



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 25 – DICIEMBRE DE 2009

## “APRENDIENDO A ESTUDIAR. EL ÉXITO DE LA ENSEÑANZA”

AUTORÍA <b>ANGEL MANUEL RUBIO ORTEGA</b>
TEMÁTICA <b>TÉCNICAS DE ESTUDIO. FOMENTO DE LA LECTURA.</b>
ETAPA <b>ESO</b>

### Resumen

En multitud de ocasiones el fracaso escolar no sólo es debido a un escaso interés o motivación. El carecer de hábitos o técnicas de estudio, pueden hacer infructuosos los esfuerzos realizados.

Desde los centros de enseñanza deben darse a conocer prácticas y técnicas que permitan al alumnado obtener los resultados más óptimos en el proceso de enseñanza – aprendizaje, lo que directamente implica a la forma de estudiar.

En este artículo se estudiarán algunas técnicas para enseñar a estudiar a nuestros alumnos y alumnas.

### Palabras clave

Concentración.

Explorar.

Comprender.

Leer.

Atención.

Priorizar.

Resumir.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 25 – DICIEMBRE DE 2009

## 1. INTRODUCCIÓN

Estudios recientes ponen de manifiesto que un alto grado de la población que se encuentra en el ámbito de la enseñanza y que se encuentra cursando estudios, no sabe estudiar, lo que implica realizar un mayor esfuerzo a la hora de aprender.

Es muy significativo pero si se observa el currículo de cualquier etapa educativa, no hay ninguna materia o área que destine cierto tiempo al aprendizaje y desarrollo de técnicas de estudio.

Por lo que desde el presente artículo se pone de manifiesto esta carencia que debe ser objeto de atención preferente, pues el hecho de obligar a cursar determinadas Enseñanzas con carácter obligatorio, debe ir acompañado por el esfuerzo de enseñar a aprender, que no es simplemente transmitir conocimientos, sino el adquirir la competencia para poder adquirirlos, que como conocemos es una técnica o estrategia.

Con ello es preciso incidir que en ocasiones el fracaso escolar no sólo es debido a un escaso interés o motivación, o a una mala estrategia de enseñanza – aprendizaje en el aula, sino a que no se cuenta con la técnica que permita de forma eficaz la adquisición de los conocimientos.

El carecer de hábitos o técnicas de estudio, pueden hacer infructuosos los esfuerzos realizados por todas las partes implicadas en dichos objetivos.

## 2. OBJETIVOS QUE SE PERSIGUEN

Es cierto que no se puede estudiar correctamente si la persona no ejerce la lectura en su expresión más amplia, con ello se entiende que disfruta leyendo, lo cual lo asume como un hábito más de su vida y por tanto ha desarrollado la aptitud en comprensión lectora.

En muchas ocasiones estos hábitos no han sido desarrollados, si además se le añade la falta de tiempo que existe en el sistema para poder dedicar tiempo a enseñar a aprender, obliga a las personas a tener que dedicar largos periodos de tiempo para poder llegar de forma previa a comprender textos relativamente cortos.

En este proceso debe ser obligatorio, el que el alumnado cuente con un diccionario que le permita buscar cualquier término del que desconozcan su significado. Aunque las nuevas tecnologías se impongan, los métodos tradicionales de buscar, leer y comprender, e incluso anotar en un cuaderno o diario de terminología va a potenciar el desarrollo de la competencia en comunicación lingüística.

Comprendiendo se contribuye a la motivación, construyendo conocimientos que pueden ser asimilados y retenidos de una forma mucho más eficaz que el simple hecho del ejercicio de la memoria, que suele perderse de forma mucho más rápida si esta primera fase no se realiza de forma adecuada.

Es imprescindible que debido al vacío en esta materia, el docente siga un proceso de actuación, con los siguientes fines:

- Conocer como estudia nuestro alumnado.
- Observando los aspectos deficientes de dicho proceso y proponiendo medidas para mejorarlo.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 25 – DICIEMBRE DE 2009

- Eliminar los aspectos negativos que pueda haber creado sobre la tarea de estudiar.
- Despertar el interés del alumnado por dichas técnicas y métodos para que las asimile y pueda poner las en práctica.
- Poner en práctica las técnicas de estudio abordadas en las distintas sesiones.

