



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 23 – OCTUBRE DE 2009

“UN APOYO PARA NUESTROS ALUMNOS: LAS TÉCNICAS DE ESTUDIO”

AUTORÍA ANA MARÍA ARRIBAS HERNANDO
TEMÁTICA PEDAGOGÍA, DIDÁCTICA
ETAPA ESO Y BACHILLERATO

Resumen

Las técnicas de estudio son una herramienta básica a la hora de consolidar los conocimientos que los alumnos van adquiriendo en clase y luego poder plasmarlos con éxito en los exámenes. Con ellas logramos una optimización del esfuerzo y del tiempo que empleamos en el estudio. Muchos alumnos mejoran sus resultados y ganan en autoconfianza gracias a la utilización de estos métodos; y es que una de las causas del fracaso escolar es que los jóvenes no saben estudiar.

Palabras clave

Hábito de estudio, actitud, motivación, planificación, ideas principales, ideas secundarias, esquematización, memoria, concentración.

1. INTRODUCCIÓN

Existen multitud de técnicas aplicadas a la mejora del rendimiento escolar, y es cierto que, aunque todas ellas parten de una base común, cada persona debe buscar aquella que más se adapte a su personalidad y al tiempo del que dispone.

Partiendo de esta evidencia, a continuación se exponen los pasos considerados básicos en cualquier tipo de técnica de estudio y que engloban el lugar de estudio, la actitud y el método concreto para mejorar el rendimiento, apoyándose en el trabajo de esquemas. Para poder llevar a cabo esta tarea se ofrecen las pautas adecuadas para elaborar esquemas y memorizar el contenido. La práctica y la constancia serán los elementos básicos para que las técnicas de estudio sean útiles a nuestro alumnado.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 23 – OCTUBRE DE 2009

2. LA ACTITUD ANTE EL ESTUDIO

Antes de comenzar a numerar las técnicas concretas, es necesario que los alumnos tengan una predisposición a mejorar y facilitar la tarea del estudio, tanto el diario como el previo a un examen.

Sin una actitud adecuada es inútil ofrecer estas técnicas. Por eso, el alumno debe mostrar predisposición para “aprender a aprender”, y tomarse en serio la labor que va a iniciar. Por eso, lo primero es ver la importancia que para su vida tiene la formación académica. Debemos tener en cuenta que nos será más fácil captar la atención de aquellos alumnos que ya tienen unos resultados aceptables que de aquellos que presentan un bajo rendimiento.

3. HÁBITOS DE ESTUDIO

Comenzaremos con los hábitos, que hacen referencia al entorno y a las condiciones físicas en las que se realiza el estudio.

- Lugar de estudio:

El lugar escogido debe ser una habitación tranquila, sin ruidos, sin elementos que nos puedan entretener y alejar de nuestro objetivo. Una vez elegida la sala adecuada, comenzamos por el mobiliario. La silla es el primer elemento que analizaremos. Debe tener respaldo, aunque este debe ser el adecuado para poder mantener la espalda recta y no ser muy alta para que las piernas puedan llegar al suelo y formen un ángulo recto; la planta del pie debe estar apoyada totalmente en el suelo. Hay que evitar cruzar las piernas o apoyarse sobre las punteras, ya que con estas posturas dificultamos la respiración y la circulación sanguínea.

En cuanto a la mesa, debe tener un tamaño suficiente para que todo el material que necesitemos esté a mano, ya que debemos evitar el tener que levantarnos, salir de la habitación, buscar lo que necesitamos, puesto que perderemos la concentración. La mesa debe encontrarse a la altura del esternón, así tenemos la distancia idónea entre los ojos y el libro o apuntes, y el apoyo perfecto para los brazos. El libro o los apuntes deben formar un plano inclinado sobre la mesa. La mesa debe estar bien iluminada, pero si utilizamos una lamparilla de sobremesa, no debemos ver la bombilla y evitar las sombras sobre el libro o cuaderno.

- Horarios.

Una vez establecido el lugar y adecuar el mobiliario y el resto de elementos, debemos buscar el horario que más nos convenga, siempre teniendo en cuenta el resto de actividades diarias (horas de clase, comidas, deportes, ocio...) y que sería conveniente buscar unas horas que



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 23 – OCTUBRE DE 2009

no varíen, ya que esto nos ayuda a adquirir un hábito. Todos los días se debe estudiar o repasar los temas vistos en clase. Está demostrado que es más eficaz estudiar una hora diaria que concentrar el contenido de una semana en un solo día.

