

APRENDER PENSANDO

M^a Francisca Calleja González

Benito Arias Martínez

Camino Curero Leo

Universidad de Valladolid

RESUMEN

El presente trabajo es el resultado de la línea de investigación en la que venimos trabajando desde el año 1.992 sobre Estrategias de Aprendizaje con alumnos universitarios de 1º de Trabajo Social y 4º de Psicopedagogía, matriculados en la asignatura de Procesos Psicológicos Básicos. Los datos se han obtenido en el curso natural del aula, a partir de los créditos prácticos contemplados en la programación de dicha asignatura.

Como recurso metodológico se ha utilizado los autoinformes de 1.920 alumnos: 1.200 de Trabajo Social y 720 de Psicopedagogía. A partir del análisis del contenido de los autoinformes, conocimos el significado que para esta muestra de estudiantes tienen las variables personales y situacionales en relación a su conducta de aprendizaje. A partir de dicho contenido, se elabora el instrumento de autoevaluación: Escala de Aprender Pensado.

Posteriormente, se aplicó a 124 alumnos (26 de 1º de Logopedia, 67 de 1º de Trabajo Social y 31 de 4º de Psicopedagogía), efectuándose el análisis de fiabilidad y el análisis factorial adecuando los resultados al modelo teórico de las "Variables Personales del Aprendizaje Social Cognitivo", dando como resultado la Escala de Aprender Pensando. En esta herramienta de autoevaluación, la conducta de aprendizaje no se interpreta como una lista de metas, planes, recursos y creencias sino como un modelo que relaciona entre sí todos los componentes de una organización psicológicamente significativa de relaciones cognitivas y afectivas.

El sistema de la persona funciona como una única red de interconexiones organizadas entre cognición, afecto y conducta.

Palabras clave: *autoinformes, autoevaluación, variables personales, aprendizaje, cognición, afecto y conducta.*

ABSTRACT: LEARNING THROUGH THINKING (UNIVERSITY LEVEL)

This work is the result from the research on which we have been working since the year 1992. This has to do with learning strategies used by University students who were taking the 1st course of Social Work degree and also the 4th course of Psycho-pedagogy, all of them enrolled in the subject "Basic Psychological Processes" in order to get the practical credits contemplated in the programming of this subject. The data have been obtained in the natural course of the classroom.

*As a methodological resource, 1.920 students' **self-informs** have been used: 1.200 of them studying Social Work and 720 studying Psycho-pedagogy. Taking into account the contents analysis in those **self-informs** we knew what **personal variables** and situational variables meant to this group of students, considering they are variables related to their **learning** conduct. Started from this content, the **self-evaluation** instrument was created: a provisional "**Learning Through Thinking Scale**".*

*After that, this scale was applied to a hundred and twenty four students: 26 of them studying Logopedics, 1st course; 67 Social Work and 31 from Psycho-pedagogy. We carried out the reliability analysis and the factorial analysis, adapting the results to the theoretical model of the "**Personal Variables of the Cognitive Social Learning**". The result of this process is the definitive "**Learning Through Thinking Scale**". **Learning conduct** is not considered to be a list of purposes, plans, resources and beliefs in our **self-evaluation** tool. It is much more regarded as a model in which all the components of a psychologically significant organization of cognitive and affective relations are*

*connected with one another. A person's system works like a unique interconexions organized through **cognition, affection and behaviour.***

*Key words: **self-informs, self-evaluation, personal variables, learning, cognition, affection and behaviour.***

1. VARIABLES PERSONALES DEL APRENDIZAJE SOCIAL COGNITIVO

Al acercarnos a valorar el aprendizaje social cognitivo conviene distinguir la discriminación de la conducta y la complejidad de las interacciones entre el individuo y la situación. La atención se ha de focalizar tanto en las habilidades cognitivas como en el modelo de conducta en relación a condiciones específicas que las evocan, mantienen y modifican mutuamente. El interés se centra en que hacen los sujetos conductual y cognitivamente en las situaciones o condiciones psicológicas en las que actúan.

Este enfoque se centra en analizar las interacciones específicas entre condiciones y comportamientos o situaciones y conductas.

La conducta no depende únicamente de las características personales (Mischel, 1981) propone analizar con rigor las implicaciones de la naturaleza contextualizada de la conducta tanto para su correcto entendimiento como para la propia conceptualización del individuo.

Los sistemas por los que el sujeto es capaz de interpretar y reinterpretar la información sensorial pueden considerarse como procesos (memoria a corto y largo plazo) y como productos del individuo “residuos” de experiencia que la persona adquiere a lo largo de su desarrollo cognitivo social. Esos productos son las variables personales del aprendizaje social cognitivo (Mischel, 1976, 1995) insiste en la necesidad de prestar “atención sistemática” a “dichos productos” cuando se pretenda entre otras cosas orientar educativamente al respecto. Las variables personales son el producto de la historia total del

individuo que a su vez median en la forma que afectan las nuevas experiencias.

Desde esta perspectiva (Mischel 1976, 1981), considera que el individuo viene definido por una serie de variables que reflejan el modo activo en que se enfrenta a la situación y a la posibilidad de generar patrones complejos de conducta. Las variables personales del aprendizaje social cognitivo deben incluir cinco variables:

- **Potencialidad de conducta**

- ✓ **Competencia** para construir o generar diversas conductas bajo condiciones apropiadas. Capacidad para construir o generar estrategias cognitivas y conductuales básicamente de naturaleza social. Adquiere la capacidad para generar esas estrategias en función de las nuevas situaciones y pone en marcha unos conceptos (diferencias entre personas).
- ✓ **Estrategias de codificación y categorización** que el individuo lleve a cabo de los acontecimientos que le rodean. Las personas difieren en las transformaciones cognitivas de la estimulación según su impacto.

- **Ejecución de la conducta**

- ✓ **Expectativas** de los resultados que puede lograr en cada situación:
 - ❑ Relacionadas con los resultados previsibles
 - ❑ Relacionadas con las consecuencias y los estímulos
- ✓ **Valoración subjetiva de la situación.** Valor que el sujeto da a:
 - ❑ Las consecuencias de su conducta
 - ❑ La estimulación

- ✓ **Mecanismos autorreguladores y planes:** Papel activo, seleccionando, dando valor y significado a la situación en que actúa e introduciendo modificaciones en la misma para adecuarla al logro de objetivos.

