



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 41– MES ABRIL DE 2011

“¿Los hábitos de estudio, útiles ante el fracaso escolar?”

AUTORIA ROCÍO ALCALÁ CABRERA
TEMÁTICA EDUCACIÓN ESPECIAL Y COMPENSATORIA
ETAPA EI, EP, ESO,...

Resumen

En la actualidad existen una gran problemática en el sistema educativo, a todos los niveles, el denominado “fracaso escolar”, éste afecta a todos los niveles, aunque es más evidente en la ESO. Este alumnado carece de las estrategias para realizar un trabajo de forma autónoma y además carecen de habilidades para la resolución de problemas.

Para ello, se evidencia como una medida esencial y que debe quedar reflejada en todos los proyectos educativos, la explicación y desarrollo de orientaciones en relación a los hábitos y técnicas de estudio.

Palabras clave

- Hábitos de estudio
- Motivación
- Memoria
- Fracaso escolar

1. LOS HÁBITOS Y TÉCNICAS DE ESTUDIO

Podemos señalar que desde la antigüedad, ha existido una cierta preocupación por la enseñanza de estrategias de aprendizaje y hábitos de estudio para un mejor rendimiento del alumnado, pero es cierto que, en los últimos años con la masificación de alumnado en las aulas ha surgido un auge en esta temática existiendo una gran difusión de trabajos e investigaciones relacionados con este tema (Salas, 2000; Ballenato, 2005).

Así, existe una gran inquietud por potenciar el desarrollo y mantenimiento de los hábitos de estudio y técnicas de trabajo intelectual siendo una de las estrategias utilizadas contra el bajo rendimiento escolar, que es uno de los temas más preocupantes en el ámbito educativo. Muchos profesores se quejan de que sus alumnos no saben estudiar, es decir, que no poseen ciertas habilidades como son la comprensión lectora y resolución de problemas. Esto les conduce posiblemente, hacia el fracaso escolar.

Las razones son generalmente la aparente desconexión de las materias de estudio y las preocupaciones e intereses prioritarios del alumnado actual, a la vez que las continuas distracciones como televisión, internet, videojuegos, salidas etc., que se les presentan a diario. Por eso, es importante hacer más motivante el estudio y modificar el tratamiento de las materias académicas que implica tanto a profesorado como a los propios gestores del sistema y programas educativos y a los padres. Otra



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 41– MES ABRIL DE 2011

razón está en los propios hábitos y métodos de estudio utilizados y de cuya efectividad depende un aprendizaje más fructífero y ameno (Fernández, 1996).

1.1. Hábitos de estudio

En la amplia literatura que existe en relación a este tema (Ballenato, 2005; Salas, 2000; Tierno, 1994; Ibáñez y Alfonso, 1983; Maddox, 1973) en muchos casos no se establece una diferenciación clara entre lo que se entiende por hábitos de estudio propiamente dicho y lo que se clasifica dentro del término técnicas de estudio, aunque si se puede observar que, en la mayoría de los casos, cuando se habla de estrategias y métodos de trabajo para un estudio eficaz, los investigadores prefieren utilizar el término técnicas de estudio frente a hábitos de estudio, quedando su utilización relegada para explicar conductas relacionadas con el cómo, dónde y de qué forma estar predispuesto a la tarea de estudiar (Mateo y López, 1995).

Por este motivo y tras la revisión realizada, se puede entender como definición práctica, que los hábitos de estudio son un conjunto de factores internos como la motivación, la capacidad de concentración, la constancia, la capacidad de organización temporal y espacial, la atención, y el esfuerzo, y de factores externos como el lugar de estudio, el mobiliario, la luminosidad y los ruidos. Además, también existen una serie de conductas personales que influyen en el rendimiento como son la organización de las horas de sueño, de actividades lúdicas y deportivas, y en general, todo lo relacionado con la higiene mental (Mateo y López, 1995; Salas, 2000).

Pero para que estos factores y conductas estén establecidos dentro del desarrollo de la vida diaria educativa del sujeto, se debe seguir un proceso de enseñanza y adaptación progresiva a la habituación de este tipo de tareas. En relación a los factores internos, éstos deben ser potenciados y enriquecidos a través de actividades y ejercicios por parte del profesorado y tutores de los alumnos.

Por ello, podemos decir que el establecimiento de unos hábitos de estudio eficaces, constituye un proceso gradual nada sencillo, que exige una gran paciencia, constancia, motivación y organización sistemática por parte del alumnado.

1.2. Posibilidades y limitaciones de las técnicas de estudio en función de la legislación vigente

Tras haber consultado y revisado la legislación, hemos comprobado que no existen en los diseños curriculares referencia explícita sobre las técnicas de estudio que se deben desarrollar. Distintos autores como Salas, (2000) citan las técnicas de una manera general, sin detallar cuál o cuáles son los procedimientos que se deben seguir por parte de los profesionales para que el alumnado puedan adquirir los métodos y las estrategias para conseguir un estudio eficaz.