### 3. CONDICIONES PARA PODER ESTUDIAR

#### 3.1. Condiciones ambientales

El estudio debe llevarse a cabo en un lugar definido, que sea siempre el mismo. Para lo cual debe propiciar la concentración, alejándose de focos de ruido como puede ser lugar salas donde existen fuentes de ocio como la televisión, la cocina o el ruido de la propia calle, para en la medida de lo posible evitar distracciones.

Dispondrá de buena iluminación, a ser posible natural durante los momentos del día en que esta pueda ser aprovechable. El nivel de iluminación será alto debido a que las exigencias de dicha tarea lo precisan. Según las normas sobre iluminación se debe contar con un valor mínimo de 500 lux. La luz es preferible que sea halógena que proporciona luz blanca, aunque puede generar mayor reflejo por lo que si existe más de una luminaria se recomienda combinar la luz blanca y amarilla.

En caso de contar con fuentes de luz natural, estas deben provenir del lado izquierdo al puesto para evitar sombras.

Para evitar posibles reflejos las superficies del mobiliario serán de color mate, al igual que los focos de luz natural incidirán de forma lateral a la posición de la persona, evitando siempre situarlos de forma frontal o trasera.

Las ventanas contarán con cortinas o estores que permita la regulación de entrada de luz y a la vez eviten posibles deslumbramientos.

Los focos de luz artificial nunca deben caer perpendicularmente a la posición de la persona, por lo tanto las luminarias siempre serán paralelas al puesto donde se ubica el estudiante. El contraste entre el ojo y cualquier documento no superará la relación 10:1.

En cuanto a las condiciones de temperatura y humedad, se considerará que no debe haber corrientes de aire, incompatibles con actividades estáticas como es el estudio (no superará 0,15 m/s), y siguiendo las recomendaciones para actividades sedentarias, la temperatura estará en un margen comprendido entre 17 y 27 °C (siendo ideal mantenerla en torno a los 20°C) y la humedad relativa en un margen comprendido entre 30 y 70%.

Se debe contar con una ventilación adecuada.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 25 – DICIEMBRE DE 2009

### 3.2. Condiciones materiales

Es imprescindible contar con una mesa amplia y ordenada donde exista lo necesario para poder estudiar. Deben retirarse aquellos objetos que puedan ocasionar molestias o distracciones.

En la mesa debe existir todo lo necesario para poder estudiar, libros, útiles para pintar y subrayar, diccionario y de esta forma se evitarán interrupciones indeseables una vez que se comience con el proceso de estudio.

Estará dotada de un asiento cómodo, a ser posible regulable en altura e inclinación de respaldo. Su altura debe permitir que los pies descansen de forma natural apoyados sobre el suelo. La posición que debemos adoptar será mantener la espalda pegada al respaldo, usando en caso necesario un reposapiés y mantener un ángulo aproximado pierna – muslo y brazo – antebrazo de unos 90 °.

La distancia de los ojos al libro debe oscilar en torno a unos 30 cm. En caso de no ser esta es muy aconsejable usar un atril porta documentos que evite la flexión cervical.

Tiene gran interés disponer de un horario o un panel donde se pueda exponer y además se coloquen las notas que son de nuestro interés para evitar olvidarlas.

### 3.3. Cuando y cómo estudiar

El estudio debe realizarse en un estado físico adecuado, por lo que no debe iniciarse recién comido o tras haber realizado comidas o un esfuerzo físico intenso (actividades deportivas, etc).

Es imprescindible realizar una planificación del estudio. Para ello debe considerarse el tiempo que disponemos para la preparación u objetivo del estudio, el horario con el que contamos y la materia objeto de estudio, considerando cantidad y dificultad.

Los objetivos deben ser alcanzables, el plantear metas muy difíciles de cumplir puede jugar un papel negativo, llevando al estudiante incluso a situaciones de estrés y ansiedad.

Es muy arriesgado dar un determinado tiempo, pues las variables son muchas, pero si que para conseguir hábitos, es imprescindible contar con tiempos cortos al inicio que deben ir siendo prolongados con el tiempo. En dicho tiempo no debe integrarse el tiempo dedicado a realizar trabajos, hacer deberes, etc.

Para poder rentabilizar más el tiempo dedicado y hacer más efectiva nuestra labor, es muy importante el haber prestar atención en clase, el comprender las explicaciones de los docentes y como una labor de afianzamiento de dichos trabajos, el tomar apuntes en clase.

Para que estas horas sean eficaces, es necesario haber prestado atención en clase y preparado éstas previamente.

