

Curso

Tutoría y Orientación en Centros de Primaria

APRENDER A APRENDER
TÉCNICAS DE ESTUDIO PARA EL ÉXITO
ACADÉMICO

Organiza: CFIE de León

Asesoría de Educación Primaria

Noviembre-Diciembre de 2007

D. Roberto Baelo Álvarez

Universidad de León

1. INTRODUCCIÓN

Uno de los problemas que con más frecuencia surge en los debates educativos de nuestro país es el elevado índice de fracaso escolar existente en nuestro sistema educativo. Estos índices de fracaso escolar tienen muchas y variadas explicaciones. No obstante uno de los factores que intervienen con mayor peso dentro del rendimiento escolar del alumnado es la técnica de estudio utilizada.

La optimización del proceso de estudio es uno de los temas que mas preocupa dentro del seno de la comunidad educativa, pero a pesar de esta preocupación debemos de plantearnos si alguna vez ¿Nos han enseñado a estudiar?, si ¿podemos aprender a estudiar? o ¿qué es lo que entendemos por estudiar?

Podríamos decir que estudiar consiste en situarse adecuadamente ante unos contenidos, interpretarlos, asimilarlos y retenerlos para, posteriormente, poder expresarlos. Estudiar, por lo tanto, es un trabajo que requiere de un esfuerzo intelectual y de unas técnicas determinadas para ser eficaz.

Bajo este prisma el estudio no es "empollar", entendiendo por empollar la memorización o retención sin comprensión de unos contenidos específicos, sino que se centraría en asimilar una serie de contenidos que pasan a reestructurar las ideas que poseíamos y conformar un nuevo pensamiento. Por lo tanto el estudio va a estar relacionado con la conformación mental del individuo, una conformación que nos va a permitir aprehender el mundo e interpretar la realidad.

En la conformación mental del individuo entraría una serie de características como son la; flexibilidad, agilidad, capacidad crítica, creatividad, curiosidad y sensibilidad intelectuales, capacidad de análisis y de síntesis, comprensión lectora y expresión verbal y escrita, que pueden ser entrenadas y potenciadas, lo que permitirá el desarrollo de un estudio eficaz.

La capacidad para estudiar no es una capacidad innata, como lo es la de respirar, sino que es una capacidad adquirida, que debemos de aprender. Este hecho, aunque parezca irrelevante, es trascendental, puesto que desde las instituciones educativas, en la mayoría de las ocasiones, se pasa por alto o se piensa que a estudiar se aprende estudiando.

Es frecuente que encontramos estudiantes que durante las primeras etapas del sistema educativo no han desarrollado o adquirido hábitos de estudio eficaces; leen, hacen las tareas, estudian el día antes de un examen, memorizan “al pie de la letra” las lecciones,.... y a pesar de ello van superando los cursos y obteniendo unos resultados académicos aceptables. Pero a medida que van avanzando en el sistema; últimos cursos de secundaria, bachillerato, ciclos formativos o incluso en la universidad, se va incrementado el nivel de exigencia, lo que exige una mayor responsabilidad en el estudio y el desarrollo de unas técnicas que nos permitan la optimización del tiempo empleado para el mismo. Y es en este punto en el que parte del alumnado se pregunta si realmente sabe estudiar, si sabe como afrontar las situaciones planteadas para tener éxito, si sabe desarrollar una labor en la que ha invertido gran parte de su vida.

1.1. Errores comunes

En multitud de ocasiones muchos de los errores que comete el alumnado a la hora estudiar están relacionados con aspectos como los siguientes:

- Exclusividad en el uso de los apuntes o del libro de texto para estudiar.
- Estudio desorganizado, con gran cantidad de memorización.
- Falta de hábito de estudio.
- Falta de motivación hacia la tarea.
- Falta de concentración e interés.
- No utilizan técnicas de estudio.

En el desarrollo de este módulo vamos a intentar hacer frente a estas situaciones, mediante el desarrollo y la explicación de diversas técnicas que buscan favorecer el proceso de estudio.

