obtenidos como el análisis de los mismos en el epígrafe “Resultados y análisis”.

4.1.3 Encuestas

Las encuestas presentadas a continuación no dejan de ser el intento de reflejar toda la base teórica recopilada hasta el momento. El objetivo principal de estas encuestas, es ver el comportamiento y la percepción que tienen los alumnos sobre las influencias de las variables analizadas en este trabajo en la relación actividades extraescolares-rendimiento académico. Se ha podido acceder a datos gracias a la colaboración de la titularidad del centro Inmaculada Concepción de Barcelona.

Naturaleza y estructura:

El formulario⁵ consta de 3 partes diferenciadas, elaboradas a partir de la información extraída tanto de la revisión bibliográfica como de las entrevistas personales realizadas a los especialistas de actividades extraescolares.

- La primera parte del cuestionario es una breve presentación en que se pretende conocer la edad y sexo del alumno, las actividades extraescolares que ha realizado así como la duración de las mismas, y las actividades extraescolares que le hubiera gustado practicar.

⁵ Se puede consultar el formulario íntegro en el apartado de Anexos del trabajo

- La segunda parte es el bloque central de la investigación, y se divide en 2 grandes bloques: Lo que soy, y lo que me han ayudado las actividades extraescolares a ser.
- En esta batería de 22 rasgos personales, se cuantifican las respuestas en una escala de 5 grados. A partir de los resultados, se podrá comparar tanto las evoluciones como las propias percepciones de los alumnos.

Muestra

La población muestral de esta investigación son alumnos de entre 14 y 16 años, estudiantes del Colegio Inmaculada Concepción de Barcelona. Son alumnos que están cursando actualmente 2º, 3º y 4º de Eso respectivamente.

Un total de 136 alumnos han conformado la base de estudio de este trabajo. Aunque el objetivo inicial era realizar el estudio en toda la Eso, por problemas logísticos y de difícil momento del curso escolar, los alumnos de 1º de Eso no han podido tomar parte de la investigación.

Se estudian alumnos de Educación Secundaria ya que se considera que pueden responder con cierto rigor y objetividad a la encuesta. Para ver óptimamente la influencia real de las actividades extraescolares en el rendimiento académico, hubiese sido ideal poder hacer un estudio en profundidad de casos particulares con nombres y apellidos, y viendo la experiencia vital. Sin embargo, debido a las limitaciones temporales y al carácter anónimo de la encuesta, se tomarán como válidas las respuestas personales de los encuestados, prevaleciendo este criterio de confianza en la capacidad de los alumnos a esta edad de dar una imagen fiel y objetiva de la situación real de cada uno.

4.2 Resultados y análisis

La lectura de los resultados se realiza en base al siguiente esquema:

Primeramente, se hace un estudio de las características básicas del alumnado frente a la actividad extraescolar. Se presenta el porcentaje de alumnos que han realizado actividades extraescolares a lo largo de su etapa formativa, porcentajes según sexo, porcentaje de alumnos con ganas de haber realizado más actividades extraescolares, porcentaje de alumnos que han tenido una vivencia extraescolar muy activa, etc.

A continuación se dividirá la muestra en 3 grupos, a partir de los cuales se generará todo el estudio referente a las variables influyentes en el rendimiento académico que se ha recopilado en los anteriores apartados de revisión bibliográfica y entrevistas a especialistas.

Estos 3 grupos de estudio serán:

- Alumnos que NO han realizado actividades extraescolares
- Alumnos con una vida extraescolar MEDIA
- Alumnos con un bagaje y experiencia extraescolar ALTA

El criterio tomado como referencia para distribuir los encuestados en estos grupos, ha sido el porcentaje total de dedicación a actividades extraescolares a lo largo de su etapa formativa. Para llegar a estos valores se ha seguido la siguiente aritmética.

Tomando el número de horas semanales dedicadas a actividades extraescolares por alumno, se ha multiplicado por 36 semanas/año que se ha considerado que por término medio tiene un curso escolar. Una vez se tienen el total de horas que ha dedicado un alumno en un curso escolar a las actividades extraescolares, se ha hecho el producto por el número de años que ha dedicado a dichas actividades. De esta manera, se llega a un valor absoluto del total de horas que ha dedicado un alumno a lo largo de su etapa de formación a las actividades extraescolares.

A partir del valor absoluto de horas totales dedicadas a extraescolares, se procede a la comparación tomando como referencia la estimación siguiente. Se ha estimado que la media de horas semanales que puede dedicar un alumno por término medio en etapa de formación a las actividades extraescolares es de 15 horas semanales. Este cálculo tiene en cuenta una franja de 3 horas hábiles diarias, los 5 días laborables de la semana. Esta estimación de 15 horas semanales se multiplica por las 36 semanas de media que tiene el curso escolar y proporciona un resultado de 540 horas anuales consideradas susceptibles de ser dedicadas a eventuales actividades extracurriculares. Si bien es cierto que el estudio se ha realizado tanto alumnos de 2º como de 3º y 4º de Eso, se ha tomado como referencia la media de 8 años hábiles que han tenido a lo largo de su etapa educativa para realizar dichas actividades (se toma como referencia la Educación Primaria y la Educación Secundaria Obligatoria). Al finalizar todos estos procedimientos, se llega al resultado de 4320 horas. Éstas son el total de horas por término medio que podría haber dedicado un alumno a tiempo de ocio, actividades extraescolares, estudio, etc.

Una vez se ha calculado el número total de horas que ha dedicado un alumno a realizar actividades extraescolares a lo largo de su formación, se compara con el total de horas estimadas susceptibles de haber sido dedicadas a dichas actividades. Con este logaritmo se calcula el porcentaje de tiempo de ocio que ha dedicado en total un alumno a realizar actividades extraescolares a lo largo de toda su etapa educativa. Este porcentaje es la constante básica con la que se clasifica a cada alumno en los 3 grupos básicos anteriormente presentados en este epígrafe. La relación de valores se presenta a continuación:

- Alumnos que han dedicado un total inferior al 10% de su tiempo a la realización de actividades extraescolares, se consideran en el grupo: NO han realizado actividades extraescolares.
- Alumnos que han dedicado un total de entre el 10% y el 32 % de su tiempo a la realización de actividades extraescolares, forman parte del grupo: MEDIA.
- Alumnos que han dedicado más del 33% de su tiempo a la realización de actividades extraescolares, constituyen el grupo: ALTA.

En este sentido, se considera que un alumno que dedica un mínimo de la tercera parte de su tiempo libre a las actividades extraescolares, tiene una dedicación alta a este tipo de actividad. Por el contrario, alumnos que no llegan a un 10% de dedicación a éstas, se considera que no reciben las influencias de este tipo de actividad ya que no juegan un papel suficientemente relevante. Para trazar estas líneas también se ha considerado la media aritmética del tiempo dedicado por los alumnos que forman parte de la muestra de esta investigación actividades extraescolares, que ha sido del 19,5%. Todo el estudio referente a la influencia de las actividades extraescolares en el rendimiento académico (secuenciado en el estudio de cada variable que se considera influyente en el rendimiento académico, y la cual mejora con la práctica de actividades extraescolares), se realiza de la siguiente manera. Se toman los resultados obtenidos de las encuestas y se dividen en los 3 grupos (NO, MEDIA Y ALTA). A partir de aquí, se hace la media aritmética entre todos los alumnos que conforman este grupo, y se analiza así la relación respecto a cada parámetro estudiado.

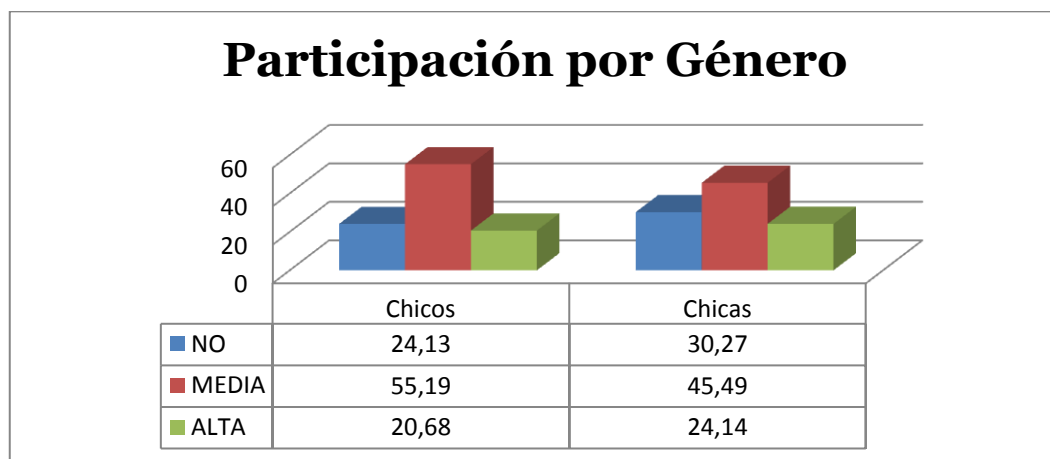
4.2.1 Características básicas alumnado

Como primer dato a resaltar en este estudio, únicamente dos alumnos han reconocido no haber participado nunca en actividades extraescolares a lo largo de su

etapa educativa. Si bien es cierto que a efectos de esta investigación los alumnos con un pobre bagaje en dichas actividades serán considerados igualmente como no participantes, el hecho de que únicamente 2 alumnos de los encuestados (1,47%) no hayan participado realmente nunca en ninguna actividad extracurricular, es esclarecedor del avance que se está produciendo respecto a la receptividad de las familias a este tipo de actividades.

