



Universitat d'Alacant
Universidad de Alicante

XIII JORNADAS DE XARXES D'INVESTIGACIÓ EN DOCÈNCIA UNIVERSITÀRIA

Noves estratègies organitzatives i metodològiques en la formació
universitària per a respondre a la necessitat d'adaptació i canvi



JORNADAS DE REDES DE INVESTIGACIÓN EN DOCENCIA UNIVERSITARIA

XIII

Nuevas estrategias organizativas y metodológicas en la formación
universitaria para responder a la necesidad de adaptación y cambio

ISBN: 978-84-606-8636-1

Coordinadores

María Teresa Tortosa Ybáñez

José Daniel Álvarez Teruel

Neus Pellín Buades

© **Del texto: los autores**

© **De esta edición:**

Universidad de Alicante

Vicerrectorado de Estudios, Formación y Calidad

Instituto de Ciencias de la Educación (ICE)

ISBN: 978-84-606-8636-1

Revisión y maquetación: Neus Pellín Buades

Publicación: Julio 2015

Análisis de la acción tutorial en ingeniería y arquitectura. Gestión eficaz del tiempo

J. A. Nescolarde Selva⁹; N. Alberquilla de la Cruz; I. Bajo García²; A. Font Escamilla⁷; S. Gallego Rico⁶; P. J. Juan Gutiérrez⁵; E. Lloret Pastor⁸; J. J. Lopez García³; H. Mora Mora¹¹; M. F. Ortuño Sánchez⁶; A. Perez Carrió⁹; R. Perez Del Hoyo⁴; F. A. Pujol Lopez¹¹; F. J. Sánchez Merina⁵; J. L. Sánchez Romero¹¹; E. Serrano Torregrosa¹⁰; S. Spairani Berrio¹; S. Vázquez Perez⁸

¹*Departamento de Construcciones Arquitectónicas;* ²*Departamento de Derecho del Trabajo y de la Seguridad Social;* ³*Departamento de Economía Financiera y Contabilidad;* ⁴*Departamento de Edificación y Urbanismo;* ⁵*Departamento de Expresión Gráfica y Cartografía;* ⁶*Departamento de Física, Ingeniería de Sistemas y Teoría de la Señal;* ⁷*Departamento de Ingeniería Química;* ⁸*Departamento de Lenguajes y Sistemas Informáticos;* ⁹*Departamento de Matemática Aplicada;* ¹⁰*Departamento de Química Inorgánica;* ¹¹*Departamento de Tecnología Informática y Computación.*

RESUMEN

En este trabajo expondremos un análisis exhaustivo de como se ha desarrollado la acción tutorial en la Escuela Politécnica Superior de la Universidad de Alicante en el curso 2014/2015. El marcado carácter de voluntariedad de la acción tutorial en nuestro centro por parte de estudiantes y tutores permite que el trabajo se realice más satisfactoriamente tanto por parte de tutores como por parte de los estudiantes, puesto que han decidido seguir el plan por ello mismos y no como una imposición. Además expondremos nuestras experiencias en el desarrollo del Taller de Gestión Eficaz del Tiempo, taller desarrollado en nuestro centro bajo la tutela de la experta Nuria Alberquilla, que tiene entre otros muchos objetivos el aprendizaje y puesta en práctica de técnicas para realizar una gestión eficaz del tiempo, con un mejor equilibrio entre la vida académica y personal y la identificación de los principales factores externos e internos que influyen en los resultados obtenidos, y cómo mejorarlos.

Palabras claves: acción tutorial, enseñanzas técnicas, ingeniería, arquitectura, gestión del tiempo

1. INTRODUCCIÓN

Un año más la Escuela Politécnica Superior (EPS) apuesta por la acción tutorial de sus estudiantes liderado, desde nuestro centro, por la Subdirección de Comunicación y Alumnado. A nivel de cifras globales hemos contado con el apoyo de 42 tutores (27 de ellos con estudiantes asignados) y un total de 85 estudiantes, de 33 titulaciones impartidas en este centro, entre los nuevos estudios de grado (7 titulaciones de grado), las titulaciones a extinguir (10 titulaciones), los cursos de adaptación (3 cursos de adaptación) y de los masters impartidos (13 masters).

Nuestra filosofía de trabajo y la metodología de inscripción de estudiantes en el programa, de manera voluntaria y personalizada permite a que nuestros estudiantes vean la acción tutorial como algo más cercano y permitiendo que nuestras cifras de inscritos sea un fiel reflejo del volumen real alumnos tutorizados en nuestro centro.