Aunque podría parecer que los destinatarios de este módulo deberían de ser el propio alumnado, éste se ha diseñado pensando en el profesorado, ya que como facilitador y guía del proceso educativo, debe de asegurarse de que su alumnado conoce las estrategias adecuadas para estudiar con eficacia.

Otro error que se comete generalmente, tanto por profesores como por padres y alumnos, es la falsa creencia de que las técnicas de estudio están dirigidas a aquellos alumnos que no obtienen buenos resultados académicos. Esta creencia, muy arraigada, debe de ser desterrada del ámbito educativo puesto que todos los estudiantes, incluso los más brillantes, pueden mejorar sus resultados y optimizar el tiempo de estudio mediante la puesta en práctica de las técnicas de estudio.

2. FACTORES QUE INFLUYEN EL ÉXITO ACADÉMICO

Las causas o factores que hacen que unos estudiantes obtengan mejores resultados que otros son numerosas. Algunas de estas causas están relacionadas con el propio estudiante, mientras que otras pueden relacionarse con factores externos a él, como puede ser el profesor y su estilo de enseñanza, las actividades o tareas a desarrollar, el ambiente familiar, el entorno de estudio, etc.

Otras, sin embargo, están íntimamente relacionadas con el estudiante como pueden ser su aptitud intelectual, su motivación, las técnicas y/o hábitos de estudio, etc.

Lo que queda claro es que el éxito en el estudio no depende exclusivamente de las capacidades intelectuales del estudiante, sino que en él intervienen otros factores como el esfuerzo realizado, las técnicas de estudio utilizadas, etc. De forma general se podría establecer que las

diferencias entre los individuos en cuanto a su optimización en el estudio vienen condicionadas por:

- Inteligencia y aptitudes, entre un 50 y un 60 % aproximadamente.
- Actividad, Esfuerzo y técnicas de estudio entre un 30 y un 40% aproximadamente.
- Suerte y factores medioambientales entre un 0 y un 10% aproximadamente.

En este sentido cuando revisamos la bibliografía sobre el tema encontramos multitud de clasificaciones referidas a los condicionantes externos e internos que se relacionan con el éxito académico.

En este módulo y debido a la concepción aplicada del mismo vamos a centrarnos en el desarrollo los factores relacionados con las técnicas de estudio, aunque antes de centrarnos en los mismos haremos un pequeño recorrido por otros factores relevantes en el proceso de estudio.

Aptitudes Intelectuales

Las aptitudes intelectuales del alumnado tienen una alta correlación con el éxito o fracaso escolar. Ante situaciones similares, en las que todo el alumnado se encuentra en igualdad de condiciones, los estudiantes con unas aptitudes intelectuales mayores obtienen mejores resultados. Estas aptitudes no podemos modificarlas, son innatas, lo único que podemos hacer es que se desarrollen, que se optimicen en mayor o menor medida.

Conocimientos previos

De acuerdo con la "Teoría del Aprendizaje Significativo" de Ausubel, mediante el estudio se pretende que los aprendizajes sean significativos. Uno de los condicionantes para que se de esta significatividad es que exista una relación entre lo que vamos a aprender y lo que ya sabemos, es decir entre lo que estudiamos y los conocimientos previos que poseíamos.

Motivación

Otro de los factores de mayor peso específico, junto con las aptitudes intelectuales, es el de la motivación. Muchas veces nos encontramos con alumnado que a pesar de poseer unas capacidades intelectuales adecuadas para el estudio fracasa porque no se encuentre motivado hacia el estudio. En este sentido es fundamental el papel tanto del profesorado como de los padres y madres del alumnado ya que el estudio es una actividad que cuesta, que supone esfuerzo y muchos alumnos no encuentran un motivo para realizarlo.

Se debe de intentar inculcar al estudiante, desde el inicio de su vida académica, motivación para enfrentarse al estudio, darle motivos a corto, a medio y a largo plazo para que se encuentren motivados y hagan el esfuerzo que requiere el estudiar.

Hábitos de estudio

Un hábito es una acción que hacemos de forma generalizada, que tenemos interiorizada y que desarrollamos de forma sistematizada. La reiteración de una conducta en el tiempo genera, de forma inconsciente, un mecanismo que nos va a facilitar la realización efectiva de la misma. En el estudio, como conducta que es, tienen una gran relevancia los hábitos y estos hábitos pueden o bien favorecer la actividad o por el contrario entorpecerla y hacernos fracasar en su realización.

