



Fascículo 7

Técnicas de estudio

Cuaderno 1: Estudio estratégico y eficaz

Aprender a aprender

A lo largo de este fascículo veremos algunas cuestiones relacionadas con aprender a aprender, esto es, una serie de estrategias y procedimientos vinculados a favorecer o facilitar el aprendizaje.

Como muchos de ustedes saben, **aprender** es incorporar nuevos conocimientos, adquirir nuevas habilidades, destrezas, nociones, conductas o valores. Una de las formas de aprender es a través del **estudio**. Pero también se aprende por medio de la experiencia, el razonamiento y la observación.

El aprendizaje no es una función específica del ser humano; también aprenden los animales, y ciertos sistemas artificiales –en este caso es lo que se llama inteligencia artificial–. Sin embargo, el aprendizaje humano tiene características propias que provienen de su relación con la **educación** y el desarrollo personal, así como de las funciones mentales involucradas que le son exclusivas.

Disciplinas como la neuropsicología, la psicología educacional y la pedagogía son las encargadas de estudiar esas funciones llamadas **cognitivas**, y de explicar cómo los sujetos acceden al **conocimiento**. Su objeto de estudio se centra en el razonamiento y en la adquisición de destrezas, conceptos y habilidades.

Las **funciones cognitivas** implicadas en el aprendizaje son aquellas que apuntan al procesamiento profundo y eficaz de la información que recibe el cerebro: **selección, comprensión, memoria, integración y monitoreo cognoscitivo**, entre otras.

Todas o algunas de esas funciones se ponen en marcha al aprender, cualquiera sea el ámbito. Sin embargo, la **escuela** genera demandas cognitivas específicas, diferentes de las que los sujetos enfrentan en la vida cotidiana, y que ponen en juego otras capacidades.

Si bien no nos detendremos a realizar un recorrido por las distintas vertientes y líneas teóricas que ha atravesado la psicopedagogía en su afán de entender los procesos de aprendizaje humano, nos resulta importante mencionar el concepto de **aprendizaje significativo** desarrollado por David Ausubel, psicólogo y pedagogo estadounidense. Este autor indica que **un aprendizaje es significativo cuando puede relacionarse, de modo no arbitrario y sustancial (no al pie de la letra) con lo que el alumno ya sabe.**



Según Ausubel, para que el aprendizaje sea significativo son necesarias al menos dos condiciones. En primer lugar, el material de aprendizaje debe poseer un **significado** en sí mismo, es decir, sus diversas partes deben estar relacionadas con cierta lógica. Y, en segundo lugar, el material debe ser potencialmente **significativo** para el alumno, esto es, debe presentar en su estructura ideas inclusoras que posibiliten al alumno establecer una relación entre ese nuevo material y los conocimientos que adquirió con anterioridad.

En este sentido, plantea que, para lograr el aprendizaje de un conocimiento nuevo es necesario establecer una **relación** entre ese nuevo concepto y alguna idea de carácter más general ya presente en la mente del alumno.

Si bien en el marco de este fascículo no resulta necesario seguir profundizando en la teoría de este autor, consideramos fundamental retener el concepto anteriormente mencionado. El poder **relacionar en el proceso de estudio los conocimientos nuevos con los conocimientos previos** es un concepto que reviste vital importancia, tal como podrán observar más adelante en el apartado sobre lectura comprensiva.

Retomando, se puede aprender por múltiples vías, una de de las cuales es el **estudio**. En este caso, el aprendizaje toma características propias; básicamente se estructura en función de un objetivo, se vuelve **estratégico**.

El estudio

Tal como acabamos de mencionar, el estudio es una forma de aprendizaje, que, a diferencia de otras, tiene la particularidad de ser una **práctica**, un hábito que se incorpora, que se aprende a través de **técnicas**: pasos, etapas, recomendaciones para lograr que esa práctica sea estratégica y eficaz.

Desde 1986 se han venido examinando y analizando los diversos procesos involucrados en el estudio bajo una perspectiva cognoscitiva. Es así como Thomas y Rohwer (1986)¹ distinguieron entre estudiar y otras formas de aprendizaje, en función de los propósitos y del contexto. No es lo mismo aprender que estudiar.

Como ya hemos planteado, aprender puede ser el resultado de un conjunto de procesos que pueden ocurrir en cualquier lugar. Es posible aprender de manera informal en la calle, viendo televisión, leyendo un libro, visitando un museo o ejercitando en un gimnasio; pero también se aprende formalmente en los preescolares, las escuelas, los institutos, las universidades o en cualquier otra institución educativa. El aprendizaje que ocurre en estos lugares es un **aprendizaje académico** y a este nos remite el estudio.

