



MÉTODOS Y TÉCNICAS DE ESTUDIO

Aprendiendo la técnica adecuada para mí.

Estudiar y lograr buenos resultados es consecuencia de la aplicación sistemática y constante de métodos eficientes. Un método de estudio es un sistema que permite dominar un saber o una habilidad, aplicando las propias facultades intelectuales.

A pesar de la importancia de dominar una técnica de estudio, son muy pocos los estudiantes que han tenido la oportunidad de acceder a ella y aplicarla. Cada uno en sus diferentes etapas de escolaridad, se organiza por sí solo, creando sus propios hábitos de estudio.

Los buenos alumnos no son necesariamente los más inteligentes y estudiosos, sino los que asimilan mejor el conocimiento gracias a una mejor metodología.

Sin embargo, la mayoría de los estudiantes tiene dificultades y los resultados generalmente no se corresponden con sus esfuerzos, porque trabaja de manera desordenada y desperdiciando energías. Es por esto que en este eje trataremos de brindarte una serie de técnicas fáciles para que puedas construir un método de estudio según tus necesidades y características.

Las técnicas de estudio son una serie de herramientas que ayudarán a mejorar el rendimiento, facilitarán el proceso de memorización y estudio, además del progreso intelectual.

Si bien existen muchas técnicas y métodos, aquí expondremos 10 de las más utilizadas, la opción de elegir por una o varias, dependiendo del tema a aprender, serán muy personales, cada uno tiene una modalidad de aprendizaje y sólo queda descubrir con cual te sentís a gusto y sirve para lograr estudiar.

Técnicas de Estudio

Técnica de Estudio 1: Subrayar

Subrayar la parte más importante del temario es una de las técnicas de aprendizaje más sencillas y conocidas. Se trata simplemente de **destacar las partes más significativas del texto** usando distintos colores. Lo ideal es hacer primero una lectura comprensiva y subrayar lo más notable para, posteriormente, proceder al estudio. Esta técnica conlleva tiempo y un compromiso personal.

Técnica de Estudio 2: Realiza tus propios Apuntes

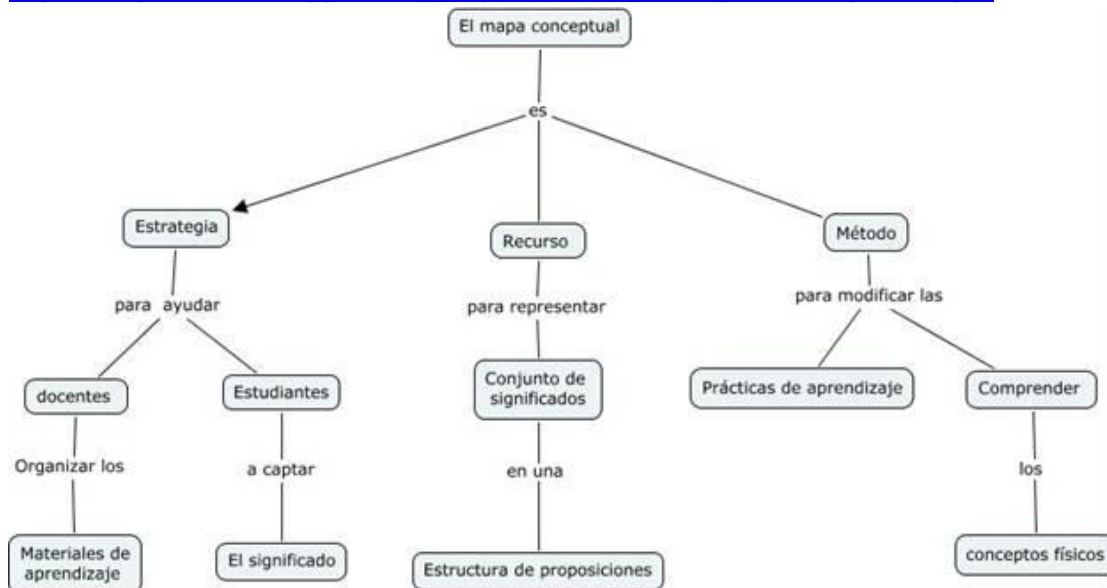
Realizar apuntes es una de las *técnicas de estudio* más habitual junto con subrayar. Se trata de resumir lo más destacable con nuestras propias palabras para así recordarlo más fácilmente, porque lo confeccionamos nosotros mismos, tomar el resumen de otro puede no servirnos. En la mayoría de las ocasiones, la clave es ser capaz de **resumir** el contenido al **máximo**, pero sin dejar fuera ningún dato clave. A la hora de crear nuestros propios apuntes, podemos hacerlo al modo tradicional con lápiz y papel o con la computadora, lo importante es realizarlo aparte así el estímulo entra por la vista.