Técnicas de Estudio

En ocasiones podemos encontrarnos con estudiantes que a pesar de poseer las capacidades necesarias, la motivación suficiente y los hábitos adecuados para el estudio no obtienen unos resultados acordes con lo esperado. Normalmente a este tipo de estudiante lo que le sucede es que no está utilizando técnicas de estudio eficaces, por lo que sus esfuerzos están obteniendo unos resultados menores de los esperados y éstos pueden conllevar a una desmotivación por el estudio.

Con el desarrollo de este módulo lo que vamos a intentar es presentar un método estudio que entrene al estudiante en una serie de destrezas, habilidades y técnicas, que se interiorizan por medio de la práctica y que van a permitir al estudiante alcanzar una mayor calidad en el estudio.

Pero antes de comenzar con las técnicas propiamente dichas vamos a realizar un pequeño acercamiento a temas tan relevantes como son la motivación y los hábitos de estudio.

2.1. Motivación

La motivación es un elemento fundamental en el proceso de aprendizaje. En el caso del estudio la motivación esta compuesta por aquellos factores que animan para hacer frente a la situación de estudio y conseguir los objetivos propuestos.

¿Por qué un joven estudia?

La respuesta es porque posee un motivo, y repetimos, lo mas importante para hacer algo que te supone un esfuerzo, que no es placentero es tener un motivo, una causa por la que hacerlo. Entre los diferentes factores motivantes encontramos razones de muy distinto tipo. Hay gente que estudia para mejorar su estatus social, por continuar con el grupo de amigos, por el gusto de aprender, etc. Todos los factores son igualmente válidos siempre y cuando marquen unos objetivos y un interés por conseguirlos.

Pero lo realmente difícil es el enfrentarnos a una tarea si no tenemos motivación, si no hay algo que nos impulse a realizarla.

¿Qué se puede hacer para motivar hacia el estudio?

La respuesta a esta pregunta es complicada, puesto que debería de ser el propio estudiante el que encontrarse motivos para realizar el estudio. No obstante esta búsqueda se puede facilitar mediante las siguientes técnicas:

- *La consecución de pequeños objetivos.* Con esto lo que buscamos es fomentar entre los estudiantes un interés por el estudio. En un principio se deberían de fijar unos objetivos muy concretos y de fácil consecución como por ejemplo en un estudiante que no tiene hábitos de estudio fomentar que todos los días haga sus ejercicios y dedique media hora al estudio y cuando realiza esta acción recompensarlo. Y de esta forma ir avanzando hasta conseguir objetivos más ambiciosos a la par que las recompensas se eliminan.
- *Desarrollar la curiosidad y el interés.* En este apartado juega aun papel importante el profesorado, puesto que dependerá de la forma en que exponga la materia que esta sea más o menos atractiva para el estudiante.
- *Dotar a las actividades de relevancia.* Para ello se buscara realizar actividades relevantes, esta condición de relevancia se da cuando el alumnado encuentra en las actividades de estudio y aprendizaje algo que satisface sus necesidades, sus intereses.
- *Fomentar la autoconfianza en el estudiante.* las experiencias de fracaso de forma repetitiva generan sentimientos de animadversión, y frustración que dan como resultado una visión negativa del estudio y su rechazo. Cuando se produce un fracaso es conveniente realizar un análisis del mismo para buscar las causas por las que se ha producido, buscar soluciones y confiar en las posibilidades del estudiante para solucionarlo.

2.2. Hábitos de estudio

Alcanzar un estudio eficaz nos es un aprendizaje teórico, sino que se basa en la modificación de hábitos de estudio erróneos, por otros correctos, que se encuentran profundamente arraigados en los estudiantes.

Al estudiante no se le debe decir como debe de estudiar, sino que el profesor debe de explicarle por qué es mejor estudiar de un modo que de otro.