Podemos matizar que, tras realizar una comparación de la diferente utilización de las técnicas de estudio a lo largo del tiempo, podemos comprobar que ahora se tiene más en cuenta la labor orientadora que puede desempeñar el profesor, aunque el alumno siga siendo el protagonista.

Según la Ley General de Educación, en la cual se comienza a hablar de las técnicas de estudio, sus artículos se basan principalmente en el alumno, dejando a un lado al profesorado. En cuanto a la LOGSE, a lo largo de sus artículos se hace mención de las técnicas de estudio, en concreto en el art. 1, donde se hace referencia esencialmente a las estrategias de enseñanza – aprendizaje en relación con



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 41– MES ABRIL DE 2011

el alumnado, en la LOE actual tampoco se hace referencia explícita a la organización y regulación de las técnicas de estudio dentro del currículo.

En la práctica, se han llevado a cabo en centros pilotos muchos recursos didácticos y técnicos relacionados con los hábitos y técnicas de estudio. Más adelante dichas técnicas se han implantado en el resto de los centros, pero la falta de recursos económicos, de motivación por parte de algunos docentes, de tiempo y organización profesional, han hecho que en algunos centros se carezca de estos recursos y de otras diversas ventajas de la reforma educativa.

Por último, en función de lo expuesto anteriormente, concluimos que la principal limitación que las técnicas de estudio han sufrido, ha sido la falta de recursos económicos junto con la falta de tiempo por parte de un amplio grupo del colectivo docente.

1.3. Condiciones para el estudio eficaz

1.3.1. Factores ambientales

El lugar de estudio y su adecuación

Según Fernández Rodríguez (1996), estudiar requiere unas condiciones ambientales adecuadas que faciliten la concentración, la atención y ayuden a mejorar el rendimiento.

Aunque no se trata de unos factores imprescindibles, porque a veces algunos estudiantes son capaces de concentrarse bajo condiciones ambientales muy difíciles; no es lo más idóneo, ya que todo sería más fácil si se dispone de un lugar de estudio adecuado, preferiblemente tu habitación personal o biblioteca e intentar que sea siempre en el mismo lugar para que exista una asociación entre ese lugar y la motivación hacia el estudio. Sea cual sea, debe de tener unas condiciones óptimas y el mobiliario adecuado para que tu única preocupación sea el estudio (Salas, 2000).

Se debe evitar estudiar en lugares asociados a otras actividades o en posturas cómodas. Esto, además de ser poco saludable para columna y la vista, no resulta demasiado eficaz, pues el organismo asocia rápidamente la cama con el descanso, siendo frecuente que el alumno se quede dormido a mitad de la sesión de estudio.

Características de un buen lugar de estudio

Cambiar con frecuencia el sitio donde estudiamos limita nuestra concentración y atención en el estudio. Para evitar esto, es necesario elegir un lugar al inicio del curso académico y procurar respetarlo. Sin embargo, ello no tiene que significar que no podamos disponer de dos lugares de estudio simultáneamente.

Además, el ambiente que debe existir, debe ser tranquilo y libre de estímulos distractores, pósters, fotografías, radio, novelas, etc. Si la habitación está excesivamente cargada de cosas, es importante que estén en orden y que la mesa de estudio este dispuesta dando la espalda a todo aquello que nos pueda distraer.

Es esencial la correctamente iluminación. La mejor luz para estudiar, es la luz indirecta, por la izquierda en el caso de que seamos diestros y por la derecha en el caso de que seamos zurdos. Todo ello con objeto de eliminar sombras al escribir. Quizás la única precaución que habría que tener con respecto a la iluminación es la de evitar tubos fluorescentes. Éstos provocan el llamado “efecto estroboscópico”, que consiste en la variación de la luminosidad de un momento a otro. La consecuencia de todo ello puede ser una cierta fatiga y el cansancio de la vista, que nos obliga a tener que dejar de



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 41– MES ABRIL DE 2011

estudiar. Por todo ello, la iluminación artificial correcta tendría que basarse en el flexo con una bombilla “azul” no inferior a 60w de potencia, acompañada siempre de una luz ambiental.

Es muy importante para mantener la cabeza centrada y trabajar en un ambiente limpio que este cargado de oxígeno, porque si trabajamos en una habitación cerrada en la que se permanece un elevado número de horas, la cantidad de oxígeno lógicamente disminuye y téngase en cuenta que el cerebro es muy sensible a la falta de este elemento. En este sentido, es muy frecuente la somnolencia que experimenta el que estudia con algún tipo de calefacción que consume oxígeno. Para evitarlo, es necesario ventilar la habitación, se puede aprovechar los momentos de descanso durante la sesión de estudio. Abrir la ventana durante breves minutos permite oxigenar el ambiente y recuperar el tono necesario para mantenerse activo. Por otra parte, la temperatura ideal para trabajar, aunque según las personas oscila ligeramente, se sitúa entre 18 y 22° C (Salas, 2000; Tierno, 1994).

