

# ***Programa de Trabajo Personal: Técnicas de estudio***

***Septiembre 2013***

***Escuela Universitaria de Ingeniería de Vitoria-Gasteiz***

## **1. Introducción**

El Programa de Trabajo Personal que se propone, es un curso centrado en las Técnicas de Estudio, donde se focaliza sobre los recursos necesarios para adquirir un hábito de estudio adaptado a las necesidades propias de los/as alumnos/as y a las características propias del nivel que van a cursar, en este caso, grado de Ingeniería.

Mahatma Gandhi indicó: *“Aprender es encontrar lo mejor de uno mismo”*. Durante el Plan de Trabajo Personal se pretende generar una reflexión en los/as alumnos/as en la que se replanteen las potencialidades y recursos adquiridos hasta el momento y elaboren una nueva estrategia de estudio, fomentando la que venían desarrollando o generando cambios cualitativos y cuantitativos para resultar más eficientes.

Este es el cambio que se espera lograr durante el trabajo personal, ya que no existe un único camino para obtener un mejor rendimiento de las horas de estudio, y cada persona debe encontrar el suyo propio.

Desde la organización del mismo se pretendió que el mismo se impartiera al máximo de los nuevos estudiantes del curso 1º de la escuela.

## **2. Objetivos**

El objetivo principal de este Programa de Trabajo Personal es la adquisición de estrategias de estudio que permitan la mejora del rendimiento durante el proceso de aprendizaje de los/as alumnos/as de grado en Ingeniería.

Para ello, se establecen los siguientes objetivos secundarios:

- 2.1. Que cada alumno/a realice un análisis de su estrategia de aprendizaje, pudiendo identificar dificultades, puntos fuertes y establecer cambios que quiere realizar de cara a mejorar el rendimiento.
  - 2.1.1 Realizar un repaso de las herramientas propias de las técnicas de estudio: tomar apuntes, lectura, subrayado, síntesis, memorización y reproducción.
- 2.2 Reducir la tasa de abandono durante el primer curso escolar
  - 2.2.1 Replantear el estado motivacional de los/as alumnos/as, tomando conciencia de la actitud intrínseca hacia el estudio y el estado anímico propio de las diferentes fases del proceso de aprendizaje: auto concepto, motivación, concentración y afrontamiento del estrés.

## **3. Recursos**

Para llevar a cabo este programa de forma satisfactoria, se precisaron 2 profesionales por clase ya que la dinámica idónea es trabajar en grupos reducidos para fomentar la intervención y participación de todos/as los/as alumnos/as.

Los recursos materiales necesarios para realizar este proyecto son básicamente los necesarios para dar clase, es decir, un aula ordinaria con pizarra y proyector.

El curso se desarrolló en cinco grupos de estudiantes, agrupados por los diferentes Grado de Ingeniería Industrial que se imparten en la escuela. Uno de los grupos se impartió en euskera atendiendo a los estudiantes de los Grados de Mecánica Industrial y Geomática que estudian en este idioma.

#### 4. Docentes - educadoras del curso

Impartieron el curso Lidia Aguilera Goicoechea, Iratxe Urbiola Pérez e, Iraide Fontaneda quienes ya han participado previamente como educadoras en el “Programa de Trabajo Personal: técnicas de estudio” realizado durante años anteriores.

**LIDIA AGUILERA GOICOECHEA** *Psicóloga* Nº de colegiada: AA 00663.

Durante el curso 2012-2013 está inmersa en el proyecto hazi eta hezi, en el que atiende a niños, adolescentes y jóvenes creando espacios que favorecen el desarrollo integral y acompañando a sus familias en este largo y ocasiones difícil proceso.

Tiene experiencia previa en la intervención con dificultades de aprendizaje, acompañando procesos de cambio en el aprendizaje y ha colaborado en el desarrollo del Proyecto HADA (Herramienta de Apoyo en las Dificultades de Aprendizaje) del Centro de Innovación Urkide.

**IRACHE URBIOLA PÉREZ** *Psicóloga* Nº de colegiada: AA 00667.

Durante el curso 2012-2013 está inmersa en la finalización de su Tesis Doctoral “Prevención de la Violencia en el noviazgo” además de colaborar en diferentes investigaciones en la Universidad de Deusto. Además, imparte clases en la misma universidad en la Facultad de Psicología y Educación en grado y licenciatura de Psicología y en el máster de Salud Mental y Técnicas Psicológicas.

Tiene experiencia previa en educación, impartiendo clases en Formación Profesional y diferentes cursos y talleres, incluidos cursos de Técnicas de Estudio.