Para esto, con lo primero que debemos de trabajar es con la adquisición de hábitos de estudio, entendidos como actividades que son realizadas por los estudiantes y que se caracterizan porque:

- Son conductas adquiridas. Requieren ser repetidas de forma constante para afianzarse y convertirse en conductas automatizadas.
- Al ejecutar de forma habitual una actividad hay una disminución de la atención, por lo que se requiere un esfuerzo mental menor y se dispone mas tiempo para realizar otras actividades. Representan una economía de energía y de esfuerzo y aminoran la fatiga.
- Son modificables, aunque para ello se debe de erradicar de forma total, y no gradual, el hábito anterior.

2.2.1. Aspectos que contribuyen a la adquisición de hábitos de estudio eficaces.

a) El lugar de estudio

Hay una serie de factores externos, ambientales que inciden de forma directa sobre el rendimiento académico ya que actúan sobre la concentración y la relajación del estudiante, propiciando un ambiente adecuado o inadecuado para desarrollar el estudio. El control de estos factores facilitará, por tanto, la optimización del proceso de estudio. En este sentido podemos aconsejar de forma general:

- *Disponer de un lugar de estudio.* Esto significa que dispongamos de un lugar en el que estudiar y a ser posible conservarlo durante todo el curso. Estudiar siempre en el mismo lugar favorece la concentración en el estudio, y en el caso de que no podamos estudiar siempre en el mismo lugar intentar colocar los diferentes lugares del mismo modo que el habitual.
- *El mobiliario.* Disponer de un mobiliario adecuado para llevar a cabo la práctica del estudio. En este sentido resulta de utilidad el disponer de una mesa amplia, una silla con respaldo rígido que nos permita tener una posición erguida y disponer de estanterías cercanas en las que colocar el material de consulta y de trabajo. Se aconseja, de igual forma, tener un tablón en el que se pueda colocar horarios, fechas significativas, tareas pendientes, etc.
- *La iluminación y la temperatura.* Se considera que la mejor luz para el estudio es la luz natural, pero en caso de no poder disponer de ella se recomienda el uso de luces de color blanco o azul y que proceda del lado contrario a la mano con que se escribe. En lo referente a la temperatura, esta debe de ser agradable (estudiar junto a focos de calor puede provocar somnolencia, mientras que un exceso de frío impide la concentración) y debemos de recordar que es necesario ventilar la zona de estudio de forma habitual.
- *Silencio.* Por norma general se recomienda evitar ambientes ruidosos, ya que dificultan la concentración. ¿sobre el estudiar con música? Diferentes estudios señalan que la única música que se puede recomendar es la música del Barroco o similares, en las que predomina un ritmo lento, con en torno a 60 compases por minuto y que favorecen el estudio y la memorización, al producir en el sujeto un estado de relajación. Otro tipo de música actuaría como un elemento distractor.

b) Condiciones personales

Existen factores personales, de orden físico y psíquico, que ayudan en la adquisición de hábitos de estudio. Estos factores están relacionados con la alimentación equilibrada, el respeto de tiempos de descanso y sueño, realización de actividad física, realizar ejercicios de relajación y respiración y poseer una estabilidad emocional.

c) Planificación

Uno de los fallos más comunes entre los estudiantes es abordar el proceso de estudio sin hacer una planificación previa. Es muy frecuente, entre el alumnado proceder de la siguiente forma; realizar de forma ocasional las tareas y deberes y dejar para los días previos al examen el estudio. Como venimos defendiendo es necesario consolidar unos hábitos de estudio y para ello el estudiante debe de aprender a planificar su tiempo de trabajo y hacer un reparto racional de las actividades que tiene que llevar a cabo.

La planificación es uno de los aspectos más difíciles de realizar, pero sin duda, es una de las principales claves para la obtención de excelentes resultados. Una buena planificación debe de ser:

- Realista; que el estudiante la pueda cumplir y que tenga en cuenta el resto de las tareas, incluso las de ocio.
- Flexible; que pueda adaptarse a cualquier imprevisto que obligue a modificar los tiempos de estudio.
- Constante; la realización diaria de trabajo consolida el hábito de estudio.
- Rectificable; que se pueda modificar si se observa que el estudiante no va poder cumplirla por los motivos que sean.