A través de la web propia del PAT de la EPS: <http://www.eps.ua.es/pat/> los estudiantes de la Escuela tienen toda la información del programa: información general, tutores disponibles, talleres de formación, etc, lo que les permite de una manera muy sencilla y creemos que atractiva, disponer de toda la información que necesitan.

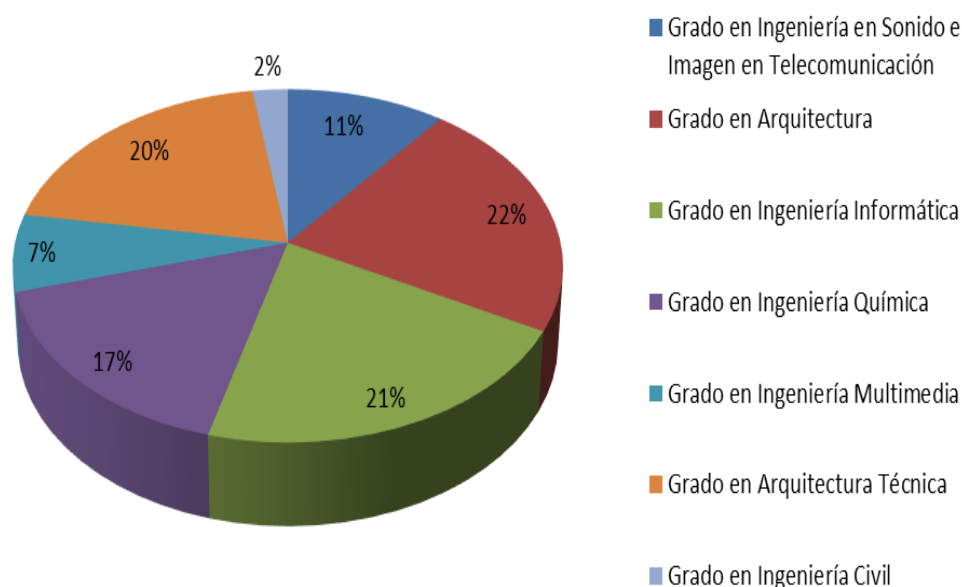
Como novedad, este curso hemos desarrollado un taller de gestión del tiempo realizado por la psicóloga Nuria Alberquilla dirigido a los alumnos del PAT de la Escuela, el cual ha tenido como objetivo la orientación de nuestros estudiantes a la hora de aprender a organizar de una manera más óptima su tiempo, con el objetivo de aumentar sus capacidades organizativas y como consecuencia de ello aumentar sus posibilidades de éxito en su desarrollo académico. La idea de este taller surge de las necesidades demandadas en este sentido por parte de los tutores y de los estudiantes año tras año en el desarrollo de este programa, el taller será el eje central del desarrollo de este trabajo.

2. DESARROLLO

A nivel de volumen de alumnos por titulación la distribución por grados de los estudiantes que han participado en el plan se muestra en la figura 1.

Como podemos ver en el gráfico, el mayor número de tutorizados procede de los Grados de Ingeniería Informática, Arquitectura Técnica, Arquitectura e Ingeniería Química. En este caso, el grado con menos demanda es el de Ingeniería Civil.

Figura 1. Distribución de estudiantes de grado inscritos en el PAT en 2014-2015



Independientemente de la distribución por titulaciones observamos, tras debatir con tutores y estudiantes, vimos que las necesidades de organización eran comunes y que la demanda de soporte en la organización era igual de necesaria en carreras más tutorizadas como: Grados de Ingeniería Informática, Arquitectura Técnica, Arquitectura e Ingeniería Química, que en el resto.

Como comentábamos en la introducción, una de las actividades desarrolladas en el presente año para los estudiantes del PAT, ha sido la posibilidad de participar en el Taller *Gestión Eficaz del Tiempo*, desarrollado, diseñado a medida e impartido, el día 13 de febrero de 2015, por Nuria Alberquilla de la Cruz. Coach Individual y de Equipos. PNL. Formadora y Psicóloga. Metodología CORAOPS. Certificada por ICF y AECOP-EMCC y la AEPNL.

Esta iniciativa surge de la necesidad detectada por docentes y tutores del PAT, como D. Antonio Pérez, que, a partir de su experiencia con estudiantes en las clases,

tutorías individuales y grupales, detectan dificultades de los mismos para la gestión y organización de su tiempo y el tiempo de sus estudios.