Si se adopta el criterio de género con tal de ver el grado de participación en actividades extraescolares, el siguiente gráfico muestra como los chicos presentan un grado de participación superior en actividades extraescolares, mientras que las chicas ofrecen datos mucho más sesgados.

Gráfico 1: Participación por género



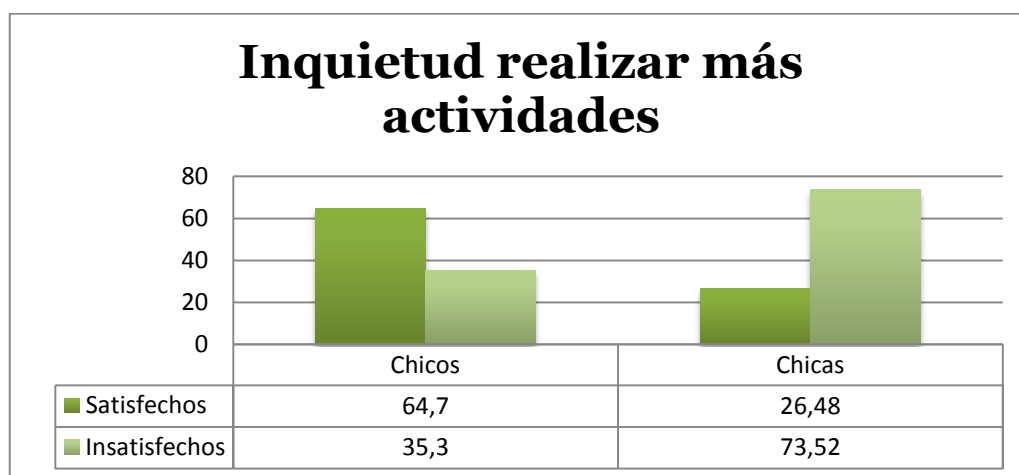
Fuente: elaboración propia

A partir de esta gráfica, se comprueba que mientras los chicos participan más de las actividades extraescolares por norma general, las chicas tienden a presentar datos más dispares. El número de chicas que no toman parte activa de las actividades extraescolares es superior al de los chicos, al mismo tiempo que hay una mayor proporción de chicas que dedica gran parte de su tiempo a sus programas extracurriculares. Ellos hacen un tipo de actividad muy estandarizada y generalizada unos con otros, mientras que ellas optan más por no hacer extraescolares ó hacerlas intensamente.

Siguiendo de momento con la división por géneros, resulta interesante fijarse en el deseo de realizar o haber realizado más actividades extraescolares. Tal y como se ha comentado anteriormente, el porcentaje de niños y adolescentes que realizan o han realizado algún tipo de actividad extraescolar relevante en cuanto a número de horas, es superior al número de chicas respectivo. En cambio, hay una gran

diferencia entre sexos respecto al deseo de haber probado o probar en un futuro otro tipo de actividad. Los chicos se muestran mucho más satisfechos con su bagaje hasta el momento y presentan pocas inquietudes respecto a actividades nuevas para ellos. Caso bien diferente concierne a las chicas, que se muestran con muchas más inquietudes y con ganas de probar nuevas tareas. Este dato también se puede entender como un reflejo de los deseos no ejecutados. A ellas les hubiera gustado verse en otros ámbitos encarando nuevos retos, mientras que ellos ya se ven bien como están por norma general. El gráfico presentado a continuación refleja esta disparidad de satisfacción e inquietudes.

Gráfico 2: Inquietud realizar más actividades



Fuente: elaboración propia

Habiendo hecho ya una breve presentación general de los datos, y partiendo de la base que el lector tiene ya una idea general de la realidad en las aulas respecto a la participación en actividades extraescolares, este trabajo de investigación se centrará a partir de ahora en las relaciones entre participación en actividades extraescolares y las variables del rendimiento académico. Todas las variables influyentes y rasgos que muestran los alumnos se estudiarán desde una doble perspectiva, el punto de partida de cada alumno por un lado, y la evolución con las extraescolares por otro. Se estructurará todo el estudio partiendo de los 3 grupos realizados al inicio de esta investigación, la división por género ya no se tendrá en cuenta.

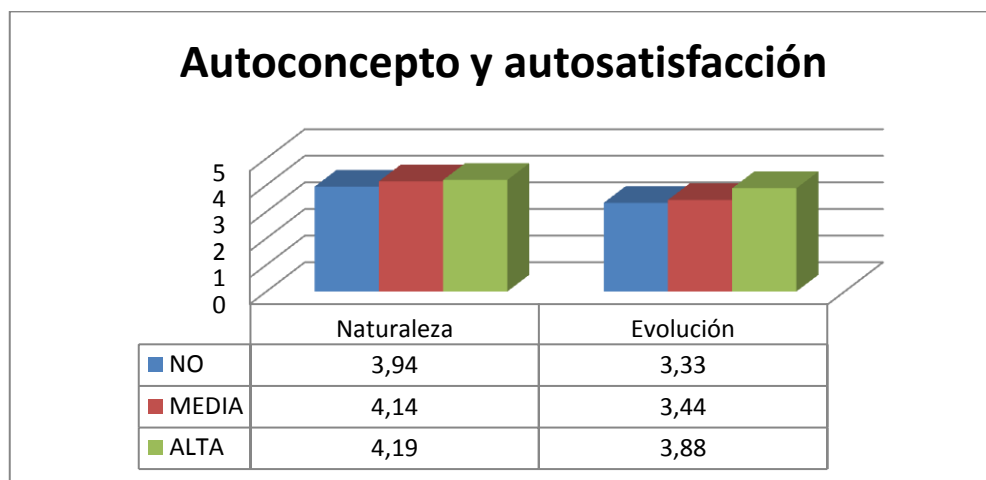
4.2.2 Influencia sobre variables rendimiento

Siguiendo lo marcado en epígrafes anteriores, tanto la elaboración de las encuestas así como el posterior análisis de resultados, se realiza en base a la información recopilada con la revisión bibliográfica y con las entrevistas a especialistas. Estas variables influyentes en el rendimiento académico que se consideran presentes y

objeto de ser trabajadas en el contexto de las actividades extraescolares son: el autoconcepto, la motivación, el esfuerzo, el compromiso, las habilidades de autoaprendizaje, las habilidades sociales, la creatividad, la disciplina, la autonomía y la capacidad atencional. Se estudia tanto la naturaleza como la evolución en cada variable específica, encarando siempre el estudio desde la diferenciación de los 3 grupos de alumnos (no, media y alta) en función del grado de participación en actividades extraescolares. Se tomará siempre la media aritmética entre todos los alumnos de un mismo grupo en cada caso. Estas medias aritméticas serán los valores representativos de cada grupo, en relación con cada parámetro estudiado respectivamente. Todos los resultados están calculados en una escala de 1 (nada) a 5 (mucho).

La primera variable que se presenta es la del autoconcepto y autosatisfacción. El nivel de autosatisfacción se extrae de las preguntas 9 y 13 del cuestionario⁶, mientras que el autoconcepto se ha cuantificado haciendo una comparativa y análisis de la totalidad de respuestas que ha dado un grupo de alumnos, en el apartado de cómo se ven ellos (naturaleza).

Gráfico 3: Autoconcepto y autosatisfacción



Fuente: elaboración propia

Tal y como se refleja en el gráfico, la práctica de actividades extraescolares está positivamente relacionada tanto con el grado de autosatisfacción de cada alumno, como con la percepción de beneficio que cree el alumno que le ha aportado dicha actividad en términos de felicidad y plenitud. El alumno que no ha realizado prácticamente actividades extraescolares tiene una percepción propia del 3,94⁷ y no considera que las extraescolares le aporten gran cantidad de autorrealización (3,33).

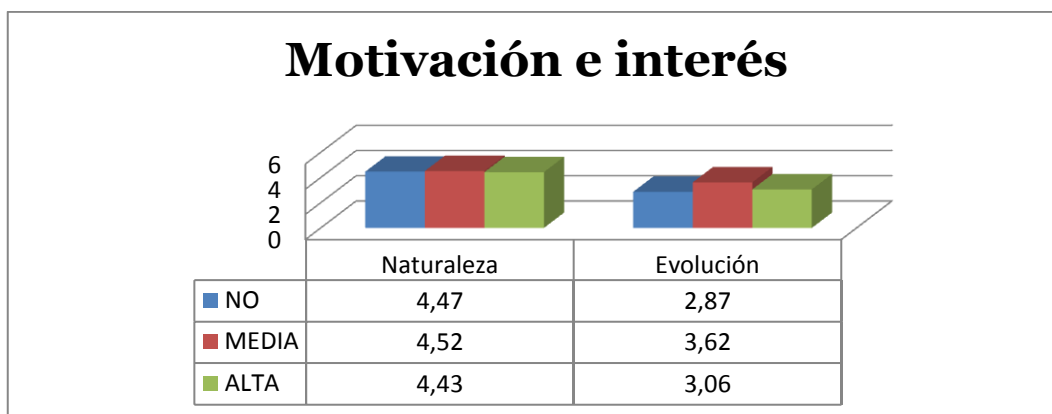
⁶ Se puede consultar el formulario numerado en el Anexo del trabajo

⁷ Todos los valores están calculados en una escala de 1 a 5

Los resultados de la propia percepción están muy parejos entre el grupo de media y alta (4,14 y 4,19 respectivamente), sin embargo el estudiante que dedica gran parte de su tiempo a las actividades extraescolares, tiende a percibir un mayor grado de autosatisfacción en referencia a éstas (3,44 y 3,88 respectivamente).

