



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 36– NOVIEMBRE DE 2010

“IMPORTANCIA DE LAS TÉCNICAS DE ESTUDIOS PARA EL ALUMNADO”

AUTORÍA M^a DOLORES ALCÁNTARA TRAPERO
TEMÁTICA SOCIAL, COEDUCACIÓN
ETAPA EDUCACIÓN PRIMARIA Y SECUNDARIA

Resumen

Este artículo trata sobre la importancia que posee el conocimiento de las adecuadas técnicas de estudio en cada momento por el alumnado, para que su aprendizaje sea fructífero y significativo. También se pretende poner de manifiesto el importante papel que posee el docente ante la puesta en contacto del alumnado con las diferentes técnicas de estudio que existen, ya que por ellos sólo no podrían llegar a exprimir al máximo y rendir de la mejor manera posible en los momentos de estudio.

Palabras clave

Técnicas de estudio.

Lectura.

Comprensión.

Rendimiento.

1. INTRODUCCIÓN

Las técnicas de estudio como bien conocemos poseen un papel fundamental a la hora de enfrentarnos a memorizar o adquirir cualquier tipo de conocimiento de la mejor forma posible, por lo que es trabajo del docente poner al alumnado en contacto y conocer todas y cada una de ellas, para que sean ellos mismos los que decidan con cual de ellas quedarse, siempre que cumplan sus requisitos y se vean conseguidas sus metas.

A partir de la puesta en práctica de las distintas técnicas de estudio se pone en marcha una gran cantidad de habilidades por parte del estudiante, como pueden ser lectura comprensiva, superficial, concentración, etc., por lo que no sólo favorecen los resultados en el estudio, sino que mejoran y desarrollan una gran cantidad de habilidades necesarias para la evolución de nuestro alumnado.

Tradicionalmente lo docentes han considerado que la mejor manera de estudiar es memorizar una gran cantidad de conceptos, para después reproducirlos en el examen. Esto se ha comprobado que no da los resultados oportunos en el aprendizaje del alumnado, ya que sólo se limitan a reproducir los contenidos memorizados en la memoria a corto plazo en el examen, por lo que los esquemas mentales previos no llegan a modificarse, ni se produce un aprendizaje significativo, llegándose a olvidar rápidamente los nuevos contenidos.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 36– NOVIEMBRE DE 2010

Por el contrario la utilización adecuada de las diferentes técnicas de estudio nos permiten llegar a modificar y reestructurar los esquemas de conocimientos previos que tanto peso experiencial suelen tener, pero que cuentan con poca base científica. Con el aprendizaje adecuado de una serie de conocimientos, se llega a establecer un conflicto entre los nuevos y los anteriores, llegando a reconstruir los esquemas de conocimientos y posibilitando de este modo un aprendizaje significativo, quedando los conocimientos almacenados en la memoria a largo plazo y pudiéndolos utilizar de la manera más adecuada en las situaciones en las que sean necesarios.

Por todo ello, se considera que la adquisición de las distintas técnicas de estudio nos pueden proporcionar una gran ventaja y beneficio en el estudio ya que nos posibilitan facilitar el trabajo para que adquiramos los conocimientos de la mejor forma posible y quede integrados en nuestra memoria a largo plazo.

En el estudio influyen diferentes aspectos mentales, físicos, etc. Así, como también son diferentes las técnicas de estudio con las que nos encontramos, por lo que cada persona debe ser consciente de sus posibilidades y limitaciones para llegar a la elección adecuada de la técnica oportuna en cada momento, dependiendo de los fines perseguidos.

Los docentes deben ser conscientes de la importancia que conlleva la adquisición que comporta la adquisición de diferentes técnicas de estudio para el adecuado progreso del alumnado, así como para el efectivo desarrollo del proceso de estudio.

2. FACTORES QUE INTERVIENEN EN EL ESTUDIO

En el estudio intervienen una gran cantidad de factores, los cuales condicionan el mismo y lo hacen posible o lo entorpecen. Estos factores se pueden controlar, modificar y mejorar, a partir de las actuaciones oportunas.

