



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 38 – ENERO DE 2011

“LAS TÉCNICAS DE ESTUDIO”

AUTORÍA M^a ENCARNACIÓN MEDINA GUERRERO
TEMÁTICA TÉCNICAS DE ESTUDIO
ETAPA EDUCACIÓN PRIMARIA

Resumen

Las Técnicas de Estudio es la herramienta para facilitar el estudio y mejorar sus logros. Para ello, el estudiante debe ordenar esas herramientas para poder comprender y memorizar conceptos de forma permanente. El uso de estas herramientas permite a los estudiantes mejorar sus resultados académicos.

Con este artículo pretendo dar a conocer el valor tan importante de las Técnicas de Estudio para un aprendizaje eficaz. A lo largo del mismo, se explicarán algunas de las muchas técnicas que se pueden llevar a cabo para un adecuado estudio en la etapa de Educación Primaria.

Palabras clave

Técnicas de estudio.

Lectura.

Subrayado.

Aprender.

Estudiar.

Leer.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 38 – ENERO DE 2011

1. INTRODUCCIÓN.

Para todos los profesionales de la educación supone un problema contemplar los altos índices de fracaso escolar. En muchas ocasiones el fallo está en una carencia de hábitos y de estudio.

Estudiar es ejecutar voluntariamente nuestra mente para investigar, comprender o aprender algo, y como todo ejercicio, supone un esfuerzo, unos hábitos y la utilización de unas técnicas.

Para tener unos buenos resultados es necesario tener un método de estudio adecuado, un horario que cumplir y unas estrategias que aplicar.

La mayoría de los centros escolares no trabajan las técnicas de estudio, y en mi opinión, creo que trabajarlas es una de las causas que conducirían a un buen rendimiento académico. Pienso que si trabajamos las técnicas de estudio desde edades tempranas, nos llevarían a una mejora en cuanto al rendimiento académico, comprensión, motivación, etc.

La clave está en crear un hábito con las técnicas de estudios, para que los alumnos/as las apliquen a lo largo de sus vidas académicas.

2. ¿QUÉ SE ENTIENDE POR TÉCNICAS DE ESTUDIO?

Podemos entender las técnicas de estudio como la herramienta para facilitar el estudio y mejorar sus logros. Para ello, el estudiante debe ordenar esas herramientas para poder comprender y memorizar conceptos de forma permanente. El uso de estas herramientas permite a los estudiantes mejorar sus resultados académicos.

El estudio es una actividad necesaria para complementar otras actividades de aprendizaje como la elaboración de proyectos, el intercambio y contraste de opiniones o la realización de actividades de aplicación. Estudiar no significa “estudiar de memoria”, ya que pasado un tiempo olvidas todo lo que has aprendido. Estudiar significa relacionar lo nuevo con el conocimiento ya integrado y poder recordarlo en el momento oportuno, es decir, comprender y memorizarlo de manera permanente.

Las técnicas de estudio forman parte de las estrategias de aprendizaje que se pueden agrupar en tres grupos: estrategias de organización, estrategias de trabajo en clase y técnicas de estudio y memorización de la información.

1. Las estrategias de organización contribuyen a que haga las cosas que ha de hacer de manera ordenada y eficaz.
2. Las estrategias de trabajo en clase son aquellas que hacen que su trabajo en clase sea más útil.
3. Las técnicas de estudio y memorización de la información tienen por objeto comprender y memorizar conceptos, principios o hechos de manera permanente.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 38 – ENERO DE 2011

Al igual que ocurre con el resto de estrategias de aprendizaje, algunos alumnos necesitan un aprendizaje específico de dichas técnicas para mejorar su eficacia como estudiantes. Otros, en cambio, lo logran solos.

Las técnicas de estudio no se pueden aprender como un aprendizaje aislado, sino que su entrenamiento se realizará siguiendo la guía de orientación expuesta a continuación.

Estudiar es un proceso que requiere cuatro momentos:

1. Comprensión del texto.
2. Selección y organización de conceptos, de manera que la cantidad de información sea menor y por lo tanto más fácil de aprender.
3. Memorización de los conceptos fundamentales.
4. Evocación de lo estudiado.