La interacción pone el énfasis en el proceso, en la libertad de conocimiento del sujeto, su potencialidad, las fuentes que puede movilizarse y en lo que la persona puede convertirse. Se pretende conocer los senderos sobre los que la persona es libre de moverse, con el fin de comprender a que urdimiento llega la persona según el curso del movimiento seguido (activo).

Como objetivo general nos propusimos: Desarrollar un programa de entrenamiento en competencia que cambie y mejore el aprendizaje del alumnado universitario.

El programa fue impartido en el aula, se centró en el análisis del proceso de estudio – aprendizaje, considerando el estudio el punto de partida, el aprendizaje la meta y el motivo de logro y la competencia, las variables relevantes y facilitadoras que acortan la distancia entre el punto de partida y la meta.

Se desarrolló desde la referencia teórica del aprendizaje social cognitivo siguiendo el modelo de interacción recíproca entre los elementos de la ecuación conductual: **Persona** (alumnos universitarios), **Conducta o Actividad** (estudio – aprendizaje) y **Situación** (familia, profesorado y compañeros).

Al individuo en este modelo teórico se le considera que no está gobernado por fuerzas internas ni determinado ni controlado por estímulos externos. El funcionamiento humano se explica como modelo de reciprocidad triádica en el que la conducta, los factores personales y los acontecimientos ambientales actúan entre sí como determinantes interactivos. (Bandura , 1977; 1993; 1997).

Se trata de un análisis funcional de la situación, centrado en el sujeto. Nos interesaba conocer de la situación, no tanto las características físicas y objetivas, sino la situación percibida en cuanto a las características psicológicas y subjetivas, lo cual nos permitiera conocer la forma en la que los

sujetos perciben una situación determinada así como el significado y valor que dicha situación tiene para ellos.

¿A qué situación nos referimos? A la que rodea a los alumnos universitarios en relación al personal proceso de estudio-aprendizaje, donde los *mediadores sociales: familia, profesorado y compañeros*, como unidades de fuerza ambiental son algunas de las variables que definen la situación externa.

Las características del ambiente interactúan con los atributos de las personas y sería necio ignorar cualquiera de los dos protagonistas de la interacción (Mischel 1976 Pag 419)

1.1. Recurso Metodológico: Autoinformes

Situados dentro del modelo del aprendizaje social cognitivo e intentando acercarnos a su evaluación utilizamos como recurso metodológico en la recogida de datos los autoinformes. A juicio de Mischel (1968 y 1977) los autoinformes es la mejor aproximación para conocer que piensa una persona, qué sabe, qué valora o cree acerca de sí misma o de otras personas.

Los autoinformes deben servirnos para analizar el significado de conveniencia de los puntos de vista del individuo acerca de sí mismo y de sus continuas experiencias y expectativas. Es una fuente alternativa de obtención de datos. Para Mischel los autoinformes directos se establecen relativamente bien como predictores del comportamiento de tal forma que las personas pueden ser excelentes fuente de información sobre sí misma.

Los autoinformes de los alumnos se centran en la experiencia diaria sobre su actividad o conducta de estudio dirigida hacia la meta de aprender mejorando el rendimiento.

El contenido de dichos autoinformes nos dan a conocer una serie de esquemas que los estudiantes tienen almacenados sobre sus acciones y sobre las acciones de las personas significativas de su contexto.

El esquema es una estructura cognitiva básica, patrón organizado que la persona utiliza para pensar y actuar en una situación determinada, patrón que relaciona por tanto, el pensamiento con la conducta y actividad. El papel de los esquemas es central tanto en el pensamiento como en el comportamiento,

pues a partir de ellos la persona forma las expectativas que después utiliza para hacer planes y marcarse metas. Dichas expectativas se refuerzan con la práctica o experiencia repetida:

2.- SEGUNDA FASE: RECOGIDA DE DATOS Y TRATAMIENTO ESTADÍSTICO.

A partir del análisis de los contenidos de los autoinformes sobre el significado y valor que para estos 1.920 estudiantes tienen las variables situacionales y personales con relación a su conducta de estudio-aprendizaje, se elaboró un instrumento de autoevaluación cualitativa: **ESCALA “APRENDER PENSANDO”**.

Esta herramienta intenta que el pensamiento de los alumnos guíe su personal aprendizaje, en la medida que esto se logre, el alumno adquirirá **competencia**.

La escala de **“APRENDER PENSANDO”** se pasó a 124 universitarios (26 de 1º de Logopedia, 67 de 1º de Trabajo Social y 31 de 4º de Psicopedagogía), procediendo posteriormente a su tratamiento estadístico.

2.1.- Tratamiento estadístico

2.1.1.- Fiabilidad

Fiabilidad: Método alfa de Cronbach.

Tras un primer análisis de la consistencia interna hemos eliminado aquellos ítems cuya correlación corregida con el total eran inferiores a 0.20 o de signo negativo.

El segundo análisis ha resultado en un coeficiente de fiabilidad $\alpha=0,973$ que consideramos suficientemente elevado.

2.1.2.- Estructura factorial o validez interna.

Se han sometido los datos a un análisis factorial por el método de componentes principales y criterio de extracción de factores según el “screeplot” de Cattell.

Con rotación Varimax, habiéndose obtenido una solución interpretable de 12 factores que explican el 49,967% de la varianza común. De haberse seguido el criterio Kaiser (valores propios mayores que 1,00) se hubiera obtenido una solución de 28 factores explicando el 71,695% de la varianza común. Hemos optado por la primera decisión por ser más parsimoniosa a la vez que quedaba salvaguardada la interpretabilidad de los resultados.

En la matriz de componentes rotados se han dejado en blanco las saturaciones factoriales inferiores a 0,20, que corresponden a las variables 8, 21, 59, 61.