**IRAIDE FONTANEDA** *Psicóloga, con amplia experiencia en dinámica de grupos y talleres.*

#### 5. Estudiantes participantes del curso

##### 5.1.- Estructura del curso

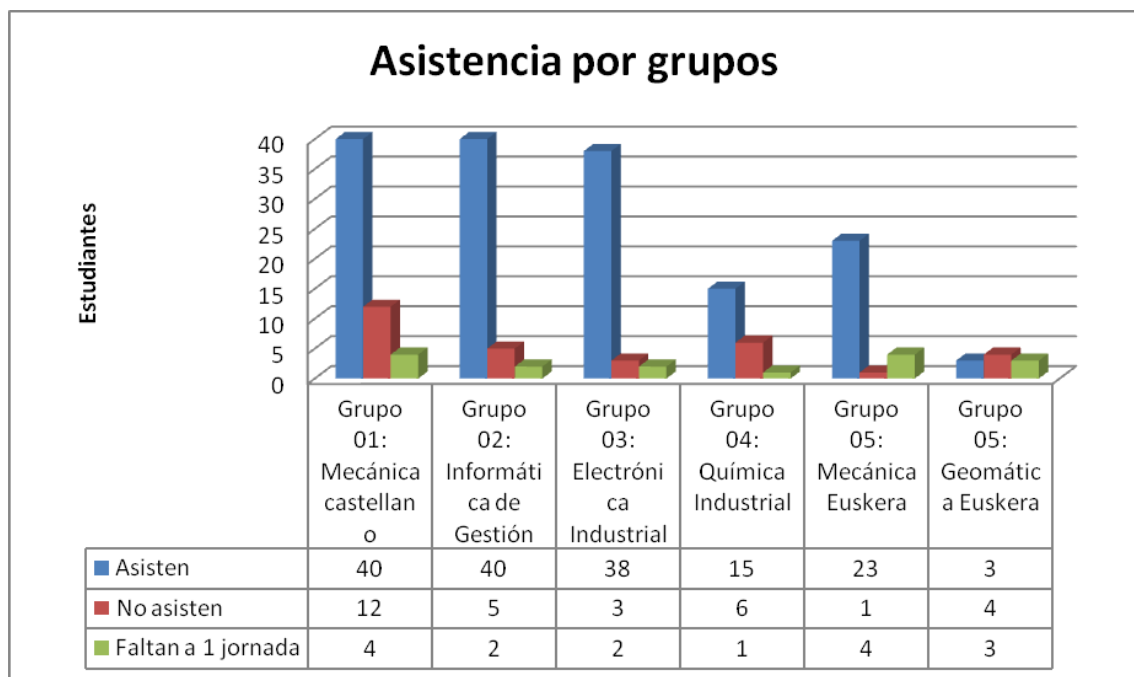
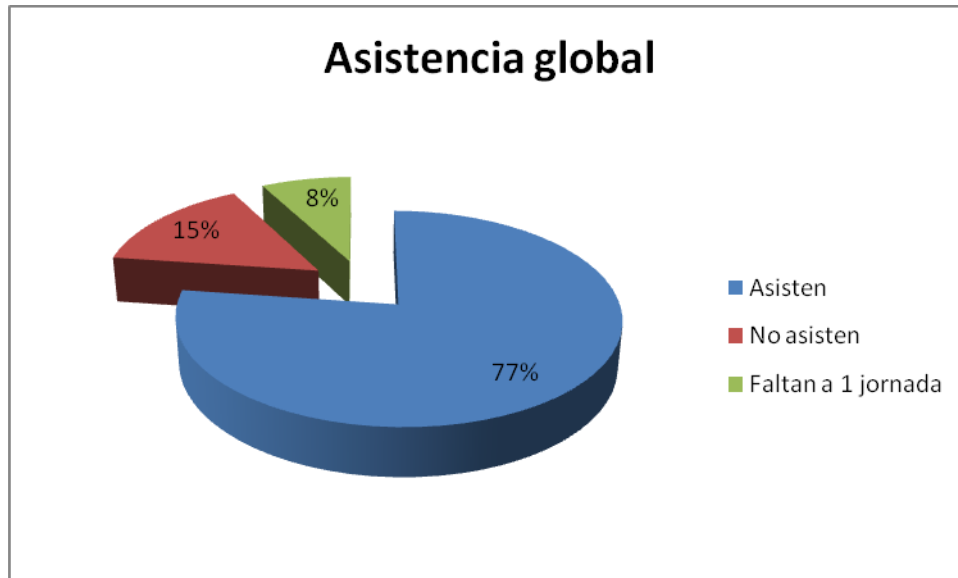
El curso se impartió para cada uno de los cinco grupos en dos sesiones de dos horas cada una, realizadas en días diferentes.