Para la realización de una planificación debemos de conocer qué tenemos que hacer, para cuándo y cómo hay que hacerlo. En base a ello distinguimos entre planificaciones largas, medias o a corto plazo. Una planificación larga, una planificación anual, suele costar un gran esfuerzo a

los estudiantes puesto que debe de tener en cuenta un período muy amplio y muchas veces se carece de la información suficiente para cumplimentarla.

Las planificaciones medias, planificaciones por trimestres o cuatrimestres, suelen ser más funcionales puesto que es más sencillo el distribuir los diferentes trabajos y materias de una forma equilibrada a lo largo del trimestre o cuatrimestre con la finalidad de tenerlo todo preparado con antelación o en el momento de realizar la evaluación.

Por su parte un ejemplo de planificación a corto plazo es aquella en la que se programa semanalmente, teniendo en cuenta los acontecimientos que suceden de forma diaria. Este tipo de planificación semanal o diaria deja de suponer un gran esfuerzo según se va creando el hábito de planificar. Este tipo de planificaciones son las más adecuadas de desarrollar con los alumnos que empiezan, empezando con las elaboraciones de horarios de estudio.

c.1. El horario de estudio

Para confeccionar un horario, la primera tarea es calcular el tiempo de estudio necesario para lograr nuestros objetivos, por ejemplo llevar las asignaturas al día. Es útil hacer una lista con todas las asignaturas y ordenarlas según la dificultad que presentan (para el estudiante). En cada caso, la duración del estudio dependerá del número y la dificultad de las materias. Una vez que se conocen estas exigencias, se distribuye a lo largo de los días de la semana que vamos a estudiar. Respondamos a las siguientes preguntas que son fundamentales para poder confeccionar el horario:

- *¿Cuántos días hay que estudiar a la semana?*

Es conveniente estudiar, al menos cinco días (incluso seis) y siempre que sea posible a las mismas horas y en los mismos lugares. Debemos insistir en qué estamos fortaleciendo el hábito de estudio.

- *¿Cuántas horas hay que estudiar?*

No se puede recomendar una cantidad de tiempo fijo para todos los estudiantes. La duración siempre dependerá de los objetivos, de la cantidad y de la complejidad de las materias y de la eficacia de los métodos de trabajo. Como promedio, para los estudiantes de últimos curso de enseñanza secundaria y de universidad, el tiempo que se ha de dedicar al estudio es de 3 horas diarias.

- *¿Cuándo es el mejor momento del día para estudiar?*

La mejor respuesta es la personal, porque cada uno tiene características diferentes. El ser humano es un ser de hábitos, lo que resulta beneficioso para un estudiante no puede serlo para otro. En lo que sí hay coincidencia es que después de las comidas no es recomendable estudiar porque produce somnolencia. Por lo demás, igual se puede estudiar por la mañana, por la tarde o por la noche. Dependerá de nuestros gustos, nuestras disposiciones y nuestros temperamentos.

Una vez que hemos recogido la información anterior, se puede hacer el reparto de las tareas de estudio. No hay que dividir de forma equitativa el tiempo de estudio entre las materias, sino que se ha de tener en cuenta la dificultad de cada asignatura (para cada estudiante), el nivel de exigencia de profesor, el número de trabajos encargados, las pruebas de evaluación. Se hará una estimación del tiempo que tenemos que dedicar a cada una de las materias y el trabajo diario nos permitirá hacer los cambios oportunos (Recordemos las características de la planificación). A partir de aquí, estamos en condiciones de organizar una sesión de estudio diario.

c.2. Organización de una sesión de estudio.

Si el tiempo que se ha de dedicar al estudio hemos acordado que sea de tres horas, la forma adecuada de distribuirlo es la siguiente:

- La duración óptima de una sesión de estudio puede oscilar en torno a los 60 minutos, seguidos de un descanso de 5 o 10 minutos.