Con dicho fin, comenzamos con una campaña de comunicación a través de los medios disponibles del PAT para informar del Taller ofrecido, con estas primeras afirmaciones:

Si no puedes gestionar tu tiempo, no serás capaz de gestionar ninguna otra área de tu vida (Emilie Barnes)

¿Quién va a correr un maratón y llegar a la meta sin un entrenamiento previo de semanas y meses? No es problema de voluntad, sino de aprender a gestionar el propio tiempo para lograr así poder hacer en cada momento lo que uno quiera realmente hacer.

La meta de esta acción formativa es proporcionar a los participantes, desde una aproximación vivencial, nuevos conocimientos y herramientas para la puesta en marcha de una gestión del tiempo orientada a maximizar el éxito en sus próximo/s periodo/s de exámenes.

En este sentido, los **objetivos de aprendizaje** a cubrir entre los estudiantes participantes eran los siguientes:

- Toma de conciencia de su rendimiento académico actual y de los deseos de futuro.
- Definición de objetivos específicos para el próximo periodo de exámenes.
- Identificación de los principales factores externos e internos que les influyen en los resultados obtenidos, y cómo mejorarlos.
- Aprendizaje y puesta en práctica de técnicas para realizar una gestión eficaz del tiempo, con un mayor equilibrio entre la vida académica y personal.
- Diseño de un plan de acción personal.
- Obtener mejores resultados en los estudios, y disfrutar del proceso.

Para conseguir dichos objetivos de aprendizaje, **los contenidos que se abordaron** con los estudiantes participantes en el taller fueron:

- 1) El valor del tiempo en mis estudios.
 - a) ¿Estoy satisfecho con mis resultados? ¿Quiero mejorarlos?

- b) ¿Qué quiero conseguir en el próximo periodo de exámenes? ¿Qué me va aportar?
 - c) ¿Qué va a hacer que dé lo mejor de mí? ¿Qué me está frenando?
- 2) Técnicas para gestionar y optimizar el tiempo de estudio.
- a) ¿Con cuántas horas de estudio cuento para prepararme estos exámenes? ¡Sácales el máximo partido!
 - b) Diseño de un plan de acción. ¿Qué voy a hacer? ¿Cuándo? ¿Cómo?
 - c) Herramientas para la gestión de la ansiedad.

Como **modalidad didáctica** utilizamos el taller presencial, consistente en una sesión de 5 horas y media de duración; con una **metodología eminentemente práctica**, empleando dinámicas interactivas individuales y grupales adaptadas, basadas en Coaching Personal, Coaching Ejecutivo, Inteligencia Emocional y Programación Neurolingüística; lo que permite aprender experimentando, analizando, colaborando y cooperando entre los participantes y con la formadora, quien facilita la vivencia e interacción reflexiva y realiza su seguimiento.

Como aclaración a la metodología, consideramos explicar un poco más sobre qué es Coaching y Programación Neurolingüística:

El **Coaching** es un método probado de aprendizaje, dirigido a que las personas y los equipos aprendan a gestionar los cambios necesarios para alcanzar lo que quieren y mejorar así su bienestar y calidad de vida. Se empieza a trabajar desde la realidad presente hacia la situación ideal. En este proceso de aprendizaje el coach acompaña y ayuda utilizando las técnicas y método del Coaching, sus competencias y habilidades, para que la/s persona/s descubra/n todo lo que puede llegar a ser y a hacer: definiendo sus deseos y metas, encontrando sus propias soluciones para diseñar su plan de acción a medida, y utilizando todos sus recursos para ir consiguiéndolo a su ritmo.

La **PNL (Programación Neurolingüística)** constituye un modelo, formal y dinámico de cómo funciona la mente y la percepción humana, cómo procesa la información y la experiencia y las diversas implicaciones que esto tiene para el éxito personal. Con base en este conocimiento la PNL brinda un conjunto de técnicas que permiten aumentar el nivel de autoconocimiento, motivación y autoconfianza para facilitar un cambio evolutivo y positivo.

De este modo, creamos asimismo un ambiente propicio para generar automotivación y la adquisición de nuevas técnicas y habilidades, donde cada participante/estudiante avanza a su propio ritmo, compartiendo libremente aquello que desea para un mejor desarrollo personal. El resultado es un aprendizaje significativo, personalizado e integrado, resultando de gran utilidad y aplicación futura.

Al finalizar dicha acción formativa consideramos importante conocer los resultados de la misma, de acuerdo a los objetivos planteados. Para ello, se preguntó a los estudiantes, través de una **encuesta de satisfacción sobre su experiencia en el taller**. Como resultados más significativos destacan¹:

- ✓ ¿Cuál es el principal motivo por el que has decidido participar en este taller?