Aunque cada persona tiene un horario de rendimiento distinto, en líneas generales debemos evitar el tiempo que sigue a las comidas, ya que un gran porcentaje de nuestra energía se está perdiendo en la digestión. Se estima un mínimo descanso de 30 minutos antes de comenzar, aunque hay personas que necesitarán más tiempo. Evitaremos también los momentos de cansancio, como por ejemplo los inmediatamente posteriores a haber realizado algún ejercicio físico, y de sueño. Si disponemos del día completo, las primeras horas de la mañana son las más indicadas, ya que tanto nuestro cuerpo como la mente están descansados. Por la tarde, las horas más convenientes son de 5 a 8.

No es conveniente dejar el estudio para las últimas horas del día, ya que arrastramos el cansancio de toda la jornada.

Sin embargo, cada uno debe marcarse su ritmo y las horas que considere que rinde mejor. Debe ser constante y mantener el horario que se ha planificado.

- Periodicidad.

No se debe agrupar el trabajo de una semana en un solo día, y mucho menos el trabajo de una evaluación en los días anteriores al examen. Se debe estudiar todos los días para que nuestro cuerpo y nuestra mente se habitúen al estudio.

- Descansos.

Aunque sea un trabajo intelectual, el estudiante, como cualquier trabajador, necesita dosificar su esfuerzo según sus facultades y su modo de trabajar. Una hora de trabajo intelectual produce un agotamiento que es necesario compensar. Debemos detener nuestro estudio y descansar, ya que continuar puede ser una labor inútil, puesto que el rendimiento se reduciría al máximo. Debemos buscar más la calidad que la cantidad. Es el momento de tener claro que para que este parón sea un momento real de desconexión, el alumno debe estar relajado y no sentirse presionado por el contenido que todavía le queda por estudiar. Esta situación se da en aquellos alumnos que llevan todo al día, de ahí la importancia, ya señalada anteriormente, de estudiar a diario aunque no haya exámenes. De lo contrario, el tiempo de descanso se convertirá en un momento de ansiedad, pensando que estamos perdiendo un tiempo precioso, por lo que lo común será que no paremos a descansar: ansiedad y cansancio se unirán dando un resultado negativo de nuestra tarea.

Generalmente, tras una hora u hora y media, es conveniente levantarse de la silla y caminar relajadamente por la casa. El tiempo puede oscilar entre los 15 y 30 minutos. También se pueden realizar unos sencillos ejercicios físicos (rotación de cuello, de brazos, mover las piernas).



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 23 – OCTUBRE DE 2009

Tampoco hay porqué estudiar todos los días de la semana, es beneficioso para que nuestro cerebro “descanse” el estar un día o día y medio sin estudiar. Puntualizar que esta recomendación es válida para aquellos que lleven su trabajo actualizado, sin tener materias atrasadas o pendientes. Si la situación no es ésta, la planificación será más rigurosa.

- Otras recomendaciones.

Sería conveniente que al alcance de la mano se tuviera un diccionario para consultar el significado de las palabras que se encuentre en el proceso de trabajo.

Si de alguna materia también hay apuntes, el cuaderno debe estar también cerca e ir comparando y completando información con el libro de texto.

La planificación debe concretarse: ya se ha decidió las horas de estudio, ahora debe decidirse el número de lecciones o esquemas que se van a estudiar, teniendo en cuenta la amplitud de cada uno de ellos y que trabajo vamos a realizar: resúmenes, esquemas, actividades, memorizar.

Debemos tener en cuenta que sacaremos un mejor provecho del tiempo y esfuerzo empleados si nos hemos marcado unos objetivos concretos que cumplir.

También resulta muy útil tomar notas en el aula de los comentarios que profesores y compañeros hacen en clase, porque nos puede servir para aclarar dudas o simplificar el contenido.

Si disponemos de enciclopedias u obras especializadas, sería conveniente que consultásemos estas lecturas complementarias, que amplían y aclaran en muchas ocasiones los vacíos que pueden aparecer en el libro o apuntes. Insistir en que esto es posible sólo para aquellos alumnos que han llevado su trabajo al día, e impensable para aquellos que dejan todo para el momento antes del examen.

- Entorno familiar y social.