Otro caso bien distinto es el nivel de motivación e interés que presentan los estudiantes respecto a los estudios y a otros aspectos en general. Mediante los puntos 11, 12 y 17 de la encuesta, se extrae el similar nivel motivacional y de interés que tienen los alumnos (4,47, 4,52 y 4,43 respectivamente), al mismo tiempo que la influencia de las extraescolares en esta faceta cambia radicalmente. Los estudiantes que no toman parte relevantemente en las extraescolares, no creen que su motivación se vea influenciada por éstas (2,87). El grupo con una alta participación en extraescolares sí cree que éstas hayan ayudado a aumentar su motivación e interés general por ciertos aspectos de la vida (3,06). Por su parte, el colectivo que considera que las actividades extracurriculares con un factor importante en cuanto a la motivación y ganas de aprender cosas nuevas y de seguir adelante con sus estudios, es el Media (3,62).

Gráfico 4: Motivación e interés



Fuente: elaboración propia

Curioso es el caso de la cultura del esfuerzo que posee cada persona, elaborado a partir de los epígrafes 4 y 14 del cuestionario. Mientras que los alumnos que no realizan actividades extraescolares se consideran con una alta capacidad de esfuerzo (4,05), los estudiantes que practican extraescolares a nivel medio parecen darse cuenta de la exigencia y esfuerzo que requieren ciertas metas, con lo que consideran que su capacidad de esfuerzo debe mejorar (3,54). Por su parte, los alumnos que dedican mucha parte de su tiempo de ocio a estas actividades, no creen que puedan ser tan sacrificados como el primer grupo, sin embargo consideran que han

desarrollado una buena capacidad de esfuerzo (3,9). Son al mismo tiempo el grupo que atribuye en mayor proporción este incremento de su capacidad de esfuerzo a la práctica de sus respectivas actividades extraescolares (3,77).

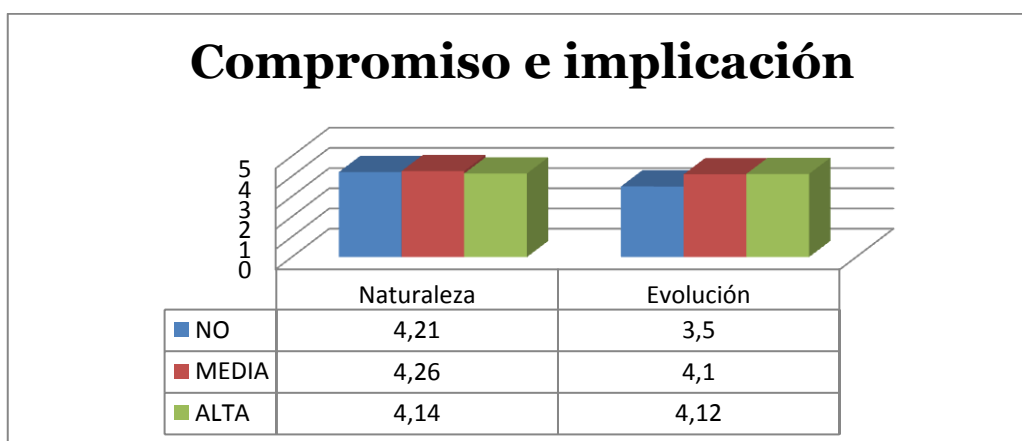
Gráfico 5: Capacidad esfuerzo



Fuente: elaboración propia

Si se preguntara a un padre o madre, cual es uno de los principales beneficios y valores que cree que aportarán las actividades extraescolares a sus hijos, a priori, la gran mayoría destaca el valor del compromiso y la capacidad de poder implicarse realmente en un proyecto, grupo, tareas, etc. Pues bien, de acuerdo con el siguiente gráfico, parece que los propios alumnos tienen la misma concepción una vez realizadas estas actividades.

Gráfico 6: Compromiso e implicación



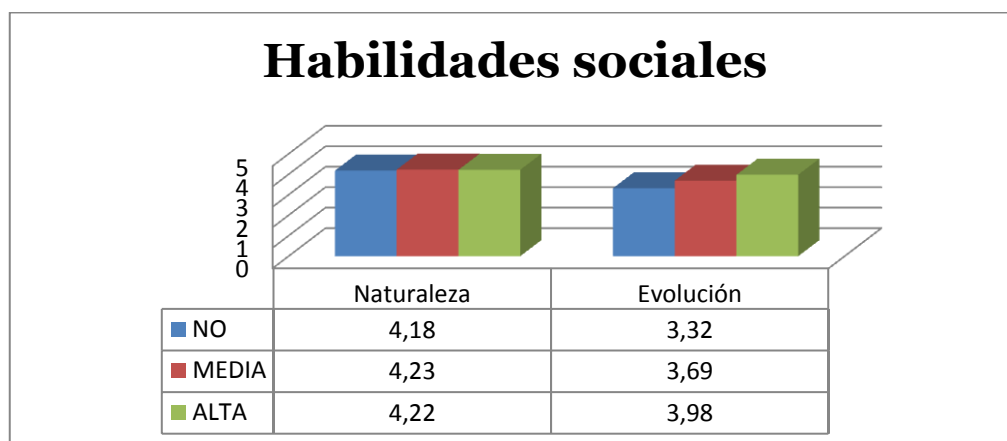
Fuente: elaboración propia

De acuerdo con las valoraciones contempladas en los puntos 10 y 22 de los formularios, la persona que no se ha visto realmente involucrada en una extraescolar, opina que tiene una alta capacidad de compromiso (4,21), pero no se le

puede atribuir en gran parte a las extraescolares (3,5). En contraposición, todos los alumnos que han participado en actividades extraescolares, ya sea medianamente ó intensamente, coinciden en valorar que gran culpa de que hoy en día sean personas comprometidas y capaces de implicarse realmente en un proyecto, es debido las clases extraescolares (4,1 y 4,12 respectivamente). Como pequeña diferencia entre estos dos colectivos, se puede resaltar que el grupo *Medio*, se siente muy comprometido con sus frentes abiertos en su vida (4,26). El grupo *Alta* por su parte, se sitúa un poco por debajo (4,14), pudiéndose deber esta concepción a que muchos de estos alumnos se dedican al alto rendimiento en sus respectivas actividades, y se han dado cuenta de que existen proyectos que requieren de una auténtica implicación y dedicación casi total. Es posible que éstos vean su compromiso en un grado inferior, porque han visto realmente que el límite y compromiso de otros es realmente alto respecto al suyo. Aunque todo depende de la variable que se tome como referencia.

Relación con los compañeros, tener buenos amigos, facilidad de comunicación, empatía, etc. son factores explicativos y consecuencia de las habilidades sociales que posee una persona. En este epígrafe, y valorando las cuestiones 7, 18, 19 y 20 del formulario, se evidencia el beneficio directo que tienen las actividades extraescolares respecto al desarrollo de habilidades sociales de sus participantes.

Gráfico 7: Habilidades sociales



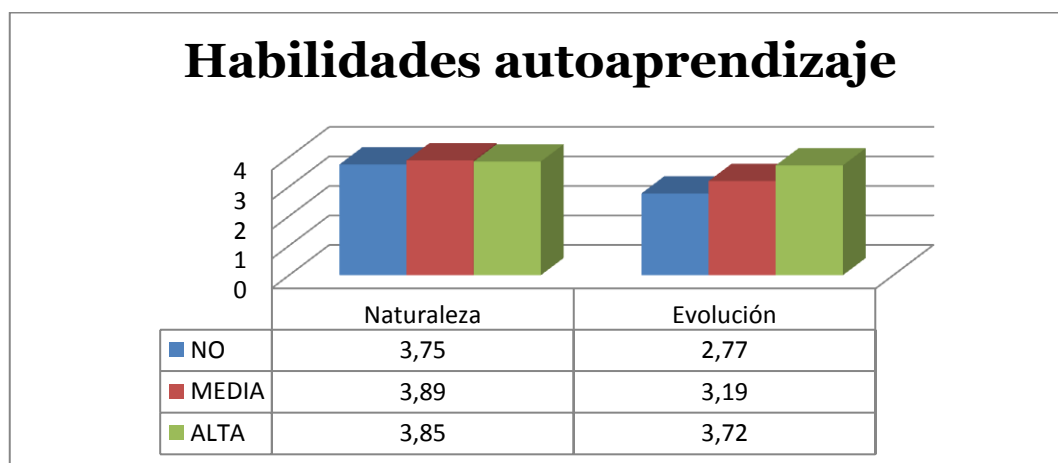
Fuente: elaboración propia

Todos los alumnos se sitúan por naturaleza en un mismo umbral de aptitud para las relaciones humanas (4,18, 4,32 y 4,22 respectivamente). Sin embargo, a medida que aumenta el nivel de dedicación a las extraescolares, aumenta paralelamente el desarrollo dichas habilidades sociales del alumno. En el gráfico se ve claramente esta relación, ejemplificando de este modo que la vivencia personal en otros ambientes,

con otros compañeros, en otro contexto y bajo diferentes circunstancias, provoca que el alumno tenga que explorar nuevos recursos y colaborar entre compañeros para establecer nuevos vínculos, nexos y ayudas mutuas. Se expresan del mismo modo nuevos canales de comunicación, nuevos medios y nuevas rutinas comunicativas. En este sentido, un alumno que no toma parte de actividades extraescolares cree por término medio que las habilidades sociales se ven moderadamente influenciadas por éstas (3,32), otro alumno que practica moderadamente estas actividades lo cuantifica al alza (3,69), mientras que un estudiante que dedica gran parte de su tiempo de ocio a las extraescolares valora muy positivamente el efecto de estas actividades a su desarrollo personal en el contexto de las habilidades sociales (3,98).