El estudio tiene las siguientes características:

- Es un proceso **consciente** y deliberado, de modo que requiere tiempo y esfuerzo.
- Es una actividad **individual**. Nadie puede hacerlo por otro.

1 Thomas, J.W. y Rohwer, W.D. (1986), "Academic Studying: The role of learning strategies", *Educational Psychologist*, 2, 19-41.



- Involucra conectarse con un **contenido**, es decir, implica la adquisición de conceptos, hechos, principios, relaciones, procedimientos, etcétera.
- Depende del **contexto**, lo cual quiere decir que la incidencia o la efectividad de una estrategia o de un proceso difieren en la medida en que existan variaciones en las condiciones ambientales.
- Es un proceso orientado hacia **metas**, lo que supone que se realiza en función de unos objetivos preestablecidos que se pretende alcanzar en un determinado lapso de **tiempo**.

En otros términos, el **ejercicio de estudiar** consiste en la adquisición, asimilación y comprensión de determinados contenidos para conocer o entender algo. Asimismo, es el resultado de una práctica en la que se aplican métodos que requieren cierto grado de **atención, concentración e interés** para poder aprender un tema, resolver problemas, o progresar en la comprensión de una determinada materia.

Aplicando técnicas

Una **técnica** es un procedimiento o conjunto de reglas, normas o protocolos, que tienen como objetivo obtener un resultado determinado, en este caso, adquirir conocimientos de manera eficiente.

Al igual que sucede en la práctica de algún deporte, en el cual es necesario desarrollar destreza, entrenar y adecuar los músculos que se van a poner en movimiento, para desarrollar técnicas de estudio eficaces es necesario ordenar **conductas** y usar **herramientas** que permitan alcanzar el **resultado** deseado.

Si bien más adelante señalaremos una serie de procedimientos, pasos, y etapas propuestas para ejercitar técnicas de estudio eficaces, cabe marcar que los resultados no necesariamente serán los mismos para todas las personas que decidan llevarlas a cabo a la hora de estudiar. Las técnicas de estudio deben ser adaptadas a las **fortalezas** y **debilidades** de cada uno.

Apelando nuevamente a la analogía con el deporte, al igual que un tenista –cuyo punto débil es el saque con el brazo izquierdo– debe ejercitar y trabajar con mayor energía esa debilidad en sus entrenamientos, el estudiante deberá detectar qué pasos son los que más le cuestan en el desarrollo de su práctica de estudiar, de modo de profundizar esos aspectos y seleccionar recursos que lo ayuden a revertir esa situación.

Para poder llevar adelante técnicas de estudio eficientes es necesario revisar una serie de **hábitos** que, una vez adquiridos, contribuyen a mejorar los resultados obtenidos.



Veamos aquí algunos de esos hábitos, muchos de los cuales se profundizarán luego:

- Planificar previamente el estudio.
- Disponer de un tiempo y un lugar silencioso y ordenado.
- Contar con el material necesario.
- Desarrollar una lectura eficiente.
- Utilizar herramientas: subrayados, resúmenes, fichas, palabras claves, apuntes, esquemas, mapas conceptuales o cuadros.
- Adquirir una idea general del contenido.
- Vincular el contenido a los saberes previos.

Algunos especialistas en estos temas incorporan también la consideración del aspecto **emocional**, sobre todo porque las edades en las que se empiezan a aplicar las técnicas de estudio son las correspondientes a la preadolescencia y adolescencia. Ellos consideran fundamental trabajar la **autoestima** y los **mensajes positivos** que refuercen la actitud del alumno.

Para dichos autores, factores como el desarrollo de adecuadas técnicas de **relajación** para dominar los nervios en situaciones que provocan ansiedad en el estudiante –tales como exámenes, entrega de trabajos, exposición oral– son tan importantes como la planificación del tiempo de estudio y repaso.

Otro aspecto que consideran fundamental es crear unas buenas condiciones ambientales, un buen **clima de estudio**:

- estudiar sin ruidos,
- sentarse en una adecuada posición,
- sentirse a gusto con la iluminación y la temperatura del ambiente,
- contar con buenas condiciones psicofísicas: buenos hábitos de alimentación y de higiene.