Entre los factores que condicionan el estudio encontramos los siguientes:

- Cognitivos: dentro de los factores cognitivos encontramos distintos tipos, como son:
 - Inteligencia general, sobre el mundo en general.
 - Aptitudes específicas, ante el aprendizaje, las cuales lo condicionan en gran medida.
 - Conocimientos previos, los cuales condicionan los nuevos aprendizajes, ya que actúan como filtros, filtrando la nueva información a partir de la ya adquirida, llegando a reestructurar los esquemas de conocimientos previos, para llegar a conseguir un aprendizaje significativo.
 - Práctica intelectual habitual, lo cual posibilita que el estudio se haga más llevadero.
 - Material didáctico, a partir del cual se facilita y favorece la adquisición de los conocimientos, ya que posibilitan un aprendizaje significativo, a partir de la utilización del material didáctico y la puesta en práctica del mismo a lo largo de proceso enseñanza-aprendizaje.
- Emocionales: el estado emocional influyen considerablemente en el proceso de aprendizaje, ya que dependiendo de estado de ánimo o de las circunstancias emocionales en las que nos encontramos, nos puede resultar más fácil o más complicado la adquisición de nuevos conocimientos. Entre los factores emocionales que influyen en el aprendizaje encontramos los siguientes:
 - Motivación, ante el trabajo a realizar, que en este caso es la adquisición de conocimientos sobre un tema determinado.
 - Autoconcepto, valoración que tiene la persona sobre sí misma, lo cual influye a la hora de enfrentarse a situaciones de aprendizaje.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 36– NOVIEMBRE DE 2010

- Ansiedad, estado de angustia, lo cual puede llegar a perjudicar el proceso de aprendizaje de manera considerable.
- Estabilidad, lo cual beneficia el proceso de aprendizaje.
- Madurez, es esencial para que se de un determinado aprendizaje, ya que cada tipo de contenido requiere un determinado grado de madurez para llegar a la adquisición del mismo.
- Expectativas, las cuales influyen en el proceso de aprendizaje, ya que dependiendo de las expectativas que posea la persona sobre los contenidos que está estudiando, influirán de una manera u otra, llegando a quedar consolidados, o simplemente almacenándose en la memoria a corto plazo, para ser utilizados de inmediato, y posteriormente olvidarlos.
- Actitud, es esencial una adecuada actitud ante el estudio, lo cual posibilita que el proceso llevado a cabo produzca los resultados deseados.
- Sociales, los factores sociales repercuten en gran medida en el proceso de enseñanza-aprendizaje, por lo que debemos tenerlos presentes en todo momento. Entre los factores sociales que repercuten en el aprendizaje encontramos los siguientes:
 - Adaptación al grupo, lo cual se considera de crucial importancia en el aprendizaje, ya que una adecuada adaptación al grupo aula al que pertenece favorece el proceso de aprendizaje, beneficiando tanto el aprendizaje propio como el de los demás, por lo que se debe velar por conseguir un adecuado clima de aula.
 - Sociabilidad, esto se relaciona con lo anterior, debemos considerar de crucial importancia crear un clima social de respeto y ayuda, para que el aprendizaje se desarrolle del mejor modo posible.
 - Adaptación familiar, la familia es un factor determinante dentro del proceso de aprendizaje, por lo que una adecuada adaptación y un buen clima familiar beneficia la adquisición de conocimientos. Por otro lado, la familia debe tener un contacto continuo con el centro, para que exista la coordinación adecuada entre el proceso de enseñanza-aprendizaje de la familia y del docente.
- Ambientales: los factores ambientales condicionan considerablemente en proceso de enseñanza-aprendizaje, por lo que se debe velar por la creación de un clima adecuado y favorecedor del aprendizaje. Entre los factores ambientales que condicionan el aprendizaje encontramos los siguientes:
 - Lugar de estudio, posee uno de los elementos esenciales que posibilita el adecuado estudio, debe estar acomodado a la persona y con las condiciones oportunas, para que no existan elementos que interrumpan el periodo de estudio.
 - Iluminación, ha de ser la adecuada, ya que una mala iluminación perjudica y dificulta la concentración del estudiante.
 - Temperatura, ha de ser la adecuada, para crear un ambiente propicio de estudio.
 - Ruidos, se deben de evitar, ya que el ruido interrumpe el estudio y lo dificulta, de debe crear un ambiente relajado alejado de los ruidos. El ruido distrae la atención del estudiante, por lo que las horas de estudio no resultan eficientes.
 - Interrupciones, se debe eliminar, ya que las interrupciones dificultan la concentración en la actividad que se está realizando.
- Conductuales, resultan de crucial importancia a la hora de establecer la relación entre la persona y los conocimientos que pretende adquirir. Entre los factores conductuales encontramos los siguientes:



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 36– NOVIEMBRE DE 2010

- Conducta en clase, representa la actitud de los estudiantes ante el proceso de enseñanza-aprendizaje en el aula. Una buena conducta en clase permite que el aprendizaje sea el oportuno, ya que la falta de concentración o el poco interés por lo contenidos que se están tratando en la misma puede perjudicar el adecuado desarrollo del aprendizaje de los alumnos y alumnas. Ante esto el docente puede poner en marcha una serie de estrategias para activar la atención del alumnado y mejorar su conducta, como pueden ser actividades atractivas y lúdicas en las que todo el alumnado se encuentre implicado.
- Hábitos de estudio, son esenciales para que los alumnos y alumnas consigan establecer unas determinadas pautas de estudio acordes a sus necesidades y posibilidades. Los hábitos de estudio se deben crear y consolidar con el fin de que sean estables y posibiliten el aprendizaje y el estudio adecuado
- Actividades extraescolares, son de gran interés y motivación para el alumnado, ya que suelen tener un carácter lúdico y educativo. Por lo que el establecimiento de una variedad de actividades extraescolares pueden llegar a mejora y rendimiento en el estudio y aprendizaje del alumnado.
- Fisiológicas: los factores fisiológicos son esenciales para un buen rendimiento en el estudio, ya que son determinantes que de los estudiantes rinda de la mejor forma posible, por lo que son de crucial importancia. Entre los factores fisiológicos encontramos:
 - Estado de salud general: una buena salud repercute considerablemente en el estudio de los estudiantes, ya que cualquier problema puede afectar al rendimiento de los mismos, por lo que es esencial un adecuado estado de salud para que el estudio sea lo más satisfactorio posible y dé los rendimientos más fructíferos posibles.
 - Fatiga física, el estado o la sensación de cansancio repercute en el proceso de aprendizaje ya que dificulta la concentración, al no poseer la condición física oportuna que le permita adquirir los conocimientos de manera significativa. Para evitar este estado de fatiga física es necesario un buen descanso.
 - Sueño, resulta importantísimo en el proceso de estudio, ya que un buen descanso beneficia considerablemente la concentración y el rendimiento de los estudiantes y la falta de sueño, puede llegar a interrumpir este proceso de aprendizaje así como dificultar la concentración en determinadas actividades educativas. Debemos velar porque los estudiantes descansen como mínimo ocho horas diarias, y para ello debemos hablar con las familias en el caso de que encontremos problemas de concentración en el alumnado a causa de la falta de descanso.

3. TÉCNICAS DE ESTUDIO

Existen diferentes técnicas de estudio las cuales pueden llegar a ser tan personales, como necesidades de cada persona. A continuación se muestra un ejemplo de las mismas.

3.1. Programación

Una adecuada programación es esencial para un correcto y organizado estudio. A la hora de programar cualquier actividad o tiempo de estudio hemos de tener presentes los objetivos que pretendemos que cada una de ellas o ellos, las actividades que debemos realizar para conseguir estos objetivos, las prioridades existentes a nuestro parecer, es aquí dónde debemos dar prioridad a los aspectos relacionados con el estudio en detrimento a los relacionados con el ocio, por ellos debemos inculcar en el alumnado la necesidad de concienciarse de una correcta organización del



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 36– NOVIEMBRE DE 2010

tiempo de estudio así como de un aprovechamiento del mismo, ya que de otro modo, los alumnos y alumnas podrían dejarse influenciar por los ideales de los iguales o por otros medios, dejando de lado el tiempo de estudio y utilizando su tiempo en actividades sin un provecho futuro. También debemos tener en cuenta el tiempo que poseemos para el estudio, ya que en muchas ocasiones, bien sea la falta de tiempo o el excesivo tiempo pueden perjudicar el aprovechamiento del mismo, al caer en la pérdida de tiempo realizando cosas que no tienen provecho al disponer de una gran cantidad de tiempo o al entrar en la sensación de estrés por el escaso tiempo disponible, lo que perjudica la concentración y con ello los buenos resultados del estudio. Por lo que debemos plantearnos un periodo de tiempo acorde a las necesidades y finalidades que poseamos. Por otro lado, debemos distribuir el tiempo disponible coherentemente, empleando un mayor tiempo en las actividades y el estudio que más dificultad posea y un menor tiempo para el repaso, ya que en muchas ocasiones los estudiantes caen en la tentación de leer simplemente los apuntes para que les suenen sin prestar atención a lo realmente importante.

La programación nos puede llegar a beneficiar en muchos aspectos, ya que nos permite establecer una serie de actividades y de tiempo establecidos para unos determinados fines, dejando de lado el que pueda aparecer hechos imprevistos que pueden modificar la misma, por lo que debemos ser conscientes de la importancia de seguir una programación adecuada y más en los periodos de estudio.

Es habitual la idea entre los y las estudiantes de la pérdida de tiempo que significa el hecho de programar, aunque a lo largo de ella lo que debemos tener en cuenta en la implicación que en cierto modo se establece entre el o la estudiante con la actividad a realizar.