| PTP (Programa de Trabajo Personal) / LPP (Lan Pertsonalerako Programa) |   |  |  |   | Curso 2013-14  |
|--|---|--|--|---|--|
| Escuela Universitaria de Ingeniería de Vitoria-Gasteiz                 |   |  |  |   |  |
|  | Lunes 02 Sept.  | Martes 03 Sept.  | Miércoles 04 Sept.   | Jueves 05 Sept.   | Viernes 06 Sept.   |
| 9:00 a 11:00   | PTP Técnicas de Estudio<br>Grupo 01 Mec. Cast.                | PTP Técnicas de Estudio<br>Grupo 03 Electrónica              | PTP Técnicas de Estudio<br>Grupo 01 Mec. Cast.                     | PTP Técnicas de Estudio<br>Grupo 03 Electrónica               | PTP Técnicas de Estudio<br>Grupo 05 Mecánica-<br>Geomatica Euskera |
| 11:30 a 13:30  | PTP Técnicas de estudio<br>Grupo 02 Informatica de<br>Gestión | PTP Técnicas de Estudio<br>Grupo 04 Geomát.Cast +<br>Química | PTP Técnicas de Estudio<br>Grupo 05 Mecánica-<br>Geomatica Euskera | PTP Técnicas de estudio<br>Grupo 02 Informatica de<br>Gestión | PTP Técnicas de Estudio<br>Grupo 04 Geomát.Cast +<br>Química       |

## 5.2.- Asistencia

| Grupo                            | Asisten    | No asisten | Faltan a 1 jornada |
|----------------------------------|------------|------------|--------------------|
| Grupo 01: Mecánica castellano    | 40         | 12         | 4                  |
| Grupo 02: Informática de Gestión | 40         | 5          | 2                  |
| Grupo 03: Electrónica Industrial | 38         | 3          | 2                  |
| Grupo 04: Química Industrial     | 15         | 6          | 1                  |
| Grupo 05: Mecánica Euskera       | 23         | 1          | 4                  |
| Grupo 05: Geomática Euskera      | 3          | 4          | 3                  |
| <b>Total asistencia</b>          | <b>159</b> | <b>31</b>  | <b>16</b>          |

No hay asistentes de Geomática castellano



## **6. Forma de evaluación**

Este proyecto tiene marcados unos objetivos a alcanzar y que, han de ser evaluados para ver en qué medida se han conseguido. A tal fin se contempla el siguiente sistema de evaluación:

- Una evaluación para conocer la satisfacción de los/as alumnos/as ante el proyecto. Para ello se empleará una encuesta donde se pueda conocer cuál es el nivel de satisfacción de los participantes con los contenidos, la administración, la utilidad y la valoración de las ponentes.
- Una evaluación por parte de las educadoras que realizan el curso de cada grupo y de la adecuación del programa al mismo, teniendo presente criterios como la motivación y el interés, para poder mejorarlo en sucesivas intervenciones.
- Una evaluación de los/as alumnos/as con el intervalo de tiempo suficiente como para que hayan podido poner en práctica los conocimientos y actitudes incorporados durante el curso, que puede establecerse tras los exámenes de la primera evaluación.

Con esta triple evaluación, se podrá valorar la adecuación del curso, a fin de hacer un análisis del mismo y de su efectividad con vistas a su mejora continua.

## **ENCUESTA**

**Curso 2013 –14**

**El objetivo de esta encuesta es evaluar el grado de satisfacción con el contenido del curso realizado, con el propósito de mejorar en posteriores ediciones.**

**Valora desde 1 (en total desacuerdo o desconocimiento de lo planteado ) hasta 5 (muy de acuerdo o total conocimiento de lo planteado).**

**¿Cuál es tu opinión sobre el curso al que has asistido?**

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. Los temas tratados han sido de mi agrado.                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Los temas han sido tratados adecuadamente en profundidad | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. La duración del curso ha sido adecuada                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. El/la ponente ha sabido llevar el curso de forma amena   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Los ejemplos utilizados han sido adecuados               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