Otro tipo de habilidades básicas en el rendimiento académico, son las habilidades y capacidades de autoaprendizaje. Tal y como se comenta en la revisión bibliográfica, estas habilidades están constituidas por varios factores entrelazados como pueden ser la autonomía, la disciplina, la responsabilidad, la capacidad de dedicación y atención, la organización del tiempo y el estudio, etc. Con el siguiente gráfico se pretende hacer una breve introducción que sirva de idea previa y general del cómputo de todos estos factores. Más adelante en este epígrafe se analizan individualmente conceptos como la autonomía, la disciplina o la responsabilidad. Sin embargo, puede ser de ayuda para el lector esta primera presentación extraída del cómputo conjunto de las variables de autonomía, disciplina, responsabilidad y capacidad atencional que se han obtenido con los formularios. Por lo tanto este gráfico es producto de las medias aritméticas de los puntos 1 (autonomía), 2 y 3 (disciplina y responsabilidad), y 5 (capacidad atencional y focalización).

Gráfico 8: Habilidades autoaprendizaje

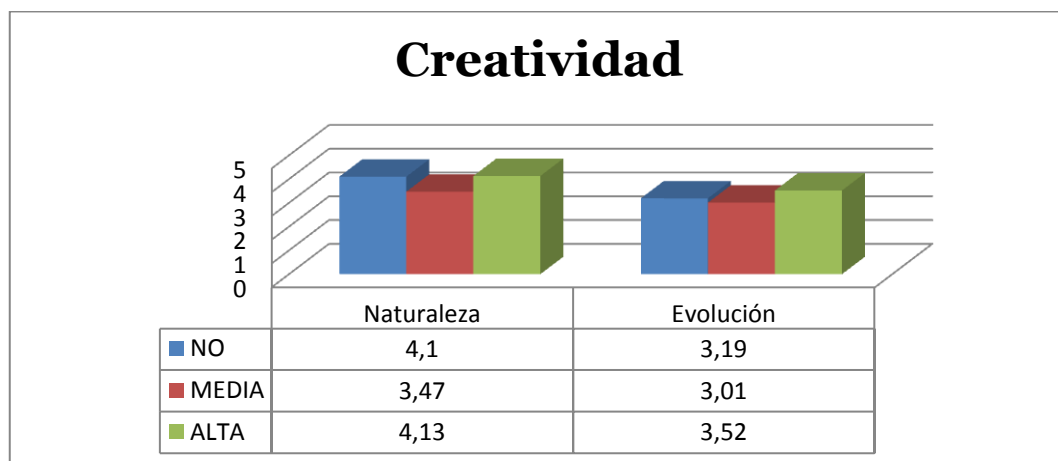


Fuente: elaboración propia

Aunque más adelante ya se valorarán detalladamente las diferentes variables implicadas, el lector puede hacerse una primera idea que a pesar de que las percepciones iniciales de los alumnos fluctúan por un mismo umbral (3,75, 3,89 y 3,85 respectivamente), la concepción personal de la evolución realizada con la práctica de actividades extraescolares en referencia a las habilidades de auto aprendizaje, varía e incrementa progresivamente a medida que el alumno forma parte en mayor grado de estas actividades (2,77, 3,19 y 3,72 respectivamente). Por tanto y a modo de titular antes de entrar detenidamente a los respectivos casos particulares, el alumno no nota tanta diferencia inicial en cuanto a habilidades de auto aprendizaje se refiere, si bien sí que considera que las diferencias varían a favor de los alumnos activos extraescolarmente.

Como se comenta en el apartado de revisión bibliográfica y en el relacionado con las entrevistas a especialistas, hoy en día la creatividad del individuo deja de ser un valor añadido, para convertirse en una condición sine qua non para el éxito personal y profesional en la vida. La capacidad creativa debe estimularse desde la infancia y a lo largo de toda la etapa de formación del individuo. En esta línea, se introdujeron los puntos 15 y 16 en el cuestionario. Cabe resaltar que los resultados obtenidos han sido un tanto sorprendentes.

Gráfico 9: Creatividad



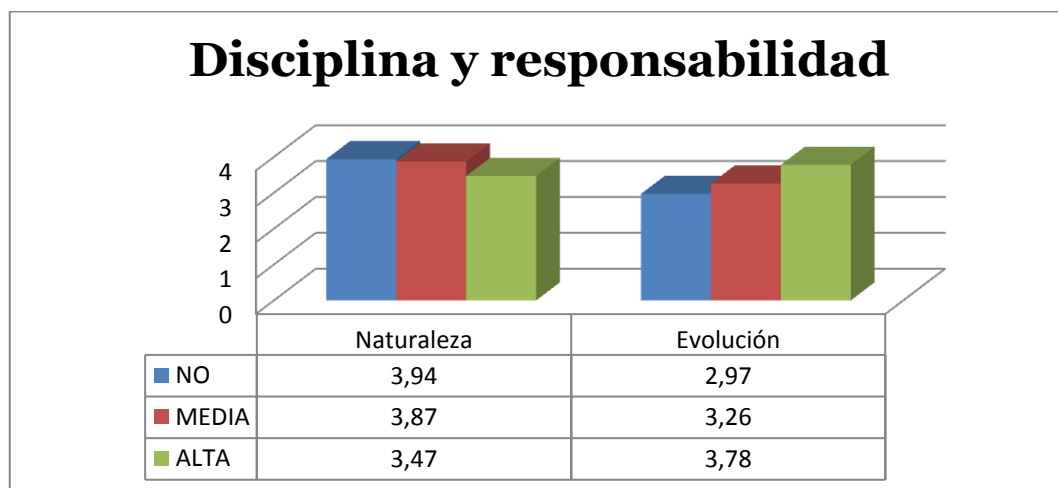
Fuente: elaboración propia

Con este gráfico, el lector se puede cerciorar de la poca linealidad de los resultados obtenidos. Respecto a esta variable, parece ser que la creatividad va poco ligada a la realización de actividades extraescolares según las percepciones de los propios alumnos. Tanto el alumno ajeno a las extraescolares como el muy implicado creen tener grados parecidos de creatividad (4,1 y 4,3 respectivamente), mientras que el alumno medio se ve más limitado en este sentido (3,47). Este mismo alumno que se

percibe como poco creativo, no atribuye beneficio creativo alguno en sus actividades extracurriculares (3,01). Sin embargo, el alumno ajeno percibe un poco más la utilidad de estas actividades en este sentido (3,19), mientras que el alumno muy ocupado con extraescolares sí ve una mayor influencia creativa en sus actividades (3,52). A pesar de no poder marcar una línea de continuidad en los resultados obtenidos, cabe resaltar en este epígrafe que mediante el estudio detallado de los cuestionarios, se ve como los alumnos que practican música, danza ó dibujo, valoran muy positivamente y cuantifican como muy positivo el beneficio creativo que puede extraer de sus respectivas actividades extraescolares. Los casos de deporte, idiomas y otros son más escépticos en este sentido.

Se pasa a continuación a valorar las variables de disciplina y responsabilidad de los alumnos. Si bien es cierto que la responsabilidad se hubiera podido vincular y ligar con varios otros factores (autonomía, compromiso, etc.), se analiza junto a la disciplina en tanto que se entiende en este trabajo como la capacidad que adquiere el alumno de ser disciplinado en su tarea diaria y responsabilizarse personalmente así de su propio proceso de aprendizaje. Se aúnan en la siguiente gráfica los resultados obtenidos de los puntos 2 y 3 del formulario.

Gráfico 10: Disciplina y responsabilidad



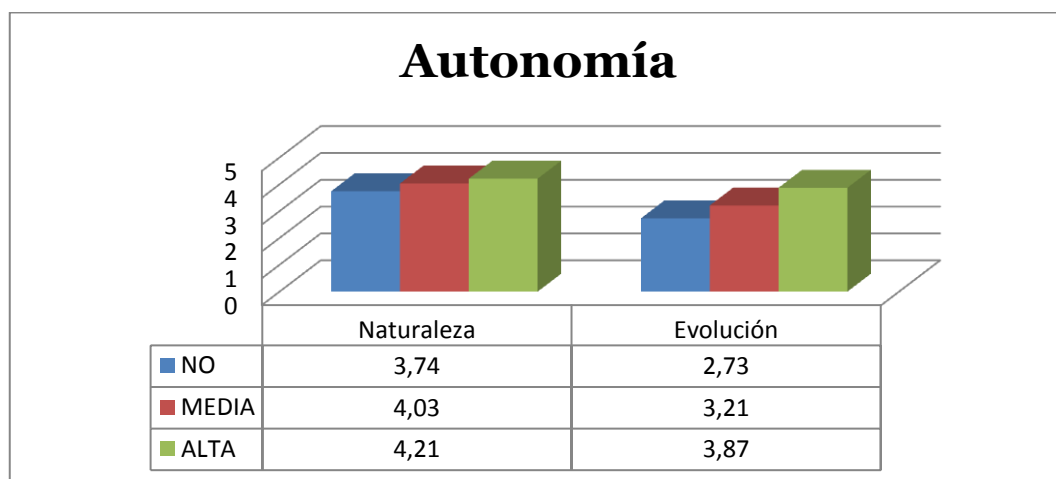
Fuente: elaboración propia

La morfología del gráfico anterior resulta muy interesante y da lugar al debate y reflexión personal. Se trata de dos tendencias totalmente opuestas en cuanto a percepciones de capacidad y evolución consideradas por los propios alumnos. Por un lado, a medida que un estudiante realiza más actividades extraescolares, tiende a concebir progresivamente que su disciplina y responsabilidad ante la tarea son menores. Así, un alumno no participante de extraescolares tasa su disciplina y rigor

en un 3,94 por término medio, el alumno medio en un 3,87, y el grupo alto en 3,47 respectivamente. Todo lo contrario sucede respecto a la evolución y atribución de esta capacidad. Cuanto más extraescolares realiza un alumno, más se cerciora de los valores de disciplina y responsabilidad que ha podido adquirir y mejorar gracias a éstas. El alumno ajeno no cree que su evolución sea relevante (2,97), el medio la percibe en mayor grado (3,26), y el alto la valora muy positivamente (3,87). En este epígrafe se puede hacer un paralelismo con el Mito de la Caverna de Platón⁸. Queda claramente ejemplificado con este gráfico, que a medida que un alumno tiene más experiencia y se le ha exigido en mayor grado en sus actividades extraescolares, tiene un punto de referencia más elevado y exigente respecto al punto de referencia con el que compara un alumno que no tiene otras experiencias que las vividas en el colegio. Está claro que un alumno de danza que se le requiere un entreno diario, un estudiante de piano que debe practicar cada día ó un deportista de élite, saben que el grado de disciplina y exigencia personal que requieren es muy elevado.