El simple hecho de organizar los periodos de estudio nos permite economizar el tiempo de estudio y ahorrar esfuerzo y energía, por lo que resulta de crucial importancia que los docentes estimulen y enseñen al alumnado a realizar sus propias programaciones, ya que les permitirán organizar todas y cada una de sus actividades de forma ordenada para no caer en cierta manera en las pérdidas de tiempo innecesarias.

La programación se debe hacer a corto plazo, con un grado pequeño de especificación y delimitando en qué periodos de tiempo se va a realizar cada actividad.

La programación debe ser:

- Personal, siempre teniendo en cuenta las propias necesidades, capacidades y circunstancias.
- Motivante, ya que debe suponer un estímulo para la actividad a realizar.
- Realista, planteándonos objetivos alcanzables.
- Flexible y susceptible de ser modificada, ante los acontecimientos nuevos. La flexibilidad es una característica peculiar de toda programación, ya que no podemos optar por una programación rígida por causa de que tratamos con personas, en cierto modo diferentes y con distintas necesidades, así como con acontecimientos como pueden ser días especiales o fiestas que nos hacen modificarla. La programación debe ser realizada a expensas de las variaciones que se nos pueden producir a lo largo del curso escolar y debe permitir la posibilidad de acomodarla a las necesidades de nuestro alumnado.
- Por escrito y situada en lugar visible, para no perder de vista aquellas actividades que debemos realizar. No debemos caer en la idea de improvisar, ya que lo que resulta siempre más oportuno



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 36– NOVIEMBRE DE 2010

es lo que esta escrito, aunque cabe la posibilidad de modificación a lo largo del curso escolar a causa de las circunstancias con las que nos encontremos y de las características de nuestro alumnado.

3.2. Los apuntes

La asistencia a clase y la toma de apuntes se consideran imprescindibles para el buen aprovechamiento de la misma. Ya que el alumno o alumna que durante la clase vaya anotando lo más importante y resaltando aquello en lo que el profesor o profesora hace hincapié tendrá mayor facilidad a la hora del estudio. Por el contrario aquel alumnado que no asista a clase, le será más difícil comprender las explicaciones dadas por el docente y llegar a entender y asimilar la información aportada.

Para que exista un adecuado ambiente en el aula, y permita la toma de apuntes, se debe tener un contacto directo con el profesor o la profesora y con los demás compañeros y compañeras, aprender el orden en el que el docente expone los contenidos, comprender y estructurar la materia, distinguir la importancia de cada tema, ya que para los a unos le resulta importante para otros no, descubrir contenidos nuevos relacionados con el tema que se esta estudiando, aprender, asimilar y memorizar los contenidos que se están impartiendo, consultar las dudas que aparezcan, aprender de las dudas que planteen los demás compañeros y compañeras, realizar ejercicios práctico. Todos estos aspectos son esenciales para que la toma de apuntes resulte satisfactoria.

A la hora de tomar apuntes debemos tener en cuenta que se debe hacer en papel en blanco cuidando al máximo la presentación, ya que nos servirán para el estudio posterior.

3.3. La lectura

La lectura es un aspecto fundamental en el estudio, para llegar a comprender cualquier contenido lo tenemos que leer detenidamente realizando una lectura comprensiva, comprendiendo los diferentes aspectos del mismo, para llegar a introducirlo y ponerlo en conflicto con los conocimientos previos.

Cuando leemos los conocimientos pasan a la memoria a corto plazo y sólo aquellos más significativos pasan a formar parte de la memoria a largo plazo, estos conocimientos que reestructuran junto con los conocimientos acumulados a lo largo de nuestro aprendizaje y los utilizamos siempre que sea necesario, para situaciones posteriores relacionadas con lo estudiado.

Cuando estudiamos leemos los contenidos primero, detenidamente para comprenderlos y posteriormente los leemos superficialmente fijándonos en aquellos aspectos más significativos.

Es recomendable que durante la lectura vayamos subrayando aquellos contenidos más significativos para que la lectura superficial sea más fácil.

Para llegara a la comprensión de un texto debemos leer de diferentes maneras:

- Lectura reflexiva: razonando, comprendiendo y reflexionando sobre lo expuesto en el texto.
- Lectura activa: discriminando lo esencial, valorando y relacionando contenidos, tomando las notas oportunas.
- Lectura flexible: a una velocidad adecuada, con tiempo para entender y asimilar las ideas.
- Lectura exhaustiva: abarcando todo el texto.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 36– NOVIEMBRE DE 2010

3.4. El subrayado

El subrayado es una valiosa técnica de estudio y de comprensión de un texto, ya que facilita el estudio, permite discriminar las ideas principales de las secundarias, ayuda a fijar la atención, aumenta la concentración, facilita la memorización y facilita el repaso y la revisión del texto.