Mobiliario adecuado e higiene postural

El mobiliario imprescindible está compuesto de una mesa, una silla y estanterías para libros, apuntes y demás materiales escolares. Este mobiliario debe cumplir unas condiciones mínimas para favorecer el hábito de estudio, así la mesa debe ser amplia para que el alumno o alumna pueda mantener en orden y al alcance todo el material que precise para evitar distracciones y pérdidas de tiempo debido al desorden o localización del material. La altura ideal de la mesa debe de estar en consonancia con la altura del alumno o alumna y con la altura de la silla para evitar así una mala postura o incomodidad. Por este mismo motivo, la silla no debe ser demasiado cómoda para evitar el sueño y la pereza, debe tener una altura adecuada y ser lo más anatómica y regulable posible a las características del niño o niña.

Por otro lado, el lugar de estudio debe poseer unas estanterías donde se tengan ordenados todos los libros, diccionarios, apuntes y material escolar necesario para el estudio, es esencial para evitar distracciones y pérdida de tiempo, es conveniente que esté cerca de la mesa para poder alcanzar rápidamente lo que se precise, pero sin tenerla delante de la mesa para evitar que se convierta en un elemento distractor (Salas, 2000; Tierno, 1994; Fernández y García, 1995).

En relación a la postura, lo más adecuado es estudiar sentado, ya que si escoges una postura demasiado cómoda se favorece poco la actitud activa de estudio, además, de esta forma evitamos las lesiones musculares que se pueden producir. También hay que presentar especial atención a la distancia que debemos mantener entre el libro, los apuntes y los ojos, una distancia de unos treinta centímetros para evitar la fatiga visual, es aconsejable, y siempre que sea posible la utilización de atriles para mantener constante la posición adecuada. (Salas, 2000; Tierno, 1994)

El ruido y el silencio

El ruido es un elemento distractor, que impide la concentración y dispersa la atención, por ello, la norma general es aconsejar al estudiante que evite los ruidos o sonidos que le distraigan. No es recomendable estudiar con música, ni en un lugar de paso donde sean frecuentes las conversaciones entre personas. Estos elementos más que ser molestos, pueden funcionar como distracciones y alargar el tiempo de estudio.

Otra variable que se debe tener en cuenta, es el tipo de actividad que se está realizando. En algunas actividades que requieren poca concentración como el dibujo, pasar fichas a limpio o realizar trabajos manuales, una música de fondo suave puede ser incluso aconsejable, porque mantiene distendido y relajado al estudiante, e incluso hay algunos trabajos como se recoge en Salas (2000),



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 41– MES ABRIL DE 2011

donde se verifica que en muchas ocasiones la música clásica puede funcionar como elemento relajante y motivador para la concentración y el estudio.

1.3.2. Factores internos

Dentro de los factores internos la triada más importante es la formada por la relajación-concentración-motivación, hasta tal punto que si éstos se dan en alto grado van a repercutir de manera importantísima en el éxito del rendimiento del alumnado.

La relajación

Para conseguir un estado de atención y concentración óptima para rendir al máximo de sus posibilidades, el alumnado debe evitar estados de ansiedad, para ello mantener la relajación y mantener los ritmos adecuados de activación mental y corporal, es esencial. Para esto, existen técnicas y ejercicios de relajación que permiten al alumno y alumna conseguir un estado positivo para llegar a alcanzar un rendimiento intelectual más positivo.

Estos ejercicios de relajación basados en una respiración profunda y pausada pueden ayudar a oxigenar el cerebro. Respirar profundamente unas diez veces, tomando el aire por la nariz y soltándolo lentamente por la boca, mientras se cuenta mentalmente del uno al cinco. Puede ser un ejercicio de relajación para intercalarlo en los pequeños descansos durante una sesión de estudio.

Además, existen técnicas concretas de relajación como la denominada contracción-relajación, donde debes identificar los músculos de tu cuerpo que se encuentran más tensos y destensarlos, a través de cuatro pasos:

- *Tensar el músculo
- *Ser consciente de ello
- *Destensarlo al máximo
- *Ser consciente de esa sensación agradable (Salas, 2000).

También es muy recomendable la técnica de la pesadez del cuerpo, que aunque tiene el inconveniente de que debe realizarse tumbado, obtiene en un corto espacio de tiempo unos resultados muy positivos. Consiste en sentir la pesadez de todo el cuerpo de forma metódica, comenzado por los pies y terminado en todo el cuerpo como unidad y esto unido a una respiración profunda y pausada.