Los puntos antes vistos son practicables siempre y cuando nuestro entorno sea consciente de la tarea que estamos desarrollando. Por eso, padres y hermanos deben colaborar, intentando no interrumpir y no hacer ruidos cerca de la habitación de trabajo. Por otro lado, los amigos deben respetar las horas de estudio, no interrumpiendo con llamadas o visitas inesperadas, evitando “tentar” con planes de ocio. La ayuda de la gente que nos rodea es fundamental, y debe ser tomado muy en serio.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 23 – OCTUBRE DE 2009

4. MÉTODO DE ESTUDIO

4.1. CONSIDERACIONES PREVIAS

Antes de comenzar con el método de estudio, el alumno debe partir de una base adecuada y una actitud positiva, debe estar relajado y concentrado, y dominar la elaboración de esquemas.

- Relajación y concentración

Cuando nos sentemos en nuestro lugar de estudio debemos encontrarnos relajados. Esto significa que lo único que debe ocupar nuestra mente es la tarea que vamos a comenzar. Se trata de alejar cualquier pensamiento que nos aleje de nuestro objetivo: preocupaciones, tensiones, distracciones.

Existen infinidad de ejercicios que nos ayudan a relajarnos, pero uno de los más prácticos y rápidos, y que puede ser realizado mientras se está sentado, se basa en un ejercicio de respiración.

Respiraremos relajadamente, sintiendo las partes de nuestro cuerpo por las que va pasando. A continuación, se irá alargando el tiempo de inspiración y espiración hasta llegar a emplear 9 segundos. Aplicando este mismo ritmo, respiraremos abdominalmente, es decir, llevando el aire por debajo del diafragma. El tiempo del ejercicio completo será de dos minutos.

Una vez relajados, nos será más fácil concentrarnos, olvidar aquello que nos pueda distraer y centrarnos en la lección que vamos a estudiar.

- La elaboración de esquemas

La forma más idónea de estudiar un tema consiste en ir elaborando un esquema jerárquicamente organizado a medida que vayamos comprendiendo las ideas. La forma del esquema es la misma que adoptan los contenidos en nuestro cerebro. Así, si pensamos directamente en forma de esquemas, estaremos favoreciendo una correcta asimilación de los conocimientos. Abandonando el método repetitivo de estudio, que suele ser el habitual, y aplicando el método de esquemas, favoreceremos la memoria.

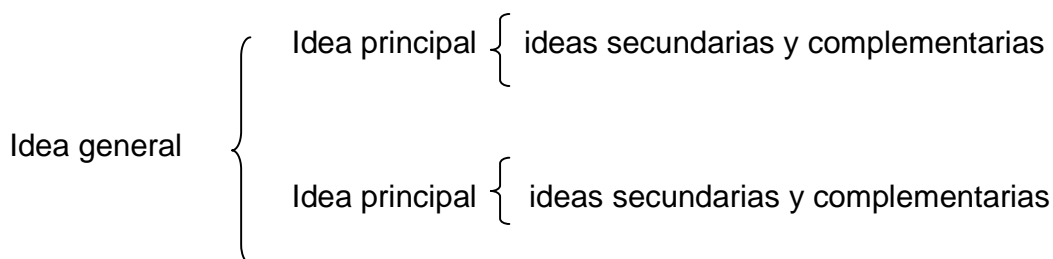
Tanto en libros de texto como en apuntes, predomina la redacción. Así, por bien organizado que esté un tema, será necesario transformarlo de discursivo a esquemático. Ahora se trata de aprender a realizar estos esquemas.

El primer paso es hacer una lectura rápida del texto (en el siguiente punto veremos cómo se hace esta lectura rápida o prelectura) y establecer cual es la idea general del texto. Posteriormente, estableceremos nuevos apartados y dentro de éstos, subapartados. Los apartados se corresponderían con las ideas principales y los subapartados con las ideas secundarias y complementarias. Estas ideas se añaden al esquema mediante una palabra



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 23 – OCTUBRE DE 2009

“síntesis”, es decir, una palabra que sea representativa de la idea principal. Una vez establecidas estas palabras síntesis las vamos completando con las ideas secundarias, detalles, ejemplos. Para esto, habrá que repasar las veces que sean necesarias el texto en busca de estas ideas secundarias y datos complementarios. La precisión, la claridad y la brevedad son reglas básicas. El siguiente ejemplo sigue el orden antes expuesto: se establece una jerarquía desde la idea general (izquierda) hasta los datos secundarios y complementarios (derecha).



Un buen esquema debe ser completo, es decir, incluir los datos relevantes del tema, pero siempre en su lugar adecuado, manteniendo el orden idea principal e ideas secundarias que completan a esa idea principal.