Para llevar a cabo el subrayado de un texto, primero se debe leer detenidamente determinando las ideas principales y secundarias, así como comprendiendo los contenidos del mismo, para que su lectura posterior sea más fácil y llegar así a su comprensión y memorización.

En el subrayado a parte de utilizar diferentes colores para diferenciar unas ideas de otras, también podemos utilizar abreviaturas, que nos permitan identificar de un simple vistazo aquello que nos resulta importante para el estudio.

A partir del subrayado podemos llegar a organizar las ideas principales y secundarias en un esquema, el cual resulta más fácil de aprender y memorizar para el alumnado en los exámenes, para después desarrollar dichos puntos importantes con los contenidos del texto.

3.5. La síntesis

La síntesis es el último punto del estudio de un texto, se realiza tras la lectura y el subrayado del mismo.

Las características de la síntesis deben ser:

- Breve y concisa: no debe repetir, ampliar o desarrollar las ideas.
- Inteligible: que se permita entender y captar el sentido de la misma.
- Íntegra y completa: que abarque todo lo importante.
- Precisa y exacta: que presente una clara diferenciación entre las ideas.
- Jerárquica: destacando y presentando las ideas principales de forma organizada y estructurada.

Las formas más habituales que suele adoptar la síntesis son las siguientes:

- Esquema.
- Resumen.
- Cuadro sinóptico.
- Ficha-síntesis.
- Mapa conceptual.

A la hora de realizar la síntesis debemos de organizar y estructurar los contenidos, para llegar a una correcta organización de los mismos y su posterior comprensión.

4. CONCLUSIÓN

Como hemos visto las técnicas de estudio repercuten directamente en los resultados obtenidos por nuestros y nuestras estudiantes, ya que una correcta formación de las diferentes técnicas, permite una mejor organización del estudio y por ello, una mayor facilidad hacia el mismo. Por lo que es tarea de los docentes, principalmente, aportar a los y las estudiantes los guiones necesarios que les permitan enfrentarse al estudio de la forma más fácil posible y teniendo siempre en cuenta sus posibilidades y necesidades.

Las diferentes técnicas se permiten adaptar a cada alumno y alumna, por lo que es necesario que conozcan todas y cada una de ellas, para que sean ellos y ellas mismos y mismas las que decidan cual le resulta más oportuna en cada uno de los casos.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 36– NOVIEMBRE DE 2010

Para ello podemos llevar a cabo unos test de conocimiento personal, en los que los alumnos y alumnas valoren lo que realmente les resulta necesario y necesitan a la hora del estudio, ya que son muchos los casos en los que ellos y ellas mismos y mismas no conocen realmente los fines de su estudio y se limitan a la memorización y repetición para expresarlo en el examen y posteriormente olvidarlo, por lo que el aprendizaje no se considera funcional ni útil para la puesta en práctica de los nuevos conocimientos en un futuro de manera que les resulten facilitadores para el aprendizaje posterior. Por lo que debemos dar a conocer a los alumnos y alumnas los métodos y las técnicas de estudio más oportunas para que el aprendizaje sea funcional y los nuevos conocimientos queden establecidos en las estructuras mentales de nuestro alumnado, siempre poniéndolas en conflicto con los conocimientos previos, ya que de esta forma se lleva a cabo un aprendizaje realmente significativo, por lo que los nuevos aprendizaje quedan integrados en los alumnos y alumnas, y los llevan a utilizar en nuevas situaciones similares, para llegar a comprender mejor conocimientos relacionados con los mismos, pero con diferente nivel de complejidad.

5. BIBLIOGRAFÍA

- Hernández, P.E. (1987): Cómo estudiar con eficacia. Ed. Española. Madrid.
- Alonso Álvarez, A., Fernández Moro, M.P. (1991): Manual de técnicas de estudio. Ed. Everest.
- Tierno Jiménez, Bernabé (1987): Cómo estudiar con éxito. Plaza y Janés. Barcelona.
- Tierno Jiménez, Bernabé (1999): Mejores técnicas de estudio. Saber leer. Tomar apuntes.
- Ballenato Prieto, Guillermo (2005): Técnicas de estudio. El aprendizaje activo y positivo. Ed. Pirámide. Madrid.

Autoría

-
- Nombre y Apellidos: M^a DOLORES ALCÁNTARA TRAPERO
 - Centro, localidad, provincia: CEIP Nuestro Padre Jesús, Valenzuela, Córdoba
 - E-mail: lolial_20@hotmail.com