Como se ha comentado recientemente, muy ligado al punto anterior se da la variable de autonomía. En este sentido y tomando como referencia el primer punto del cuestionario, es evidente que el grado de autonomía del alumno está relacionado positivamente con las actividades extraescolares tanto en naturaleza como en evolución.

Gráfico 11: Autonomía



Fuente: elaboración propia

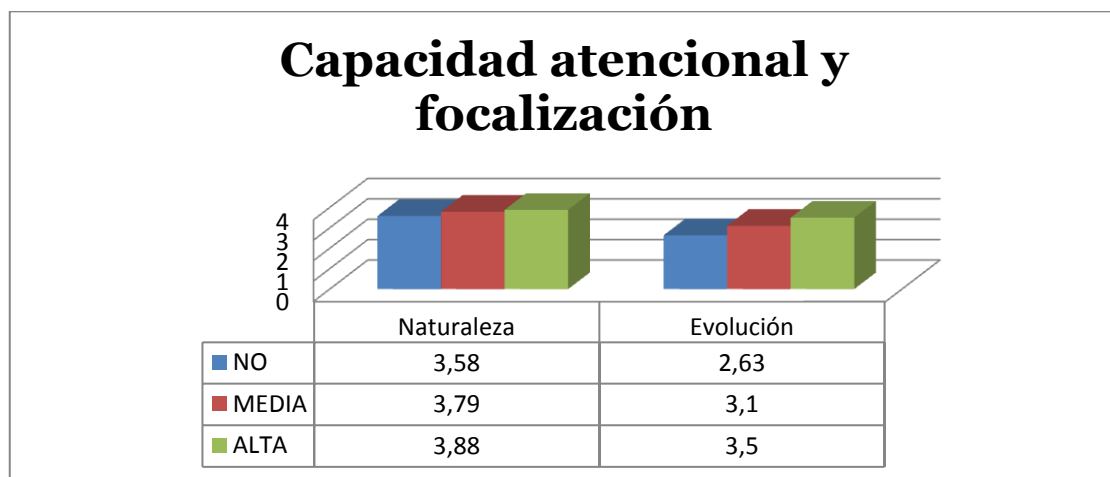
El alumno sin experiencia extraescolar se considera menos autónomo en general que el alumno con bagaje extracurricular (3,74, 4,03 y 4,21 respectivamente). Siguiendo la misma tendencia, a medida que el alumno acumula un mayor bagaje

⁸ Obra del filósofo griego Platón, que ilustra que el hombre conoce hasta dónde puede ver y percibir. Todo hombre es capaz de conocer su propia verdad hasta los límites propios que presenta.

extraescolar, considera que su capacidad de auto valerse por sí mismo viene más determinada y facilitada por su experiencia fuera de las aulas (2,73, 3,21 y 3,87 respectivamente). La duda de si la práctica de actividades extraescolares influye directamente en la mejora del grado de autonomía del alumno y por consiguiente a su rendimiento en el aula, queda claramente respondida con este gráfico: sí ayuda.

Como última variable influyente en el rendimiento académico analizada en este trabajo, se valora a continuación la capacidad atencional y de focalización en la tarea que muestra un alumno. En base al punto 5 del cuestionario, se evidencia que la tendencia de comportamiento de esta variable sigue el mismo patrón que la variable analizada anteriormente.

Gráfico 12: Capacidad atencional y focalización



Fuente: elaboración propia

Al igual que en el caso de la autonomía, cuanto más tiempo dedica proporcionalmente un alumno a la práctica de actividades extraescolares, más es y más crece su capacidad atencional y de focalizarse en la tarea. Hoy en día, ésta es una de las mayores carencias y preocupaciones en el contexto escolar. Son muchos los docentes que perciben que el alumnado tiene ciertas dificultades para centrarse y focalizar su atención durante un periodo medio-largo en la tarea que se le requiere. Pues bien, una posible solución a este problema podría ser acostumbrar al niño a trabajar en carios contextos y saber identificar dónde está, y qué se le requiere en cada momento. Tanto los datos de naturaleza (3,58, 3,79 y 3,88 respectivamente), como los de evolución (2,63, 3,1 y 3,5 respectivamente) respaldan esta hipótesis.

5. Conclusiones

Los resultados extraídos y analizados a lo largo de este trabajo de investigación son muy útiles y esclarecedores en cuanto a la hipótesis y los objetivos marcados en el inicio del trabajo.

A partir del proceso de investigación realizado en este trabajo, se puede aceptar y tomar como válida la hipótesis planteada al inicio de esta investigación: “La realización de actividades extraescolares mejora el rendimiento académico”. Si bien es cierto que no se puede afirmar al 100% debido a las limitaciones temporales y recursos disponibles, sí se puede defender con seguridad que la elección de desapuntar a un alumno de sus actividades extraescolares en un momento de mal rendimiento académico, es por norma general un error.

Recopilando los objetivos generales establecidos en el trabajo, se ha comprobado que existen varios factores influyentes en el rendimiento académico de un alumno, en etapa escolar, que mejoran exponencialmente con la práctica de distintas disciplinas extraescolares. En este sentido, se puede vincular la práctica deportiva, la formación musical, los estudios idiomáticos, la danza, etc. con la mejora de competencias y habilidades personales que afectan directamente al rendimiento escolar del alumno. Ergo, es recomendable que todo niño y adolescente en la etapa de formación complemente sus obligaciones académicas con experiencias diversas fuera del ámbito y contexto escolar.

Esta serie de beneficios inherentes a la práctica de actividades extraescolares, se ha evidenciado con las opiniones y reflexiones personales de especialistas pertenecientes a distintas disciplinas extracurriculares. Por otro lado, se ha comprobado que el porcentaje de alumnos sin experiencia extraescolar alguna es insignificante, al mismo tiempo que los alumnos altamente activos en éstas, perciben una mejora sustancial en sus habilidades y competencias escolares, académicas y personales.

En cuanto a bibliografía disponible, pese a tener mucha información disponible en relación con el rendimiento académico del alumnado por un lado, y a los beneficios de las actividades extraescolares en términos genéricos por otro, hay cierta limitación en cuanto a estudios y publicaciones que vinculen y traten ambos temas conjuntamente.

Por tanto, en términos generales se puede estar satisfecho con los resultados y conclusiones extraídas de este trabajo de investigación. Si bien es cierto que hubiera

resultado muy interesante poder realizar una investigación más detallada, exhaustiva y científica, la falta de recursos y de tiempo ha encaminado el proceso de investigación en una dirección más modesta y comprimida. Aún así, con los condicionantes y recursos disponibles, la investigación ha permitido solucionar y dar respuesta a la hipótesis y objetivos planteados en un inicio.

En base a la seriedad e interés con los que se ha afrontado esta investigación, el autor considera que ha podido aprender mucho de este trabajo, al mismo tiempo que deja varias líneas de investigación futuras abiertas tanto a nivel personal como a posibles lectores interesados. Este trabajo es un granito de arena que puede encaminar y ser punto de partida para posibles investigaciones de mayor alcance y calibre.

A modo de cierre y siguiendo todo lo establecido en este epígrafe, se cree oportuno acabar esta investigación con la siguiente reflexión: la persona es un total entrelazado de factores, atributos y experiencias. Ergo es fundamental que tenga un proceso de aprendizaje que le permita experimentar y tener un cierto bagaje en distintos ámbitos, contextos y ambientes. Todo lo aprendido en un ámbito, influirá directamente en los otros. Hay que formar al alumno desde una perspectiva global y sumativa.

6. Líneas de investigación futuras

Acorde con lo expuesto anteriormente, al tratarse de una investigación modesta y de poco calibre, puede constituir un punto de referencia y motivación a partir del cual se pueden generar y derivar otras investigaciones ó estudios de contenido similar, de mayor envergadura y divulgación. Como se ha citado en el epígrafe precedente, hay cantidad de publicaciones de ambas temáticas por separado, pero no hay una gran oferta de estudios que vinculan estos ámbitos.

Por un lado, puede ser una oportunidad para replantearse nuevos modelos y formas de organizar el currículo escolar en varios centros. Si bien es cierto que ya existen algunas escuelas pioneras que focalizan y orientan su currículo en términos musicales o en lengua extranjera como lengua vehicular, se pueden derivar de esta investigación numerosos planteamientos e ideas que innoven en cuanto a metodología y proyecto educativo de centro en general.

Por otro lado, la propia vinculación de la actividad extraescolar con el rendimiento académico, así como los beneficios propios de cada disciplina extracurricular, constituye en sí mismo una línea de investigación con mucho terreno por recurrir aún.