**¿Consideras que este curso debería ofertarse en próximas ediciones? ¿Por qué?**

---

---

---

**¿Introducirías alguna mejora en la organización del curso, su temario, tiempo de desarrollo, etc?**

---

---

---

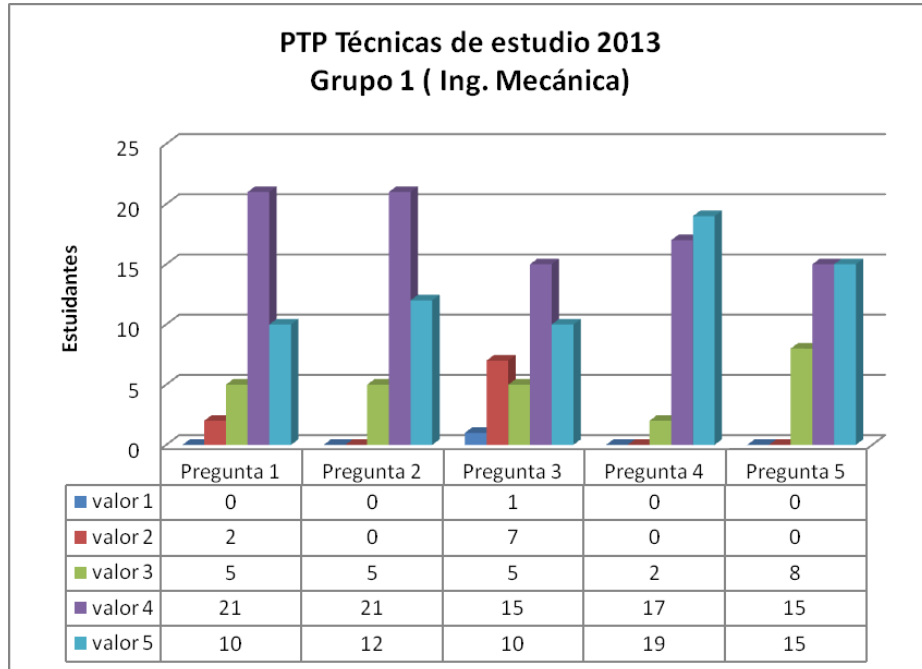
---

**GRACIAS POR TU COLABORACIÓN**

## Resultados de la encuesta

**¿Cuál es tu opinión sobre el curso al que has asistido?**

**GRUPO 1** / Grado en Ingeniería Mecánica (Castellano) (01)



Pregunta 1.- Los temas tratados han sido de mi agrado

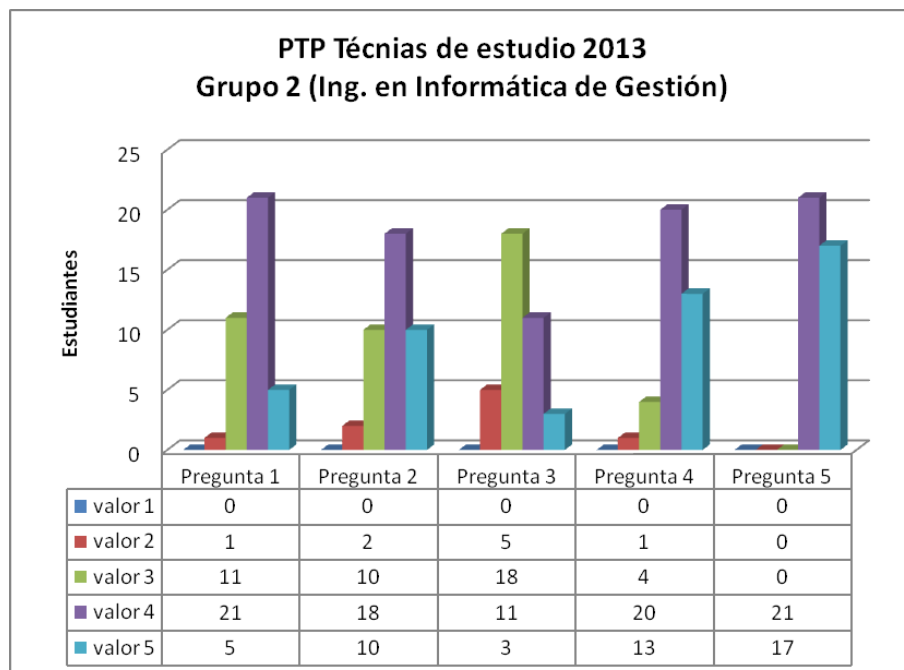
Pregunta 2.- Los temas han sido tratados adecuadamente en profundidad