Atención

Debemos señalar que la atención es selectiva, es decir, se recogen los datos que le interesan y exclusivamente se centra en un solo estímulo, ya que si se atiende a dos estímulos a la vez, lo que realmente está sucediendo es que se está alternando sucesivamente la atención a ambos elementos (Salas, 2000).

Según Salas (2000), existen una serie de factores determinantes que se clasifican en dos grupos:

Existen determinantes externos e internos que influyen en la motivación.

Tipos de atención

Según Salas, (2000) y Tierno, (1994), existen dos tipos de atención dependiendo de cómo el sujeto actúe, así podemos decir que la atención puede ser, según psicopedagogía.com:



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 41– MES ABRIL DE 2011

“Involuntaria, es decir aquella en la que no ponemos atención intencionada, sino que viene impuesta desde fuera, sin precisar ningún esfuerzo por parte del sujeto. Por ejemplo, un sonido fuerte, una voz conocida, una luz, un sonido inesperado, etc.”

“Voluntaria, que requieren una elección y como tal un esfuerzo por parte del sujeto, para salvar el conflicto de atracción que ejercen otros estímulos en diverso sentido. Este tipo de atención es indispensable para obtener rendimiento al estudiar y para ello se precisa de una motivación y predisposición por parte del sujeto.”

Según Salas, (2000) la atención puede verse alterada por una serie de distractores que pueden ser tanto externos al sujeto como internos.

Dentro de los distractores externos podemos encontrar, los ruidos molestos o interrupciones que puedan existir dentro del lugar de estudio; los factores ambientales como iluminación, temperatura, postura etc.; falta de un horario planificado; la inercia de dejarse llevar por la postura cómoda y falta de voluntad; excesiva dificultad del estudio que puede producir desmotivación; excesiva facilidad por un exceso de confianza en sus posibilidades; monotonía que puede hacer caer en el aburrimiento y competencia con otros intereses.

Por otro lado, como distractores internos se pueden encontrar los problemas y conflictos personales y familiares; el nivel de ansiedad por cualquier causa interna del individuo; la falta de interés por el estudio; la acumulación de tareas por falta de organización; la fatiga física o psíquica, que pueden crear situaciones que dificulten la concentración y la debilidad de la voluntad, haciendo difícil el mantenimiento de la atención en la tarea a realizar.

Concentración

“La concentración es el mantenimiento prolongado y el máximo grado de la atención. Por tanto, para aumentar la capacidad de atención y conseguir la mayor concentración posible hay que trabajar sobre cinco puntos principalmente”(Tierno 1994, Ballenato, 2005):

“Ejercitar la voluntad y el interés por el estudio”, esto es, estar motivado hacia él. Una persona está motivada cuando su acción viene iniciada y sostenida desde dentro y la ayuda exterior sólo es un incentivo momentáneo. Así, pensar a menudo por qué estudiar, buscar la utilidad concreta que pueda tener lo que se está haciendo ahora, volver siempre a la tarea sin nervios y autorreforzarse es muy importante.

“Tratar adecuadamente los asuntos personales”, de dos modos, o bien si es posible resolverlos antes de ponerse a estudiar para así evitar divagaciones, o anotarlos y posponer su atención para después del estudio. O bien, si es una cuestión importante o irritante e imposible de solucionar previamente, darse un tiempo de 15 minutos para pensar en ella y luego volver al estudio.

“Entusiasmarse uno mismo con lo que está haciendo”, teniendo en cuenta el poder que tienen los pensamientos, de modo que éstos deben ser positivos respecto a la tarea para que podamos sentirnos a gusto, despertando así el interés por lo que estudiamos y evitando la monotonía.

“Procurar mantenerse físicamente en forma y sin tensiones a la hora de estudiar”, planificando las horas de estudio y descansos, cuidando la postura al estudiar, teniendo unos hábitos alimenticios adecuados y sabiéndose recompensar por el esfuerzo realizado.

“Hacer ejercicios específicos para mejorar la atención”. Por ejemplo: Contar todas las “a” de una página de un libro teniendo en cuenta el tiempo que se tarda en hacerlo. Observar un objeto cualquiera durante un minuto intentando recordarlo en el mínimo detalle. Dibujarlo sin el modelo intentando buscar la exactitud de los detalles.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 41– MES ABRIL DE 2011

Por todos estos motivos, y debido a que no se puede atribuir sólo al proceso de desarrollo de la persona, sino que también depende de las circunstancias personales y el momento evolutivo en que se encuentre.

Hay cuatro condiciones básicas para tener un aprendizaje óptimo:

-Querer aprender, es decir, la voluntad ejercida libremente.
-Tener motivación para aprender, es decir, saber el esfuerzo que supone y estar dispuesto a realizarlo.