En síntesis, para lograr que el proceso de estudiar resulte exitoso es necesario desarrollar una serie de técnicas que, al ir siendo adquiridas por el estudiante, se transforman en hábitos tendientes a que el estudio sea más **efectivo** en función de los objetivos trazados.

En este marco, se priorizaría la incorporación de **procesos** de selección, organización, y elaboración de la información, en lugar de privilegiar aprendizajes superficiales, escasamente significativos. Más adelante analizaremos una serie de herramientas que ustedes podrán usar para llevar a cabo esta tarea.



Poner la mente en forma

Retomemos nuestra analogía. Antes de iniciar cualquier proceso de estudio, además de tener en cuenta los factores mencionados, es aconsejable que, al igual que el deportista que realiza un precalentamiento antes de correr una carrera –estira su espalda, elonga sus músculos–, el estudiante se tome un tiempo previo para **preparar la mente** y ejercitar los pensamientos necesarios para estudiar, razonar y aprender.

Los seres humanos poseen distintas capacidades para **concentrarse**, razonar, imaginar, tomar decisiones, resolver problemas, pensar clara y creativamente. El despliegue de esas capacidades depende en gran medida de cómo ejerciten su mente, de que lo hagan bien y con frecuencia.

Poner en forma la mente requiere de tiempo, de práctica y de constancia. Al iniciar una tarea de estudio, es posible que les cueste un poco más, pero ya verán como con la práctica sostenida y constante, estudiar será mucho más sencillo.

La clave para entrar en forma está en desarrollar unos **hábitos** que potencien la concentración, la atención y la comprensión.

La **concentración** mental es un proceso psíquico que consiste en centrar voluntariamente toda la atención de la mente sobre un objetivo, objeto o actividad que se esté realizando o pensando en realizar en ese momento, dejando de lado toda la serie de hechos u objetos que puedan llegar a interferir.

Lograr una buena concentración para el estudio es fundamental para poder potenciar la **atención** y centrarse en los contenidos a aprender.

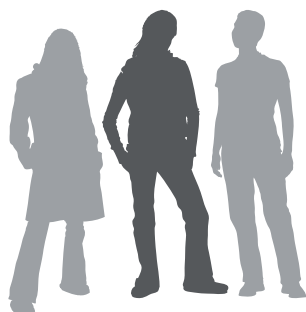
Conozcamos cuáles son los factores que favorecen la atención-concentración:

- Interés y voluntad a la hora de estudiar.
- Planificar el tiempo de estudio en períodos cortos.
- Transcurridas dos horas de estudio, descansar brevemente para relajar la concentración mantenida hasta ese momento.
- Cambiar la materia de estudio: así podrán mantener por más tiempo la concentración. Si dedican una hora a una asignatura haciendo dos descansos de 5 minutos, pueden dedicar otras dos horas a asignaturas distintas, con descansos un poco más prolongados –de 8 a 10 minutos–, sin que descienda la concentración.

Vale la pena resaltar la importancia del **descanso** en toda ejercitación de la mente. El sistema nervioso humano funciona en períodos de alternancia de descanso y actividad, de modo que si tratan de saltarse el descanso, no podrán expresar su máximo rendimiento.



Ya advertirán de qué manera, con un buen método de estudio, una mente activa y una disciplina de horarios y de utilización de herramientas, lograrán resultados positivos en poco tiempo.



Fuentes

- Mc Carthy, Michael, *Domine la era de la información*, Barcelona, Robinbook, 1991.
- Novak, Joseph y Gowin, Bob, *Aprendiendo a aprender*; Barcelona, Martínez Roca, 1988.
- Thomas, J.W. y Rohwer, W.D., *Academic Studying: The role of learning strategies*, Educational Psychologist, 1986.
- Ontoria Peña, Antonio y Molina Rubio, Ana, *Los mapas conceptuales y su aplicación en el aula*, Buenos Aires, Magisterio del Río de la Plata, 1995.
- Wujec, Tom, *Mental Gym*, Atlántida, 1994.
- <http://www.ugr.es/~ve/gpp/files/tripticos/tiempo.pdf>
- <http://www.psicopedagogia.com/tecnicas-de-estudio/lectura-comprensiva>
- <http://portal.educ.ar/debates/eid/lengua/publicaciones/la-importancia-de-la-lectura-comprensiva.php>
- <http://www.psicopedagogia.com/tecnicas-de-estudio/subrayado>



Autora: María Lorena Suárez
Coordinación editorial: Mara Mobilia