3.- TERCERA FASE: INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS Y ADECUACIÓN AL MODELO TEÓRICO

3.1.- Interpretación de los resultados

3.1.1 Análisis Factorial: Matriz de Componentes Rotados

Factor nº 1: Valor propio= 19,557 y explica el 10,081% de la varianza.

Factor nº 2: Valor propio= 13,214 y explica el 6,811% de la varianza.

Factor nº 3: Valor propio= 11,208 y explica el 5,778% de la varianza.

Factor nº4: Valor propio= 7,604 y explica el 3,920% de la varianza.

Factor nº5: Valor propio= 6,317 y explica el 3,256% de la varianza.

Factor nº6: Valor propio= 6,244 y explica el 3,219% de la varianza.

Factor nº7: Valor propio= 6,216 y explica el 3,204% de la varianza.

Factor nº8: Valor propio= 5,840 y explica el 3,011% de la varianza.

Factor nº9: Valor propio= 5,522 y explica el 2,846% de la varianza.

Factor nº10: Valor propio= 5,365 y explica el 2,766% de la varianza.

Factor nº11: Valor propio= 5,056 y explica el 2,606% de la varianza.

Factor nº12: Valor propio= 4,791 y explica el 2,470% de la varianza.

3.2.- Adecuación al modelo teórico “Variables Personales del Aprendizaje Social Cognitivo”

VARIABLES DEL MODELO TEÓRICO	FACTORES
Variable 1.- Competencia	Factor 1 Factor 2 Factor 3
Variable 2.- Estrategias de codificación y categorización	Factor 5 Factor 7
Variable 3.- Expectativas	Factor 11 Factor 12
Variable 4.- Valoración de la situación.	Factor 8 Factor 4
Variable 5.- Planes, metas y autorreguladores.	Factor 6 Factor 10 Factor 9

Las variables personales están estrechamente relacionadas con las reacciones afectivas. Las reacciones afectivas dependen de las estructuras

cognitivas a través de las cuales son interpretadas y etiquetadas, siendo inseparables de ellas.

El sistema funciona en conjunto como una única red de interconexiones organizadas entre cogniciones y afectos. No como variables, fuerzas o tendencias separadas e independientes. La organización de la conducta se interpreta no como una lista de metas, planes, recursos... creencias sino como un modelo que relaciona entre sí todos los componentes en una organización psicológicamente significativa de relaciones cognitivo – afectivas.

Mischel (1995) afirma que para aplicar la teoría a un dominio particular y concreto uno necesita identificar las representaciones mentales y las relaciones mutuas, es decir, la organización del proceso (pensamiento) está debajo de la conducta de interés (aprendizaje).

FACTOR 1:



Pesos	Item					
627	12	Cumplo con el horario que me marco cada día.	1	2	3	4
711	44	Tengo voluntad y soy constante.	1	2	3	4
790	45	Planifico los exámenes con tiempo suficiente.	1	2	3	4
473	57.	Aunque tenga mucho trabajo que hacer siempre consigo organizarme.	1	2	3	4
595	77.	Llevo todas las asignaturas al día sin gran estrés.	1	2	3	4
575	95	Me considero una persona aplicada y eficiente.	1	2	3	4
601	100	Tengo bastante voluntad y, aunque preparar un examen me requiera mucho tiempo, no me rindo y soy generoso dedicando horas.	1	2	3	4
615	104	Soy una persona muy ordenada.	1	2	3	4
656	108	Tengo la conciencia tranquila porque doy todo lo que puedo.	1	2	3	4

677	109	Cada día me propongo un objetivo que suelo cumplir, eso hace aumentar mi motivación hacia las asignaturas y simultáneamente decrece mi ansiedad.	1	2	3	4
565	110	Me planifico haciendo una relación de objetivos que he de alcanzar a largo, medio o corto plazo.	1	2	3	4
512	112	Anoto aquellas cosas que me faltan por hacer e intento efectuarlas en un tiempo corto.	1	2	3	4
749	114	Me preparo los exámenes con bastante antelación para dividir los diferentes temas y estudiar relajado.	1	2	3	4
555	117	Realizo con puntualidad lo establecido según el horario fijado.	1	2	3	4
558	120	A mitad de la semana reviso todos los apuntes que me han dado en clase y dependiendo del tiempo que tenga los leo o subrayo y hago una lectura comprensiva de los mismos.	1	2	3	4
612	123	Realizo las tareas pendientes lo antes posible.	1	2	3	4
574	129	Desde que organizo el tiempo he notado una gran mejoría en mi estudio.	1	2	3	4
622	131	Leo, comprendo y estudio todos los días lo que he dado en clase.	1	2	3	4
579	141	Planifico las fechas de exámenes y la entrega de trabajos.	1	2	3	4
788	142	Soy constante en el estudio.	1	2	3	4
727	151	Preparo los exámenes con tiempo suficiente.	1	2	3	4
609	153	No dejo que el trabajo diario que me propongo se acumule.	1	2	3	4

22 Items

FACTOR 2:



Pes os	Item				
346	32	Con frecuencia me mentalizo de que soy capaz de realizar una tarea en un tiempo programado	1	2	3 4
719	35	Tengo confianza en mí mismo, valoro todo lo positivo que hay en mí.	1	2	3 4
651	36.	Sé que soy capaz de conseguirlo.	1	2	3 4
536	37	Si pongo en ello voluntad y esfuerzo lo lograré con ayuda de todas las personas que me rodean y animan.	1	2	3 4
399	39.	Tengo la conciencia tranquila porque doy todo lo que puedo y los resultados son favorables.	1	2	3 4
552	40.	Pienso que sirvo para estudiar, de lo contrario, no hubiera llegado donde estoy.	1	2	3 4
341	42	De dentro y de fuera me llegan ánimos para seguir adelante	1	2	3 4
254	43	Para motivarme suelo decirme frases como: “Tienes que aprobar”, “Vamos, yo se que puedes hacerlo”, “Si fuiste capaz de sacar esa nota en esa asignatura eres capaz de mucho más”, “sabes que el esfuerzo está aquí y ahora, luego tendrás tiempo de disfrutar y olvidarte un poco de los libros”, “si consigo aprobar no habrá sido un año en balde”, “piensa en cómo te sentirás después, cuando sepas que a pesar de cuál sea el resultado fuiste capaz de esforzarte y eso es lo fundamental, porque te hará sentir bien”.	1	2	3 4
656	47	Estoy satisfecho.	1	2	3 4
598	48	Consigo las metas finales.	1	2	3 4
623	66	Mis expectativas respecto al estudio son altas y muy positivas.	1	2	3 4
551	73	Me siento bien porque estoy esforzándome y además obtengo buenos resultados.	1	2	3 4
747	81	Confío en mis posibilidades y no he fracasado.	1	2	3 4

