



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

## “APRENDER A APRENDER. NECESIDADES DE LAS TÉCNICAS DE ESTUDIO”

AUTORÍA <b>MYRIAM RUIZ GARCÍA</b>
TEMÁTICA <b>ENSEÑANZA DEL INGLÉS.</b>
ETAPA <b>ESO, BACHILLERATO</b>

### Resumen

Este artículo versa sobre la importancia de aplicar las técnicas y procedimientos de estudio para fomentar y mejorar el desarrollo del trabajo intelectual de nuestros alumnos.

### Palabras clave

Técnicas y procedimientos de estudio

### 1. NECESIDAD DE LAS TÉCNICAS DE ESTUDIO

La necesidad de las técnicas de estudio en el aula se hace evidente en vista de la situación educativa de muchos de nuestros alumnos en los últimos años. La cuestión es plantear la manera más adecuada de aplicar dichas técnicas en el aula.

Bien es cierto que, tanto a nosotros mismos como estudiantes en su día como a nuestros alumnos, siempre se nos ha exigido unos resultados adecuados indispensables para nuestra promoción académica pero no se nos ha enseñado la mejor manera de estudiar.

Las técnicas de estudio no son sólo para aquellos alumnos que van mal en los estudios, dichas técnicas están orientadas a mejorar el método de estudio. Es obvio pensar que si estudiar es algo que llevamos haciendo desde niños, alguna idea debemos tener de cómo realizar dicho trabajo. Sin embargo, me permito pedir al lector que reflexione sobre la siguiente pregunta; ¿He conseguido realmente sacar el mayor provecho al trabajo intelectual realizado?, y si su respuesta es afirmativa, trate de contestar a la siguiente pregunta ¿Qué procedimientos he seguido?

Probablemente la respuesta que hayamos podido proporcionar sea satisfactoria, pero si tratamos de enumerar o explicar cuáles han sido los procedimientos y técnicas de estudio que individualmente hemos llevado a cabo, y a su vez hiciéramos una puesta en común de todas ellas, es muy probable que obtuviéramos una relación de distintos hábitos a la hora de estudiar. Hay estudiantes que suelen



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

resumir los temas antes de estudiar, hay otros que subrayan y luego tratan de memorizar, o bien aquellos que memorizan absolutamente todo y luego después del examen o test olvidan todos los contenidos rápidamente. Cabe reflexionar sobre ¿Cuál es la mejor fórmula para aprender y no olvidar?

Es más importante “saber bien” que simplemente “saber”, por tanto hay que evitar el convertirse en un almacén de datos más o menos inconexos. Debemos aprender a aprender, y si en nuestra capacidad como profesores está el enseñar a nuestros alumnos cómo deben estudiar, o al menos proporcionarles algunas técnicas que les puedan ayudar en esta no tan fácil tarea, esto forma parte de nuestra labor docente.

Estudiar, aprender y no olvidar, disminuyendo el esfuerzo y aumentando la eficacia; en estas pocas palabras podría quedar resumido el objetivo de las técnicas de estudio. En definitiva, buscamos en los procedimientos y técnicas de estudio un modo de lograr que el aprendizaje sea más efectivo y significativo.

A lo largo de nuestra vida adquirimos muchos conocimientos que nos van a influir en nuestro modo de actuar tanto a nivel profesional como humano. Por esta razón es importante que nuestro conocimiento este bien estructurado, para que nuestro actuar sea coherente.

## 2. ¿CÓMO ESTUDIAN NUESTROS ALUMNOS?

Desde la valiosa perspectiva que nos proporciona el tiempo transcurrido desde que nosotros mismos cursamos la educación secundaria obligatoria o el bachillerato, podemos discernir la situación de nuestros estudiantes, probablemente muchos agobiados por una serie de asignaturas, las cuales cada vez tienen un temario más extensos con actividades nuevas para el alumno, como por ejemplo hacer trabajos y exponerlos, leer libros de lectura de los cuales tienen que hacer luego distintas actividades etc. Todas estas actividades entran en conflicto con ese deseo de disfrutar la vida, la diversión con los amigos...etc., sin atarse a nada, sean los libros o las normas de casa.

