



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 24 – NOVIEMBRE DE 2009

“ENSEÑAR A ESTUDIAR. ESTRATEGIAS Y TÉCNICAS DE ESTUDIO”

AUTORÍA M ^a ÁNGELES GONZÁLEZ LUQUE
TEMÁTICA TÉCNICAS DE ESTUDIO
ETAPA ESO

Resumen

El siguiente artículo pretende desarrollar las distintas Técnicas de Estudio que se pueden poner en práctica dentro de las sesiones de tutoría y como desarrollar a través de dichas técnicas la competencia de “Aprender a Aprender”.

Palabras clave

Técnicas de estudio
Tutorías
Estrategias de Aprendizaje
Subrayado
Esquema
Resumen
Mapa conceptual
Aprendizaje Significativo
Aprender a aprender



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 24 – NOVIEMBRE DE 2009

1. INTRODUCCIÓN.

Cuando se produce aprendizaje, éste no depende sólo de cuánto tiempo se estudie, sino también de cómo se estudie, es decir de la forma en la que lo hacemos. El punto decisivo para que se produzca el aprendizaje es poner en práctica la competencia de aprender a aprender, y esta competencia se puede activar gracias a técnicas y estrategias de estudio.

En las sesiones de tutoría, según recoge el artículo 26 del Capítulo III de la Ley Orgánica de Educación, podemos enseñar las distintas técnicas de estudio que nuestro alumnado puede conocer y poner en práctica para favorecer el estudio. Hay muchos tipos de técnicas de estudio, pero para la etapa con la que vamos a trabajar serían más adecuadas las siguientes: el subrayado, el esquema, el resumen y el mapa conceptual. Enseñamos estas estrategias de aprendizaje a nuestro alumnado cuando queremos facilitar el análisis de las ventajas de un procedimiento sobre otro, en función de la actividad que hay que realizar y hacerles así reflexionar sobre en qué momento y por qué es útil una u otra técnica en cuestión.

Podemos clasificar las estrategias que se ponen en marcha cuando utilizamos las técnicas de estudio en:

- Estrategias semánticas. Estas estrategias inciden en el significado y la funcionalidad de las técnicas de estudio.
- Estrategias estructurales. Hacen referencia al reconocimiento y uso de la organización textual durante el proceso de comprensión.
- Estrategias metacognitivas. Estas estrategias se ponen en práctica para ayudar al alumnado a planificar su actuación, a controlar el proceso mientras resuelve la tarea o a valorar la manera en que ésta se ha llevado a cabo.

Las distintas técnicas de estudio que podemos utilizar constituyen una serie de instrumentos básicos para comprender y procesar la información. Para ello se requiere un entrenamiento sistemático de aspectos que desarrollen los siguientes contenidos:

- Conceptuales. Condicionantes físicos y psíquicos del estudio y el conocimiento de técnicas de estudio (subrayado, esquema, resumen y mapa conceptual).



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 24 – NOVIEMBRE DE 2009

- Procedimentales. Realizar una planificación y organización de las tareas, con horarios de estudio acordes, racionales y eficaces; comprensión y exactitud a la hora de hacer la primera lectura, etc.
- Actitudinales. motivación hacia el estudio para dotar de significación y funcionalidad al proceso de enseñanza y aprendizaje.

2. FACTORES INFLUYENTES EN EL PROCESO DE APRENDIZAJE.

Cuando nos disponemos a estudiar debemos tener e cuenta multitud de factores, tanto internos como externos que nos pueden facilitar u obstaculizar dicho trabajo.

Vamos a comentar algunos de los factores antes indicados:

- Interés y voluntad hacia el estudio. Tener motivación para aprender y ser consciente de que vamos a obtener algo positivo del trabajo.
- Ambiente de trabajo. Lograr un ambiente de estudio adecuado, es decir, tener una adecuada luminosidad, tener controlados los ruidos externos, lugar amplio para trabajar, una mesa de estudio adecuada, una silla adaptada, establecer nuestro lugar de estudio en alguna habitación que esté alejada de distracciones, por ejemplo, la televisión, ordenador, etc.
- Disponer de los materiales y herramientas adecuadas. Tener a nuestro alcance todas aquellas herramientas o materiales que necesitamos a la hora de estudiar.
- Hacer descansos entre las sesiones de estudio. Dejar cada cierto tiempo, unas dos horas, algunos minutos de descanso para despejarnos y poder proseguir después con nuestro trabajo. También sería interesante poder cambia de área o materia de trabajo, así mantendremos más alerta nuestra atención.
- Planificación de la sesión de estudio. Tener bien claro que es lo que podemos y vamos a trabajar en la sesión de hoy. Es importante tener en cuenta que debemos fijar objetivos realistas a nuestro tiempo y capacidades personales.
- Tener una rutina de estudio. Sería adecuado comenzar todos los días sobre la misma hora la sesión de estudio y que tuviera una duración similar. Así el trabajo se convertirá en una costumbre y costará menos trabajo ponerse a estudiar.
- Intentar no dejar las cosas para después. Si tenemos trabajo que realizar es mejor hacerlo en el momento que posponerlo, pues podemos tener acumulación de tareas.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 24 – NOVIEMBRE DE 2009