454	84	A lo largo de mi vida he ido consiguiendo casi todo lo que me he propuesto	1	2	3	4
559	85	En general mantengo un nivel de seguridad en mí mismo y de resignación ante los imprevistos.	1	2	3	4
390	86	Creo que soy un privilegiado por disponer de tantas posibilidades de autorrealización.	1	2	3	4
400	87	Tengo hábito y fuerza de voluntad.	1	2	3	4
346	88	Aunque carezco de mucho tiempo para estudiar, aprovecho bastante bien el que tengo.	1	2	3	4
772	90	La opinión que tengo sobre mí mismo es positiva. Creo que soy capaz de sacar adelante lo que me propongo.	1	2	3	4
516	99	He asumido la idea de que la incompetencia y la incapacidad no son rasgos de mi perfil de estudiante ya que, aunque con esfuerzo, he llegado a mi posición actual.	1	2	3	4
676	170	Estoy satisfecho con mi trabajo personal.	1	2	3	4
661	177	Estoy orgulloso de mi esfuerzo y resultados.	1	2	3	4

22 Items

FACTOR 3:



Pesos	Item					
604	13	Me encuentro más satisfecho conmigo mismo cuando aprovecho el tiempo.	1	2	3	4
606	17	Para llegar a la meta y evitar la ansiedad de los días previos al examen debo pensar cómo mejorar el rendimiento día a día	1	2	3	4
569	34	Es estupendo demostrarnos a nosotros mismos que valemos y que somos capaces de dar más y de llegar cada vez más lejos.	1	2	3	4

441	38	Se que el camino es largo y duro pero las recompensas se van viendo poco a poco, no hay que desesperar y arrojar la toalla.	1	2	3	4
455	41	La consecución de las pequeñas metas ha favorecido un proceso interno de motivación que me ha ayudado a afrontar las metas de mayor complejidad; al mismo tiempo mi autoconcepto antiguo “soy inteligente pero vago”, se ha transformado en una atribución con un matiz muy interesante “soy inteligente y cuando quiero constante”.	1	2	3	4
410	46	Puedo llegar más lejos si consigo cambiar determinados aspectos de mi estudio.	1	2	3	4
523	50	Cuando consigo un ritmo adecuado de trabajo me encuentro a gusto.	1	2	3	4
489	53	Planificar mi trabajo y evaluar mi planificación me ayuda a conocerme a mí mismo.	1	2	3	4
444	55	Mi estado de ánimo y motivación influyen en el tiempo que dedico al estudio y en mi grado de concentración.	1	2	3	4
644	58	Cuando mejora mi rendimiento me siento mejor conmigo mismo.	1	2	3	4
508	62	Con una mejor planificación distribuyo mejor el tiempo, así rindo más y elimino tensiones y estrés.	1	2	3	4
561	63	Pienso que el aprendizaje es un proceso continuo.	1	2	3	4
474	65	El sentirme satisfecho con el trabajo realizado me anima a seguir estudiando y hace que me considere una persona capaz, competente y preparada.	1	2	3	4
447	67.	El cumplimiento de metas favorece el rendimiento, se obtienen mejores resultados en menos tiempo.	1	2	3	4
634	80.	Me encuentro bastante más tranquilo después de haber aprovechado el fin de semana.	1	2	3	4
394	92.	Soy consciente de que en muchos aspectos no funciono, por eso me he planteado un cambio.	1	2	3	4
398	97.	Me planifico el trabajo de forma progresiva y sistemática	1	2	3	4

520	102.	Cuando consigo aquello que me propongo, me siento muy satisfecho, me siento bien conmigo mismo, y me da la sensación de que puedo con todo.	1	2	3	4
585	127.	Me doy cuenta de lo importante que es tener una metodología rigurosa y una planificación bien diseñada.	1	2	3	4
586	145	A partir de la evaluación inicial vi la necesidad de cambiar poco a poco los aspectos negativos de mi aprendizaje	1	2	3	4
499	188	Se que lo que llevo al día lo apruebo.	1	2	3	4

21 Items

FACTOR 4:



pesos	Item					
635	5	Al controlar las distracciones he notado que mi atención ha aumentado.	1	2	3	4
673	6	Al controlar las distracciones he notado que he aprovechado más el tiempo de estudio.	1	2	3	4
690	7	Al controlar las distracciones he notado que ha aumentado mi rendimiento.	1	2	3	4
557	15	He conseguido controlar las distracciones	1	2	3	4
314	18	He conseguido no salir de la habitación cuando estoy estudiando	1	2	3	4
520	101	Estoy satisfecho conmigo mismo, he conseguido controlar distracciones, ha aumentado mi rendimiento empleando el mismo tiempo de estudio.	1	2	3	4
337	103	Intento superar día a día mis propios complejos y miedos.	1	2	3	4
183	118	Tengo un lugar de estudio ordenado para el estudio diario.	1	2	3	4

432	144	Adapto los objetivos a corto plazo a las circunstancias contextuales de los acontecimientos diarios del curso.	1	2	3	4
264	146	Cuando estudio pongo toda mi atención en lo que estoy haciendo.	1	2	3	4
332	148	Cuando tengo que estudiar estoy concentrado.	1	2	3	4
-3.16	155	Nunca dejo todo el trabajo para el final.	1	2	3	4
336	164	Mi aprendizaje no es mecánico: leo, razono y después memorizo de forma comprensiva.	1	2	3	4
506	172	Cuando termino de estudiar compruebo si he conseguido las metas propuestas.	1	2	3	4
453	178	Controlo mis distracciones.	1	2	3	4