Si observamos el modo de trabajar de nuestros alumnos en clase, así como los resultados que obtienen en los exámenes que les realizamos, podemos averiguar cuáles son sus hábitos de estudio. Obviamente, el tipo de examen que diseñemos también nos va a permitir valorar mejor las técnicas de estudio que han debido utilizar para superar el examen, y en caso de que un examen no haya sido superado, los fallos producidos nos van a dejar vislumbrar la causa de los malos resultados. Bien es cierto que hay alumnos que suspenden porque simplemente pasan de estudiar, pero también hay casos de alumnos que a pesar de estudiar no obtienen los resultados esperados, y en este último caso, tienen una gran importancia las técnicas y procedimientos de estudio que el alumno aplica.

Además de la información que nos puede proporcionar los dos aspectos señalados en el párrafo anterior, y a modo de presentación de las técnicas y procedimientos de estudio en nuestras aulas, podemos utilizar un cuestionario en el que los alumnos van a responder a una serie de preguntas orientados a identificar las distintas técnicas de estudio que los alumnos utilizan. Un ejemplo de cuestionario es el siguiente, el cuál podemos encontrar en *Técnicas de Estudio de Aplicaciones Didácticas*:



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

CUESTIONARIO DE TÉCNICAS DE ESTUDIO	?	SI	NO
1. ¿Tienes un horario de estudio flexible?			
2. ¿Estudias porque te lo mandan los padres y los profesores?			
3. Antes de empezar a estudiar, ¿procuras reunir todo el material que vas a utilizar?			
4. ¿Sueles estudiar porque te gusta y quieres aprobar el curso?			
5. ¿Sueles distribuir el tiempo disponible para las distintas asignaturas?			
6. ¿Acostumbras a mirar los apartados más importantes antes de empezar el estudio?			
7. ¿Sueles subrayar los libros?			
8. ¿Acostumbras a hacer esquemas o cuadros sinópticos de tus lecciones?			
9. En las conversaciones con tus compañeros, ¿sueles dejarles hablar?			
10. ¿Tienes facilidad para captar la estructura del tema?			
11. ¿Sueles estar atento a las cosas que se dicen en clase?			
12. ¿Tienes facilidad para encontrar las ideas principales de lo que estudias?			
13. ¿Te pones a estudiar todos los días a la misma hora?			
14. ¿Estudias poco porque no tienes ganas y te aburres?			
15. Cuando estudias, ¿te formulas preguntas a las que intentas responder?			
16. ¿Te resulta fácil concentrarte en lo que estás estudiando?			
17. ¿Sueles llevar a la práctica los planes de estudio que te propusiste?			
18. ¿Haces una lectura rápida del tema antes de profundizar en cada apartado?			
19. ¿Sueles utilizar dos colores para subrayar?			
20. ¿Haces un esquema después del subrayado?			
21. ¿Anotas los datos importantes de la explicación, como nombres, fechas, números, etc.?			
22. ¿Sueles hacer el esquema con pocas palabras?			
23. ¿Completas los apuntes inmediatamente después de tomarlos?			
24. ¿Sueles leer la lección entera antes de subrayar?			