3. OBJETIVOS QUE SE PERSIGUEN CON LAS TÉCNICAS DE ESTUDIO.

Cuando trabajamos en las clases de tutoría, las diversas técnicas de estudio, perseguimos alcanzar que el alumnado adquiera y desarrolle una serie de estrategias de atención, cognitivas y metacognitivas, y al mismo tiempo adquiera una serie de valores y actitudes positivas hacia el proceso de enseñanza-aprendizaje y en definitiva que ayude a trabajar y reflexionar sobre los distintos temas transversales que comprenden el currículo de educación.

Para conseguir estos objetivos habría que tener en cuenta la metodología que debemos utilizar para formarse en estas estrategias de aprendizaje.

Un aspecto importante a tener en cuenta es que al aprender este tipo de estrategias estamos facilitando que se produzca aprendizaje significativo (Ausubel, 1978) de la tarea. Así el alumnado toma un papel fundamental y decisivo en el proceso de aprendizaje, pues es él quien realiza el ejercicio, supervisado siempre por el docente. Podemos decir que la labor del profesorado sería, a modo de símil, como un andamiaje, en el que inicialmente él mismo realiza la tarea para después ir dando cada vez más responsabilidad al alumnado en el proceso de aprendizaje (Vigotsky, 1924).

4. TÉCNICAS DE ESTUDIO Y ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE.

Como ya habíamos comentado en la introducción y ahora en este punto vamos a desarrollar de manera más extensa, las técnicas de estudio se están convirtiendo en uno de los aspectos más importantes en el mundo de la educación actual.

En la actualidad, cada vez más estamos siendo conscientes de todo el fracaso escolar que se está produciendo en los centros educativos, la mejor forma para poder superarlo y aumentar el rendimiento es a través de normas, trucos, técnicas o recetas de estudio que puedan mejorar sustancialmente los resultados. Todas estas técnicas se pueden llevar a la práctica dentro de la acción tutorial. Por lo tanto, las técnicas de estudio serían un conjunto de herramientas, fundamentalmente lógicas, que ayudan a mejorar el rendimiento y facilitar así el proceso de memorización y estudio.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 24 – NOVIEMBRE DE 2009

4.1. Tipos de técnicas.

A continuación vamos a describir de forma detallada algunas de las técnicas que consideramos de mayor importancia para trabajar en la Educación Secundaria Obligatoria, pero nos vemos con la obligación de explicar que estas no serían las únicas técnicas que podríamos poner en práctica, pero sí podríamos empezar por afianzar éstas para continuar con otras que requieren un mayor dominio de la técnica.

4.1.1. Subrayado. En primer lugar habría que hacer una lectura rápida del texto. Una vez finalizada la lectura sería conveniente ir leyendo poco a poco, mejor por párrafos el texto y diferenciar con colores las ideas principales de las secundarias. Podemos decir que es una técnica de análisis que servirá de base a otras técnicas posteriores tanto de análisis como de síntesis: resumen, esquemas, fichas, etc.

4.1.2. Esquema. Para hacer un esquema podemos utilizar las ideas principales que hemos obtenido tras el subrayado. A través de estos esquemas tenemos una clara estructura visual del tema, permite captar de un vistazo lo esencial, y lo presenta de una manera más plástica y clara. Una vez que tengamos que hacer un repaso sería conveniente utilizar el resumen debido a su concertación y a todo lo dicho anteriormente.

4.1.3. Resumen. Sintetizar las ideas principales del texto en unas pocas palabras o frases. Así a una primera lectura podemos saber sobre que versa el texto. Sería conveniente hacer un resumen que llame la atención del lector, para incitarlo a que realice la lectura completa del texto.

4.1.4. Mapa conceptual. El mapa conceptual sería aquella estrategia de aprendizaje que utilizamos para relacionar conceptos de forma ordenada, de esta forma facilitamos que se produzca aprendizaje significativo (Ausubel, 1987) de la tarea con la que estamos trabajando. La capacidad humana es mucho más notable para el recuerdo de imágenes visuales completas que para detalles concretas, por lo tanto, al utilizar los mapas conceptuales estamos relacionando los conceptos más importantes del texto y al mismo estamos elaborando una herramienta que nos servirá para recordar dicha información en el futuro.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 24 – NOVIEMBRE DE 2009

5. PUESTA EN PRÁCTICA DE UNA PROGRAMACIÓN DE TÉCNICAS DE ESTUDIO.

A continuación vamos a proponer como podría ser un ejemplo de una programación de técnicas de estudio para trabajarlas en distintas sesiones de tutoría.

