

Material Imprimible

Curso Técnicas de estudio

Módulo Introducción a las técnicas de estudio

Contenidos:

- Técnicas de estudio: qué son, cuál es su objetivo principal, para qué sirven, y cómo elegir la mejor técnica de estudio
- Cómo identificar la forma de aprender
- Estrategias de aprendizaje de las técnicas de estudio
- Condiciones internas y externas del aprendizaje
- Hábitos de estudio

Técnicas de estudio

Cuando una persona está realizando un aprendizaje, sea en el colegio o en la universidad, tiene que tener en cuenta cuál es la forma que está implementando para estudiar.

Por dicho motivo, es esencial tener en cuenta que existen una variedad de técnicas de estudio donde cada persona escoge alguna dependiendo de su habilidad, capacidad y de los tipos de aprendizaje que requiera.

Según la Real Academia Española, estudiar es “ejercitar el entendimiento para alcanzar o comprender algo”.

Asimismo, según esta, también significaría según esta “aprender”, lo que se considera “adquirir el conocimiento de algo por medio del estudio o de la experiencia”.

No obstante, según los expertos en la materia Thomas y Rohwer, no es lo mismo aprender que estudiar. Aprender puede ser el resultado de un conjunto de procesos que pueden ocurrir en cualquier lugar. Podemos aprender en la calle, viendo televisión, leyendo un libro, pero también aprendemos en las escuelas, universidades. El aprendizaje que ocurre en estos lugares es un aprendizaje académico, y de eso se trata el estudio.

Por lo tanto, es fundamental que cada alumno conozca las diversas técnicas que existen, que facilitan el estudio, y que hacen que sea más fácil asimilar conocimientos.

Pero... si tuviesen que decir qué es una técnica de estudio, ¿qué dirían? Una **técnica de estudio** es una herramienta que se utiliza para facilitar el estudio y mejorar los logros.

Según el profesor Víctor Ayma Giraldo, las técnicas de estudio son un conjunto de herramientas, fundamentalmente lógicas, que ayudan a mejorar el rendimiento y facilitan el proceso de memorización y estudio. También se definen como una serie de estrategias y procedimientos de carácter cognitivo y metacognitivo vinculados al aprendizaje.

Por su lado, según el investigador Juan Manuel Gutiérrez Vázquez, las técnicas de estudio son competencias complejas, formadas por estrategias más simples. A su vez, la estrategia está formada por competencias organizadas, que se utilizan con la finalidad de realizar una tarea con un propósito definido; en este caso, aprender.

Asimismo, Gutiérrez sostiene que solo quienes tengan una apropiada técnica de estudio, pueden “llegar a los contenidos que se ansía poseer”. Así, las técnicas de estudio sirven para optimizar el aprendizaje, y siempre se realizan en el marco de un evento pedagógico.

En consecuencia, las técnicas de estudio pueden definirse, según la especialista Cecilia García Guidobro, como “un conjunto de estrategias que permiten hacer un trabajo de la manera más rápida y eficaz”.

Podemos decir entonces que las técnicas de estudio son esenciales para cualquier estudiante de cualquier nivel, porque se han convertido en uno de los elementos clave para el éxito de su rendimiento académico.

Por lo tanto, dichas técnicas tienen el objetivo de que el estudiante interiorice mejor los conocimientos al realizar una serie de acciones, que lo ayudan a tomar una decisión consciente sobre el procedimiento que se debe utilizar para aprender. Y dado que tienen el objetivo de hacer que la persona incorpore de mejor manera lo que estudia, eso derivará en que se obtengan mejores resultados, ya que desarrollará mayores habilidades y aptitudes.

No obstante, también sirven para corregir ciertos hábitos de estudio, para incrementar la motivación para continuar aprendiendo, para entender y comprender aquello que leemos, y además, para optimizar el tiempo de estudio.

Diversos expertos en el tema sostienen que lo mejor es enseñar las técnicas de estudio a los niños desde la educación primaria para que puedan ir adquiriendo dicha habilidad poco a poco y, así, evitar el fracaso escolar.

De acuerdo con el profesor Santiago Moll, son cuatro los pilares de las técnicas de estudio:

- La lectura
- El subrayado
- El esquema
- Y el resumen

Sobre la lectura, Moll explica que “uno de los errores que en muchas ocasiones comenten los docentes es confundir saber leer con saber entender”.