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

25. ¿Sueles intercalar breves descansos en el tiempo de estudio?			
26. ¿Estudias porque te interesa ampliar los conocimientos de lo que estudias?			
27. ¿Sueles acudir al diccionario cuando encuentras palabras que no entiendes?			
28. ¿Tienes ilusión por ser un buen profesional?			
29. ¿Pones intensidad en el estudio y aprovechas el tiempo?			
30. ¿Escribes los datos importantes o difíciles de recordar?			
31. ¿Vuelves atrás y repites lo que has estudiado si tienes dudas?			
32. Al hacer el esquema ¿reúnes los datos o ideas del libro y de los apuntes?			
33. ¿Sueles contrastar los pensamientos nuevos con los que ya tenías?			
34. En los esquemas, ¿destacas claramente lo importante?			
35. ¿Sueles tomar apuntes de distintas materias en distintas hojas?			
36. ¿Estudias con algún libro subrayado por otro?			
37. ¿Estudias al menos cinco días a la semana?			
38. ¿Tienes tendencia a fantasear y dejar suelta la imaginación?			
39. ¿Empleas algún sistema eficaz para recordar datos, nombres, etc.?			
40. El desagrado que te producen ciertos temas, ¿te impiden lograr un mayor éxito en los estudios?			
41. ¿Alternas las asignaturas fáciles con las difíciles?			
42. ¿Sueles memorizar las ideas principales de cada apartado?			
43. ¿Estás satisfecho con tu forma de estudiar?			
44. Ante una lección difícil, ¿tratas de organizarla con un esquema personal?			
45. ¿Utilizas algún sistema de simplificación de la escritura?			
46. ¿Te resulta más fácil estudiar una lección después de haber hecho un esquema?			
47. Al escribir una idea, ¿utilizas las mismas palabras que el profesor?			
48. Además de subrayar, ¿sueles escribir las palabras difíciles?			
49. ¿Sueles permanecer una hora seguida estudiando sin levantarte de la silla?			
50. El carácter del profesor, ¿influye negativamente en tus estudios?			
51. ¿Te fijas especialmente en los gráficos y tablas del texto?			



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

52. ¿Sueles estar atento durante toda la explicación del profesor?			
53. ¿Sueles estudiar por las mañanas antes de ir a clase?			
54. Después de aprender una lección, ¿la repasas?			
55. Después de subrayar, ¿tratas de memorizar las ideas subrayadas?			
56. Cuando tienes que hacer un trabajo, ¿sueles preparar un guión o esquema general?			
57. ¿Estudias los apuntes sin pasarlos a limpio?			
58. ¿Sueles hacer resúmenes de los temas?			
59. Al tomar apuntes, ¿anotas los datos importantes que dice el profesor?			
60. ¿Estudias haciendo una lectura repetida?			
61. Antes de ir al examen, ¿sueles tener un dominio bastante completo de la asignatura?			
62. ¿Procuras hacer habitualmente los exámenes estando descansado, tranquilo y en buenas condiciones mentales?			
63. ¿Dejas la preparación del examen para el día anterior?			
64. ¿Preparas los exámenes siguiendo los consejos que da el profesor?			
65. ¿Sueles dominar los nervios en los exámenes?			
66. ¿Sueles terminar los exámenes antes de que acabe el tiempo?			
67. Antes de empezar a escribir, ¿distribuyes el tiempo entre las preguntas?			
68. Antes de contestar una pregunta, ¿haces mentalmente o por escrito un esquema de los puntos principales?			
69. ¿Es buena la presentación: con estructura, buena redacción, márgenes, título destacado, sin faltas de ortografía, buena letra, etc.?			
70. ¿Sueles repasar el examen antes de entregarlo?			

Con un cuestionario de este tipo no sólo podemos saber las técnicas de estudio que utilizan nuestros alumnos, sino que también podemos entrever las deficiencias que poseen a la hora de desarrollar el trabajo intelectual. Debemos tener en cuenta que, más allá de conocer los contenidos de las asignaturas, a través del aprendizaje de dichos contenidos, el estudiante debe adquirir hábitos de trabajo diario, y una serie de hábitos mentales como son: saber analizar, sintetizar, resumir, valorar, reflexionar, crear...etc., llegando a desarrollar esa curiosidad intelectual que hace al buen estudiante.



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

### 3. ¿CÓMO CONSEGUIR UN ESTUDIO MÁS EFICAZ?

Tras haber detectado las posibles deficiencias de nuestros alumnos a la hora de estudiar, hay que plantearse cuáles son los aspectos más importantes sobre los que se basa el desarrollo de una buena técnica de estudio.

#### 3.1. La Motivación.

En muchas ocasiones el hecho de estudiar se convierte para nuestros alumnos en una tarea insoportable que les provoca cansancio y fatiga. En la mayoría de las ocasiones esto ocurre porque no saben estudiar adecuadamente y tampoco tienen muy claro para qué deben estudiar, es decir, no están motivados.