Pregunta 3.- La duración del curso ha sido adecuada

Pregunta 4.- El/la ponente ha sabido llevar el curso de forma amena

Pregunta 5.- Los ejemplos utilizados han sido adecuados

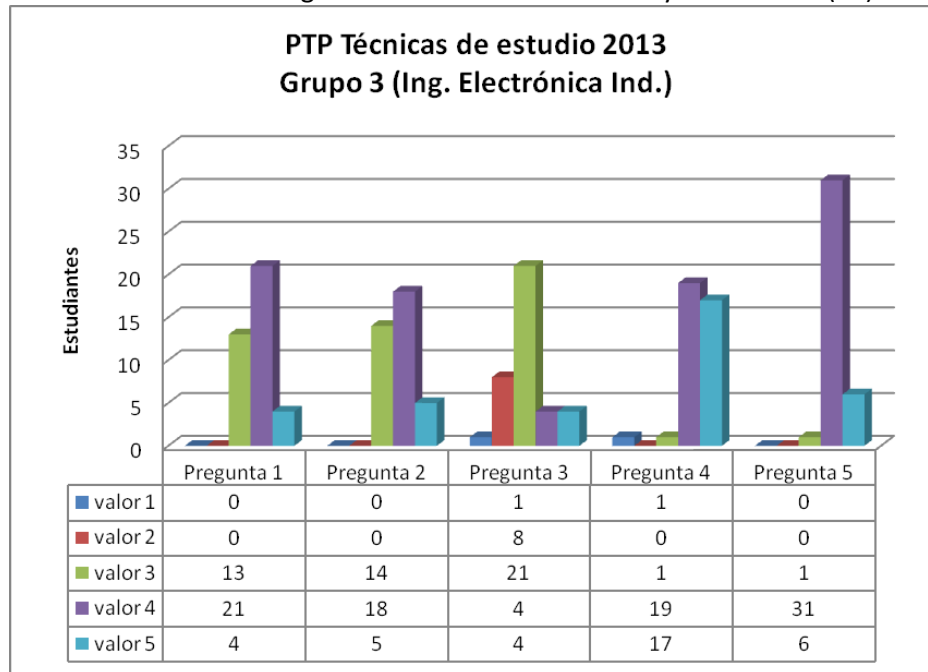
**GRUPO 2** Grado en Ingeniería Informática de Gestión y Sistemas de Información (02)



**Programa de Trabajo Personal: Técnicas de estudio**  
**Evaluación: Resultados de la encuesta del estudiante**

**¿Cuál es tu opinión sobre el curso al que has asistido?**

**GRUPO 3** Grado en Ingeniería Electrónica Industrial y Automática (03)



Pregunta 1.- Los temas tratados han sido de mi agrado

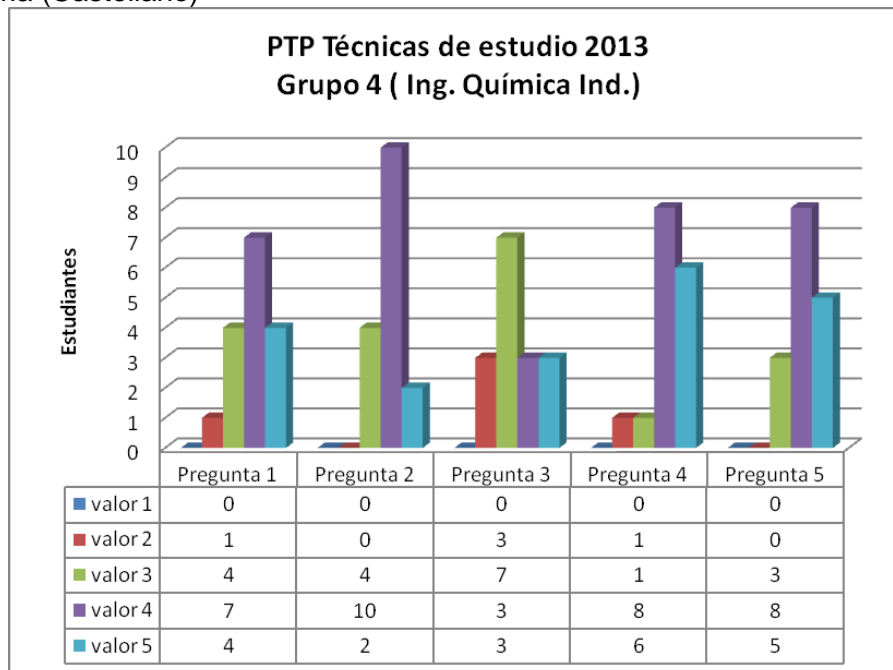
Pregunta 2.- Los temas han sido tratados adecuadamente en profundidad