Técnica de Estudio 3: Mapas conceptuales o esquemas

Otro clásico. *Crear un mapa conceptual o esquemas* es la mejor manera para **resumir y organizar** nuestras ideas de manera jerárquicas. Un buen mapa mental puede ahorrarnos muchas horas de estudio y consolidar nuestros conocimientos.

El mapa conceptual es una técnica creada por Joseph D. Novak, para ayudar a los estudiantes a aprender, y a los profesores a organizar los materiales de enseñanza. Como recurso esquemático sirve para representar un conjunto de significados conceptuales incluidos en una estructura de proposiciones y como estrategia para lograr la comprensión de las diferentes disciplinas académicas.

En la figura, se muestran los elementos básicos del mapa conceptual, utilizando la herramienta del Cmap Tools, disponible en <http://cmap.ihmc.us/>. Esta herramienta cuenta con un manual de soporte denominado: "Creación de mapas conceptuales con HMC Cmap tools", en la página Web: <http://cmap.ihmc.us/Support/help/Espanol/CreacionMapasConceptuales.pdf>



La identificación del mapa conceptual como técnica podría dar pie a pensar que se trata de una fórmula de inmediata aplicación, un tema eminentemente práctico. Pero no es así, su contexto es más amplio, de carácter teórico y global de la educación, para captar su

sentido profundo y valorarlo en sus justos términos y para aprovechar todas sus virtualidades.

Esta estrategia hace parte de la teoría del aprendizaje significativo, y es válida para lograr la comprensión por parte de los implicados en el proceso educativo, esto es, estudiantes y profesores. Tiene además como características básicas las siguientes:

- Es un aprendizaje penetrante, tanto en los niveles afectivos como en los cognitivos.
- Es un aprendizaje auto iniciado, porque parte de las necesidades, inquietudes o deseos del estudiante.
- Es un aprendizaje facilitador, porque exige para su realización la existencia de un clima relajado, que rechace los miedos iniciales y que favorezca la construcción del Yo.

Elementos fundamentales del mapa conceptual

- **Concepto**, entendido como una regularidad en los acontecimientos o en los objetos que se designa mediante algún(os) término(s). Los conceptos hacen referencia a acontecimientos que son cualquier cosa que sucede o puede provocarse y a objetos que son cualquier cosa que existe y que se puede observar.
- **Proposición**, consta de dos o más términos conceptuales (conceptos) unidos por palabras (palabras – enlace) para formar una unidad semántica. Es la unidad semántica más pequeña puesto que se afirma o se niega algo de un concepto; va más allá de su denominación. La proposición tiene un valor de verdad ya que se puede afirmar si es verdadero ó falso.
- **Palabras enlace**, son las palabras que sirven para unir los conceptos y señalar el tipo de relación existente entre ambos. A partir de la proposición, Novak distingue términos conceptuales (conceptos) o palabras que provocan imágenes mentales y expresan regularidades, y palabras enlace que sirven para unir dos términos conceptuales y no provocan imágenes mentales. Por ejemplo, en la frase el “el mapa conceptual es una estrategia didáctica” los conceptos: “mapa conceptual” , y “estrategia didáctica”, están enlazados por la palabra “es”. Tenemos así una proposición con la que se puede formar el mapa conceptual más simple. El mapa se hace más complejo cuando aparecen distintas ramas o líneas conceptuales y aparecen relaciones cruzadas, es decir, líneas de unión entre conceptos que no están ocupando lugares contiguos sino que se encuentran en líneas o ramas conceptuales diferentes. Los nombres propios, que designan ejemplos de conceptos, son un tercer tipo de términos que provocan imágenes pero no expresan regularidades sino singularidad.

El mapa conceptual, como estructura tiene las siguientes características:

- **La jerarquización**, es la disposición por orden de importancia o de inclusividad. Los conceptos más inclusivos ocupan los lugares superiores de la estructura gráfica. Los ejemplos se sitúan en último lugar y no se enmarcan. Así por ejemplo en la figura sobre la física de la partícula.