- Compaginar la duración del estudio con la organización de las materias a estudiar. Empezar por las materias de dificultad intermedia y que sean más atractivas para el estudiante, pasar después a las más difíciles y terminar con las materias que resulten más agradables. Esto tiene la siguiente explicación. La concentración en el estudio oscila como una curva. Al principio de estudio está en un nivel bajo y necesita unos buenos motivos para subir, aumenta con el tiempo hasta llegar a su nivel máximo y decae a consecuencia de la fatiga.
- Es importante intercalar pequeños descansos que se deben emplear en tareas sencillas que no requieran demasiada atención (estiramientos, preparación del material, escuchar una pieza de música...).
- Al finalizar la sesión de estudio se ha de revisar cuál ha sido el rendimiento y anotar los posibles incidentes que nos ayudará a mejorar nuestra planificación.
- Es conveniente respetar las horas de estudio (para fomentar el hábito), aunque siempre con flexibilidad. El objetivo último es terminar el trabajo, no únicamente cumplir un horario de estudio.

Un posible esquema de la organización de una sesión de estudio es el siguiente:

ESTUDIO	DESCANSO	ESTUDIO	DESCANSO	ESTUDIO	DESCANSO
55'	5'	50'	10'	45'	15'

A partir de la tercera hora de estudio se puede continuar siempre estudiando pero aumentando el tiempo de descanso. No hacer nunca descansos mayores de 30' porque se produce una disminución de la concentración y cuesta más motivarse para comenzar a estudiar de nuevo.

3. TÉCNICAS DE ESTUDIO

Las técnicas de estudio son herramientas que van a facilitar la adquisición de conocimientos y optimizar el tiempo de estudio. El estudio requiere seguir un proceso racional, cuyo objetivo último es alcanzar el éxito en la tarea de estudio. Para que el método de estudio sea efectivo es necesario que sea funcional y dinámico.

Por nuestra parte vamos a proponer un método que parte del presupuesto de que el rendimiento inadecuado de un estudiante esta determinado por la existencia de prácticas de estudio incorrectas y que este rendimiento puede mejorarse a través de la aplicación de técnicas de estudio.

Las diferentes técnicas con las que vamos a trabajar, componen un método de estudio que, a pesar de su simplicidad, certifica una optimización del estudio.

Este método tiene una estructura secuenciada, por lo que va a resultar muy importante seguir el orden y no saltarse ningún paso en la aplicación de estas técnicas. Las etapas del método que vamos a desarrollar las podemos dividir en:

- 3.1. Selección de información
- 3.2. Asimilación del contenido
- 3.3. Transformación de la información
- 3.4. Aplicación del conocimiento

3.1. Selección de información

En esta primera etapa vamos a seleccionar la información apropiada sobre la que vamos a actuar, es decir seleccionaremos los materiales que vamos a estudiar.

A pesar de la obviedad muchas veces se produce una selección inadecuada de materiales que dificultan el estudio. En este sentido se debe de seleccionar el material sobre el que vamos a ser evaluados, pensar si será necesario el estudio de algún tema previo que nos permita entender mejor la materia que estamos estudiando y el tiempo del que vamos a disponer.

Se recomienda organizar y tener todo el material con el que vamos a trabajar a mano para evitar elementos distractores.

3.2. Asimilación de contenidos

Esta etapa estaría subdividida en tres fases;

3.2.1. Etapa de comprensión

En esta etapa es en la que vamos a realizar un primer acercamiento al material de estudio. Para ello realizaremos, lo que se denomina, una pre-lectura.

La **prelectura** consiste en realizar una exploración del material con el que se tiene que trabajar y obtener una visión de conjunto sobre el tema.

Los pasos a seguir son:

- Lectura de reconocimiento: Leerán los datos identificativos del tema.
- Asociación de los datos: Se pretende la asociación de los datos que hemos leído con las ideas que ya teníamos.
- Reorganización comprensiva: Reconstrucción del material de trabajo de acuerdo con las ideas que poseíamos.

3.2.2. Análisis comprensivo

En esta etapa se va a analizar, a desmenuzar el todo objeto de nuestro estudio en sus partes. Para llevar a cabo el análisis es necesario que antes se realice un trabajo previo de comprensión.