A nivel de padres, esta investigación abre la puerta a la reflexión y planteamiento del tipo de educación que quieran ofrecer los padres a sus respectivos hijos. Induce así mismo, a posibles estudios que puedan orientar el tipo de actividades más recomendables según las necesidades específicas de cada niño. Los propios padres deben buscar soluciones y recetas atractivas que ayuden a sus hijos a formarse de forma global.

En esta misma línea, hoy en día hay un número creciente de niños medicados en las aulas. En esta dirección, no se debe centrar toda la atención en las dificultades y la posible solución médica para ciertas limitaciones o carencias personales, si no posibles usos terapéuticos y psicológicos de estas actividades extraescolares.

7. Referencias Bibliográficas

Álvarez Rojo, V. y Otros. (1999). El rendimiento académico en la universidad desde la perspectiva del alumnado. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía REOP*, Vol. 10, (Nº 17), 23-42.

Arnáiz Sánchez, P. (2009) Análisis de las medidas de atención a la diversidad en la educación secundaria obligatoria. *Revista de educación*, 349, 205-206

Artunduaga Murillo, Martha. (2008). *Variables que influyen en el rendimiento académico en la universidad*. (Tesis doctoral). Madrid

Bandura, A. (1987). *Pensamiento y Acción. Fundamentos sociales*. Barcelona: Martínez Roca.

Bandura, A., Barbaranelli, C., Caprara, G. V. y Pastorelli, C. (1996). Multifaceted impact of self-efficacy beliefs on academic functioning. *Child Development*, 67, 1206-1222.

Barbier, J. M. (1993). La evaluación de acciones. Objeto y función de la evaluación. En Barbier, J.M. (ed.), *La evaluación en los procesos de formación* (p. 260). Barcelona: Paidós.

Betancur Jiménez, G. E. (2009). El joven hoy ¿consumidor o consumido? *Revista CES Psicología*, Vol. 2, Nº. 1, pág. 4

Cabello Martínez, M. J. y Ramos Pardo, F. J. (2009). Protección social e inserción laboral de trabajadores jóvenes con carencias de titulación y cualificación. *Revista de educación*, 349, 255-257

Carmona, C., Sánchez, P. y Bakieva, M. (2011). Actividades Extraescolares y Rendimiento Académico: Diferencias en Autoconcepto y Género. *Revista de Investigación Educativa*, 29 (2), 447-465.

Delvalle, S., Ruiz, L. M., Velázquez, R. y Díaz, P. (2005). ¿Sabemos que contenidos aprenden los escolares en Educación Física? *European Journal of Human Movement*, 13, 87-106.

Durkheim, E. (1976). *Educación como socialización*. Salamanca: Sígueme.

Elliot, S.N. y Otros. (1989). Intervenciones en materia de habilidades sociales: hallazgos de la investigación y técnicas de enseñanza. En Maher, Ch. y Zins, J. *Intervención psicopedagógica en los centros educativos*. Madrid: Narcea.

Fiedotin, M. (1999): Creatividad y transformación educativa. *Educar. Revista de Educación*, N° 10. Recuperado el 23 de Junio del 2013 de <http://educar.jalisco.gob.mx/10/10educar.html>

Fullana, J. (1996). La investigación sobre variables relevantes para la prevención del fracaso escolar. *Revista Investigación Educativa*. Vol. 14 n°1, 63-90.

Galand, B. (2004). Le rôle des stratégies d'intégration et des relations entre pairs dans l'attitude vis-à-vis de l'école. *3eme Congres des chercheurs en éducation : (Re)trouver le plaisir d'enseigner et d'apprendre*. Bruselas.

García, J. (1997). *Psicología de la Atención*. Madrid: Síntesis.

González Hernández, J. y Ortín Montero, F.J. (2010). Indicadores de rendimiento y cooperación deportiva. *Cuadernos de psicología del deporte*, ISSN 1578-8423, Vol. 10, N°. Extra 3, 57-62

Hernández-Sampelayo Matos, M. (2007). *La educación del carácter*. Navarra: Ediciones internacionales universitarias.

Jiménez Llanos, A.B. y Correa Piñero, A.D. (2003). Concepciones del profesorado sobre la Disciplina y Gestión del Aula. *Revista de teoría, investigación y práctica educativa*, ISSN 1130-5371, (N° 16), 87-104

Laudó Castillo, X., Prats Gil, E. (2013). El lugar de la autonomía en la pedagogía y la educación postmodernas. *Teoría de la Educación: Educación y Cultura en la Sociedad de la Información*, ISSN-e 1138-9737, Vol. 14, (N°. 1), 248-262

Mahlo, F. (1985). *La acción táctica en el juego*. Madrid: Editorial Pueblo y Educación.

Moreno Murcia, J.A., Vera Lacárcel, J.A., Cervello Gimeno, E. (2009). Efectos de la cesión de responsabilidad de la evaluación en la motivación y la competencia

percibida en el aula de educación física. *Revista de educación*, ISSN 0034-8082, (Nº 348), 423-440

Musitu, G., García, J. F. y Gutiérrez, M. (1994). *AFA: Autoconcepto Forma A* (2ª ed.). Madrid: TEA ediciones.

Pelechano, V. (1985). Inteligencia social y habilidades interpersonales. *Evaluación Psicológica*, 1 (1-2), 159-187.

Sternberg, R. y Lubart, T. (1997). *La creatividad de una cultura conformista, un desafío a las masas*. Barcelona: Paidós.

Vázquez, B. (1989). *La educación física en la educación básica*. Madrid: Gymnos.

Witlock, M.C. (1990). Capítulo III: Profesores y alumnos. Procesos de pensamiento de los alumnos. En Wittrock, M.C. *La investigación de la enseñanza*. Madrid: Paidós.

8. Anexos

- Anexo 1: Encuesta

EDAD:

SEXO: M F

	¿Qué actividades extraescolares haces/has hecho?	¿Durante cuántos años?	¿Cuántas horas semanales?	¿Cuál te gustaría hacer/haber hecho?
Deporte				
Música				
Danza				
Teatro				
Idiomas				
Dibujo/Pintura				
Otras				

	¿SOY...?					¿ME HAN AYUDADO MIS ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES A SER MÁS...?				
	Nada	Poco	Regular	Bastante	Mucho	Nada	Poco	Regular	Bastante	Mucho
1. Autónomo/a										
2. Responsable										
3. Disciplinado/a										
4. Tengo capacidad de esfuerzo										
5. Puedo atender y focalizarme 100% en mi tarea										
6. Estoy a gusto con mi familia										
7. Estoy a gusto con mis compañeros										
8. Estoy a gusto en el colegio										
9. Soy feliz										
10. Sé trabajar en equipo										
11. Estoy motivado/a a sacarme los estudios										
12. Me gusta probar nuevas experiencias										
13. Tengo éxitos										
14. He tenido que superar dificultades										
15. Creativo/a										
16. Tengo una visión amplia										

17.Me interesan las otras culturas										
18.Tengo facilidad de comunicación										
19.Empático/a										
20.Tengo buenos amigos/as										
21.Tengo paciencia										
22.Mantengo un compromiso										

- **Anexo 2: Entrevistas**

ENTREVISTA ALBA SABÉ (danza)

- **¿Qué beneficios principales crees que aporta esta actividad a sus participantes? ¿Cómo ayuda a su desarrollo personal?**

Para empezar, creo que es importante especificar que yo he realizado diferentes estilos de danza: danza jazz, hip-hop, danza clásica, contemporáneo y danza creativa. Cada disciplina aporta diferentes valores que son beneficiosos para el desarrollo personal.

Sin embargo, todas tienen algo en común: se realizan en grupo, de manera que te relacionas con gente fuera de los amigos de clase normal, compartís una afición y esto creo que es un criterio muy favorable a la hora de establecer amistades así como cambiar de ámbitos y desde pequeño habituarse a tratar con gente de diferentes sitios, edades, etc. A parte todas requieren de una perseverancia y un esfuerzo, raramente te sale una cosa a la primera, se debe practicar. El hecho de realizar un paso y que te acabe saliendo bien, es una automotivación para seguir trabajando y llegar a alcanzar niveles superiores.

También es bueno, si se realiza el extraescolar de danza en una escuela de danza propiamente dicha, el hecho de ver cómo trabajan los alumnos mayores y relacionarse con ellos, permite tomarlos como referentes y ser producto de admiración y motivación, sobre todo cuando se sabe que empezaron de pequeños como tú. Y cuando se es mayor, saber que hay pequeños/as que te admiran también

sirve para querer ser mejor y dar un buen ejemplo. En resumen, como valores compartidos destacaría el grupo y el hecho de relacionarse con otros círculos sociales por un lado, y la perseverancia que requiere por otro lado. También me gustaría destacar que todas las danzas te permiten una conciencia corporal y una gran mejoría sinestésica y psicomotriz, así como un trabajo bilateral que otros deportes no permiten tanto.

Por separado: la danza jazz y la clásica, trabajan mucho la disciplina, tanto a nivel de movimiento como en actitud (más la clásica que el jazz). Trabajan el control del cuerpo y acentúan lo dicho anterior de la perseverancia, el trabajo duro... El contemporáneo parte de esto pero lo lleva a un nivel más anatómico, y añade distensión, respiración, procura trabajar más el descontrol dentro del control (cuando te conoces mucho el cuerpo puedes llevarlo a límites que parecen descontrolados pero siempre consciente de lo que estás haciendo, por tanto “no se te va de las manos”). El hip-hop te aporta el factor de disfrutar, la actitud ante todo, mucho más descontrol, mucha soltura de movimiento, y mucha presencia. Y la danza creativa con el nombre lo dice todo, interpretación, creatividad, aquí entra un tema emocional, experimentas diferentes emociones, te permite conocerte a nivel emocional, desbloquear y experimentar emociones nuevas, conocer tu movimiento anatómico, rompe totalmente con la disciplina y “rigidez” de las primeras.