-Utilizar un método que sistematice los conocimientos.

-Distribución adecuada del tiempo, que impida perderlo innecesariamente.

Además de estas condiciones básicas, hace falta conocer una serie de funcionamientos del aprendizaje, que van a influir en la capacidad de atención y concentración del sujeto (Gagne, 1971):

-Toda imagen evoca a aquellas que se le parecen (Ley del parecido).

-Una imagen evoca a la contraria (Ley del contraste).

-Una imagen evoca a otra próxima en el espacio o en el tiempo (Ley de continuidad).

-Una imagen evoca otras que tienen relación (Ley de las relaciones íntimas).

-Una imagen se une a un efecto muy fuertemente si la emoción sentida es agradable (Ley del interés)

La motivación para el estudio

Según Salas, (2000) y Tierno, (1994, 1996) la motivación es una de las principales causas de la conducta humana, y una de las más influyentes en la consecución de las metas y expectativas del sujeto, así, la motivación puede llegar a determinar el éxito en el trabajo mientras que la capacidad sólo lo hace posible.

En el estudio, la capacidad intelectual, en modo alguno, puede llegar a suplir la concentración y el trabajo continuado que requiere el aprendizaje escolar, pero la insuficiente motivación es un problema muy frecuente entre los estudiantes que suele derivar en el fracaso escolar. Según Mateos y López (1995) abordar la motivación como un asunto de fuerza de voluntad, como una aptitud personal con la que se cuenta o de la que se carece es, simplemente, erróneo. La motivación, o mejor dicho, lo que mantiene la conducta de estudio es el resultado de factores distintos que se combinan entre si y en los que están siempre implicados los padres, profesores y alumnos, y entre ellos podemos destacar:

En primer lugar, los resultados y recompensas obtenidos. Ya sea el éxito en el examen, los elogios o, por el contrario, la evitación del castigo de los padres y profesores, o bien la perspectiva de un futuro personal brillante o, simplemente, unas buenas vacaciones, son, entre otras muchas, posibles gratificaciones que aumentan la motivación del estudiante.

Un segundo elemento decisivo, es la utilidad o el interés que despierte el aprendizaje. Entre otras, circunstancias como las experiencias de éxito o de fracaso escolar del alumno, sus particulares aficiones o la simpatía hacia un profesor, hacen que el significado y la funcionalidad del estudio sean distintos en cada alumno y alumna.

No obstante, existen algunas condiciones directamente relacionadas con el método de trabajo, como puede ser el asegurar la comprensión y el recuerdo de lo estudiado y la aplicación de los conocimientos adquiridos a situaciones cotidianas y la utilización de técnicas activas, que contribuirán día a día a incrementar el interés de cualquier alumno y alumna hacia el estudio, ya que es sabido que interesa más y se aprende mejor aquello que mejor conocemos o mejor hacemos.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 41– MES ABRIL DE 2011

El tercer elemento importante, es el propio estado físico y emocional del sujeto. En particular, el cansancio, la ansiedad o los problemas personales disminuyen notablemente la capacidad de concentración y, por supuesto, la motivación.

Un cuarto factor del que depende una buena concentración y motivación para el aprendizaje es eliminar los distractores del estudio anteriormente citados.

Por tanto, la motivación para el estudio es siempre un factor modificable en función de las diferentes estrategias adoptadas por los profesores, padres y alumnos para promover el interés, la relevancia, el éxito en el trabajo y para eliminar aquellas condiciones personales y del entorno que pueden reducir la efectividad de las tareas de aprendizaje.

En particular, y por lo que atañe al estudiante, la actuación de cara a aumentar la motivación y la concentración pasa, fundamentalmente, por conocer y aplicar ciertas estrategias para controlar distractores y para planificar objetivos realistas y realizar actividades de estudio eficientes que garanticen el éxito del aprendizaje (Salas, 2000; Tierno 1994).

Es también importante señalar, que en muchos casos el profesorado ignora que sus planteamientos docentes puedan potenciar dicha motivación o por el contrario desmotivar a su alumnado, y por ello, deberían tener en cuenta el desarrollo psico-evolutivo, los conocimientos previos del alumno y su historia de aprendizaje y además ofrecerle un material potencialmente significativo, funcional y atractivo.

La motivación por tanto, es parte importante y a la vez va a estar influenciada por una serie de motivos que se pueden categorizar fundamentalmente en dos tipos:

- Primarios o Biológicos
- Secundarios o Sociales

La categorización de los motivos en primarios y secundarios, responde en primer lugar a su naturaleza fisiológica, definida principalmente en términos reticulares, autonómicos, endocrinos, esto es, viscerales. Un segundo criterio para establecer esta categorización se fundamenta en la posible universalidad de ciertas pautas conductuales comunes a toda sociedad humana. (Eibl- Eibesfeldt, 1974).