Por tanto, el primer aspecto que debemos tener en cuenta a la hora de enseñar a nuestros alumnos a lograr que su estudio sea más eficaz, es el hacerles reflexionar sobre la siguiente pregunta: ¿Por qué estudio?

Seguramente, a la pregunta planteada en el párrafo anterior, encontremos respuestas muy variopintas, motivos más o menos consistentes y singulares; algunos estudian para que sus padres no les castiguen y otros porque les resulta interesante y atractivo...etc. Pero al fin y al cabo son motivos, porque si estos no existen el alumno no tendrá una disposición positiva hacia el estudio.

En este ámbito de la motivación, nuestro papel como docentes consiste en incentivar a los alumnos hacia el estudio a través del fomento de actividades que despierten su interés como por ejemplo algunas que a continuación comento:

- La lectura de libros relacionados con temas que les atraigan, por ejemplo libros de aventuras.
- Preparar sesiones de video con películas actuales que estén basadas en obras literarias de interés académico.
- Visitas a monumentos, museos, bibliotecas.
- Hacer que los alumnos se interesen por los problemas del mundo a través de la lectura de periódicos y revistas, debatir las opiniones en clase.
- Explicar a los alumnos en que les puede beneficiar el estudio de cada una de las asignaturas, es decir, en que medida van a poder relacionar esos conocimientos con su vida actual o futura.

#### 3.2. La Planificación del Tiempo.

El objetivo de una buena planificación del tiempo de estudio no es programar a los alumnos como si fueran robots, sino hacerles ver que a través de la organización del tiempo de estudio, éste se aprovecha mejor, obteniendo mejores resultados, evitando el “caos” de las actividades que se olvidan, de los trabajos que no se entregan a tiempo, de los temas que no da tiempo a trabajar bien, de la ansiedad que genera un trabajo que en definitiva no han sabido controlar y supervisar bien.



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

Y por supuesto, hacerles ver que con una buena organización también podemos ganar más tiempo de ocio el cual es sumamente importante.

Una buena planificación del tiempo debe tener las siguientes características:

- Personal, porque debe estar adaptada a las necesidades individuales de cada alumno.
- Realista; el alumno tiene que hacer un plan que le sea posible llevar a la práctica, y para eso debe tener en cuenta sus ocupaciones diarias y el tiempo del que dispondrá para llevarlo a la práctica.
- Flexible; los alumnos deben dejar en su plan algún tiempo de reserva para que en caso de cualquier imprevisto, por ejemplo la cita con el odontólogo, no se les caiga toda la planificación.
- Revisable; los alumnos deben revisar y ver si son capaces de cumplir la planificación.
- Escrita; los alumnos deben tener la planificación a la vista, es su carpeta o en la pared de la habitación de estudio.
- Descansos; la planificación debe disponer de al menos un descanso de diez minutos después de una sesión de una hora de estudio, y así sucesivamente. Es fundamental gozar de unos minutos para despejarse, estirar las piernas, andar un poco por la habitación etc, para luego continuar con la planificación.

Para llevar a cabo esto podemos plantear a nuestros alumnos diseñar un plan de trabajo a corto plazo, es decir, para una tarde, para que puedan comprobar al día siguiente si han cumplido los objetivos. Si esta experiencia resulta positiva generará una buena disposición para realizar ahora una planificación semanal. Así, poco a poco, supervisando este trabajo, iremos entrenando a nuestros alumnos, al mismo tiempo que inculcándoles el hábito del trabajo diario.

### **3.3. Crear un Ambiente Favorable al Estudio.**

En este apartado hacemos referencia a las condiciones del estudio, tanto el lugar físico donde se va a realizar esta actividad como el ambiente personal del alumno, físicamente, emocionalmente y socialmente.

En lo que se refiere al lugar del estudio, el alumno debe disponer de un espacio habilitado exclusivamente para ello. Debe procurarse que este lugar sea el espacio habitual en el que se desarrolla esta actividad, evitando así que el estudiante deambule por casa sentándose en el sofá, en la cama o en la mesa del comedor delante del televisor para estudiar, estos lugares no son los adecuados y si muy usuales en nuestros estudiantes.