Esta etapa es una continuación de la anterior, en la que se completa la información y estaría subdividida en dos partes:

- **Lectura analítico-comprensiva:** Consistente en la lectura detenida de un texto, en búsqueda del significado del mismo. Para ello podemos realizar durante la lectura:
 - **Anotaciones marginales.** Palabras que escribimos al margen del texto y que nos permite encontrar rápidamente la información que necesitemos a posteriori sin necesidad de leer el texto de nuevo.
 - **Subrayado.** Consiste en poner una raya debajo de las ideas más importantes de un texto con el fin de destacarlas del resto, favoreciendo así su atención preferente y un ahorro de tiempo al repasar.
- **Desarrollo de un análisis gráfico:** En el que se plasmará de forma gráfica el contenido a trabajar. Por ejemplo mediante la realización de algún esquema o mapa conceptual.
 - **La esquematización.** Es una síntesis que expresa gráficamente y debidamente jerarquizadas las diferentes ideas de un tema. Con el esquema se ordenan los datos presentando los lazos lógicos de dependencia entre las diferentes ideas de un texto.
 - **Los mapas conceptuales.** Son un medio para visualizar ideas o conceptos y las relaciones jerárquicas entre los mismos. Pero, a diferencia de los esquemas representan las relaciones significativas entre conceptos en forma de proposiciones.

3.2.3. Fijación de los contenidos

Esta etapa tiene como objetivo la creación de lazos mentales que ayuden a la retención en nuestra memoria de los conceptos a largo plazo, tras su comprensión.

Aspectos relevantes de esta etapa son:

- a) La fijación de contenidos a largo plazo no se realiza mediante la repetición de conceptos, sino tras una profunda comprensión del contenido.
- b) La utilización de imágenes mentales facilita la retención de datos en la memoria.
- c) Las operaciones mentales lógicas, como el razonamiento, la asociación mental de conceptos,... ayudan a la fijación de conceptos.
- d) Se debe de realizar un esfuerzo mental para reestructurar la información y adaptarla a nuestra forma de pensar.

Una de las técnicas más comunes en esta fase es la del repaso. El **repaso** consiste en hacer una revisión de los contenidos con los que hemos trabajado con la intención de provocar su retención.

La utilización del repaso se fundamenta en que en las siguientes ocho horas que se suceden a la asimilación de contenidos de estudio se produce una gran disminución del saber sobre el mismo, fundamentalmente en lo que se refiere a sus detalles y complementos.

Esto obliga a realizar un repaso inmediato de conocimientos dentro de esas ocho horas, evitando que se verifique la disminución total y logrando elevar la fijación a su máximo nivel. Posteriormente, los repasos se podrán planificar dependiendo de cada situación concreta.

3.3. Etapa de transformación

Tras la asimilación de contenidos se procede a la transformación de lo aprendido con la finalidad de facilitar la posterior aplicación de los contenidos en el ámbito que cada individuo necesite.

En este sentido resulta útil el trabajar técnicas como la **repetición activa**.

La **repetición activa** es una técnica en la que se realiza el proceso contrario a la utilización de esquemas o mapas conceptuales. A partir de la síntesis del tema, el estudiante organiza esa información creando un texto con sus propias palabras que posteriormente leerá en voz alta.

3.4. Etapa de aplicación

Esta sería la última etapa del proceso, la etapa en la que lo aprendido cobra sentido. Es en dónde vamos a comprobar si hemos asimilado, si hemos aprendido lo marcado y si nuestro esfuerzo ha obtenido los frutos esperados.

En esta etapa es donde se desarrollan las pruebas de nivel, donde tenemos oportunidad de aplicar lo aprendido.

4. TÉCNICAS BÁSICAS DE ESTUDIO

Además de las citadas anteriormente debemos señalar que existen multitud de técnicas que favorecen la optimización del proceso de aprendizaje.

A continuación detallamos, ya para finalizar el tema dos referidas a la toma de apuntes y al modo en que hacer frente a los exámenes.

4.1. Toma de apuntes

La toma de apuntes es una técnica de estudio muy eficaz. Su importancia y necesidad se acrecienta según se va avanzando por el sistema educativo.

Tomar apuntes es la unión de varios actos: escuchar, comprender, analizar, sintetizar y escribir. Es importante aprender correctamente esta

técnica porque existe una alta correlación entre rendimiento escolar y habilidad para tomar apuntes.