Una vez explicado que existen dos tipos de motivos, es importante señalar qué aspectos se pueden encuadrar dentro de cada uno de estos dos tipos. Según Grammann (1971) son motivos primarios:

El hambre, la sed, el sexo, la crianza, los motivos térmicos, la evitación del dolor, los excretorios, el descanso y el sueño, la necesidad de oxígeno, de actividad, de seguridad y de agresión.

Aunque los motivos biológicos se los puede considerar como primarios y a los sociales como secundarios, son estos últimos superiores en número a los primeros. Lo son, no sólo por cuanto de ellos depende el ejercicio de la vida civilizada, sino también porque hacen reobrar sobre las necesidades biológicas más básicas.

La memoria

La memoria es un conjunto de procesos destinados a retener, evocar y reconocer los hechos pasados. Está en estrecha relación con el interés y la atención, así como con la adecuada operatividad del cerebro. Es imprescindible para la vida, ya que sin ella la existencia se desarrollaría en un presente vacío de significados. La memoria se sirve de los sentidos para recoger los hechos y datos que luego serán nuevamente evocados por la mente (Tierno, 1994).



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 41– MES ABRIL DE 2011

En la eficacia de la memoria pueden influir distintos factores, de los cuales va a depender el rendimiento memorístico del sujeto, y entre ellos podemos destacar los:

Factores físicos: como son una alimentación equilibrada, descanso suficiente, correcta respiración y ejercicio físico adecuado.

Factores psíquicos: ser realistas en nuestras metas y aspiraciones, controlar el pensamiento y afrontar las situaciones problema y solucionarlas.

Factores intelectuales: debe existir una verdadera motivación e interés en aprender para efectuar la comprensión de los datos, factor imprescindible de la memorización.

De esta forma, para facilitar el proceso de la memorización efectiva podemos utilizar las siguientes estrategias (Tierno, 1996):

Asociación de ideas: Organizar los datos en unidades con sentido, agrupados de acuerdo a un principio básico general, ya que así una idea evocará a otra.

Recodificar el material: Imponer nuestra propia estructura al material, cuidando que esa estructura sea adecuada al contenido y utilizar nuestras capacidades sensoriales de modo interrelacionado.

Fragmentar el material: el material a memorizar debe ser fragmentado en unidades con sentido para que memoricemos una globalización de lo fragmentado.

Utilizar el interés del estímulo: La curiosidad y el verdadero interés, una buena concentración, la ausencia de nervios y el meta - aprendizaje, ayudarán al proceso de memorizar.

Repetición regular: Este es el mejor medio para garantizar la fortaleza del estímulo.

Características personales: Es necesaria la intención de aprender y la voluntad de asimilar, de modo que es conveniente que nuestros estudios coincidan con nuestros gustos personales.

Según Salas, (2000), la memoria se puede clasificar en varios tipos atendiendo a distintos criterios:

Atendiendo al sentido utilizado en la percepción del suceso, se puede hablar de memoria auditiva, táctil, visual, olfativa y gustativa. De entre todos estos tipos, la memoria auditiva y visual son las más importantes para sacar el máximo rendimiento académico.

El olvido

“Es la ausencia del recuerdo, es decir, de todo aquello que en algún momento formó parte de los conocimientos aprendidos, pero que, por alguna razón, han sido abandonados por la memoria.” Es la incapacidad de reproducir datos previamente fijados en la memoria. “Se produce cuando se sobrecargar la memoria durante el estudio o algo no ha sido adecuadamente aprendido”, es decir, hay una fijación deficiente, por el desuso o falta de repaso o por una interferencia de conocimientos como sucede si quieres aprender demasiado al mismo tiempo ya que esto sólo lograra que se olvide con facilidad, también se puede olvidar fácilmente algo cuando existe un desinterés por lo que se está trabajando (Salas, 2000).

Fatiga mental

“Es un estado de agotamiento que impide la realización normal del acto de estudio-aprendizaje, teniendo como consecuencia un bajo rendimiento académico y apatía ante el trabajo académico. Esta fatiga puede darse por diversas razones como por ejemplo, por un excesivo número de horas de trabajo, falta de descanso o pausas durante el estudio, libros o cuadernos inadecuados, mala postura al sentarse en la silla de trabajo, exceso de ruido, iluminación deficiente o excesiva, presencia de



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 41– MES ABRIL DE 2011

substancias anormales en el aire, alteraciones digestivas (hambre, digestión difícil, etc.), miedo al fracaso en el trabajo intelectual, y/o antipatía hacia él, falta de reposo o sueño nocturno, conflictos familiares, exceso de preocupación, nutrición o alimentación deficiente y enfermedades o preocupaciones excesivas en general” (Tierno, 1994).