15 Items

FACTOR 5:



Pesos	Item					
244	24	Me relaciono con personas que se encuentran en mi misma situación para poder seguir su ritmo	1	2	3	4
404	33	He sido capaz de establecer períodos adecuados de trabajo y descanso, así como darme refuerzos ante los grandes esfuerzos.	1	2	3	4
407	51	Me planifico metas pequeñas y logro conseguirlas.	1	2	3	4
497	78	Aprovechando el tiempo de una forma productiva mis resultados académicos son cada vez mejores.	1	2	3	4
502	89	Tengo facilidad a la hora de memorizar los contenidos.	1	2	3	4
449	91	Siguiendo esta estrategia de aprendizaje, la tarea del estudio me ha resultado más fácil y exitosa.	1	2	3	4

454	93	Me propongo metas a corto plazo, que se convierten en autorrefuerzos y me empujan a la consecución de otras nuevas.	1	2	3	4
529	94	Me pongo metas pequeñas y posibles de alcanzar.	1	2	3	4
236	115	El día antes de un examen me gusta repasar y descansar.	1	2	3	4
385	137	Nunca dejo nada sin estudiar de cara a un examen.	1	2	3	4
391	149	Dentro de mi horario de estudio, dedico algo de tiempo al descanso.	1	2	3	4
514	150	Lo que memorizo el día anterior, lo repaso al día siguiente.	1	2	3	4
399	176	Logro todas mis metas en el tiempo estimado.	1	2	3	4
264	187	Las autoafirmaciones negativas que surgen al verme con todo atrasado las sustituyo por autoafirmaciones de superación a medida que voy cumpliendo aquello que me propongo.	1	2	3	4
287	189	Escribir una planificación me empuja a ponerme a estudiar y reflexionar más profundamente sobre ello.	1	2	3	4

Items 15

FACTOR 6:



Pesos	Item					
385	1	Cuando estudio soy capaz de enfocar la atención a los contenidos y no distraerme.	1	2	3	4
594	10	Cuando me pongo a estudiar y tengo otras cosas en la cabeza soy capaz de concentrarme y olvidarme de ellas.	1	2	3	4
562	11	Soy capaz de controlar los problemas de mi vida personal, el cansancio y mi estado de ánimo cuando estoy estudiando.	1	2	3	4
300	25	He conseguido una motivación interna.	1	2	3	4

-324	26	El no cumplir la planificación que me he propuesto me desanima.	1	2	3	4
417	31	Estoy satisfecho, tengo un buen ambiente de trabajo.	1	2	3	4
387	49	Mantengo el nivel de motivación en el trabajo.	1	2	3	4
388	64	No quiero estudiar los contenidos de forma memorística, quiero tener un aprendizaje significativo.	1	2	3	4
509	68	Cada vez soy más autónomo en mis decisiones en lo que respecta al estudio.	1	2	3	4
368	70	Tengo conciencia de que estudio para aprender, no para aprobar, por tanto resalto los aspectos positivos que tienen todas las asignaturas.	1	2	3	4
356	152	No descanso hasta que no termino lo que me propongo hacer.	1	2	3	4
350	154	Estudio sin estar pendiente de la hora.	1	2	3	4
589	156	Si tengo que estudiar, estudio aunque esté cansado.	1	2	3	4
220	157	Hasta que no termino una tarea no empiezo otra.	1	2	3	4
404	165	Antes de ponerme a estudiar preparo todo para después no interrumpir mi estudio.	1	2	3	4
425	192	Hasta que no consigo una meta no dejo de estudiar, y merece la pena por lo bien que te sientes luego.	1	2	3	4

Items 16

FACTOR 7:



Pesos	Item					
246	9	Suelo estar atento en clase y tomar mis propios apuntes, eso me beneficia a la hora de estudiar o al seguir las explicaciones del	1	2	3	4

		profesor al día siguiente.				
663	14	Subrayar y hacer esquemas me ayuda a mantener la atención	1	2	3	4
310	19	Mantengo la atención si mientras escribo pienso en lo que estoy escribiendo.	1	2	3	4
358	20	He comprobado que es eficaz apuntar en un papel lo que me viene a la cabeza cuando estoy estudiando.	1	2	3	4
294	22	Las horas libres no las paso en la cafetería sino que las aprovecho.	1	2	3	4
367	52	Cada sujeto tiene su forma propia de estudiar. De lo que se trata es de mejorar o cambiar la calidad de ese estilo si los resultados no son favorables.	1	2	3	4
216	76	Conseguir metas cada vez más grandes me permite encontrarme bien de cara a los exámenes y eliminar la ansiedad.	1	2	3	4
271	82	Los buenos resultados en rendimiento académico influyen en mi autoconcepto y este a su vez, como si se tratase de una cadena, en el rendimiento posterior.	1	2	3	4
428	130	Leo varias veces los apuntes antes de subrayar y después hago un resumen acompañado de un esquema.	1	2	3	4
231	147	Para seleccionar la estrategia adecuada a cada tarea tengo en cuenta los siguientes factores: exigencias de la tarea y prioridad de la misma.	1	2	3	4
699	166	Hago esquemas de algunas materias nada más leerlas poniendo títulos y apartados y, de este modo, tengo clara la estructura de lo que voy a estudiar.	1	2	3	4
582	167	Subrayo con diferentes colores la idea principal de las secundarias.	1	2	3	4
674	168	La realización de esquemas- resúmenes me sirven para entender lo que leo.	1	2	3	4
334	169	A medida que consigo autorregulación, disminuye mi ansiedad	1	2	3	4
403	179	Nunca es demasiado tarde para utilizar nuevas estrategias que	1	2	3	4

		favorezcan el aprendizaje, ni para eliminar esas otras que has venido utilizando anteriormente y que, no son favorables.				
--	--	--	--	--	--	--

Items 15

FACTOR 8:



Pesos	Item				
-223	2	Permanezco atento a lo que estudio, y apunto las distracciones.	1	2	3 4
159	3	No me distraigo en el estudio aunque el examen esté lejos.	1	2	3 4
743	4	En la biblioteca pierdo menos el tiempo.	1	2	3 4
305	28	Los refuerzos que recibo de mis compañeros y amigos son para mí una motivación.	1	2	3 4
832	29	Voy a la biblioteca porque necesito ver gente estudiando a mi alrededor, me contagia el esfuerzo de otros.	1	2	3 4
563	116	Por las mañanas me levanto pronto y acudo a la biblioteca a estudiar.	1	2	3 4
167	125	Con la planificación he aprendido a autocontrolarme.	1	2	3 4
204	126	Mi planificación es efectiva, por eso suelo llevarla a cabo.	1	2	3 4
238	139	Atiendo en clase y tomo el mayor número de notas posible.	1	2	3 4
772	140	Voy todos los días a la biblioteca para no distraerme mientras estudio.	1	2	3 4
349	161	Me distribuyo equitativamente las tareas a lo largo de la semana.	1	2	3 4
580	173	Aprovecho mejor el tiempo cuando me meto en la habitación para estudiar.	1	2	3 4

728	183	El simple hecho de estar en la biblioteca con mis compañeros ya es para mí suficiente refuerzo.	1	2	3	4
220	184	Tengo refuerzos externos (pasear, salir con los amigos...) e internos (expresiones positivas que me digo a mí mismo tales como: ¡ánimo que tú puedes!).	1	2	3	4

Items 14

FACTOR 9:



Pesos	Item					
502	60	Los comentarios hechos en clase por el profesor y los compañeros me ayudan a valorarme más.	1	2	3	4
434	69	En clase suelo preguntar y aportar ideas.	1	2	3	4
380	72	Suelo pensar: “Si no lo intento seguro que no lo voy a conseguir”	1	2	3	4
341	98	Mi actitud a lo largo del curso es positiva. Aunque se plantean dificultades, siempre he intentado superarme.	1	2	3	4
496	105	La gente de mi entorno cree en mis posibilidades, yo lo sé, y esto hace que luche con más fuerza porque no quiero defraudarles..	1	2	3	4
416	106	Si no entiendo las explicaciones en clase, pregunto.	1	2	3	4
229	107	Tanto mis expectativas, como las de la gente que me rodea inciden de un modo significativo en mi autoconcepto y rendimiento académico.	1	2	3	4
242	113	En mi horario de estudio, dedico tiempo para estudiar todas las asignaturas y para hacer los trabajos que nos mandan en clase.	1	2	3	4
233	119	Estudio de forma sistemática los fines de semana aquello que me parece más relevante o difícil de asimilar.	1	2	3	4

235	121	En mi horario suelo dejar un día libre para hacer las tareas que no me haya dado tiempo a realizar.	1	2	3	4
388	143	Considero que es positivo aprender a trabajar en equipo para conseguir una buena competencia profesional de cooperación.	1	2	3	4
491	186	Es para mí muy importante contar con el apoyo de los compañeros para no desistir en el intento de autocontrol.	1	2	3	4

Items 12

FACTOR 10:



Pesos	Item					
241	16	Debo ser más constante en el estudio	1	2	3	4
240	54	Me gustaría que mis padres se fijaran en mi esfuerzo por evitar el fracaso.	1	2	3	4
356	56	Mi atención está en función de la materia y del profesor.	1	2	3	4
305	71	Mis expectativas respecto al estudio son terminar el curso con éxito, sacando todas las asignaturas de las que me he matriculado.	1	2	3	4
357	74	Los resultados académicos influyen en mi estado de ánimo.	1	2	3	4
612	79	La tensión de los exámenes me produce cierta activación.	1	2	3	4
445	83	A partir del conocimiento de mí mismo puedo poner remedio a mis limitaciones.	1	2	3	4
313	122	Cuando tengo un examen me olvido del resto de asignaturas y me centro en la que me voy a examinar.	1	2	3	4
248	124	No tengo dificultades para conseguir la planificación previa	1	2	3	4
490	132	No tengo horarios, simplemente intento aprovechar al máximo.	1	2	3	4

572	135	En épocas de exámenes me concentro con mayor facilidad.	1	2	3	4
410	158	Dedico tantas horas al estudio como sean necesarias.	1	2	3	4
391	160	Adapto el esfuerzo a las tareas que debo realizar.	1	2	3	4
379	163	Conozco mis capacidades y límites para desarrollar una actividad.	1	2	3	4

Items 14

FACTOR 11:



Pesos	Item					
257	30	Tener una buena relación con compañeros y saber que les puedes tener a tu lado para lo que haga falta y ellos a ti es importante.	1	2	3	4
430	96	No me dejo abatir por los condicionantes externos.	1	2	3	4
254	111	Programo para mi estudio calendarios semanales y mensuales.	1	2	3	4
241	174	Soy bastante ordenado con mis apuntes, de esta forma, cuando tengo un examen, no pierdo el tiempo organizándolos o completándolos.	1	2	3	4
247	175	Ahora que he conseguido planificar mi trabajo y conseguir las metas propuestas, he comprobado que los resultados me satisfacen considerablemente. Seguiré en esta línea.	1	2	3	4
307	180	Me tomo el estudio como un reto personal.	1	2	3	4
419	181	Los buenos resultados académicos me refuerzan positivamente a continuar trabajando de la misma forma que lo vengo haciendo.	1	2	3	4
565	182	Me refuerza el saber que lo que estoy estudiando es posible aplicarlo a nivel profesional.	1	2	3	4

514	190	Cuando te propones algo y lo consigues te sientes bien contigo mismo.	1	2	3	4
523	191	Cuanto más me esfuerce durante el curso será mejor para mí, ya que podré pasar unas buenas vacaciones.	1	2	3	4
656	193	El sacar los cursos me produce una gran satisfacción.	1	2	3	4
412	194	Cuando cumplo lo que me he propuesto, me siento más relajado y seguro de mí mismo.	1	2	3	4

Items 12

FACTOR 12:



Pesos	Item					
542	23	Me siento muy apoyado por las personas que viven conmigo, se preocupan por lo que hago y de cómo me va; se interesan y me preguntan	1	2	3	4
700	27	Mi familia me ha ayudado con las expectativas que tienen sobre mi rendimiento.	1	2	3	4
366	75	A pesar de la acumulación de trabajos, exámenes y clases, consigo mantener la tranquilidad.	1	2	3	4
352	128	Todas las mañanas organizo mi trabajo: qué voy a hacer y cuánto tiempo voy a tener para hacerlo.	1	2	3	4
-203	133	Mi horario de estudio sólo se ve modificado en épocas de exámenes y no excesivamente, ya que procuro ir estudiando progresivamente	1	2	3	4
-276	134	Mantengo un horario fijo pero en épocas de exámenes estudio más o menos dependiendo de las necesidades.	1	2	3	4
447	136	Empiezo a estudiar por las asignaturas que me cuestan más.	1	2	3	4

100	138	Doy prioridad a las necesidades y tareas más próximas a realizar.	1	2	3	4
259	159	Mi rendimiento depende del tiempo del que dispongo.	1	2	3	4
215	162	Para no caer en la frustración de la dificultad de las tareas, intercalo tareas fáciles con tareas difíciles.	1	2	3	4
260	171	Evalúo diariamente las metas que me he propuesto y apunto en un cuaderno como me encuentro cuando las he conseguido y las razones por las que no he logrado conseguir otras.	1	2	3	4
308	185	No me cuesta ponerme a estudiar las asignaturas que encuentro más interesantes.	1	2	3	4

Items 12

5.- CONCLUSIONES

5.1.- APRENDER PENSANDO es un instrumento de autoevaluación reflexiva, sobre los contenidos del programa recogido en (Calleja, 1994), dirigido a los alumnos universitarios, invitándoles a procesar la información presentada, a pensar, como aprender a emprender el cambio, construyendo cada cual sus propias hipótesis y procedimientos de decisión para lograr el objetivo de mejorar la forma de aprender aumentando su rendimiento y su satisfacción personal.

5.2.- APRENDER PENSANDO pretende ser un instrumento de ayuda al estudiante a quien anima a poner en funcionamiento los esquemas que tiene elaborados:

- ✓ Sobre **su conducta**, preguntándose cómo estudio, cómo debo estudiar, lo cual le permitirá definir el problema.
- ✓ Sobre **sí mismo**, analizando la capacidad para afrontar de forma eficaz la tarea (competencia) la cual determina el esfuerzo que hay que invertir hasta conseguir la meta.
- ✓ Sobre **su contexto** familiar y escolar definiendo las actitudes positivas y negativas de ambos.

5.3.- APRENDER PENSANDO supone al estudiante una oportunidad de reflexionar sobre su propia experiencia pues como sujeto agente decide el curso de sus actos (propósitos) en interacción con el contexto mediador.

- ✓ **Sujeto activo que piensa**, como integrar la información presentada con su experiencia haciendo más significativa la información a partir de la reconstrucción mental de la misma (estrategia de elaboración).
- ✓ **Sujeto activo que busca**, la organización interna o estructura del material presentado, para entender su significado (estrategia de organización).
- ✓ **Sujeto activo que utiliza** estrategias metacognitivas que se refieren al conocimiento y control de las actividades del pensamiento y del aprendizaje de dos formas:
 - o Detectando los recursos que cada uno necesita a la hora de estudiar para obtener resultados óptimos en su aprendizaje.
 - o Diseñando personalmente el **control ejecutivo** que a través de la **planificación** orienta la actividad o conducta a alcanzar una meta, ejercitando el control de la conducta mientras se centra en la tarea de solucionar el problema.

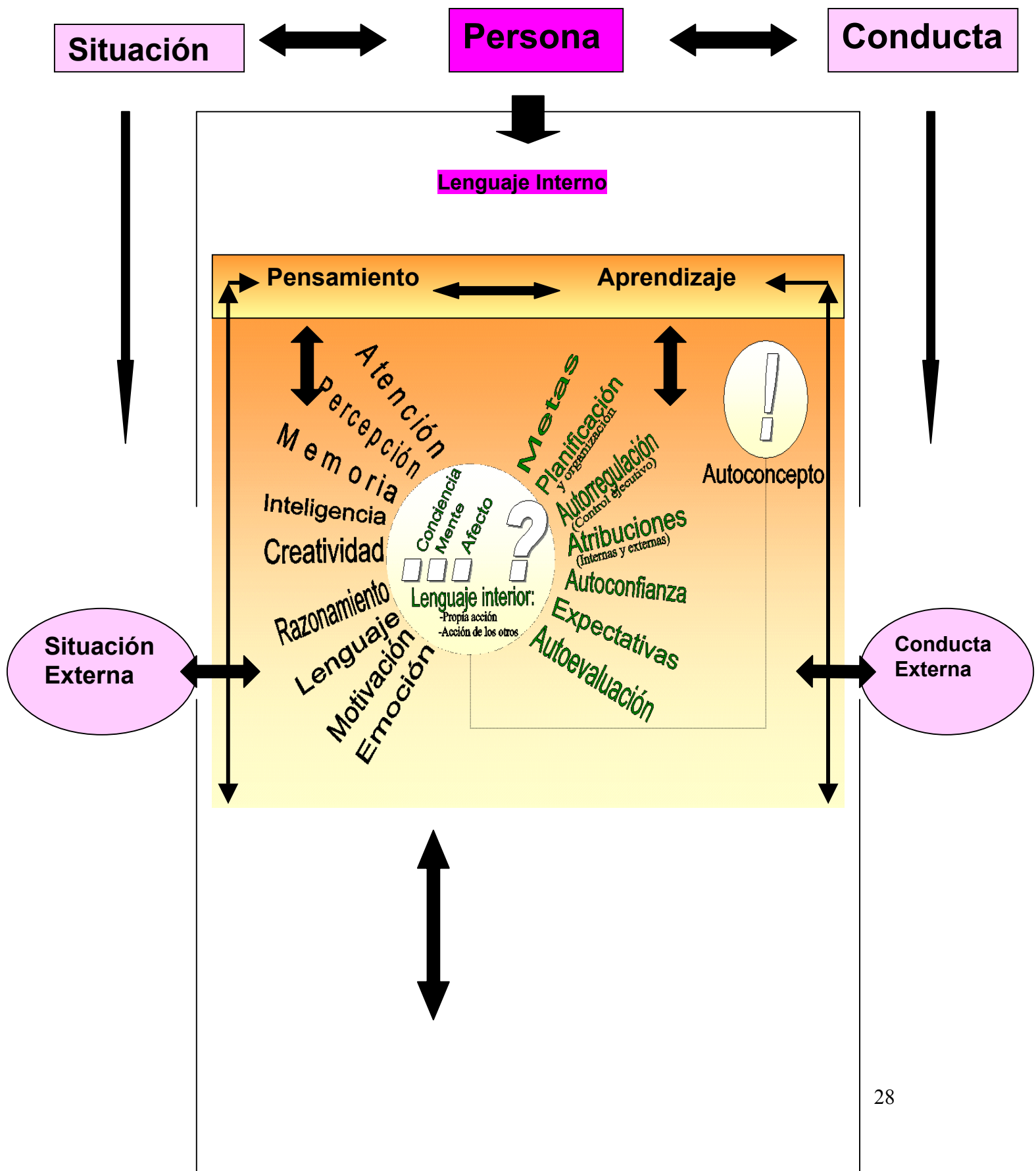
Por tanto los dos elementos esenciales son representarse el problema y establecer relaciones entre la meta y los medios para conseguir solucionarlo. Memoria de trabajo: control ejecutivo.