Pregunta 3.- La duración del curso ha sido adecuada

Pregunta 4.- El/la ponente ha sabido llevar el curso de forma amena

Pregunta 5.- Los ejemplos utilizados han sido adecuados

**GRUPO 4** Grado en Ingeniería Química Industrial (04) Grado en Geomática y Topografía (Castellano)



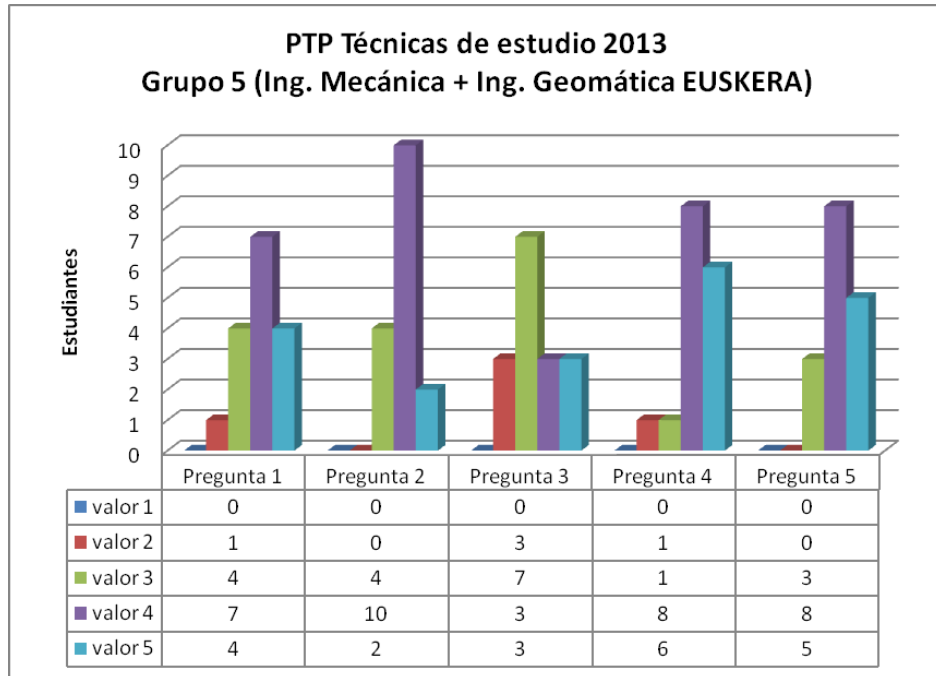
No hubo ningún estudiante de Grado en Geomática y Topografía (castellano)



**¿Cuál es tu opinión sobre el curso al que has asistido?**

## **GRUPO 5 /EUSKERA**

Grado en Ingeniería Mecánica Industrial (Euskera) y Grado en Geomática y Topografía (Euskera)



Pregunta 1.- Los temas tratados han sido de mi agrado

Pregunta 2.- Los temas han sido tratados adecuadamente en profundidad

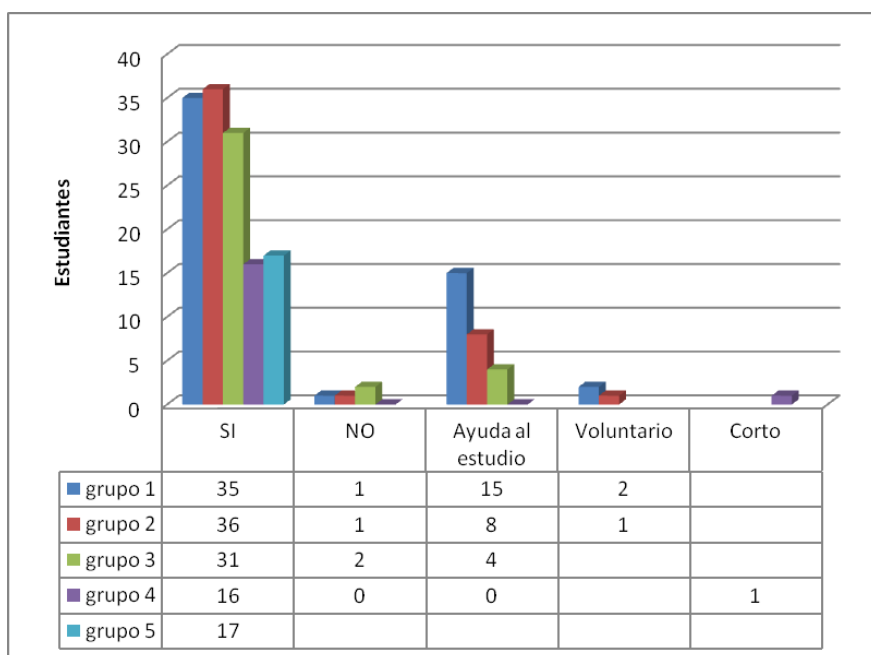
Pregunta 3.- La duración del curso ha sido adecuada