“Durante la escolarización de un alumno, muchos de los esfuerzos se dedican a que dicho alumno aprenda a leer con corrección, dicción y fluidez. Una vez que lo ha conseguido, se corre el riesgo de no evaluar otro aspecto que resulta fundamental, y no es otro que preguntarse si entiende aquello que ha leído. De nada sirve que un alumno sepa leer si no es capaz de entender aquello que está leyendo”.

En cuanto al subrayado manifiesta que “aprender a subrayar un texto es algo que lleva su tiempo. Pero lo importante es que se puede enseñar a subrayar como se enseña a leer. Aprender a subrayar es aprender a discriminar lo esencial de lo superfluo, lo importante de lo secundario. Aquellos alumnos que son capaces de realizar un correcto subrayado parten con una enorme ventaja de cara a la optimización del estudio, porque este subrayado revertirá positivamente tanto en los esquemas como en los resúmenes que realice seguidamente. De lo que se trata es de enseñarles qué palabras son las que realmente importan, y cuáles son las palabras clave del texto para que sean estas las que se utilicen de cara el estudio”.

El esquema es otro de los pilares fundamentales a la hora de enseñar las técnicas de estudio según Moll. Él explica que “se trata de una técnica de estudio que también se puede enseñar y cuenta con la ventaja de que se puede enseñar a partir de muchos tipos de esquemas diferentes”.

Finalmente, Moll considera que el resumen “es muy importante porque permite trabajar la expresión escrita, la elaboración de un texto en el que además de estar presente las palabras clave, el texto se preocupa por una claridad en la exposición así como una adecuación y coherencia al texto resumido”.

¿Cómo podemos elegir la mejor técnica de estudio? Y para dar respuesta, primero debemos tener en cuenta que existen muchas técnicas de estudio que cualquier alumno puede aplicar y poner en práctica. Por dicho motivo, en algunos casos puede ser un poco complicado definir cuál de ellas utilizar.

Para que una persona pueda encontrar su mejor método de estudio, debe determinar su forma de aprendizaje, ya que este es un proceso único y específico de cada persona, por lo que no todos aprendemos de la misma manera.

En el año 1984, un profesor universitario, David Kolb, descubrió que los adultos tenemos distintas maneras de aprender que dependen de cómo percibamos la realidad y de cómo la procesamos.

Según Kolb, hay personas que captan la realidad fundamentalmente a través de la experiencia, y otros, creando teorías. Los primeros son más empáticos y tienden a hacer varias tareas al mismo tiempo. Por su lado, los segundos prefieren centrarse en una sola tarea, se manejan muy bien en la teoría y se perderían con varias cosas al mismo tiempo.

Pero... ¿cómo se hace para determinar la forma de aprendizaje? Para poder identificarla, la persona debe conocer sus preferencias para recopilar y procesar la información y, de esta manera, transformarla en conocimiento que podemos rescatar a corto, mediano, o largo plazo.

Con respecto a la manera de captar la información, algunas personas la procesarán si ponen manos a la obra, y otros si reflexionan sobre lo que escuchan, y otros sobre lo que observan. Es decir, hay personas que quieren tocar todo, otras que prefieren escuchar, y otras que se inclinan por leer y observar detenidamente.

Lo mencionado son características que definen los ejes de las maneras de aprender y de los cuatro estilos de aprendizaje según el modelo de Kolb, que describiremos a continuación:

- El aprendizaje activo comprende a los adaptadores o los “hacedores”, ya que son personas que constantemente quieren experimentar y entrar en contacto directo con experiencias nuevas sin resistencias al cambio ni miedo a los retos. Estas personas prefieren trabajar rodeados de personas y se buscan la vida para conseguir recursos y alcanzar resultados. Asimismo, les gusta asumir riesgos y saben adaptarse a las circunstancias.
- El aprendizaje reflexivo comprende a los divergentes, dado que estas personas prefieren observar una situación y absorber la mayor información posible sobre la misma antes de entrar en contacto con ella o pasar a la experimentación. Estas personas disfrutan analizando los problemas en su conjunto y trabajando con personas. Son empáticos, emocionales y ocurrentes, y no es extraño que emitan un sinnúmero de propuestas diferentes en una reunión.
- Por su lado, el aprendizaje teórico comprende a los conceptualizadores o asimiladores, puesto que las personas tienen un gran interés en comprender el “por qué” de las cosas y en integrar los hechos en teorías coherentes, sólidas y lo

más completas posibles. Por eso es que suelen darle prioridad a los datos o información disponible en el material académico, por encima de la observación directa de los hechos.