- Ⓢ *Selección*, constituyen una síntesis o resumen de lo más importante o significativo de un mensaje, tema o texto. Previamente a la construcción del mapa hay que elegir los términos que hagan referencia a los conceptos en los que conviene centrar la atención. Como es obvio si queremos recoger en un mapa un mensaje o texto muy extenso, quedarán excluidos muchos conceptos que podrían recogerse si nos centráramos en una parte de ese mensaje.

- Ⓢ *Impacto visual*, esta característica se apoya en la anterior. En palabras de Novak: “Un buen mapa es conciso y muestra las relaciones entre las ideas principales de un modo simple y vistoso, aprovechando la notable capacidad humana para la representación visual”. Además tiene una característica importante y es que el primer mapa nunca es definitivo, sino que siempre se puede tomar como borrador y repetirlo para mejorar su presentación. Del mapa conceptual, como imagen visual, podría afirmarse que “una imagen vale más que mil palabras”.

La construcción del mapa

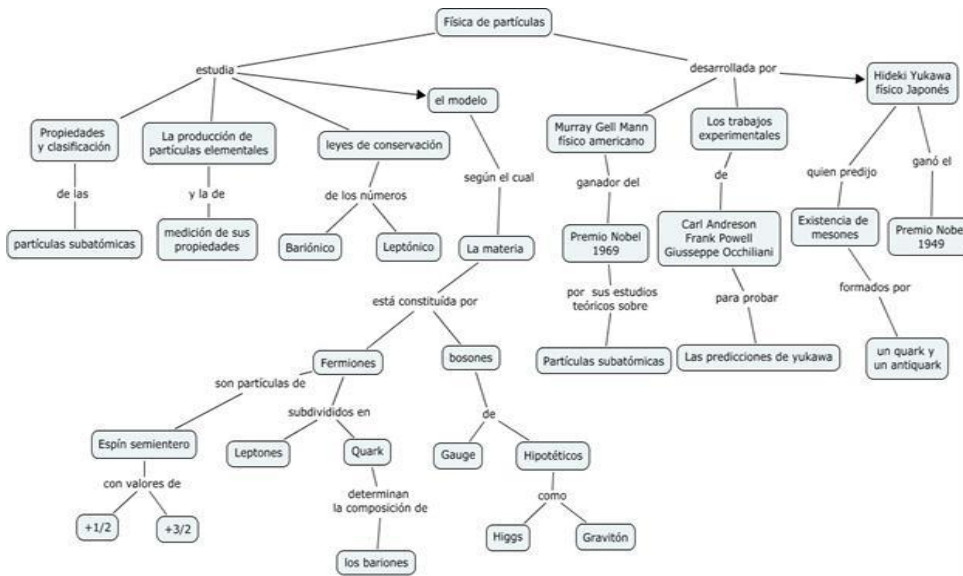
Como **técnica de estudio**, primero se debe leer y tener una idea general del tema, saber cuáles son las **partes fundamentales** cuáles son las ideas principales y secundarias, todo eso se va **estructurando en líneas verticales**, o líneas de desarrollo de un tema, y expresando en conceptos fundamentales unidos por unas palabras enlaces que hacen que la frase sea correcta. Para la construcción de un mapa conceptual se pueden tener en cuenta los siguientes aspectos:

1. **Identificar las ideas** o conceptos principales y escribirlos en una lista.
2. **Dividir la lista**, escribiendo los conceptos separadamente en una hoja.
3. **Ordenar los conceptos** desde el más general hasta el más específico en orden descendente.
4. **Organizar los conceptos** en pedazos de papel, empezando por el que contenga la idea más general.
5. **Si la idea principal** puede ser dividida en dos o más conceptos iguales, estos conceptos deben ir en la misma línea, luego relacionar abajo las ideas secundarias.
6. **Usar líneas que conecten los conceptos**, y escribir sobre cada línea una palabra o enunciado que aclare la relación.