Pregunta 4.- El/la ponente ha sabido llevar el curso de forma amena

Pregunta 5.- Los ejemplos utilizados han sido adecuados

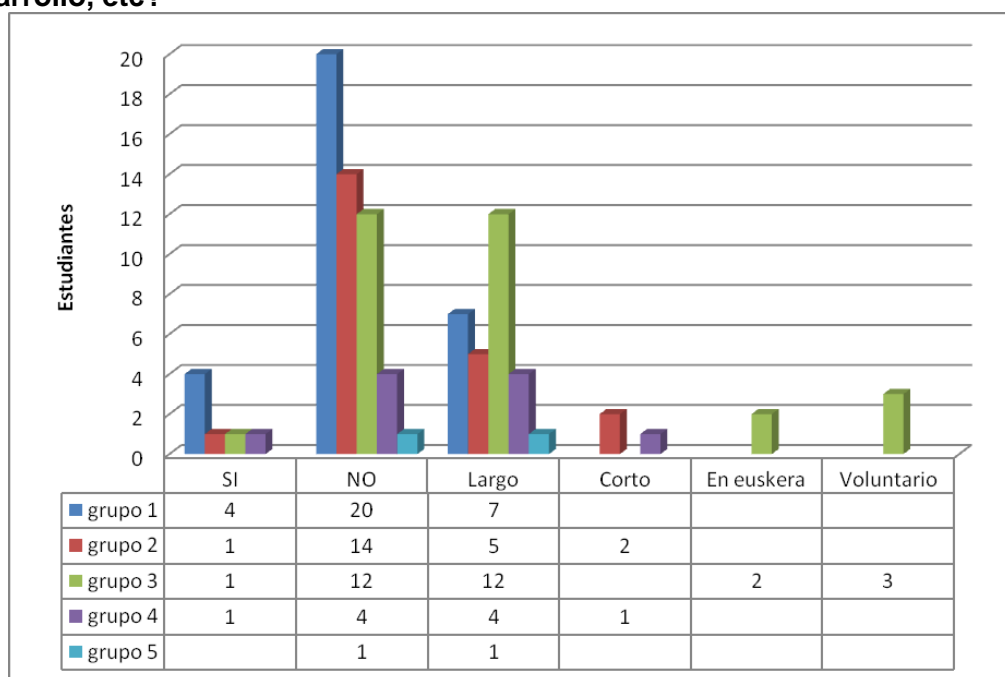
## Encuesta: preguntas abiertas.

**¿Consideras que este curso debería ofertarse en próximas ediciones? ¿Por qué?**



Valoran positivamente el curso desde por la ayuda al estudio. En tres encuestas manifiestas que debería ser voluntario, Una encuesta recoge que el curso es corto.

**Introducirías alguna mejora en la organización del curso, su temario, tiempo de desarrollo, etc?**



Se observa que un número significado de estudiantes (29) manifiesta que el curso les ha resultado largo. Este aspecto también queda reflejado en las respuesta a la pregunta 3 de los diferentes grupos.

## MEMORIA

**PROGRAMA DE TRABAJO PERSONAL PARA UNIVERSITARIOS/AS: TÉCNICAS DE ESTUDIO**

**SEPTIEMBRE DE 2013**

Lidia Aguilera Goicoechea  
Directora Académica del curso

## **1. Contenidos impartidos durante el curso**

Los contenidos impartidos a lo largo del curso han sido adaptados a los objetivos del curso y las características del grupo. Por ello, se ha trabajado en grupos reducidos fomentando la motivación y la participación. Cada alumno/a ha tenido la oportunidad de replantearse su situación, tomando conciencia de en qué punto se situaba en cada área trabajada, para poder decidir cómo realizar este nuevo viaje en el que se han embarcado, identificando fortalezas y debilidades.

Los conocimientos y las herramientas impartidas a lo largo del curso han sido las siguientes:

### **1. PRESENTACIÓN: ¿QUÉ SON LAS TÉCNICAS DE ESTUDIO?**

Tras generar una reflexión sobre su motivación para asistir al curso, hablamos sobre la necesidad de tener un método de estudio que garantice la eficacia entre el tiempo invertido, el sacrificio y los resultados, teniendo en cuenta que hay que lograr un equilibrio entre las características personales y las de la materia a estudiar.

En definitiva, ofrecemos una definición de las técnicas de estudio.

### **2. ATENCIÓN Y MOTIVACIÓN**

Se realiza una exposición sobre los tipos de atención y su aplicación, dando estrategias para obtener un rendimiento óptimo a nivel atencional.

Se relaciona la atención con la motivación, explicando matices que tienen que tener en cuenta en su proceso de aprendizaje y se realiza un ejercicio en el que cada estudiante tiene que especificar su cuadro de motivaciones (con objetivos a corto y largo plazo).

### **3. ANÁLISIS DEL CONTENIDO**

Se presentan estrategias útiles a la hora de preparar la clase, realizar la toma de apuntes, la lectura, el subrayado y la elaboración de resúmenes y esquemas.

Se enfatiza en la necesidad de ser sistemático; que cada estudiante elabore su propio sistema, aquel que le resulte visualmente más sencillo y fácil de entender.