Higiene mental

El alumnado debe prestar especial atención a la importancia que tiene para obtener un óptimo rendimiento académico evitar la fatiga mental, la cual consigue aminorar nuestro rendimiento debido a que produce nerviosismo y aminora nuestra capacidad de concentración y retención memorística, para ello según apunta Salas, (2000) debemos evitar los siguientes factores que contribuyen a la aparición de dicha fatiga.

Entre ellos, podemos destacar la ansiedad por el volumen de los conocimientos que se deben aprender, la falta de planificación y organización del tiempo y como consecuencia de ello la falta de tiempo para un correcto descanso, la gran cantidad de años que en la actualidad pasamos dedicados al estudio que en muchos casos da lugar al aburrimiento, la sobre-valoración que existe en nuestra cultura del rendimiento académico, la cantidad de información diversa a la que estamos expuesto, la falta de estrategias de estudio, el elevado número de actividades fuera del horario escolar que realizan muchos alumnos y alumnas (Morian, Alós, Alcalá, Pino, Herruzo, y Ruiz, 2006) y todo el estrés que ello conlleva, contribuyen a una sobrecarga mental que produce serios problemas de estudio en nuestro alumnado (Salas, 2000).

Por otro lado, hay que tener en cuenta que en muchos casos la vida estudiantil fomenta hábitos sedentarios que pueden repercutir tanto físicamente con el aumento de peso y enfermedades específicas, como psíquicamente aumentando el nerviosismo y dificultando la concentración. El alumnado principalmente en la universidad es propenso a tener unos hábitos de sueño inadecuados lo que influye en un mal estado físico que provoca irritabilidad, dificultad de concentración y por tanto un descenso del rendimiento. Además, es vital cuidar la alimentación de los estudiantes que debe ser rica en vitaminas, proteínas, fósforo y calcio, para evitar la malnutrición que afecta a niños y niñas tanto física como mentalmente. Por último y como factor esencial a evitar, debemos educar a nuestro alumnado para que se aleje de cualquier tipo de droga, ya sea alcohol, tabaco u otro tipo de drogas, que además de ser un hábito insaludable para todas las personas, en los estudiantes puede influir de forma negativa en su rendimiento académico porque en muchos casos estimulan demasiado aumentando la irritabilidad y el nerviosismo, y por otro lado, pueden llevar a un grado tal de inhibición que se aleje de sus metas y objetivos tanto académicos como personales (Salas, 2000; Tierno, 1994).

1.4. Tipos de técnicas de estudio

1.4.1. Clasificación

Para la clasificación de las técnicas de estudio, que hemos seleccionado, hemos seguido a varios autores, ya que debemos señalar que en la mayoría de los casos aunque alteran el orden de exposición y algunos le da más importancia a unas técnicas que a otras, parece existir un acuerdo a la hora de la elección de las técnicas de estudio más adecuadas.

Por ello, hemos optado por ordenarlas de acuerdo con la secuencia de aprendizaje que estimamos se debe producir en todo proceso de estudio.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 41– MES ABRIL DE 2011

La selección que proponemos se divide en dos bloques: el primero que sigue la secuencia específica de lo que debe ser todo un proceso de estudio, y el segundo en el que incluimos algunas técnicas que pueden servir de complemento al proceso de estudio. (Salas, 2000)

La clasificación sería la siguiente:

Primer bloque:

- 1) Planificación
- 2) Toma de apuntes
- 3) Prelectura y Comprensión lectora
- 4) Subrayado
- 5) Resumen
- 6) Esquema
- 7) Cómo preparar un examen
- 8) Preparación Psicológica para los exámenes
- 9) Técnicas de asimilación
- 10) Repaso
- 11) Recordar
- 12) Cómo realizar un examen

Segundo bloque:

- 13) Cómo consultar un diccionario
- 14) Cómo consultar un libro
- 15) Técnicas de exposición oral

2. CONCLUSIÓN

En definitiva se trata de poder dar desde el ámbito educativo las herramientas y estrategias necesarias para poder afrontar el trabajo escolar de una forma adecuada, desarrollando al máximo sus capacidades intelectuales y a la vez favoreciendo un desarrollo integral del alumnado.

Además, esto repercutirá directamente en el ambiente escolar y en el clima de aula, favoreciendo estrategias de trabajo lúdicas y colaborativas favorecedoras para todos.