- Por último, el aprendizaje pragmático comprende a los convergentes, que son los opuestos a los divergentes, ya que necesitan la aplicación práctica a las ideas para testar teorías o resolver problemas. Es decir, prefieren saber el “para qué” de las cosas, y están más motivados en lograr objetivos específicos que en integrar teorías abstractas. Generalmente, necesitan comprobar la información de primera mano y es fácil que pierdan el interés cuando no existen oportunidades para la experimentación directa o metas concretas.

Como dijimos, cada persona tiene una manera particular de captar la información. Hagamos un ejercicio... de ese último espectáculo al que asistieron... ¿qué es lo que más recuerdan? Tal vez fue la escenografía, la música y los efectos sonoros, o la impresión generalizada que les provocó estar ahí.

Justamente, estas tres tendencias son las que marcan las siglas del modelo VAK, que estipula que todos tenemos preferencias sensoriales que juegan un importante papel en nuestros procesos de enseñanza y aprendizaje.

De acuerdo al modelo VAK, existen tres estilos de aprendizaje:

- Visual
- Auditivo
- Kinestésico

La forma de aprendizaje visual se basa en relacionar imágenes con ideas o conceptos. Podemos citar como ejemplo los mapas conceptuales.

El sistema auditivo tiene que ver con aquellos sujetos que suelen retener la información de manera más eficiente al recordar expresiones orales.

Por su lado, el sistema kinestésico se encuentra basado en el movimiento y el tacto. Por ejemplo, al manipular herramientas o instrumentos, o al caminar mientras se recita información.

La mayoría de las personas suele utilizar alguna de ellas más que las otras. Por esto, basándonos en ellas, la persona podrá seleccionar las técnicas de estudio que mejor se ajusten a su manera de aprender, bien sea con metodologías basadas en el aspecto visual, auditivo o kinestésico.

Sin embargo, existen otros estilos de aprendizaje:

- Verbal
- Lógico matemático
- Social o interpersonal
- Intrapersonal

La forma de aprendizaje verbal comprende a las personas que se desenvuelven mejor con el lenguaje verbal de por medio, ya sea oral o escrito. Además, tienen una gran facilidad para conectar hechos y conceptos abstractos, siempre y cuando cuenten con una base lingüística a la cual anclarlos, independientemente de si los están escuchando o leyendo.

La forma de aprendizaje lógico matemático tiene que ver con aquellos estudiantes que prefieren utilizar esquemas, ecuaciones y asociaciones visuales de conceptos abstractos, como los números y los símbolos.

Por su parte, la forma de aprendizaje social o interpersonal se relaciona con los estudiantes que prefieren aprender acompañados de otras personas, es decir, a través del trabajo en equipo o en contextos grupales. Ellos comparten sus conclusiones con los demás y prefieren tomar en cuenta los puntos de vista de otras personas cuando aprenden o experimentan.

El aprendizaje intrapersonal, en cambio, consiste en el silencio y soledad para poder concentrarse y aprender. Eso no significa que la persona sea antisocial o introvertido, sino que le es más fácil aprender y consolidar los conocimientos cuando no hay otras personas distrayendo.

Para finalizar diremos que existen diversos test o cuestionarios que son de utilidad para que las personas conozcan cuál es su estilo de aprendizaje. Uno de ellos es, justamente, el test de VAK, que tiene como propósito ayudar a la persona a conocer cómo trabaja con

la información y cuál es su estilo de aprendizaje preferido para captar, procesar y proporcionar ideas e información.

La diferencia entre técnicas de estudio y estrategias de aprendizaje

Según la Real Academia Española, el aprendizaje es la “acción y efecto de aprender algún arte, oficio u otra cosa”.

Es decir, el aprendizaje es el proceso de adquirir conocimientos, habilidades, valores, entre otros, utilizando la enseñanza con la experiencia.

Asimismo, podemos decir que el aprendizaje es el cambio de la conducta de una persona a partir de una experiencia.