CONTENIDOS	OBJETIVOS
1) Mi forma de estudiar.	Conseguir que los alumnos/as analicen su forma de estudiar.
2) El método de estudio	Hacer conscientes al alumnado de la importancia que tiene el método de estudio en el aprendizaje.
3) Dónde y cómo estudiar	Conocer cuáles son las variables externas e internas que facilitan el proceso de aprendizaje.
4) El esfuerzo, la atención y concentración	Valorar el propio esfuerzo y la constancia, poner en práctica estrategias para mantener la atención y la concentración.
5) Planificar y organizar el estudio	Organizar las sesiones de estudio en función de las capacidades propias y valorar dicha organización como facilitador del proceso de enseñanza-aprendizaje.
6) Trabajos en equipo	Tomar conciencia de la importancia que tiene el trabajo en grupo y conocer distintos métodos de trabajo en equipo.
7) La memoria	Conocer la importancia de la memoria en el aprendizaje, conocer el funcionamiento básico de la memoria y manejar reglas mnemotécnicas.
8) Actitud ante los exámenes	Conocer las distintas técnicas y estrategias que podemos poner en práctica a la hora de abordar los exámenes y conocer cuáles son los fallos que se tienen y aprender de ellos.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 24 – NOVIEMBRE DE 2009

9) Estrés ante los exámenes y relajación.	Reconocer los distintos síntomas que aparecen ante una situación de estrés y disponer de recursos para controlar dichas situaciones.
---	--

6. EVALUACIÓN DE LAS TÉCNICAS DE ESTUDIO.

Para comprobar la evolución que se ha producido en el dominio del alumnado de las distintas técnicas de estudio debemos realizar una evaluación del proceso. Para ello debemos realizar una evaluación continua y formativa, es decir, la evaluación se va a realizar durante todo el proceso de aprendizaje. Partiremos de una evaluación inicial acerca del conocimiento que posee cada alumno/a sobre la técnica para después ir comprobando que los distintos métodos de aprendizaje que estamos poniendo en práctica están aportando resultados positivos a lo largo del proceso, si detectáramos cualquier problema o complicación podemos ir introducir aquellos cambios que consideremos oportunos, tales como diferente metodología, adaptar el lenguaje al alumnado, hacer ejemplos a través de ilustraciones, dibujos, dividir los objetivos generales en pequeños pasos a alcanzar, etc. Una vez finalizamos todo este proceso, debemos realizar una evaluación final en la que vamos a comprobar en que medida se han conseguido los objetivos iniciales propuestos, cuáles se han conseguido y cuáles no, cuáles han resultado más fácil de logros y aquellos más difíciles.

Una vez tengamos la evaluación realizada elaboraremos un informe en el que deberá aparecer los logros conseguidos y posibles mejoras para una puesta en práctica futura. En el futuro partiremos desde este informe.

La autoevaluación desempeña un papel relevante en el proceso de enseñanza-aprendizaje propiciando así que el alumnado ponga de manifiesto las incidencias, dificultades, logros, sugerencias, etc. al final de cada sesión. Con ello se consigue que el docente, el material didáctico, la metodología, etc. sean evaluados diariamente por el alumnado.

A continuación, se exponen algunos de los criterios de evaluación que se pueden poner en práctica.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 24 – NOVIEMBRE DE 2009

- Capta el sentido global de un texto.
- Discrimina las ideas principales de un texto.
- Expresa las ideas principales de manera concisa y con palabras propias.
- Realiza adecuadamente la técnica del subrayado, esquema, etc.
- Respeta el turno de palabra, etc.

BIBLIOGRAFÍA

- ALVAREZ, A., FERNÁNDEZ MORO, M.P. (1991). **Manual de técnicas de estudio**. Madrid: Everest.
- AUSUBEL, D. (2002) *Adquisición y retención del conocimiento*. Madrid: Paidós.
- VIGOTSKY, L. S. (2004). *Psicología y Pedagogía*. Madrid: Akal.

WEBGRAFÍA.

- Página Web: <http://www.aprendizajesignificativo.es/> (Fuente tomada el día 08 de octubre de 2009).
- Página Web: <http://orientacionandujar.wordpress.com/> (Fuente tomada el día 06 de octubre de 2009).

Autoría

- Nombre y Apellidos: M^a Ángeles González Luque
- Centro, localidad, provincia: Córdoba
- E-mail: angelesgonzalez1984@gmail.com