- **¿Crees que influye en el rendimiento académico del alumno en el aula?**

Creo que no influye negativamente en cuanto al hecho que perder horas de estudio te baje el rendimiento o algo así. Sí que puede influir positivamente si relacionas valores citados anteriormente con los estudios. Por ejemplo en la disciplina, estar atento en el aula...

- **¿En qué crees que ayuda esta disciplina al rendimiento académico? ¿Qué factores influyentes en dicho rendimiento académico desarrolla el alumno con esta actividad?**

Si puede ayudar, si se relaciona con algunos valores como por ejemplo, si yo aprendo gracias a la danza que siendo perseverante me acaban saliendo bien las cosas, si no me sale un problema de mates practicare más hasta que me salga.

- **¿Es igualmente recomendable para todas las edades y sexos?**

Si, totalmente. Aunque la danza esta socialmente “etiquetada” como deporte de niñas sobretodo en edades tempranas, creo que se debería desestigmatizar porqué los beneficios que aporta son iguales para todos.

- **¿A qué tipo de alumno crees que le haría más falta este tipo de actividad?**

Personalmente creo que a cualquiera. Pero si tuviera que decir un tipo concreto, supongo que sería el alumno poco disciplinado o poco perseverante. Pero depende del alumno, puede que a uno más “estirado” que le costara soltarse y demasiado perfeccionista le recomendaría hacer hip-hop o danza creativa para compensar. En mi opinión a todo el mundo le iría bien realizar algún tipo de danza, dependiendo del tipo de alumno recomendaría un estilo u otro.

- **¿Qué le dirías a un padre/madre que debido a un bajo rendimiento académico de su hijo decide desapuntarlo de esta actividad?**

Que no es una buena forma, si el niño tiene problemas académicos se debe buscar donde está el problema concreto y raramente estará relacionado con esta actividad. Por otra parte, creo que es importante que los niños realicen actividades que no estén directamente relacionadas con el currículo escolar, a nivel atencional necesitan desconectar. Si se gestiona bien el tiempo se puede mantener los extraescolares y realizar los deberes o estudiar. Personalmente creo que es mucho peor tener toda la tarde libre porque aun te cuesta más ponerte a hacer los deberes y más si acabas de salir de la escuela. Psicológicamente se estudian los niveles atencionales y están muy recomendados los cambios de actividad. (igual que un día entero no hacen solo una asignatura en la escuela, está bien que después de un ejercicio mental, pasen a uno físico)

- **¿Qué le aconsejarías al padre que hiciera para dar respuesta a este bajón de rendimiento que presenta su hijo?**

Primero que hablara con el niño, para ver como explica la bajada el mismo. Puede que sea que la materia que han empezado le costara más, que realmente no hubiera estudiado... Hablar con los maestros a ver como lo han visto porque no todo es estudiar en casa, el trabajo realizado en el aula es, para mi, mas importante que el realizado fuera del aula. Ver si el niño aprovecha el tiempo, le cuesta preguntar las dudas al profesor o no, ver si necesita un refuerzo, si la bajada de rendimiento es en una sola materia o en general... A partir de aquí, gestionar mejor el tiempo. No

significa que deje todos los extraescolares para pasarse la tarde estudiando porque no funciona, sino que de las horas que le quedan libres, se aprovechen de verdad. Hacer un buen horario. P.ej. de 17h a 18h danza, de 18-18'30 (lo que sea) 18'30-19'15 (mates) 19'15-20 (catalán)... y así cada día de la semana ir reforzando. Pasar los apuntes del día, repasar aunque no tengan deberes que entregar. Si realmente hay un grave problema de comprensión plantearse unas clases particulares...

ENTREVISTA ANDREA JESCH (idiomas)

- **¿Qué beneficios principales crees que aporta esta actividad a sus participantes? ¿Cómo ayuda a su desarrollo personal?**

Reforzar el aprendizaje de idiomas como el inglés o alemán en clases enfocadas en la conversación ayudará al participante a adquirir más fluidez en el idioma, sentirse a gusto en él.. Esto supone una subida de autoconfianza enorme, aparte de mejorar las opciones para el futuro personal.

- **¿Crees que influye en el rendimiento académico del alumno en el aula?**

Naturalmente tendrá un impacto positivo sobre las notas, pero encima ayuda a que el alumno estudie esta asignatura con más dedicación, con más ganas. Ver el progreso rápido en una asignatura que le ha causado problemas en el pasado puede ser muy motivador.

- **¿En qué crees que ayuda esta disciplina al rendimiento académico? ¿Qué factores influyentes en dicho rendimiento académico desarrolla el alumno con esta actividad?**

Las clases de conversación aumentan la capacidad para expresarse, para describir y analizar contextos y argumentar sobre aspectos diversos de la vida. Este entrenamiento del razonamiento en un ambiente sin presión puede ayudar a desarrollar una mente más despierta y más crítica en general.

- **¿Es igualmente recomendable para todas las edades y sexos?**

Sí. Para menores de 12 años el enfoque caerá más en actividades diversas que implican comunicarse en el idioma.

- **¿A qué tipo de alumno crees que le haría más falta este tipo de actividad?**

Yo creo que cualquiera puede beneficiarse de las clases de conversación, en especial está indicado para alumnos tímidos que suelen hablar poco en clase.

- **¿Qué le dirías a un padre/madre que debido a un bajo rendimiento académico de su hijo decide desapuntarlo de esta actividad?**

Las clases de conversación/actividades en inglés/alemán necesitan continuidad. El alumno sólo progresa cuando atiende regularmente. Esto por un lado. Por el otro debido al empuje de motivación y autoconfianza que pueden dar las clases de conversación, serán más importantes en situaciones cuando el alumno tiene problemas de rendimiento en otras asignaturas. En la clase de conversación siempre experimentará un cierto “éxito”.

- **¿Qué le aconsejarías al padre que hiciera para dar respuesta a este bajón de rendimiento que presenta su hijo?**

Hay que intentar subir la motivación, las ganas de aprender cosas nuevas, la curiosidad. Motivar a los hijos para que lean libros en vez de estar delante del ordenador todo el día. Hacer deporte. Visitar museos con toda la familia, hacer excursiones a la montaña. Controlar que los hijos duerman las suficientes horas, que tengan una dieta sana. Sobre todo hay que subir la motivación, fomentar los intereses existentes o intentar despertar nuevos intereses que el alumno perciba como un logro personal y que le motive a buscar estos logros en otros campos también.

ENTREVISTA CLARA CUADERN (música)

- **¿Qué beneficios principales crees que aporta esta actividad a sus participantes? ¿Cómo ayuda a su desarrollo personal?**

Son muchos los estudios realizados que verifican los aspectos positivos al hacer esta actividad. El aprendizaje musical afecta al desarrollo de aspectos cognitivos, mejorando los resultados académicos. Mejora las aptitudes y actitudes respecto a los procesos de aprendizaje al reforzar los hábitos de gestión del tiempo y disciplina. Influye en el trabajo en equipo y la socialización vinculados al rendimiento escolar y desarrolla las capacidades perceptivas y expresivas de niños y adolescentes.

Asimismo, provoca un bienestar emocional unido al espíritu de superación, y favorece el desarrollo de las habilidades motoras, personales, sociales y comunicativas. Otros factores que se desarrollan con la música son el

autoconocimiento, la audición interior, la concentración, la memoria, la creatividad y la capacidad de escucha en grupo e individual entre otros. También se utiliza como metodología para trabajar la educación en valores (respeto, actitud colaborativa, escucha activa, etc.)

- **¿Crees que influye en el rendimiento académico del alumno en el aula?**

Sí, mucho. Si relacionamos el rendimiento escolar con el fracaso escolar, vemos que hay muchos proyectos que trabajan con la música para superar dicho fracaso. Son ejemplos el proyecto Amure (Valencia) o l'Escola Municipal de Música – Centre de les Arts (EMCA) en Hospitalet (Cataluña), los cuales hacen las clases antes de empezar el horario escolar, de manera que hay menos absentismo y es beneficioso para superar el fracaso escolar y obtener mejores resultados académicos, además de ser una buena fuente de relajación y de desarrollo de la inteligencia emocional.

- **¿En qué crees que ayuda esta disciplina al rendimiento académico? ¿Qué factores influyentes en dicho rendimiento académico desarrolla el alumno con esta actividad?**

Primeramente, la música desarrolla el aspecto de la memoria, gestión del tiempo y disciplina. Esto influye positivamente al alumno/a porque éste tiene que hacer ejercicios que benefician la inteligencia intrapersonal. Por otra parte, el alumno desarrolla las habilidades sociales, interpersonales y comunicativas. El hecho de formar parte de una orquesta o de un pequeño grupo de cámara (música en pequeño conjunto), desarrolla la capacidad de escucha, de atención y de autorregulación, todas ellas necesarias para mejorar el rendimiento académico. Además, desarrolla los aspectos cognitivos, utilizando un lenguaje distinto (notas, figuras, duración de cada figura musical, etc.) y es un buen método interdisciplinar, ya que puedes trabajar la música desde todas las áreas académicas (relación con la expresión, con la palabra y el lenguaje – recordemos que la música ayuda a desarrollar el lenguaje y la ducción, gracias al trabajo a partir de canciones -, con las matemáticas –saber contar bien, necesidad de tener el cerebro bien estructurado-, etc.).