Querer aprender a administrar mejor mi tiempo. Falta de conocimiento de técnicas para gestionar el tiempo. Para organizarme mejor. Mejorar mi rendimiento en los estudios. Por falta de organización y tiempo a la hora de llevar a cabo las actividades. Tengo muchas actividades y necesitaba algo de ayuda para organizar el tiempo. Aprender técnicas para mejorar mi tiempo.

- ✓ ¿Cómo valoras que te ha ayudado a conseguir lo que pretendías? Ó ¿Cómo de útil te ha resultado? *Nota Media = 8*
- ✓ ¿Qué te ha faltado para calificarlo con un 10?

Lo difícil que es aplicarlo con certeza de que funcione. Más técnicas de PNL y ejemplos de organización para estudiantes. No haber sabido cosas anteriormente por experiencia en la vida. Más participación por parte de los asistentes, aunque hoy ha sido bastante buena.

- ✓ ¿Qué tres aspectos valoras como más útiles?

La intención de que nos preguntemos a nosotros mismos. La herramienta para administrar tu tiempo en base de qué es importante y qué urgente. El control de uno mismo dándonos positividad.

Concienciación sobre el tiempo. Reflexión sobre mi situación actual. Técnicas para mejorarla.

Saber qué hacer para poder organizarse mejor. Saber cómo aplicar esas herramientas.

La confianza en uno mismo. La búsqueda de motivaciones. La lucha por conseguir los objetivos.

Técnicas de relajación. Cuadro "importancia/urgencia". Diagramas de actividades.

Técnicas de relajación. Cuadro "importancia/urgencia". Diagramas de actividades.

El ejercicio de los malversadores del tiempo. La respiración talámica. Todo en general.

Ser conscientes de las cosas. Ser eficaz y eficiente.

Asimismo, como **resultados añadidos recibimos respuestas proactivas por parte de los estudiantes participantes** a través de los medios de comunicación que pusimos a su disposición, en concreto vía email:

Hola Nuria, ¿qué tal? Por alguna razón, el cuaderno de trabajo no estaba adjunto en el anterior email. Me parece muy útil para guardarlo, imprimirlo y trabajar sobre él con otros aspectos de mi vida, por lo que agradecería enormemente si pudieras enviarlo.

Un saludo cordial,

Álvaro.

3. CONCLUSIONES

En el presente trabajo se ha presentado la metodología de trabajo seguida este curso en el PAT realizado por parte de la escuela. Se han indicado tanto las herramientas utilizadas como los procesos realizados para su consecución. Además hemos indicado algunas mejoras introducidas en nuestro portal y nos proponemos potenciar la figura del estudiante tutor a la que deseamos darle más peso para el año siguiente.

En el caso de la EPS, este año el número de estudiantes inscritos en el PAT ha sido muy similar a años anteriores, sin embargo, estamos contentos con el desarrollo del

mismo puesto que, tras realizar los cuestionarios a los estudiantes, estos han encontrado el PAT en nuestra escuela de gran utilidad. Aun así, pretendemos seguir trabajando el difundir el plan de manera más efectiva para próximos años así como mejorar la calidad del mismo mediante más seminarios, talleres y actividades grupales.

Desde la reflexión de los resultados del Taller de Gestión Eficaz del Tiempo podemos concluir que **el taller ha cumplido con éxito los objetivos propuestos, así como la cobertura de necesidades detectadas en los estudiantes, y por tanto, la calidad del Plan de Acción Tutorial.**

Y de cara a futuras mejoras en acciones de este tipo, recogimos, y queremos tener en muy cuenta en el presente-futuro, peticiones de los estudiantes para mejorar, de acuerdo a sus necesidades y expectativas:

- ✓ ¿Qué aspectos propones para mejorarlo?

La primera parte del taller, creo que debería ser más enfocada a las herramientas. Técnicas de PNL. Ejemplos cercanos de personas de éxito y su día a día. Esta metodología es muy útil en el ámbito de la vida. Las técnicas de estudio.

4. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Materiales de aprendizaje (documentos, herramientas y artículos) elaborados por Nuria Alberquilla de la Cruz. Coach Individual y de Equipos. PNL. Formadora y Psicóloga Metodología CORAOPS. Certificada por ICF y AECOP-EMCC y la AEPNL. nalberquilla@gmail.com

Materiales de aprendizaje a medida elaborados por Nuria Alberquilla de la Cruz para el diseño e impartición del Taller *Gestión Eficaz del Tiempo*:

- Manual Gestión Eficaz del Tiempo - PAT UA - 13 de febrero de 2015
- Cuaderno de Trabajo Taller Gestión Eficaz del Tiempo

Covey, S. (1989). *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva*. Editorial Paidós Ibérica.