### **4. AFRONTAR EL ESTRÉS. LOS EXÁMENES**

Partiendo de una pseudo-experiencia de examen reflexionamos sobre la amenaza que suponen los exámenes en realidad y la vivencia fisiológica y psicológica que les genera.

Analizamos buenos hábitos a tener en cuenta en la víspera del examen, el mismo día del examen (antes, durante y después) y los errores más comunes que llevan al suspenso de un examen.

#### **5. ASIMILACIÓN DEL CONTENIDO**

Definimos el proceso de memorización y sus fases, ofreciendo estrategias mnemotécnicas que faciliten la interiorización de los contenidos, como la agrupación, la asociación y la visualización.

#### **6. CONTROL DEL ESTUDIO**

Se analizan las condiciones referentes al lugar de estudio, al ambiente, al estado personal (alimentación, deporte, descanso, estado anímico,...) y al rendimiento académico para establecer pautas a la hora de planificar y organizar adecuadamente el estudio.

## **2. Valoración de los alumnos**

En general los/as alumnos/as acudieron al curso desde la obligatoriedad del mismo y con la sensación de que aún así, podía resultarles útil para mejorar su método de estudio. No tenían conciencia de llevar a cabo una estrategia de estudio aunque al avanzar en los temas referían poner en práctica cosas aisladas.

A nivel motivacional, era palpable la diferencia entre los/as alumnos/as que llegaban de bachiller y los que venían desde ciclos, otras carreras o desde el mundo laboral. Los primeros raramente tenían un objetivo concreto a largo plazo más allá de obtener el título. Los estudiantes que no venían de bachiller tenían una visión más clara del tipo de trabajo que les gustaría ejercer y el camino que podrían recorrer hasta llegar a él. Pese a estar motivacionalmente mejor preparados para la carrera, se reconocían con más inseguridades en el estudio, lo que les generaba una predisposición mayor a aplicar los contenidos trabajados durante el curso.

Matizando las diferencias por grupos de asistencia:

Grupo 1: Durante la primera parte de la formación, se mostraron interesados, la participación fue muy enriquecedora pero centrada únicamente en varias personas.

Durante la segunda parte del curso, referían estar cansados y se notaba en su capacidad atencional, por lo que fue necesario estar más pendiente del grupo para que mantuvieran el interés.

Grupo 2: Ha sido un grupo que se ha mostrado participativo y dinámico durante las 2 sesiones del curso. Su motivación ha sido adecuada.

Grupo 3: Este grupo comenzó siendo poco participativo y aparentaban estar distraídos. Como el resto de los/as alumnos/as se sentían obligados a estar en el curso, aunque algunos/as alumnos/as hicieron una reflexión que les permitió cambiar la actitud y sacar partido al curso y se mostraron más interesados. El segundo día vinieron dormidos y les costaba poner atención.

Grupo 4: En general este grupo se mostró poco participativo y transmitían sensación de desmotivación. Mostraban grandes resistencias a salir de esa actitud pasiva.

Grupo 5: Los/as alumnos/as se mostraban poco participativos/as en grupo grande aunque en grupo pequeño hablaban y reflexionaban sobre los temas propuestos. Se percibía que estaban poniendo atención y seguían el curso con interés.

### **3. Valoración general del curso**

Si bien por ahora no hemos tenido acceso a la valoración realizada por los/as asistentes al curso, realizamos nuestra valoración desde la percepción que hemos tenido durante el mismo.

Creemos que los contenidos impartidos han sido interesantes para los/as alumnos/as, ya que se mostraban interesados y atentos a los contenidos pese a tener una actitud fundamentalmente pasiva.

El hecho de que cada curso fuera impartido por 2 profesionales ha sido un acierto, pues le ha dado dinamismo a la intervención y nos ha permitido intervenir directamente a nivel personal con los/as alumnos/as para analizar sus planteamientos de una forma más directa y menos invasiva.

De cara a realizar mejoras para futuras intervenciones, teniendo en cuenta que es el primer contacto con el ámbito académico después de unas largas vacaciones, convendría acortar las sesiones de alguna manera. Si bien la dinámica de trabajo no fomentaba la pasividad, les costaba mucho ser participativos, sobre todo en la segunda hora de cada sesión

en la que ya se mostraban más cansados. Por ello se podrían plantear más sesiones de menor duración, o bien, alargar brevemente cada sesión para poder introducir un pequeño descanso.

Queda pendiente además, realizar una segunda valoración al comienzo del segundo semestre, en el que los/as alumnos/as puedan valorar la efectividad del mismo: si han puesto en práctica o no los contenidos, y si les han resultado prácticos a la hora de prepararse para los primeros exámenes de la carrera.

En definitiva, la valoración general del curso es favorable.