Ahora bien. Anteriormente aprendimos que una técnica de estudio es una herramienta que se utiliza para facilitar el estudio y mejorar los logros. Pero... ¿las técnicas de estudio son lo mismo que las estrategias de aprendizaje? Veamos juntos un ejemplo.

Supongamos que queremos realizar un viaje por toda la Argentina y recorrer las diferentes provincias. Nuestra estrategia sería el plan del viaje, por dónde vamos a pasar, en qué ciudades o pueblos nos vamos a parar, qué vamos a hacer cuando lleguemos allí y el camino que vamos a tomar para llegar a ese lugar. Por su lado, las técnicas serían nuestro instrumento práctico para realizar ese viaje que hemos planificado, es decir, el auto que nos permite llegar a una ciudad, la bicicleta que nos permite hacer la excursión, o ese micro para volver a casa cuando podemos ir por vía terrestre.

Teniendo en cuenta el ejemplo, podemos decir que una estrategia de estudio o aprendizaje es un plan de comportamiento para hacer frente al material que debemos estudiar, y una técnica o método de estudio es una herramienta para continuar con ese plan.

Existe una amplia gama de definiciones que reflejan la diversidad existente a la hora de delimitar el concepto de estrategias de aprendizaje. No obstante, la disparidad de criterios en el momento de decidir qué son las estrategias de aprendizaje lleva consigo la existencia de ciertos elementos en común en torno a las características esenciales de las mismas, y en las que coinciden los autores más representativos en este campo.

Según el Doctor en Pedagogía Ángel Díaz Barriga, hay una gran variedad de definiciones, pero todas tienen en común los siguientes aspectos:

- Son procedimientos
- Pueden incluir varias técnicas, operaciones o actividades específicas
- Persiguen un propósito determinado: el aprendizaje y la solución de problemas académicos y/o aquellos otros aspectos vinculados con ellos
- Son más que los “hábitos de estudio” porque se realizan flexiblemente
- Pueden ser abiertas, es decir, públicas, o encubiertas, o sea, privadas
- Son instrumentos socioculturales aprendidos en contextos de interacción con alguien que sabe más

Según Weinstein y Mayer, “las estrategias de aprendizaje pueden ser definidas como conductas y pensamientos que un aprendiz utiliza durante el aprendizaje con la intención de influir en su proceso de codificación”.

Por su lado, Dansereau, Nisbet y Shucksmith las definen como secuencias integradas de procedimientos o actividades que se eligen con el propósito de facilitar la adquisición, almacenamiento y/o utilización de la información.

Otros autores, como Beltrán, García-Alcañiz, Moraleda, Calleja y Santiuste, las definen como actividades u operaciones mentales empleadas para facilitar la adquisición de conocimiento.

Estos, a su vez, agregan dos características esenciales de las estrategias: que sean directa o indirectamente manipulables, y que tengan un carácter intencional o propositivo.

Para el psicólogo Carles Monereo, las estrategias de aprendizaje son procesos de toma de decisiones, conscientes e intencionales, en los que el alumno elige y recupera, de manera coordinada, los conocimientos que necesita para cumplimentar una determinada demanda u objetivo, dependiendo de las características de la situación educativa en que se produce la acción.

Por su parte, para Schmeck y Schunk, las estrategias de aprendizaje son secuencias de procedimientos o planes orientados hacia la consecución de metas de aprendizaje, mientras que los procedimientos específicos dentro de esa secuencia se denominan

tácticas de aprendizaje. En este caso, las estrategias serían procedimientos de nivel superior que incluirían diferentes tácticas o técnicas de aprendizaje.

De acuerdo con Genovard y Gotzens, las estrategias de aprendizaje son “aquellos comportamientos que el estudiante despliega durante su proceso de aprendizaje y que, supuestamente, influyen en su proceso de codificación de la información que debe aprender”.

González Cabanach, Valle y Vázquez Grobas sostienen que la definición de Genovard y Gotzens parece delimitar dos componentes fundamentales de una estrategia de aprendizaje; por un lado, los procedimientos que el estudiante despliega durante su proceso de aprendizaje con la intención de aprender, y por otro, se relaciona con una determinada manera de procesar la información a aprender para su óptima codificación.