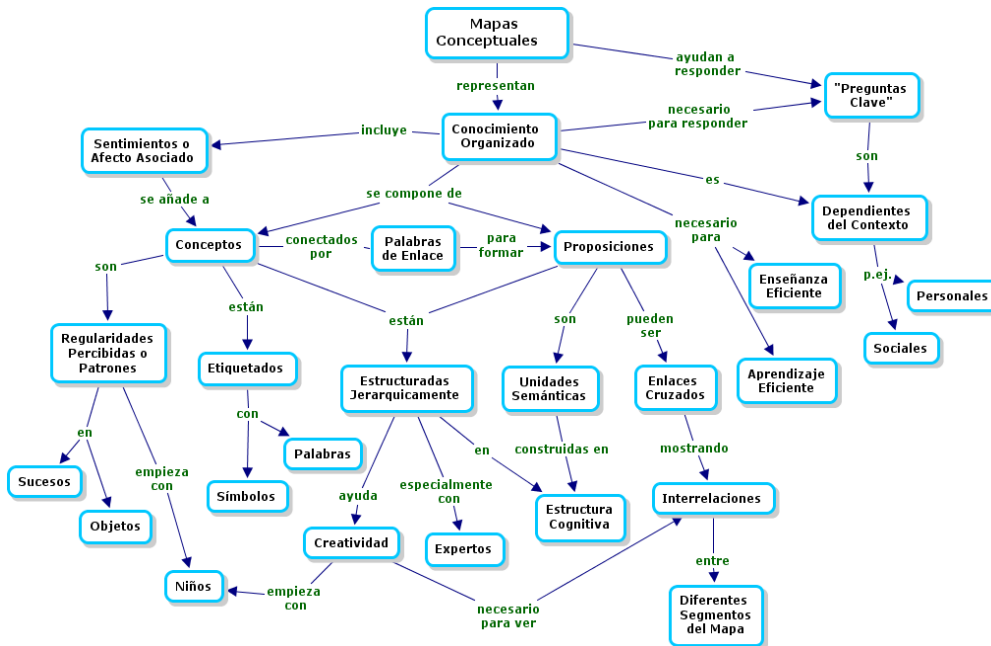
A continuación se presentan los elementos básicos del mapa conceptual, en relación con el principio de asimilación que se realiza a través de los tipos de aprendizaje supraordinado, subordinado, combinatorio, la reconciliación integradora y la diferenciación progresiva.

El siguiente mapa, es una síntesis de la física de partículas. En este mapa se hace referencia a la unidad temática “Física de partículas” y se pueden destacar entre otros los siguientes conceptos básicos:

1. Las propiedades y clasificación
2. La producción de partículas
3. El desarrollo por Hideki Yukawa y Murray Gell man
4. Los trabajos de Anderson, Powell y Occhiliani



Otro ejemplo



El cuadro sinóptico. Orientaciones.

Realiza un cuadro con doble entrada. En el encabezamiento de las columnas se anotan los elementos susceptibles de comparación (ideas principales o conceptos) y en el encabezamiento de las filas se anotan aquellas palabras que sirven para realizar la comparación (marcadores estructurales y submarcadores). Por ejemplo: tomamos los conceptos más importantes del tema que estamos tratando: **las diferentes técnicas de estudio que se pueden emplear en el aprendizaje.**

Técnicas		Características		
Descripción		Estructura	Utilidad	Tipos
SUBRAYADO	Resalta las ideas esenciales sobre el texto.	Sencilla. Acomodada el texto. Colores según las ideas.	Selecciona y destaca las ideas esenciales.	Lineal, lateral, estructural, de realce.
RESUMEN	Extrae las ideas globalizadamente.	Texto globalizador. Sin detalles ni realces.	Afianza el conocimiento de la idea general.	Habitual. Comentado.
ESQUEMA	Recoge ordenada y lógicamente las ideas.	Ordenación jerarquizada. Escalonamiento de las ideas. Visualización.	Dominio total del tema. Visión rápida. Repaso.	De desarrollo. De barras. De llaves. De flechas.
MAPA CONCEPTUAL	Expresión gráfica jerarquizada de las relaciones significativas de los conceptos.	Relación lógica y significativa de los conceptos por niveles y segmentación.	Estudio analítico y racional. Desarrollo Intelectual. Repaso.	Simple. Complejos.
CUADRO SINÓPTICO	Exposición, de conjunto, de ideas interrelacionadas.	Relación e independencia de ideas. Cuadro de doble entrada.	Clasifica y ordena las ideas. Estudios y repaso.	Cuadro de doble entrada. Cuadros más complejos.

Técnica de Estudio 4: Mnemotécnicas ó técnica de siglas.