Ballenato Prieto, G. (2013) *Gestión del tiempo: En busca de la Eficacia*. Pirámide.

O Connor, J. Lages, A. (2005) *Coaching con PNL: Guía para obtener lo mejor de tu mismo*. Urano.

<http://www.institutopotencialhumano.com/>

5. ANEXO

OPINIÓN PARTICIPANTES TALLER GESTIÓN EFICAZ DEL TIEMPO	
- UNIVERSIDAD DE ALICANTE - 13 DE FEBRERO DE 2015	
ESCALA DE EVALUACIÓN: Siendo 1-muy baja y 10-muy alta	
	Encuestados: 7
VALORACIÓN PERSONAL DEL CURSO	
¿Cuál es el principal motivo por el que has decidido participar en este taller?	
1	Querer aprender a administrar mejor mi tiempo.
2	Falta de conocimiento de técnicas para gestionar el tiempo.
3	Para organizarme mejor.
4	Mejorar mi rendimiento en los estudios.
5	Por falta de organización y tiempo a la hora de llevar a cabo las actividades.
6	Tengo muchas actividades y necesitaba algo de ayuda para organizar el tiempo.
7	Aprender técnicas para mejorar mi tiempo.
	Media
	8,00
¿Cómo valoras que te ha ayudado a conseguir lo que pretendías? Ó ¿Cómo de útil te ha resultado?	
¿Qué te ha faltado para calificarlo con un 10?	
1	Lo difícil que es aplicarlo con certeza de que funcione.
2	Más técnicas de PNL y ejemplos de organización para estudiantes.
4	No haber sabido cosas anteriormente por experiencia en la vida.
5	Quizá un poco más en otras actividades no académicas.
6	El ejercicio de los malversadores del tiempo. La respiración telámica. Todo en general.
7	Más actividades de practicar las cosas.
¿Qué tres aspectos valoras como más útiles?	
1	La intención de que nos preguntemos a nosotros mismos. La herramienta para administrar tu tiempo en base de qué es importante y qué urgente. El control de uno mismo dándonos positividad.
2	Concienciación sobre el tiempo. Reflexión sobre mi situación actual. Técnicas para mejorarla.
3	Saber qué hacer para poder organizarse mejor. Saber cómo aplicar esas herramientas.
4	La confianza en uno mismo. La búsqueda de motivaciones. La lucha por conseguir los objetivos.
5	Técnicas de relajación. Cuadro "importancia/urgencia". Diagramas de actividades.
6	Más participación por parte de los asistentes, aunque hoy ha sido bastante buena.
7	Ser conscientes de las cosas. Ser eficaz y eficiente.
¿Qué aspectos propones para mejorarlo?	
1	La primera parte del taller, creo que debería ser más enfocada a las herramientas.
2	Técnicas de PNL. Ejemplos cercanos de personas de éxito y su día a día.
4	Este metodología es muy útil en el ámbito de la vida.
6	Las técnicas de estudio.
¿Qué otros temas te gustaría trabajar con esta metodología?	
1	Maneras de organización estilo "GANT" aplicables a un ritmo de vida y estudio.
2	Coaching personal aplicado a los negocios.
3	Motivación. Seguridad en uno mismo.
7	Técnicas de relajación, ampliar las dichas con alguna alternativa.
	Media
	8,7
ASPECTOS FORMALES	
	9,9
Condiciones de la sala adecuadas	9,9
Acogida y trato de los participantes adecuada	9,7
Cumplimiento de la programación y horario	
DESARROLLO DEL TALLER	
	Media
	7,6
Duración adecuada	7,6
Calidad y utilidad de la documentación facilitada	7,7
Calidad de los medios audiovisuales	8,8
Explicación de las técnicas y actividades a realizar	9,6
Ritmo y amenidad del taller	9,6
COACH/FORMADORA	
NURIA ALBERQUILLA DE LA CRUZ	
	Media
	9,7
Capacidad para crear un clima efectivo para el desarrollo del taller	9,7
Dominio del contenido	9,4
Capacidad para propiciar la reflexión	9,9
Facilidad para mantener relaciones interpersonales, apertura, saber escuchar	10
Capacidad para fomentar el trabajo en equipo, dar instrucciones claras, facilitar el trabajo	9,9

ⁱ Es posible consultar los resultados completos de la encuesta de satisfacción del Taller en Anexo.