Como verán, es importante distinguir entre técnicas de estudio y estrategias de aprendizaje. Las primeras son el conjunto de pasos que se llevan a cabo durante el proceso de aprendizaje, tales como mapas mentales, subrayado, repetición, entre otros; mientras que las estrategias no son simplemente la aplicación de un conjunto de técnicas aleatorias, sino que más bien debe entenderse como la ejecución planificada de diversas técnicas con el propósito de cumplir los objetivos planteados.

Como existen diversas definiciones de las estrategias de aprendizaje, también existen diferentes clasificaciones de las mismas. Por ejemplo, Weinstein y Mayer las clasifican en: de repetición, de elaboración, de organización, y de regulación.

Las estrategias de repetición engloban el registro, copia y repetición, nombrar, describir, el subrayado, la determinación de ideas principales e ideas secundarias, entre otras.

Las estrategias de elaboración comprenden la exploración, la fragmentación, la elaboración de notas, resumen, esquematización, determinación de palabras clave, rimas, lectura comprensiva, entre otros.

Las estrategias de organización engloban a la selección, categorización, estructuración, jerarquización, argumentación, mapas y diagramas de flujo, creación de imágenes mentales, comparación, entre otros.

Las estrategias de regulación comprenden las habilidades metacognitivas, el autoconocimiento, autodirección, planificación, supervisión, evaluación, control, pensamiento crítico, etc.

Por su lado, Dansereau clasifica a las estrategias de aprendizaje en estrategias primarias y estrategias de apoyo. Las primeras operan directamente sobre el texto y se utilizan para adquirir, almacenar, recuperar y manejar la información. En cambio, las segundas tienen que ver con la predisposición del alumno al aprendizaje, la motivación del que aprende en función de la adecuación al aprendizaje y al estudio.

Condiciones internas y externas del aprendizaje

En el siglo XVII, durante el auge de la “Escuela Tradicionalista”, se consideraba que si había enseñanza, automáticamente había aprendizaje. Es decir, no se tenía en cuenta al alumno, ya que se lo consideraba como una tabla rasa a la que había que llenar de conocimientos.

Luego, gracias a los inicios de la Escuela Nueva a finales del siglo XIX, y con los aportes de psicólogos, psicopedagogos y otros profesionales, esta concepción evolucionó favorablemente y se empezaron a tener en cuenta las condiciones internas y externas de la persona, que favorecen o dificultan al aprendizaje.

Es decir, con la Escuela Nueva, se empezó a poner atención a dos grandes grupos de factores o condiciones que influyen en el estudio: los determinantes extrínsecos o externos, y los determinantes intrínsecos o internos.

Los externos son todos aquellos que provienen del medio ambiente, por lo que hacen referencia a factores culturales, económicos, intelectuales, sociales y políticos que vienen dados por el lugar de residencia y las características de éste, la familia y los centros de estudio. Por su lado, los internos son los factores que dependen del individuo. Podemos encontrar factores psicológicos y fisiológicos.

Los fisiológicos hacen referencia al cuerpo y su estado general, ya que el aprendizaje depende del correcto funcionamiento de los sentidos y de un estado físico adecuado; mientras que los psicológicos están relacionados con las causas que originan que las personas estudien.

Los factores psicológicos del estudio son:

- La motivación
- La atención
- La memoria

Los motivos son el motor de las personas, los que hacen que nos interese por cosas, que nos impliquemos en diferentes actividades, que estudiemos. En consecuencia, la motivación se refiere a las razones por las que hacemos las cosas, en una dirección determinada.

De acuerdo con el especialista Ray Murray, los motivos son “el deseo o tendencia a vencer obstáculos, superando las tareas difíciles lo mejor y más rápidamente posible”.

Dicha motivación está determinada por tres variables: el motivo de logro, la expectativa de éxito, y el grado de incentivo.

Por su lado, la atención es definida por el psicólogo y filósofo estadounidense William James como la “toma de posesión por la mente, de un modo vívido y claro, de uno entre varios objetos o cadenas de pensamiento simultáneamente posibles. Focalización y concentración de la conciencia son su esencia. Implica la retirada del pensamiento de varias cosas para tratar efectivamente otras”.

Diversos autores la definen como un proceso, y señalan que la atención presenta diversas fases, entre las que podemos destacar la fase de orientación, selección y sostenimiento de la misma.