Las **reglas mnemotécnicas** es uno de los métodos de estudio especialmente útiles a la hora de memorizar listas y conjuntos. Las reglas mnemotécnicas funcionan básicamente asociando conceptos que tenemos que memorizar con otros que son más familiares para nosotros. Hay muchas maneras de realizar reglas mnemotécnicas y depende mucho de la persona. Un ejemplo sería la palabra inventada “**CHON**” para recordar los elementos

químicos esenciales para la existencia de la vida, es decir **Carbono, Hidrógeno, Oxígeno y Nitrógeno**.

Técnica de Estudio 5: Dibujos

Muchas personas cuentan con una buena memoria visual, por lo que son capaces de memorizar mejor los conceptos cuando están asociados a imágenes o dibujos. Por tanto, acompañar nuestro estudio de estos **estímulos visuales** puede ser una gran idea, especialmente para asignaturas que nos cuesta o son de un interés medio. Otros recursos que ayuda a la memoria visual son los mapas conceptuales. Muchas de estas técnicas de estudio no son nuevas sino que son de sobra conocidas por estudiantes. Sin embargo, lo que sí es nuevo es la manera en la que las podemos poner en práctica, ya que hoy en día existe mucha **tecnología a nuestra disposición**.

Técnica de Estudio 6: Fichas de Estudio

El uso de *fichas de estudio* es un método de aprendizaje especialmente eficaz **a la hora de asimilar datos concretos, fechas, números o vocabulario**. Por tanto, para algunas materias son mucho más fáciles si incluimos las fichas de estudio entre nuestros métodos de estudio. Con las fichas de estudio convertimos la memorización en un proceso más divertido. Además, las fichas de estudio nos permiten ahorrar mucho trabajo a la hora de consultar fácilmente. Pueden tener un orden particular para que la recuperación de la información sea mas rápida.

Técnica de Estudio 7: Test (Preguntas)

Los **test** son una excelente manera de repasar en los días u horas previas a un examen. Con los test podemos comprobar que áreas llevamos mejor y cuáles peor, para así centrar los esfuerzos donde sea necesario. Además, si compartimos exámenes con nuestros compañeros para ponernos a prueba mutuamente, podemos descubrir detalles importantes que hemos obviado. Por ello, sin duda una de las mejores estrategias de estudio es **crear preguntas** e intercambiarlos con sus compañeros como una de las estrategias y técnicas de aprendizaje previas al examen.

Técnica de Estudio 8: Brainstorming (Lluvia de ideas)

Otra de las *técnicas de estudio* que podemos realizar en grupo. El **brainstorming** (en su traducción significa reunión creativa) consiste en una reunión de un grupo de personas que realiza una *lluvia de ideas* sobre un determinado tema. El brainstorming puede ser especialmente útil a la hora de realizar trabajos en grupo, para así considerar diferentes ideas y perspectivas. Sin embargo, también puede ser útil para estudiar de cara a un examen para así resolver dudas y llegar al fondo de la materia. En ambos casos, el uso de mapas conceptuales facilita este proceso de organización de ideas.

Asimismo, Internet hace más fácil que nunca este tipo de reuniones, eliminando las barreras geográficas y de tiempo, ofrece la posibilidad de **crear grupos para intercambiar ideas y recursos online** en tiempo real.

Técnica de Estudio 9: Organizar el Estudio

Una de las técnicas de estudio más efectivas pero que a menudo pasamos por alto consiste “simplemente” en **organizar nuestro estudio**. Establecer un *calendario de estudio* teniendo en cuenta nuestros objetivos y el tiempo que tenemos disponible es el primer paso hacia el éxito. Es una herramienta que te facilita **crear tu calendario de estudio** de manera sencilla en pocos minutos. Hacer que el tiempo dedicado para el estudio sea productivo.

Técnica de Estudio 10: Actitud hábito

Toda información o conocimiento si queremos que se mantenga en la memoria a largo plazo para ser traído en algún momento requerido, debemos otorgarle sentido de manera que pueda ser utilizado en varios contextos. Sin este “sentido” que solo podemos otorgarle nosotros el aprendizaje será mecánico, y no será provechoso para la adaptación al medio.

Los estados emocionales positivos facilitan la memorización, intenta vincular el material a estudiar con tus gustos, hobbies, películas, libros o canciones favoritas. Intenta realizar una relación con las cosas que te apasionan.