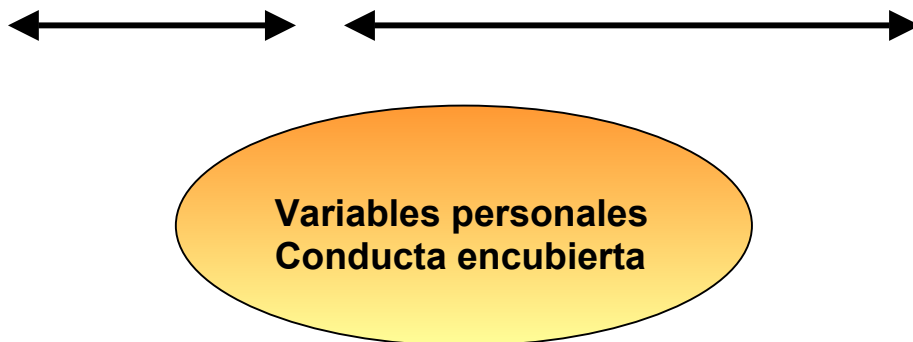
- ✓ **Sujeto activo que actúa** siguiendo un plan y evaluando los logros conseguidos en tres momentos:
 - o Antes de estudiar disposición o preparación mental frente a la tarea: planificar.
 - o Durante el estudio conocer la experiencia interna de aprender: controlar distracciones.
 - o Después del estudio evaluar resultados y actitudes.

Después de la evaluación entrenarse en el empleo de autorrefuerzos, premios o castigos que uno mismo se da (autocontrol).

5.4. APRENDER PENSANDO permite al estudiante elaborar nuevos esquemas a partir del pensamiento productivo y la conducta propositiva

- ✓ El **pensamiento productivo** permite que el estudiante elabore una nueva organización conceptual del problema comprendiendo las relaciones entre los elementos del mismo, la comprensión facilita por una parte la generalización y por otra la transferencia a situaciones nuevas y diferentes.
- ✓ La **conducta propositiva** permite al estudiante que aprenda a regular su conducta o actividad de estudio con la búsqueda de metas, o lo que es lo mismo, implica la participación activa de quien aprende orientada al logro y unido todo ello a un aprendizaje más satisfactorio. Como resultado, el sujeto adquiere un mapa cognitivo de la situación interna y externa estableciendo las rutas que debe escoger para alcanzar las metas propuestas.
- ✓ **Aprender pensando** ayuda al universitario a conocer el cómputo de horas que dedica a las distintas actividades semanal y mensualmente a lo largo de todo el curso académico.





6. BIBLIOGRAFÍA

- BANDURA, A. (1977): Social learning theory. Englewood-Cliffs. N.J. Prentice-Hall.
Trad. Cast. De A. RIVIÈRE: Teoría del aprendizaje social. Madrid. Espasa-Calpe. 1984.
- BANDURA, A. (1993): "Perceived self-efficacy in cognitive development and functioning" Educational Psychologist, 28, pp.117-148
- BANDURA, A. (1997): Self-Efficacy. The exercise of control. New York: Freeman and Company.
- CALLEJA, M^o.F. (1991): "Estudiantes". Valladolid. Castilla Ediciones.
- CALLEJA, M^o.F. (1994): Entrenamiento en autocontrol. Modelo educativo preventivo centrado en las variables personales. Valladolid. Instituto de Ciencias de la Educación.
- CALLEJA, M^a. F. (2005): Aprender pensando. Resolución de problemas aplicado al aprendizaje permanente: Planes, metas y autorregulación. (Nivel Universitario). Editorial Maxtor. Valladolid.
- MISCHEL, W. (1968): Personality and assessment. New York: Wiley.
- MISCHEL, W. (1976): Introducción a la personalidad. México. Interamericana.
- MISCHEL, W (1977): On the future of personality measurement . American Psychologist. Abril 246-253.

- MISCHEL, W (1981): A cognitive-social learning approach to assessment. En T.V. MERLUZZI, C.R GLASS y M. GENEST (Eds): Cognitive Assessment. New York. The Guilford Press. Pp. 479-502
- MISCHEL, W. (1990): Personality revisited and revised: A view after three decades. En L. Pervin (Ed.) Handbook of personality psychology: Theory and research (pp.111-134) New York: Guilford Press.
- MISCHEL, W. (1996). From good intentions to willpower. En P.M. gollwitzer y J.A. Bargh (eds.), The psychology of action. Linking cognition and motivation to behavior (pp. 197-218). New York.: Guilford Press
- MISCHEL, W. y Shoda, Y. (1995). A cognitive-affective system theory of personality: Reconceptualizing situations, dispositions, dynamics and invariance in personality structures. Psychology Review, 102, 246-268