Los factores que determinan nuestra atención son de dos tipos: internos y externos. Los factores externos son los que provienen del ambiente y que, en ocasiones, pueden actuar como distractores, y hacen referencia a la temperatura, los ruidos, el lugar de estudio, la novedad del tema que se está estudiando, el método de enseñanza de los profesores, etc. También podemos encontrarnos con determinantes internos, como son la postura del cuerpo a la hora de estudiar, ya que algunas no favorecen la concentración; así como también las preocupaciones personales, los hábitos de estudio, las expectativas del estudiante, etc.

Por su parte, la memoria es lo que nos permite fijar, conservar y reproducir las imágenes de objetos, pensamientos o sentimientos sin necesidad de que estén presentes. Sin la memoria, y especialmente sin la función reconocedora, no existiría aprendizaje.

Ahora bien. De acuerdo con el psicólogo estadounidense Robert Gagné, para que el aprendizaje se consolide, es necesario que se lleven a cabo un conjunto de habilidades de aprendizaje coherentes con los contenidos.

Además, manifiesta que para lograr ciertos resultados de aprendizaje es preciso conocer las condiciones internas que van a intervenir en el proceso y las condiciones externas que van a favorecer un aprendizaje óptimo.

Gagné distingue las siguientes fases del proceso de aprendizaje considerando las actividades internas del sujeto:

- Fase de motivación
- Fase de comprensión
- Fase de adquisición
- Fase de retención
- Fase de recuerdo
- Fase de generalización
- Fase de ejecución
- Fase de realimentación

La fase de motivación es una fase preparatoria, en la que la persona debe estar motivada para conseguir un cierto objetivo, y tiene que recibir una recompensa cuando lo alcanza. La motivación puede ser el deseo que tiene por alcanzar una meta, y la recompensa es el mismo resultado del aprendizaje: la información o habilidad aprendida.

Sobre la fase de comprensión, Gagné sostiene que cuando se presenta algún estímulo externo, el sujeto no lo percibe en su totalidad, sino que selecciona algunos aspectos de dicho estímulo. Nuestra percepción, lo que realmente captamos, depende de nuestra atención o de los intereses que tenemos en ese momento.

Una vez percibido el estímulo se entra en la fase de adquisición, durante la que el individuo reconstruye la información recibida para almacenarla en la memoria. Aquí es importante destacar que el proceso de cifrado es personal y suele ser distinto en cada sujeto.

Luego llega la fase de retención, que ocurre cuando la información ya codificada llega al almacén de la memoria a largo plazo donde será organizada para poder ser recuperada.

Cuando la información es retenida, hemos de comprobar que puede ser recuperada cuando la necesitemos, y para eso está la fase de recuerdo.

Posteriormente encontramos la fase de generalización, que consiste en aplicar los conocimientos aprendidos y recordados a nuevas situaciones.

Más adelante está la fase de ejecución, y sobre esta podemos decir que en el proceso de aprendizaje la única fase que puede ser observada es la de la actuación, en la que el sujeto ejecuta una respuesta, de modo que pone en práctica aquello que ha aprendido. Es decir, es la manera de comprobar que el aprendizaje ha sido satisfactorio.

Por último, en la fase de realimentación, el profesor comprueba que el alumno ha adquirido cierto conocimiento o habilidad, y lo que es más importante, el propio alumno lo percibe.

Ahora vamos a hablar de las condiciones externas. Gagné afirma que estas pueden entenderse como la acción que ejerce el medio sobre el sujeto, por lo que lo ideal es intentar que sean lo más favorables posibles a la situación de aprendizaje.

El especialista, además, sostiene que se pueden utilizar los factores externos para mejorar la motivación del alumno, su atención, su adquisición, etc.

Asimismo, afirma que la combinación de las condiciones internas y las condiciones externas pueden dar lugar a diferentes resultados de aprendizaje, por lo que el primer paso es identificar el tipo de resultado de aprendizaje y analizar las tareas necesarias para conseguir dicho resultado.

Un segundo paso será descubrir qué condiciones internas son precisas, y qué condiciones externas son convenientes, de manera que el aprendizaje previo sirva de base al nuevo al mismo tiempo que se incorpora a él. Por lo tanto, habrá que organizar las tareas de las más simples a las más complejas.

