

La gestión del tiempo en Educación Secundaria: diseño y validación de un programa de intervención

Pérez-González, F.; Fuentes, M.C.; García-Ros, R.

Psicología Evolutiva y de la Educación, Universitat de València, Valencia, España

francisco.perez-gonzalez@uv.es

Introducción

La gestión del tiempo constituye uno de los temas más tradicionales en el campo de las estrategias de aprendizaje y estudio. Este interés se constata igualmente en las aulas de la Educación Secundaria, ya que una de las quejas más frecuentes de los alumnos sobre sus profesores es que no tienen tiempo suficiente para realizar todas las tareas académicas. Además, los adolescentes pasan un importante número de horas en clase, participan en actividades extracurriculares, dedican tiempo a una multitud de tareas diarias, etc. Y que, además, necesitan compartir tiempo y actividades con otros adolescentes, ocupan tiempo con el ordenador y el uso constante de los teléfonos móviles. Por tanto, planificar y gestionar el tiempo disponible resulta central para la obtención de buenos resultados y debe constituir un objetivo prioritario en la Educación Secundaria.

Objetivos

El objetivo principal de este trabajo ha consistido en el diseño y validación de un programa de mejora de las estrategias de gestión del tiempo con estudiantes de Educación Secundaria. Además, se han planteado las relaciones entre la mejora de las estrategias de gestión del tiempo y el rendimiento académico de los estudiantes.

Metodo

En el estudio participaron 52 sujetos que en el curso académico 2015-2016 con una edad que oscilaba entre los 16 y los 18 años. La aplicación de instrumentos se efectuó de forma colectiva durante los meses de enero y mayo de 2016. Los instrumentos utilizados fueron las adaptaciones a población española del “*Time Management Behavior Questionnaire (TMBQ)*” y del “*Schoolwork Engagement Inventory*”. El grupo experimental participó en el programa de mejora de la gestión del tiempo durante un periodo de seis sesiones, mientras que los estudiantes del grupo control únicamente cumplimentaron los cuestionarios en las fases pre y post intervención obteniéndose las puntuaciones de rendimiento académico en la primera y última evaluación del curso.

Se aplicó un diseño factorial ANCOVA (2×2) con medidas repetidas en el factor intervención (pre vs. post), con el factor grupo (experimental vs. control) y el factor “*engagement*” como covariada para cada una de las dimensiones del TMBS y el rendimiento académico, aplicando las pruebas post-hoc de Bonferroni para el análisis de la interacción entre ambos factores.

Resultados

Se obtuvieron diferencias estadísticamente significativas en el efecto de interacción del factor intervención y el factor grupo en la dimensión “Establecimiento de objetivos y prioridades” (Factor I del TMBQ), y en el rendimiento académico. En ambas variables los resultados indicaron que no existían diferencias significativas en la medición previa a la intervención entre los grupos experimental y control; mientras que sí existían diferencias significativas en la medición posterior a la intervención, obteniendo mejores puntuaciones el grupo experimental. En los otros factores del TMBQ –Herramientas para la gestión, Preferencia por la desorganización y Control Percibido del tiempo- no se observaron diferencias significativas entre ambos grupos.

Conclusiones

Los resultados muestran diferencias entre los estudiantes del grupo experimental y control en la primera dimensión del TMBQ. De modo que los sujetos del grupo experimental destacan por una mayor autorregulación de su aprendizaje académico, prestando mayor atención al establecimiento de objetivos y prioridades a la hora de realizar sus actividades y obtienen mejor rendimiento académico.

Key words: Gestión del tiempo, aprendizaje autorregulado, rendimiento académico, educación secundaria, adolescentes.