Siguiendo los pasos anteriores, el alumno está participando de forma activa en su propio aprendizaje, es decir, no recibe el conocimiento pasivamente. Con la ayuda del esquema, asimilar el contenido les será mucho más fácil. Al leer el texto completo, el alumno se dará cuenta que ya controla y comprende el tema.

4.2. FASES DEL ESTUDIO

- PRELECTURA

El primer paso no consiste, como generalmente ocurre, en empezar a leer el tema e intentar retener todo el contenido leído, repitiendo este método hasta que consigamos memorizar el tema por completo. Es un error que debemos evitar, ya que antes de hacer una lectura profunda, necesitamos crear una idea general de lo que vamos a estudiar.

Por ello es adecuado hacer una “prelectura” de la lección. Esta prelectura será rápida y metódica, y como ya se ha dicho, servirá para formarnos una idea general del tema y de como está organizado. De esta manera, les resultará mucho más fácil distinguir las ideas principales de las secundarias, y éstas de los ejemplos y detalles accesorios.

Debemos tener presente que nos será más fácil recordar aquello que se presenta de forma jerárquicamente organizada que aquello que no sigue un orden lógico. Así, es muy importante que el profesorado introduzca cada clase con un esquema claro y coherente de



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 23 – OCTUBRE DE 2009

los contenidos que se van a tratar. Estaremos ayudando a nuestros alumnos no sólo a entender mejor la lección diaria, sino que les facilitamos el estudio en casa.

La prelectura debe seguir unos pasos:

– Lo primero es buscar la idea general del texto. Para ello, leeremos el título principal y los títulos de las partes en que se divide. Para afianzar en nuestra memoria los puntos principales, se irá haciendo un esquema en una hoja o en el cuaderno.

A medida que avancemos en la lectura, se irán descubriendo las ideas principales, que también debemos añadir al esquema de títulos.

– Esta primera lectura debe ser rápida. Es aconsejable que no se haga una lectura completa del tema, ya que al enfrentarnos de repente con tanto contenido corremos el riesgo de desmotivarnos. Es preferible leer según unas claves de búsqueda, ágilmente, procurando encontrar sólo las ideas principales.

– Haremos hincapié en las expresiones escritas en letra negrita o cursiva, en las fotografías, en los gráficos, mapas, estadísticas, cuadros sinópticos y en aquellas expresiones que se encuentren destacadas en el libro.

– Para realizar esta primera prelectura, podemos utilizar la técnica de saltos: es decir, leemos dos líneas al principio del párrafo, pasamos a otras dos del centro y las dos últimas.

– Completaremos el esquema con las ideas que hayamos extraído de nuestra prelectura.

Al principio costará trabajo organizar los datos obtenidos en la prelectura. Con la práctica llegarán a dominar la técnica y serán suficientes dos o tres minutos para realizar una provechosa introducción al tema.

– Formulación de preguntas: al leer el esquema hecho con la prelectura veremos que surgen preguntas sin respuesta (quién, cuándo, cómo, cuánto), en definitiva, aparecen vacíos que no nos explican conceptos, que no se dan explicaciones, causas, datos concretos. Ahora debemos pasar a buscar la respuesta a esas preguntas que nos hemos hecho y para las que no hemos hallado la respuesta en nuestro esquema. Sería conveniente apuntar al lado del esquema las preguntas que han surgido.

Con el esquema que se ha realizado a partir de la prelectura del tema, el alumno se encuentra en condiciones óptimas para estudiar la lección. Está concentrado en la tarea que está realizando y conoce ya la idea general y algunos de los aspectos complementarios y ha planteado preguntas acerca del contenido, generando una actitud buscadora y más atenta al escrito.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 23 – OCTUBRE DE 2009

- LECTURA COMPRENSIVA

En esta fase leemos de nuevo la lección, pero de una manera más completa, y apoyándonos en los esquemas que hemos realizado en la fase de prelectura. Vamos leyendo párrafo por párrafo, deteniéndose el tiempo necesario y entendiendo lo que leemos, subrayando las ideas principales y tratando de repetir a continuación con las propias palabras lo estudiado. No debemos seguir avanzando hasta que no dominemos el párrafo. Cuando pasemos al siguiente, debemos tener capacidad para relacionarlo con lo que hemos leído anteriormente, y así construir un conocimiento completo y coherente.

Con esta lectura comprensiva, iremos completando el esquema que establecimos en la fase de prelectura, introduciendo ideas secundarias y datos complementarios que se pasaron por alto en la fase anterior.