Poca gente aprende con eficacia. No es difícil hacerlo; pero pocos lo intentan. Muchas personas creen que el aprendizaje se obtiene automáticamente, con sólo leer o escuchar. Nunca se les ocurre pensar que el aprendizaje sea una ciencia con principios y procedimientos bien definidos.

Solamente estudiamos por una razón: para aprender. Sin embargo, casi toda la gente con pensamiento confuso “estudia” para cumplir una tarea, para leer determinado número de páginas, o quizás para ocupar una cierta cantidad de tiempo. Ninguno de estos propósitos tiene importancia. El objetivo debería ser el de obtener un determinado éxito mediante el aprendizaje. La finalidad real del estudio es adquirir la capacidad de hacer algo nuevo, lograr entender algo, en vez de dar vueltas a cierto número de páginas. Sin embargo, esta idea nunca se le ha ocurrido a mucha gente.

La necesidad de un aprendizaje eficaz es necesaria en las escuelas, ya que lo que aprendas ahí te ayudará para un futuro. Las materias utilizadas en las escuelas son muy útiles ya que a partir de ellas vamos desarrollando capacidades que nos ayudan a desempeñar actividades sociales y cognitivas, productivas en el desarrollo de la persona. Thomas F. Staton, considera seis factores que, si se manejan debidamente, facilitan el aprendizaje. Estos son:

- Motivación: tener el deseo de hacer algo.
- Concentración: representa tu atención, la potencia absoluta de tu mente sobre el material que estás tratando de aprender.
- Actitud: predisposición que se tiene a la hora de realizar una tarea.
- Organización: es uno de los factores importantes ya que antes de realizar una actividad es necesario ordenar todos los elementos de la tarea para obtener una estructura completa.
- Comprensión: es realmente la verdadera finalidad a la que conducen los cuatro factores anteriores. Se refiere al entendimiento, y su propósito es penetrar en el significado, sacar deducciones, admitir las ventajas o razones para aprender, y adquirir el sentido de algo.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 38 – ENERO DE 2011

- Repetición: este procedimiento se conoce como “el principio de la práctica distribuida”. La repetición te proporcionará una mejor comprensión y mejor memoria que un estudio hecho una vez y sin repaso alguno. Para que la repetición sea provechosa debes aplicar los principios de motivación, concentración, actitud, organización y comprensión.

Las técnicas de estudio están enfocadas a la delimitación de las claves que, dentro de la dinámica de la vida escolar, ayuden a estructurar la tarea fundamental del docente: que su alumno aprenda y aprenda a aprender. El aprendizaje de estos contenidos exige un marco escolar en el que el docente articule las actividades con la intención explícita de modelar estos aprendizajes; el conocimiento de las normas no produce la actividad, y en consecuencia su explicación, no pueden ser el núcleo para su aprendizaje. Se pretende orientar la organización de actividades escolares para que articulen, dentro de la secuencia de contenidos conceptuales de cada una de las áreas, los procedimientos (técnicas y estrategias) que los alumnos tienen que dominar para acceder a estos conceptos.

3. TIPOS DE TÉCNICAS DE ESTUDIOS.

A continuación mostraré ciertas estrategias o técnicas de estudio para conseguir una mejora en el rendimiento académico. Éstas fueron llevadas a cabo en el pasado, y que hoy en día, se siguen utilizando.

✚ Técnica del subrayado.

El subrayado es la técnica básica con la que se realiza la lectura del estudio, después de la lectura general final, es decir, después de la prelectura.

1. **Lectura rápida del texto:** nos permite tener una visión global del contenido del texto. El objetivo es comprenderlo de forma genérica, sin detenernos en detalles particulares.

2. **Lectura párrafo a párrafo:** subrayaremos las palabras clave que representan las ideas principales y las ideas secundarias, así como los detalles de interés. Antes de subrayar es imprescindible una comprensión total del contenido del párrafo o página. Se puede diferenciar el tipo de subrayado según la importancia de los aspectos a destacar, utilizando para ello distintos colores, distintos trazos, etc.