La habitación que se destine al estudio debe estar bien ventilada y que tenga claridad, es importante aprovechar la luz natural en la medida de lo posible. El estudiante debe disponer de una mesa de estudio amplia, una silla ergonómica que propicie la adopción de posturas correctas, y todos los materiales que pueda necesitar a su alcance, tanto de papelería como de diccionarios, manuales, libros de texto etc.



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

El estudiante debe evitar tener cerca los elementos de distracción más comunes en estas edades; el teléfono móvil, aparatos de música, la videoconsola etc.

Físicamente, el estudiante debe adoptar hábitos de vida saludables como son una buena alimentación, la práctica de algún deporte, dormir las horas de sueño adecuadas para un descanso reparador.

Por otro lado, el estado emocional y social del estudiante va a influir directamente en el rendimiento intelectual del mismo. Alumnos con problemas en su entorno familiar, separación de los progenitores, situaciones de maltrato...etc, son casos en los que la ayuda de un profesional de la psicología, y el apoyo de los profesores va a ser necesaria, aunque no suficiente, para que estos alumnos salgan adelante satisfactoriamente.

Además de este tipo de problemas, también debemos hacer mención a los casos de “Bullying” o acoso escolar que desafortunadamente sufren algunos alumnos en el ámbito escolar y que indudablemente afecta negativamente al desarrollo del trabajo intelectual del alumno. Para afrontar este tipo de problemas, a parte de hacer uso de las medidas que el sistema nos permite, los docentes debemos defender la educación basada en los valores propios de una convivencia sana entre iguales.

El alumno debe gozar de una buena autoestima que le proporcionará seguridad en si mismo, siendo estos dos factores indispensables para tener éxito en todo aquello que se propongan tanto a nivel académico como personal.

#### **3.4. Sentarse a estudiar.**

Como hemos descrito en las secciones anteriores, es importante disponer de un espacio adecuado para el estudio, gozar de una buena salud mental y física, y planificar el tiempo que vamos a dedicar al estudio.

Ahora bien, ya que el estudiante está dispuesto a pasar una serie de horas dedicado al estudio, cabría plantearse que se debe hacer para aprovechar ese tiempo de estudio, concentrarse mejor y evitar la fatiga.

El estudio requiere de una atención prolongada, y el hecho de ser capaz de concentrarse está en estrecha relación con la personalidad del estudiante en cuestión. Por otro lado, hay una serie de aspectos que obstaculizan la capacidad de atención del alumno como son resumidamente los siguientes:

- La dificultad para entender los contenidos a estudiar.
- Problemas del alumno, inquietudes, ansiedad, baja autoestima, querer atender a varias cosas a la vez, o bien rendirse ante las posibles dificultades que le pueda plantear el estudio.
- El lugar de estudio, ruidos, calor o frío, mobiliario incómodo...etc.

Es comprensible asumir que el estudiante va a estar más atento a aquello que le suscite interés, por tanto la motivación interna de cada individuo es el pilar fundamental para que la atención sea mejor. Además, ser capaz de entender lo que se pretende estudiar es fundamental para que el estudiante se



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

muestre activo y atento a lo que tiene entre manos. En definitiva, una actitud positiva mejora la atención.

Otro aspecto a destacar es la fatiga que podremos evitar siguiendo unas pautas de una serie de descansos distribuidos durante la sesión de estudio. Practicar un ejercicio moderado beneficiará al estudiante, así como llevar a cabo ejercicios de relajación o bien alguna actividad que nos invite a ello.

Por otro lado, es necesario delimitar cuáles son las tareas u operaciones que el estudiante debe realizar para comprender realmente lo que va a estudiar, es decir, debemos fijarnos en las tareas a realizar y en los procesos que intervienen en el estudio para que este nos lleve a la asimilación de los contenidos y no a almacenar datos como si de un ordenador se tratase. En definitiva, lograr un aprendizaje significativo.