- **¿Es igualmente recomendable para todas las edades y sexos?**

Es muy recomendable en todas las edades y en ambos sexos. Sin embargo, es preferible empezarlo desde pequeño porque es cuando son más susceptibles de aprender y desarrollar habilidades y competencias.

- **¿A qué tipo de alumno crees que le haría más falta este tipo de actividad?**

La música es beneficiosa a cualquier niño o niña. Se utiliza desde niños sin ninguna dificultad en el aprendizaje ni de desarrollo de competencias hasta niños con necesidades educativas especiales. Es una actividad beneficiosa desde todos los ámbitos (cognitivos, psicomotrices, emocionales, sociales, etc.)

- **¿Qué le dirías a un padre/madre que debido a un bajo rendimiento académico de su hijo decide desapuntarlo de esta actividad?**

Pensaría que es un error para el niño/a, porque por muy bajo que sea su rendimiento académico, la música le ayudará a encarrilar sus conocimientos y a canalizar sus aprendizajes desde otras metodologías. En general, la música se aprende en grupo y es en el grupo donde se aprende más. El problema está en la desvalorización que tiene la música y no se tiene en cuenta (o poco en cuenta) los muchos valores positivos que conlleva trabajar con y desde la música. Insisto, estudiar música es muy beneficioso y muy recomendable para desarrollar las habilidades integrales de los niños/as y para mejorar sus resultados académicos.

- **¿Qué le aconsejarías al padre que hiciera para dar respuesta a este bajón de rendimiento que presenta su hijo?**

Sobre todo, que estuviera encima de los estudios de su hijo/a pero que supieran mantener cierta distancia con la finalidad de dar tiempo y espacio a los hijos para que sean capaces de superar los problemas y que realicen sus estudios de manera autónoma. Y segundo, que intentaran ver cuál es el factor que puede haber causado dicho bajón de rendimiento escolar. Pueden ser factores emocionales, familiares, sociales o de baja autoestima por parte del alumno. A partir de aquí, intentar descubrir cuáles son las actividades o gustos que motivan al chico/a con la finalidad de enderezar la situación.

ENTREVISTA LAIA PORRES (escultismo)

- **¿Qué beneficios principales crees que aporta esta actividad a sus participantes? ¿Cómo ayuda a su desarrollo personal?**

Los beneficios directos son de hecho la contribución en el desarrollo personal, concretamente en las habilidades sociales (trabajo en equipo, respeto, empatía...) y el progreso personal (esfuerzo, constancia, autonomía...).

- **¿Crees que influye en el rendimiento académico del alumno en el aula?**

Sí, puesto que la actitud frente el trabajo depende del punto en el que los chicos se encuentren en su progreso personal. Por otro lado, el contacto con otros similares en las actividades del “cau” y el trabajo en equipo influyen en las relaciones que el niño pueda tener con los compañeros de clase repercutiendo asimismo en su actitud.

- **¿En qué crees que ayuda esta disciplina al rendimiento académico? ¿Qué factores influyentes en dicho rendimiento académico desarrolla el alumno con esta actividad?**

En la actitud frente a la tarea y en la organización del trabajo. En al “cau” los chicos tienen la oportunidad de aprender a ser críticos, a respetar y dar argumentos. Por otro lado, a trabajar unidos y ser empáticos. Se les transmite que hay momentos para todos y que se tienen que poder adaptar. Intentamos que vean el valor del voluntariado y que puedan trabajar sin esperar recompensas a cambio en todo momento, se les inculca el altruismo.

- **¿Es igualmente recomendable para todas las edades y sexos?**

Sí, en cada edad se puede trabajar cosas distintas dependiendo de su desarrollo, capacidades e inquietudes.

- **¿A qué tipo de alumno crees que le haría más falta este tipo de actividad?**

Creo que es indistinto puesto que al trabajar distintos aspectos cada cual se puede beneficiar de lo que necesite.

- **¿Qué le dirías a un padre/madre que debido a un bajo rendimiento académico de su hijo decide desapuntarlo de esta actividad?**

Que si el rendimiento académico no es adecuado se tiene que preguntar qué problema hay con los estudios. Pensar que las actividades extraescolares son el problema no tiene sentido, pues son dos ámbitos diferenciados y uno no puede ser causa absoluta del otro.

- **¿Qué le aconsejarías al padre que hiciera para dar respuesta a este bajón de rendimiento que presenta su hijo?**

Hacer rutinas y tener constancia. Repartir bien las tareas y trabajar los exámenes con tiempo. Dedicar tiempo suficiente pero moderado, las horas excesivas son perdidas a causa del cansancio. Tener tiempo para desconectar y airearse. Buscar nuevas formas de absorber la formación acordes con las capacidades del niño.

ENTREVISTA RAMON CUÑÉ (deporte)

- **¿Qué beneficios principales crees que aporta esta actividad a sus participantes? ¿Cómo ayuda a su desarrollo personal?**

Dentro de lo beneficios en la actividad deportiva extraescolar podremos distinguir 3 claros beneficios:

- **Mejora de las habilidades motrices:** Los alumnos que participan en este tipo de actividad demuestran una clara mejora de sus habilidades motrices básicas.
- **Sociales:** El hecho de pertenecer a un grupo hace que todas las personas se sientan importantes e implicadas. Este hecho produce claros beneficio en la autoestima i la confianza del alumno, como también el hecho de potenciar relaciones con nuevos compañeros o mejorar las relaciones ya establecidas.
- **Disciplina y organización del trabajo:** Si participas en un grupo, implica que no puedes faltar a un entreno/partido, ya que el grupo se resentiría negativamente. Por este motivo, el alumno se organiza mejor el trabajo con tal de no faltar. Y si tiene que faltar por otras causas, sabe que tiene que avisar al entrenador, de esta manera el alumno va interiorizando el valor de la disciplina.

Por los motivos anteriormente citados, podéis observar como la actividad deportiva extraescolar ayuda de una gran forma el desarrollo personal del alumno.

- **¿Crees que influye en el rendimiento académico del alumno en el aula?**

Hay un antiguo proverbio que dice “*Si tienes un trabajo importante, dale a una persona ocupada*”. Esta frase nos viene a decir que el hecho de estar ocupado con otras actividades y tener menos tiempo produce que tu trabajo sea más productivo.

Esto transferido a las actividades extraescolares hace que si un estudiante tiene menos tiempo para hacer una faena, ya que ha tenido entrenamiento, debe conseguir que el tiempo disponible sea más productivo y ponerse inmediatamente al trabajo. En cambio, si tiene toda la tarde libre son muy pocos los alumnos que lo primero que hacen es realizar sus deberes y una vez empiezan, al saber que tiene mucho tiempo, se muestra poco eficientes.

- **¿En qué crees que ayuda esta disciplina al rendimiento académico? ¿Qué factores influyentes en dicho rendimiento académico desarrolla el alumno con esta actividad?**

La disciplina que comentaba en la primera pregunta, también se transfiere en el aula. A continuación veréis como hay muchos factores que influyen en el aula positivamente.

Factores:

- Disciplina: Hacer los deberes, un correcto comportamiento.....
- Implicación: Aprende en el mundo del deporte que con una implicación total se puede conseguir lograr objetivos.
- Esfuerzo: El esfuerzo es la base del éxito, esto lo va a valorar más cuando vea que antes no sabía hacer una determinada acción y con el sudor de su frente lo va a lograr.
- No rendirse: El hecho de que una cosa no salga al instante no quiere decir que es imposible.
- Asumir responsabilidades: En el mundo del deporte no te puedes “esconder” detrás de una excusa, ya que todo el mundo te ve. Este hecho implica que una vez en la escuela el alumno tendrá la mentalidad de coger responsabilidades.

- **¿Es igualmente recomendable para todas las edades y sexos?**

Si con mucha rotundidad. ¿Quien no quiere mejorar su sociabilidad, disciplina, esfuerzo....?

- **¿A qué tipo de alumno crees que le haría más falta este tipo de actividad?**

Creo que todo el mundo le hará falta este tipo de actividad, aunque podríamos discutir qué actividad le irá más bien si el deporte individual o colectivo.

Referido puramente a la pregunta creo que las personas que les sería más adecuado son esas que tiene problemas de sociabilidad o que tiene problema con sus habilidades: desplazamientos, saltos, coordinación... Y como es lógico, sobre todo a esos alumnos que les gusta el deporte.

- **¿Qué le dirías a un padre/madre que debido a un bajo rendimiento académico de su hijo decide desalentarlo de esta actividad?**

Le comentaría que es una absurdidad, y que va a conseguir el contrario de lo que se plantea. El hecho de perderse una sesión o varias sesiones, no le va a producir un mayor estudio, además de que le va producir al alumno una frustración muy grande.

Hay diferentes formas de “castigar” a un alumno pero quitarle lo que más le gusta, lo encuentro demasiado grave. También lo veo como algo muy egocéntrico por parte de los padres porque no piensan que el hecho de que falte un jugador perjudica al resto del equipo.

Por otra parte también encontramos un claro mensaje al niño por parte de los padres que es: Si tienes un compromiso, en este caso con el equipo, lo puedes romper cuando quieras si las cosas no te van del todo bien. ¿Es este el mensaje que queremos darle a nuestros hijos?

- **¿Qué le aconsejarías al padre que hiciera para dar respuesta a este bajón de rendimiento que presenta su hijo?**

Le aconsejaría que fuera al fondo la cuestión, descubrir el fondo del problema y erradicarlo por la raíz y no quedarse con lo más superficial. A lo mejor son problemas familiares, bullying... Si no atacamos al verdadero problema y encima le dejamos sin lo que más le gusta, le podemos hacer mucho daño.