Al principio de usar esta técnica se puede tener muchas confusiones en la utilización del trazo y de los colores de los mismo, para ello es recomendable que al principio se utilice el mismo trazo tanto para la idea principal como la secundaria, y a medida que afiancemos la técnica, comenzar a utilizar trazos de diferentes colores, diferentes líneas, etc.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 38 – ENERO DE 2011

3. Además de los trazos y líneas se pueden añadir anotaciones en el margen del texto, pero con palabras claves para poder organizar la información. A modo de ejemplo, resaltar algunas de las palabras a utilizar. Son las siguientes: introducción, características, definición, elementos, etc.

4. También se pueden utilizar otro tipo de elementos para poder relacionar unos contenidos con otros. Por ejemplo, a través de signos, flechas, etc.

5. A veces nos podemos encontrar en la situación de que tenemos que subrayar varias líneas seguidas, para ellos deberíamos utilizar corchetes o paréntesis, porque el ver un texto todo llenos de líneas puede resultar un poco caótico.

No debemos recargar mucho el texto con todos elementos que se han mencionado, puesto que en lugar de ayudarnos a comprender el texto puede dificultarnos la tarea.

Existen una serie de ventajas a la hora de utilizar esta técnica. Podríamos considerar las siguientes:

- Facilita la comprensión y la estructuración de ideas.
- Nos obliga a plantearnos qué es lo principal y qué es lo secundario.
- El estudio se hace más activo; nos obliga a fijar más la atención.
- Facilita el repaso y la relectura rápida del texto.

No todo son ventajas en la utilización de esta técnica, puesto que su uso puede llevarnos a una serie de errores. Entre esos errores encontramos los siguientes:

- Subrayar antes de haber realizado una lectura completa. Suele conllevar un subrayado en el que no se aprecie la diferenciación de ideas principales y secundarias.
- Subrayar en exceso, no solamente las palabras clave. Esto no nos ayuda, puesto que a la hora de hacer una síntesis tenemos nuevamente que leer todo lo subrayado y hacer entonces el análisis que no hicimos anteriormente. Por tanto, no es conveniente abusar del subrayado; debemos limitarnos a las palabras clave o, como mucho, frases claves.

El método de estudio PQRST

Este método fue creado por el profesor Thomas F. Staton y se llama **PQRST (EFGHI)**, el cual consiste en los siguientes pasos:



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 38 – ENERO DE 2011

- **Preview:** Examen preliminar.
- **Question:** Formularse preguntas.
- **Read:** Ganar información mediante la lectura.
- **Statement:** Hablar para describir o exponer los temas leídos.
- **Test:** Investigar los conocimientos que se han adquirido.

El **examen preliminar** consiste en hacer una rápida visualización del material con el que se va a trabajar. Con esto lo que se pretende es conocer la idea principal del material a tratar, para ello se realiza una lectura rápida, destacando una serie de frases que te indiquen si lo que estás leyendo te ayudará para el estudio de la materia.

La segunda etapa es la **formulación de preguntas**. Tras el examen preliminar, se debe realizar una serie de preguntas que te ayuden a establecer la idea general que has obtenido de esa lectura.

El tercer paso es **ganar información** mediante la lectura. La lectura eficiente exige ser activo, el lector debe estar concentrado e interesado en lo que lee.

El cuarto paso es **hablar para describir o exponer los temas leídos**, es decir, repetir con tus propias palabras lo que has leído, ya que contribuye a la comprensión de lo que se estudia. La cuestión es no repetir nada de memoria.

El quinto y último paso es **investigar los conocimientos adquiridos**. Para corroborar lo que has aprendido de la lectura debemos realizarnos un autoexamen, de esta forma podremos observar si hemos afianzado los conceptos sin necesidad de repetir nada de memoria, sino con nuestras propias palabras.

KABALEN, Donna Marie, Método analítico crítico.