Estas tareas serían las siguientes:

- Revisar y actualizar los apuntes que se hayan tomado en clase.
- Leer y comprender lo que se lee.
- Subrayar, sintetizar, hacer esquemas y resumir.
- Consultar diccionarios o enciclopedias, buscar información relevante en Internet.
- Hacer ejercicios de aplicación de lo estudiado.
- Redactar trabajos, prestar atención a la manera de expresarse y evitar las faltas de ortografía.
- Repasar lo estudiado. Asimilar y retener.

### **3.5. Leer mejor.**

La lectura es una actividad que está directamente relacionada con el estudio. Tanto es así que la eficacia del estudio dependerá en gran medida de la calidad lectora del estudiante.

La lectura es una técnica mejorable, por tanto el alumno debe aumentar la velocidad y la comprensión lectora.

En los últimos años hemos sido espectadores de la pérdida del hábito de la lectura en los alumnos, dando lugar a alumnos que cometen muchas faltas de ortografía, que no saben expresarse bien ni oralmente ni por escrito en relación con la edad y preparación académica que se les atribuye, y por supuesto alumnos que no saben comprender lo que leen, y así difícilmente podrán obtener buenos resultados en los estudios.

Dentro de nuestra labor docente está el fomentar e inculcar el hábito de la lectura en nuestros alumnos a través de proponer la lectura de libros que nuestros alumnos puedan comprender, que les pueda interesar, que se diviertan leyendo y que les haga reflexionar sobre distintos temas.

### **3.6. Subrayar, hacer esquemas, resumir y tomar notas.**

Puede considerarse que subrayar, hacer esquemas, resumir y tomar notas son técnicas auxiliares de la lectura y del estudio que contribuyen a hacer que éste último sea más eficaz.



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

Es tarea indispensable del buen estudiante y lector el saber comprender la organización de las ideas de un texto. Distinguir cuáles son las ideas principales y las secundarias que sirven para completar e ilustrar.

Estas técnicas que hemos mencionado en esta sección facilitan la comprensión de los contenidos que el alumno debe estudiar así como la retención de dichos contenidos.

Subrayar es una técnica que hace que fijemos la atención, nos ayuda a comprender y organizar mentalmente lo que leemos y nos facilita el repaso. El subrayado no se debe hacer en la primera lectura pues es posible que el estudiante no haya captado la idea exacta del texto. Además es importante subrayar sólo lo fundamental, es decir, las ideas principales, los detalles importantes y los términos técnicos.

La siguiente técnica es hacer un esquema, mediante el cual el estudiante va a expresar gráficamente las ideas principales del tema y su organización. Hacer un esquema implica una reflexión aún más profunda sobre el contenido del texto. El esquema es una consecuencia directa del subrayado, por lo tanto, incluso podríamos afirmar que este subrayado es ya un esquema que hacemos sobre el libro.

El esquema ofrece una visión en conjunto del tema y en consecuencia es fundamental y de gran ayuda a la hora de repasar.

A continuación vamos a mencionar el resumen o síntesis. Algunos autores distinguen entre resumen y síntesis, definiendo el primero como la condensación de lo más importante de un texto, pero usando las palabras del autor. En cambio la síntesis implica que el lector o estudiante va a utilizar sus propias palabras a la hora de resumir el tema. Es esta última opción la que debemos fomentar en nuestros alumnos. Personalizar los temas a la hora de resumir va a facilitar la retención de los contenidos, ya que al estudiante le resultará más fácil recordar aquello que está expresado en un lenguaje familiar y cercano.

Hacer resúmenes ayudará al alumno a mejorar su capacidad de síntesis, mejorar la expresión escrita, aumentar la concentración, conseguir una lectura activa y redactar los trabajos con mayor corrección.

Por último vamos a hacer referencia a la técnica de tomar notas mientras leemos de aquellas ideas que consideremos interesantes. Esto es importante cuando manejamos distintas fuentes de información (otros libros, Internet...) para profundizar en los temas que estamos trabajando.