Lo ideal es siempre comenzar por contenidos de dificultad media, realizando descansos para continuar con otros de diferente dificultad. Es muy bueno desenfocar, mirando hacia objetos que se encuentran alejados dentro de la misma habitación, a unos dos metros, de esta forma conseguimos evitar la fatiga visual.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 25 – DICIEMBRE DE 2009

Como cualquier postura estática, no debe mantenerse durante largos periodos de tiempo, por lo que cada cincuenta minutos es muy conveniente levantarse y realizar ciertos estiramientos.

#### **4. MÉTODOS DE ESTUDIO**

Los métodos de estudio permiten mejorar la eficiencia y el rendimiento, aunque la inteligencia de las personas también juega un papel muy importante en este éxito.

El conjunto de técnicas y procedimientos que permiten comprender y captar mejor las ideas o conceptos estudiados parten de la comprensión lectora. La lectura debe ser un elemento a entrenar desde la infancia, es una herramienta que enriquece, prepara, capacita y potencia las habilidades de las personas. La fluidez y facilidad de lectura permite que los contenidos se comprendan, interpreten y relacionen mucho mejor.

Al fin y al cabo la comprensión se lleva a cabo mediante la incorporación de nuevos conocimientos a nuestra mente. Ello se consigue a través de la relación de los nuevos conceptos con los que ya se poseen en la estructura mental, enriqueciéndolos y construyendo las líneas que han de unirlos para relacionarlos y recordarlos de forma sistemática en todo momento.

Dentro de las técnicas más conocidas se establecen una serie de pasos que se desarrollan a continuación:

##### **4.1. Explorar.**

Normalmente antes de proceder a la lectura, para poder tener una idea global de lo que se pretende estudiar. Para ello prestaremos atención al índice, los objetivos caso de que estén marcados, la información gráfica que nos es atractiva.

También es aconsejable leer tanto la introducción como las conclusiones. Para estudiar el primer paso es querer. Para querer es fundamental la exploración de lo que se va a estudiar, para que nos resulte atractivo.

Preguntar.

De forma previa al estudio es indispensable comprender. A través de las preguntas no sólo entendemos aquello que no comprendemos, además esta técnica nos permite profundizar más sobre el tema objeto de estudio, pudiendo reflexionar incluso sobre puntos que en un principio ni se habían planteado.

##### **4.2. Leer.**

Debe ser detenida y comprensiva, considerando siempre el título de lo que se está leyendo. Se recomienda personalizar el texto destacando aquellas frases o palabras que sean más significativas, ello ayudará a retener y recordar ideas.

Todas las anotaciones e indicaciones serán muy aprovechadas en las lecturas posteriores que se realicen de texto.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 25 – DICIEMBRE DE 2009

La lectura debe ser activa, pensando en lo que se está leyendo, por que se requiere una alta concentración, para ello se debe pensar en cada momento si se está comprendiendo y relacionarlo con lo que ya se sabe.

Se deben a anotar aquellos puntos que son más importantes o también los que no entiendes, volviéndolas a leer en caso necesario.

#### **4.3. Recitar.**

No significa memorizar y repetir, sino extraer las conclusiones de lo estudiado y comprendido en una serie de puntos que sirven como ideas generales de lo aprendido.

La repetición sin lectura activa y atenta tiene poco valor, al igual que la incorporación de nuevos conceptos sin interrelación. Para recitar es bueno efectuar un esquema o un mapa de los contenidos extraídos.

Cuando se haya realizado un resumen de todos y cada uno de los títulos del tema sin la necesidad de mirar esquemas, libros o similar, se dará por concluida dicha fase.

#### **4.4. Repasar.**

Estudiado el tema y dominado es la hora de volverlo a estudiar, evitando hacerlo solo antes de la prueba. La tendencia es olvidar de forma rápida lo estudiado, por ello es muy importante repasar con frecuencia, casi de forma inmediata tras el acto de recitar.

Si se trata de un tema de gran dificultad serán precisos repasos periódicos para reforzar. Para todo ello es muy importante una correcta planificación y también haber evitado el estudio puramente memorístico que es el más rápido en olvidarse.

En relación a la lectura debe ser rápida, usando el movimiento de los ojos y además teniendo un vocabulario lo suficientemente amplio para comprender lo que se lee. Debe hacerse uso de los diccionarios, realizando fichas de las nuevas palabras que se desconozcan, intentando incorporarlas a nuestro lenguaje y expresiones para familiarizarnos con las mismas.