El conocimiento de las fases del aprendizaje y del análisis de tareas nos permite elaborar un diseño instructivo, y Gagné distingue los siguientes eventos de la instrucción:

- Ganar la atención
- Informar a los alumnos cuáles son los objetivos del aprendizaje
- Evocar los conocimientos previos
- Presentar el contenido

- Proveer guía en el aprendizaje
- Provocar el desempeño
- Proveer feedback
- Mejorar la retención y la transferencia

Ganar la atención se relaciona con la fase de comprensión, y sobre esta podemos decir que cuando el alumno está motivado es fácil captar su atención y dirigirla hacia aquellos contenidos más relevantes. Aquí pueden ser útiles los cambios en la entonación del habla para resaltar ciertas ideas, los subrayados y las negritas en los textos.

Informar al alumno del objetivo del aprendizaje responde a la fase de motivación, y una forma de motivar es explicar qué pueden hacer una vez adquirido el aprendizaje.

Evocar los conocimientos previos responde a la fase de adquisición. Debe facilitarse el recuerdo mediante indicaciones útiles de los requisitos previos necesarios, ejercicios.

Presentar el contenido responde a la fase de recuerdo, y sobre esta diremos que si cada persona adquiere y codifica la información de un modo diferente, no todas las técnicas propuestas por el profesor son igual de eficaces para todos los alumnos, por ello debe motivarse a los alumnos a elaborar sus propios esquemas que les faciliten la retención.

Proveer guía en el aprendizaje responde a la fase de generalización, y Gagné sostiene que el proceso de adquisición es reforzado mediante la transferencia y generalización del aprendizaje. Se trata de aplicar lo aprendido a todo un abanico de contextos y situaciones, proporcionar tareas de resolución de problemas y discusiones en clase.

Por su lado, provocar el desempeño responde a la fase de ejecución, y tiene que ver con poner en práctica la nueva habilidad, por lo que al estudiante le permite confirmar el aprendizaje.

Proveer feedback responde a la fase de retroalimentación, y sobre esta vamos a decir que es esencial que el alumno conozca con rapidez el resultado de su aprendizaje.

Por último encontramos mejorar la retención y la transferencia, que responde, justamente, a la fase de retención. Esta se refiere a la aplicación de lo aprendido en un contexto diferente y a la solución de problemas.

Hábitos de estudio

El término “hábito” se deriva de la palabra latina “habere”, que significa tener, en el sentido de adquirir algo que no se ha tenido anteriormente.

Por lo tanto, podemos decir que el hábito es una condición adquirida, aprendida, que supone la tendencia a repetir y reproducir ciertas acciones o a actuar de la misma forma bajo normas o circunstancias similares.

Rondón, en su escrito llamado “Integridad y hábitos de estudio”, define los **hábitos de estudio** como aquellas “conductas que manifiesta el estudiante en forma regular ante el acto de estudiar y que repite constantemente”.

Por su parte, la experta en el tema Inés Belaunde, entiende por hábitos de estudio “al modo como el individuo se enfrenta cotidianamente a su quehacer académico”. Es decir, a la costumbre natural de aprender permanentemente; “esto implica la forma en que el individuo se organiza en cuanto a tiempo, espacio, técnicas y métodos concretos que utiliza para estudiar”.

Por otro lado, al hablar de hábitos de estudio, los especialistas Vásquez, Tovar, Correa, Santiago y Díaz, coinciden en señalar los siguientes factores que condicionan el estudio eficiente:

- La inteligencia, el esfuerzo y la motivación
- Los hábitos de lectura
- La planificación del tiempo, que consiste en la organización de los planes de estudio
- La concentración, que consiste en controlar y dirigir la atención hacia el objeto de estudio
- El ambiente, dado que se deben buscar las condiciones más favorables, de tal manera que la concentración y el estudio no se vean desfavorecidos
- La toma de apuntes, que constituyen una práctica cada vez más generalizada y es necesario iniciar a los alumnos en ella para que sean ellos quienes investiguen,

redacten, analicen, informen y obtengan el máximo provecho posible de datos e información.