3. BIBLIOGRAFÍA

- Ballenato Prieto, Guillermo (2005) *Técnicas de estudio: el aprendizaje activo y positivo*. Madrid: Pirámide
- Agüera, I. Azañón, I. (2001). *Primeros pasos en el estudio*. Madrid: CCS.
- Álvarez, R., Fernández, R., Rodríguez, S. y Bisquerra, R (1988). *Métodos de estudio*. Barcelona: Martínez Roca, S.A.
- Archer, J (1994). Achievement as a measure of motivation in university students. *Contemporary Educational Psychology*, 19, 430-446.
- Cañas, J. L. y Hernández, M.T. (1989). *Ayudar a auto-estudiar. Teoría y práctica*. Madrid: Narcea.
- Clough, Edwin (1988). *Técnicas de estudio y examen*. Madrid: Pirámide.
- Cuesta Fernández, Raimundo (1990). Del bachillerato a la educación secundaria: las enseñanzas medias en la reforma del sistema educativo. *Revista Bordon* 42(3) .
- De La Torre Tomás, Mª C. (1976). *Técnicas de estudio*. Salamanca: Anaya.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 41– MES ABRIL DE 2011

- De Puig, Irene (1992). *Como aprender a estudiar*. Ed. Cuadernos Octaedro. Barcelona.
- Elliot, A. J., Mcgregor, H. A. y Gable, S. (1999) Achievement goals, study strategies and exam performance: a mediational análisis. *Journal of Educational Psychology*, 91, 549-563
- Eunsook, Hong y Kit-Hung, Lee (2000). Preferred Homework Style and Homework Environment in High-Versus Low- achieving Chinese Students. *Educational Psychology*, 20 (2),125.
- Fernández Rodríguez, C (1996). *Aprender a estudiar*. Madrid: Pirámide.
- Fernández, Gerardo, M. y García, M. A. (1995). *Las técnicas de estudio en Educación Secundaria. Materiales teórico prácticos*. Madrid: Escuela española.
- Gagne, R. M. (1971) *Las condiciones del aprendizaje*. Ed. Aguilar. Madrid.
- Grammann, C. F. (1971) *Motivación*. Madrid: Morata
- Hernández López, J. M. y Otros (2005). *Ansiedad ante los exámenes: una evaluación de sus manifestaciones en los estudiantes universitarios españoles*. Ed. PAU. Education.Madrid.
- Hernández J. M., Polo, A y Pozo C. (1991) *Programa de entrenamiento en técnicas de estudio*. Servicios de Psicología Aplicada: Universidad autónoma de Madrid.
- Ibáñez López, P. y Alfonso Sanjuán, M. (1983). *Aprenda a estudiar*. Valladolid: LexNova. 4ª Edición.
- Marches, A. Y Hernández Gil, C. (coord.) (2003). *El fracaso escolar: una perspectiva internacional*. Alianza editorial: Madrid.
- Moriani Elvira, J. A.; Alós Cívico, F.; Alcalá Cabrera, R.; Pino Osuna, M. J.; Herruzo Cabrera, J. .Ruiz Olivares, R. (2006). Actividades extraescolares y rendimiento académico de alumnos de Educación Secundaria. *Revista de Investigación Psicoeducativa*, 4 (1), 20 – 26.
- Ramo Traver Zacarías (2000). *Éxito y fracaso escolar. Culpables y víctimas*. Monografías Escuela Española CISSPRAXIS Educación: Barcelona
- Reyes Tejada, Yesica Noelia. *Relación entre el rendimiento académico, la ansiedad ante los exámenes, los rasgos de personalidad, el autoconcepto y la asertividad en estudiantes del primer año de Psicología de la UNMSM*. Elaboración y diseño en formato PDF, por la Oficina General del Sistema de Bibliotecas y Biblioteca Central UNMSM.
- Rodríguez R, G. y Alvarado F., M. L. (2002). *Efectos de un plan de técnicas de afrontamiento del estrés sobre la internalidad y los hábitos y técnicas de estudio*. Madrid
- Salas Parrilla, Miguel (2000). *Técnicas de estudio para Secundaria y Universidad*. Ed. Alianza Editorial Madrid.
- Tierno Jiménez, Bernabé (1994). *Las mejores técnicas de estudio. Saber leer, tomar apuntes y preparar exámenes*. 6 Edición Ed. Madrid. Temas de Hoy.
- Valle, A., Cabanach, R., Rodríguez, S., Núñez, J. y González-Pienda, J. (2006). Metas académicas, estrategias cognitivas y estrategias de autorregulación del estudio *Psicothema*: 18 (2), 165-170

<http://orbita.starmeda.com/ceprodes/tecnicasdeestudio.html>

<http://www.psicopedagogia.com/tecnicas-de-estudio/atencion>

<http://www.mitecnologico.com/Main/AtencionConcentracion>

4. LEGISLACIÓN

Ley De Ordenación General Del Sistema Educativo. Ley Orgánica 1/1990, de 3 de octubre de 1990.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 41– MES ABRIL DE 2011

Autoría

- Rocío Alcalá Cabrera
- Delegación de Educación, Córdoba
- E-MAIL: alcar97@gmail.com