### **3.7. Mejorar la memoria.**

Los alumnos serán capaces de recordar mejor todo aquel aprendizaje que haya sido significativo. Leer, estudiar y aprender bien darán paso a un aprendizaje en el que el alumno sea capaz de relacionar los contenidos nuevos con los conocimientos previos. Esto es aprendizaje significativo, y cuando el aprendizaje es de este tipo la memoria o capacidad de recordar lo aprendido mejora considerablemente, ya que el estudiante no está almacenando en su memoria datos inconexos, sino que dichos datos están relacionados unos con otros, han sido comprendidos y asimilados correctamente.



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

La memoria también se puede mejorar utilizando mnemotécnicas, que son procedimientos que ayudan a la memoria a codificar, almacenar y evocar información. El uso de este tipo de técnicas potencia la mejora de la memoria natural. Hay bastantes tipos de mnemotécnicas, a modo de ejemplo señalaré la mnemotécnica verbal o acróstico, que consiste en formar con elementos de las palabras a recordar frases o palabras nuevas por ejemplo: “prometelo Ana” ( profase, metafase, anafase y telofase, fases de la mitosis celular)

### **3.8. El trabajo de tomar apuntes en clase.**

Esta es una tarea que aparentemente es fácil, pero nada más lejos de la realidad. Si el lector tiene la ocasión de leer las notas de distintos alumnos sobre un mismo tema expuesto por el mismo profesor observará como las diferencias en los contenidos anotados pueden ser muy grandes ya que esto depende de lo que cada uno de los alumnos individualmente considere importante anotar en función del propio razonamiento.

Puede decirse que la toma de apuntes es la introducción o el primer paso del trabajo personal que el alumno va a realizar. Para tomar bien los apuntes los alumnos tienen que haber adquirido el hábito de sintetizar la información, esquematizar las ideas principales y relacionadas con otras ideas secundarias y ejemplos. El alumno debe ser capaz de seguir el razonamiento del profesor.

Según el modo que cada alumno tenga de recoger, sintetizar y expresar la información que el profesor suministra, los resúmenes serán distintos, personales y singulares, por eso es bueno que los estudiantes no hagan uso de las notas o apuntes de otros estudiantes.

### **3.9. El estudio y los exámenes**

Las situaciones de exámenes o evaluación (por ejemplo hablar en público) provocan normalmente un sentimiento de rechazo y ansiedad en los alumnos. El examen debe ser considerado como un paso más en el estudio, el momento en que el estudiante va a poder demostrar el resultado del trabajo realizado, por tanto, deben ser conscientes de que si han seguido todos los procedimientos y técnicas de estudio que se les ha explicado, y a su vez conocen y se entrenan en el tipo de examen que se les va a poner, todo esto unido a una buena autoestima, tienen en su mano todas las herramientas para salir con éxito de esa ardua tarea como es el estudio.

## **4. Conclusión**

He tratado de plasmar en este breve ensayo los aspectos generales de las técnicas de estudio. Creo sinceramente que es obligación nuestra como docentes enseñar a nuestros alumnos a utilizar estas técnicas, sin embargo, y como ya muchos de ustedes habrán adelantado, es muy difícil, dentro de las posibilidades que tenemos y junto con los contenidos propios de nuestra asignatura, cubrir también estas carencias. Sin embargo, aunque nuestra contribución sea modesta no dudo que será de gran valor para nuestros alumnos.

## **BIBLIOGRAFÍA**

PALLARES MOLINS, E. (1987). *Didáctica del estudio y de las técnicas de trabajo intelectual*. Bilbao: Mensajero.



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

*Técnicas de Estudio de Aplicaciones Didácticas*, cuestionario extraído el 25 de octubre de 2009 desde [http:// www.aplicaciones.info/utiles/tecuesti.htm](http://www.aplicaciones.info/utiles/tecuesti.htm)

#### Autoría

---

- Nombre y Apellidos: Myriam Ruiz García
- Centro, localidad, provincia: Arcos de la Frontera, Cádiz.
- E-mail: [yarnaiz17@hotmail.com](mailto:yarnaiz17@hotmail.com)