- AFIANZAR Y MEMORIZAR

Tras los pasos anteriores, llega el momento de consolidar y memorizar los contenidos. La memoria forma parte muy importante del proceso de estudio, y aunque no es la fundamental, debemos ofrecer unas pautas para facilitar la tarea a nuestros alumnos. Para que la memorización sea efectiva y duradera, habrá que tener en cuenta características que ya hemos ido viendo anteriormente: estar motivado y concentrado, descansado mentalmente, sin distracciones. Es importante, para memorizar datos, haber realizado antes la búsqueda de las ideas principales y secundarias y haber hecho y completado el esquema como se ha visto en los puntos anteriores.

Para que este proceso resulte más sencillo, podemos seguir ciertas pautas. Una de ellas es el uso de imágenes mentales. Está demostrado que las imágenes tienen más facilidad para ser retenidas. Por eso, un truco puede ser asociar cada palabra con una imagen. Es preferible que la imagen escogida pertenezca a su entorno personal. Debe acostumbrarse a formar una sola imagen para cada palabra.

Cuando creamos que el contenido está memorizado, tratamos de volver a escribir el esquema, pero con éste a la vista. Tras esta tarea, volvemos a hacer el esquema, pero ahora ya sin el esquema delante. Será en este paso cuando nos demos cuenta si hemos sido capaces de memorizar el tema

El siguiente paso consiste en recitar en voz alta lo que hemos aprendido a modo de discurso, pero al igual que en el paso anterior, primero lo haremos con la ayuda del esquema, y luego sin él. De esta manera, identificamos los vacíos de contenido y de los problemas que podemos encontrarnos a la hora de plasmarlos en el examen. Así, releeremos de nuevo el tema sabiendo cuales son los puntos en los que fallamos.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 23 – OCTUBRE DE 2009

Al recitar el tema, estamos realizando el trabajo a la inversa, es decir, convertimos en una redacción oral un esquema.

Hacer resúmenes es otra técnica que también nos puede ayudar: primero realizamos el esquema, y a partir de él, hacemos un resumen por escrito de cada punto. Es un buen método para memorizar las ideas y datos principales.

5. CONCLUSIÓN

Para poder llevar a cabo con éxito nuestra tarea de estudio no basta con seguir los pasos anteriores. Hay que tener presente que la base escrita sobre la que trabajamos está bien organizada y completa. Si nos apoyamos en un libro de texto, se supone que la información es correcta y bien estructurada. Pero si dependemos de unos apuntes, estos pueden presentar vacíos, contradicciones o datos incorrectos, debido a errores en la toma de dichos apuntes. Debemos aprender a coger apuntes de una manera ordenada y sintética. Esto será mucho más fácil si el orador facilita la tarea y antes de comenzar el discurso establece un esquema de los puntos que va a tratar y apunta ciertos datos que no podemos retener mientras estamos escribiendo (fechas, porcentajes, cantidades, nombres...). Si el docente no ofrece esta ayuda, debemos pedírsela.

En cuanto a la búsqueda de un orden, será necesario estar muy atento al discurso (este esfuerzo en el aula nos facilita luego el estudio en casa). No se trata de copiar literalmente todo lo que el profesor dice y estar toda la hora copiando: consiste en apuntar las ideas principales y completarlas con aquellos datos que creamos imprescindibles, utilizar palabras-síntesis, abreviaturas, etc...

Si seguimos los pasos vistos anteriormente y partimos de una buena base, nos será mucho más fácil llevar a buen puerto nuestro trabajo intelectual.

6. BIBLIOGRAFÍA

Vallés, A. (1986). *Cómo estudiar-I*. Madrid: CEPE.

Vallés, A. (1986). *Cómo estudiar-II*. Madrid: CEPE.

Jiménez ortega, J. y Sousa Salguero, F. (2004). *Los mejores hábitos y técnicas de estudio I y II. Educación Primaria y Educación Secundaria Obligatoria*. Estudiantes Hoy.

Ebeé León Gross. (2004). *Técnicas de estudio. Claves para mejorar el rendimiento intelectual*. Libsa.

Álvarez, M., Fernández, R., Rodríguez, S. y Bisquerra, R. (1988). *Métodos de estudio*. Barcelona. Martínez Roca.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 23 – OCTUBRE DE 2009

Autoría

- Nombre y Apellidos: ANA M^a ARRIBAS HERNANDO
- Centro, localidad, provincia: IES JUAN DE LA CIERVA. PUENTE GENIL. CÓRDOBA
- E-mail: franana93@hotmail.com