El siguiente método integra tres tipos de procesamiento de la información con diferentes grados de abstracción y complejidad, ubicados en tres niveles de comprensión:

- **Nivel Literal.**
- **Nivel Inferencial.**
- **Nivel Analógico.**



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 38 – ENERO DE 2011

El primer nivel es **literal** y se limita a extraer la información dada en el texto sin agregarle ningún valor interpretativo, es decir analizar la información de un texto para identificar sus principales características de carácter literal. Por medio de procesos fundamentales que son: la observación, la comparación y la relación, la clasificación, el cambio, el orden y las transformaciones, la clasificación jerárquica, el análisis, la síntesis y la evaluación.

El segundo nivel de lectura es el **inferencial**. Aquí se establecen relaciones más allá del contenido literal del texto, es decir se hacen inferencias acerca de lo leído. Dichas inferencias pueden ser inductivas y deductivas, este nivel hace uso de la decodificación, la inferencia, el razonamiento inductivo y el deductivo y la identificación e interpretación de las temáticas de un texto.

El tercer nivel de lectura, el **analógico**, permite trasladar las relaciones extraídas de la lectura de un ámbito a otro. En este nivel se precisa interpretar la información, establecer relaciones analógicas de diferente índole y emitir juicios de valor acerca de lo leído.

La aplicación de los tres niveles de procesamiento de información durante la lectura propicia el desarrollo progresivo de las habilidades cognitivas requeridas en cada nivel. Esto se consigue a través de la ejercitación sistemática y deliberada, y de la toma de conciencia o reflexión.

4. CONCLUSIÓN

Para ir concluyendo, me gustaría resaltar que las técnicas de estudio hoy en día se ven apoyadas por las Nuevas Tecnologías, ya que es algo más motivador y atrayente para los niños y su aplicación es más rápida y sencilla al utilizar este medio, debido a la familiarización que tienen con ellos, a diferencia de tiempos pasados.

La utilización de las nuevas tecnologías es un aspecto bastante motivador para trabajar con los alumnos/alumnas. Se podrían trabajar las mismas técnicas explicadas anteriormente pero apoyadas con las nuevas tecnologías.

También existe una gran variedad de Técnicas de Estudio, con diferente metodología para llevarlas a cabo. Por lo que no existe un único camino para conseguir eficacia en el estudio y el aprendizaje de las diferentes materias.

Considero de especial importancia que las Técnicas de Estudio se lleven a cabo desde cursos inferiores, puesto que son la base del aprendizaje. Desde mi experiencia personal he podido observar, a lo largo de toda mi vida como estudiante, que tener unas buenas Técnicas de Estudio te llevan a un aprendizaje más significativo, afianzando conceptos para que estén presentes a lo largo de tu vida. Yo esa oportunidad no la he tenido y la he echado de menos, puesto que el método de estudio que me han enseñado desde que era pequeña es el aprendizaje memorístico. Te puede ser útil durante cierto tiempo, pero a medida que se va avanzando de curso y los contenidos son cada vez más amplios, lo memorístico no vale.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 38 – ENERO DE 2011

Si las Técnicas de Estudio se empiezan a tratar desde tercero de primaria, aproximadamente, los resultados escolares no serían tan desfavorecidos, puesto que con estas técnicas el aprendizaje se hace entendiendo lo que se estudia.

Para aprender a estudiar no basta con conocer las técnicas descritas y otras que se relacionan en los cursos, es necesario ponerlas en práctica diariamente en todas las asignaturas posibles hasta conseguir el hábito de aplicarlas con naturalidad. La combinación de teoría y práctica hará que mejore su rendimiento de estudio.

5. BIBLIOGRAFÍA.

- Blanquet, J (1996). *Técnicas de Estudio*. Barcelona: Almadraba.
- Kabalen, Donna Marie y Sánchez Margarita A (2001). *La lectura analítico-crítica*. México: Editorial Trillas.
- Staton, Thomas F (1988). *Como estudiar*. México: Editorial Trillas.

Autoría

- **Nombre y Apellidos:** M^ª Encarnación Medina Guerrero.
- **Centro, localidad, provincia:** Arcos de la Frontera, Cádiz.
- **E-mail:** lunitaazul18@hotmail.com