Errores frecuentes:

- La copia literal de las palabras.
- La ilegibilidad de lo escrito.

Al igual que cuando se lee un texto debemos captar la idea o ideas esenciales, al tomar apuntes debemos anotar las ideas, lo principal, y no lo accesorio.

Ventajas de unos buenos apuntes:

- Favorecen la *asistencia a clase y la atención*.
- Se recogen las *observaciones del profesor* y otras informaciones que no se presentan en el libro de texto.
- Favorecen el estudio ya que a la vez que se toman se va entando en contacto con la temática de estudio de un modo *activo*.
- Ejercitan la *capacidad de crítica* del que los toma, ya que se seleccionan ideas y se distinguen las principales de los datos complementarios.
- Dan *confianza y seguridad*, al tener constancia de que el contenido de los apuntes se refiere a lo tratado en clase.

4.2. Técnica afrontamiento de exámenes.

Los exámenes son una realidad por la que necesariamente pasan todos los estudiantes, por ello debemos de reflexionar sobre ¿qué podemos hacer para mejorar el rendimiento en los exámenes?

La manera más segura de tener éxito en los exámenes es tener un hábito de estudio correcto y aplicar conscientemente técnicas eficientes de estudio durante un cierto período de tiempo.

En definitiva, se trata de seguir todas las recomendaciones que se han dado hasta ahora (hábito de estudio, planificación, técnicas de estudio...). La realización de este trabajo tiene su recompensa en los exámenes.

A la hora de diseñar un plan de afrontamiento de exámenes debemos de pasar por tres etapas: antes, durante y después del examen.

Antes del Examen

- Planificar el tiempo de estudio.
- Usar un método de estudio (técnicas de estudio).
- Organizar un plan de repaso. No debemos de olvidar que se debe de intercalar periodos de estudio y descanso en las sesiones diarias de estudio. En este sentido indicar
 - En la preparación de un examen se recomienda no mezclar las materias ya que los nuevos contenidos interfieren con lo aprendido y se produce cierto efecto de borrado sobre lo asimilado.
 - Variar de materia es más aconsejable durante el estudio que durante el repaso.
- Conocer con antelación las características del examen: tipo de prueba, día, lugar y hora de realización, útiles que se pueden llevar...
- Simular la situación de examen.
- Relajarse la noche anterior al examen (escuchar música, salir a pasear, dormir con tranquilidad...).
- Preparar todos los utensilios que vas a necesitar en el examen; lápiz, bolígrafos, calculadora...
- Estudiar en los momentos previos, aumentará tu nivel de ansiedad.

Durante el Examen

- Leer atentamente todas las preguntas. Prestar atención a las palabras claves que explican lo que debes de hacer: analizar, criticar, explicar, sintetizar...

- Distribuir el tiempo entre las preguntas. Empezar por las preguntas que mejor conozcas. Si no recuerdas una pregunta, pasa a la siguiente, ya que el tiempo del que dispones es limitado.
- Procurar no dejar una pregunta en blanco. Haz un esquema o un resumen para indicar que conoces algo de la respuesta.
- Cuida la presentación: la letra tiene que ser legible, presta atención a la ortografía, puntuación, dejar espacio en los márgenes y entre los párrafos....
- Dejar un tiempo al final para el repaso, corregir posibles errores y añadir conceptos que pudieran habernos pasado por alto.

Después del Examen

- Acude a las revisiones de examen. No debes de conformarte con mirar la nota, lee los comentarios del profesor, confronta el examen con los apuntes y el libro. Comprueba tus aciertos y errores.
- Si has suspendido o no has alcanzado los resultados esperados; Sé realista, el suspenso puede deberse a tu falta de preparación y tiene como misión informarte de ello para que puedas corregirte a tiempo.
- Escucha los comentarios del profesor ya que suelen centrarse en los fallos más habituales de la clase y en la forma correcta de cómo se debería haber respondido a las preguntas del examen.

Y con esto terminamos este modulo sobre las técnicas de estudio, en el que hemos pretendido hacer un pequeño acercamiento a los métodos y técnicas mas habituales y con mejores resultados que se dan en referencia al estudio.