No debe leerse más rápido de lo que la comprensión nos lo permite, ya que no tiene ningún sentido tal acción. Realiza prácticas diarias de tiempo limitado intentando mejorar la comprensión aumentando poco a poco la velocidad, contabilizando las páginas leídas en el tiempo invertido.

Para memorizar lo más aconsejable es comprender muy bien el contenido. Hay que considerar que la memorización se olvida muy pronto y por tanto la memoria actúa sólo a corto plazo. El estudio profundo y comprensivo permite que los contenidos permanezcan más a largo plazo en nuestra memoria y por tanto que sean más difíciles de olvidar.

Es muy aconsejable establecer reglas para poder recordar los contenidos memorizados. En este sentido se pueden usar reglas nemotécnicas, tales como abreviaturas, asociación de números o letras, especialmente indicadas en determinadas asignaturas como las Ciencias.

Otro sistema es la creación de fichas rápidas, que permiten mostrar conceptos y significado que no se aprecia al mismo tiempo.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 25 – DICIEMBRE DE 2009

## 5. LA PLANIFICACIÓN DEL TIEMPO

Fundamental para poder optimizar al máximo el tiempo que disponemos para el estudio. Para ello es preciso controlar el tiempo preciso que necesitamos para descansar, ir a clase, comer, hacer deporte o dedicar a nuestras actividades lúdicas.

Realizada la reflexión sobre dicho tiempo se podrá diseñar un plan con los objetivos que se desean alcanzar, para lo cual será imprescindible diseñar el horario semanal y diario, lógicamente con la intención real de cumplirlo.

En un diario se anotarán todas las incidencias que hagan incumplir la planificación prevista, intentando hacerlo como un reto personal.

No se debe olvidar la necesidad de intercalar pequeños periodos de descanso por cada hora de estudio, e incluso algún tipo de estiramiento.

## 6. OTROS FACTORES. LA MOTIVACIÓN Y LOS HÁBITOS

La motivación en el estudio es primordial para alcanzar unos buenos resultados. Debe buscarse el sentido del estudio con las pretensiones que se desean conseguir, por lo que la personalidad y el deseo de adquirir logros personales y por consiguiente alcanzar metas será una de las prioridades en la orientación que deben recibir los alumnos y alumnas.

El aprovechamiento del tiempo, nos hace eficientes permitiendo tener más tiempo para un mayor número de cosas, incluidas las actividades lúdicas.

Los hábitos deben estar en concordancia con el plan de estudio definido. No deben tenerse excesivas actividades, pues podría conllevar a un desbordamiento de la capacidad del alumno o alumna. Los materiales que se dispongan han de ser acordes a la temática y dificultad de lo que se aborde.

Las emociones pueden suponer una distracción, por lo que es bueno efectuar un control con reloj y en dichos casos acompañar la lectura con lápiz y papel que nos permita ir extrayendo las conclusiones e ir anotándolas (forma de concentración).

El éxito en los estudios va a permitir que se valore el trabajo realizado, mejorando mi imagen personal y teniendo el reconocimiento de la familia, de los profesores y de los compañeros y amigos.

Cuando se estudia, los contenidos suelen gustar más, pues se conoce mejor el tema y puede llegar incluso a sorprendernos. Aumenta la autoconfianza y refuerza la autoestima.

El lugar de estudio debe tener unas condiciones adecuadas de iluminación, temperatura y ruido. No debe olvidarse la trascendencia en el estudio del ejercicio físico, el sueño, la alimentación y la familia.

Significar que la capacidad de esfuerzo, la tenacidad y la constancia, tienen buenos resultados si se está convencido de querer estudiar.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 25 – DICIEMBRE DE 2009

## 7. CONCLUSIÓN

Finalizada las recomendaciones para propiciar técnicas correctas de estudio, es muy importante la labor de seguimiento que desde cada área o materia realicen los docentes, corrigiendo de forma continua hábitos incorrectos, pues al igual que otras actividades humanas son tendentes a sufrir degradación con suma facilidad.

## 8. BIBLIOGRAFIA

Alcolado, M. (2009). *Enséñale a estudiar*. Barcelona: Timun Mas.

Tierno, B. (2009). *Las mejores técnicas de estudio: consigue excelentes resultados y aprende sin esfuerzo*. Madrid: Temas.

Moore, S. (2009). *Estudiantes excelentes*. Sevilla: Narcea.

## Autoría

---

- Nombre y Apellidos: Ángel Manuel Rubio Ortega
- Centro, localidad, provincia: Córdoba
- E-mail: amrubioortega@yahoo.es