- La memorización, que no debe considerarse como un caudal de conocimientos inconexos y sin sentido, sino por el contrario, la organización de ideas en unidades con sentido
- Por último, la preparación para los exámenes, que se refiere a las prevenciones y disposiciones que se deben tomar en cuenta para tener éxito en los mismos

Las características principales de los hábitos de estudio son:

- Las primeras experiencias han de ser satisfactorias, ya que esto conllevará que se repita el comportamiento
- En la repetición influye la motivación, el deseo de hacerlo
- La práctica es imprescindible para adquirir hábitos

Para instaurar un hábito de estudio, lo más importante es elegir un lugar o ambiente, un mobiliario mínimo, es decir, mesa y silla adecuada, iluminación, temperatura, ventilación también correctas, y horario de estudio apropiado, para lo que es imprescindible una correcta planificación y organización.

Es decir, no se puede desconocer la importancia de las condiciones ambientales que favorecen el establecimiento de adecuados hábitos de estudio.

Sobre el ambiente vamos a decir que el este no tiene que ser enorme, pero sí lo suficientemente grande como para tener una silla cómoda, así como un escritorio o mesa donde se puedan tomar notas.

Además, el espacio de estudio debe ser tranquilo, aislado, libre de distracciones y de ruidos, por lo que, en lo posible, se deben mantener alejados objetos como los celulares y computadores mientras dure el tiempo de estudio.

De acuerdo con Gómez, García y Alonso, hay dos aspectos a tener en cuenta en este sentido:

- En primer lugar, las conversaciones, dado que si la persona comparte la habitación, debe llegar a un acuerdo para estudiar en horas distintas y guardar silencio durante el estudio
- En segundo lugar, la música, ya que esta puede ser conveniente para contrarrestar los ruidos inoportunos del exterior, pero debe ser un fondo musical

con volumen bajo y sin pausas publicitarias. No obstante, no se debe ver ni escuchar televisión porque esta actividad estimula simultáneamente la vista y el oído, lo que interfiere con el desarrollo de un hábito adecuado de estudio.

En cuanto al mobiliario podemos manifestar que la mesa de estudio es un requerimiento indispensable para estudiar, y mientras más grande, mejor, ya que permite hacer el estudio activo. Sobre ella, se ha de ordenar todo el material a utilizar durante el tiempo de estudio y retirar todo aquello que pueda distraer y estorbar.

Por su lado, es conveniente que la silla de estudio esté fabricada en un material rígido, que su respaldo sea recto y se halle a una altura proporcionada a la mesa para evitar la inclinación de la espalda y conseguir una adecuada distancia entre el libro y los ojos. En la estantería, se deben colocar los libros y demás materiales de estudio en forma ordenada.

La temperatura del ambiente también debe tenerse en cuenta, por lo que se debe buscar un ambiente sin frío ni calor excesivo. Lo ideal es que sea de 20 a 22°C, ya que cualquier extremo afecta negativamente el rendimiento.

Asimismo, se deben evitar los ambientes cerrados y mal ventilados, dado que disminuyen la eficacia mental y pueden causar dolores de cabeza, mareo, malestar general y cansancio, lo que hará que rinda menos el trabajo intelectual.

Otro factor esencial a considerar es la iluminación, por lo que se deben revisar los elementos de la iluminación antes de iniciar el aprendizaje, ya que estos factores inciden de manera decisiva en la tarea de estudio.

Se recomienda emplear la iluminación natural para evitar el cansancio y solo si es inevitable, la luz artificial. En este último caso, es preferible que sea indirecta, es decir, reflejada de alguna pantalla, puesto que la luz artificial directa sobre la hoja crea un contraste excesivo entre luz y sombras y provoca una reflexión sobre los ojos que causa una intensa fatiga.

¿Y la postura? Fundamental también. Es necesario ubicar el cuerpo con el tronco estirado y la espalda bien apoyada en el respaldo de la silla. El libro, el cuaderno o los apuntes deben ser ubicados a unos 30 cm de distancia, y si es posible que estén un poco inclinados por un atril u otro objeto, ya que esto disminuye el cansancio ocular.

Asimismo, se deben evitar las posturas cómodas o los objetos propios de otras actividades como la cama, ya que, en este caso, el organismo asocia la cama con el descanso, y es frecuente que la persona se duerma a mitad de la sesión.

Como dijimos anteriormente, también es fundamental la correcta planificación y organización, ya que el éxito en los estudios depende, en gran medida, de que se lleven a cabo las mismas, dado que evitan los momentos de agobio.

Es por ello, por lo que los estudiantes deben preguntarse previamente ¿qué tengo que estudiar? y ¿de cuánto tiempo dispongo? No consiste en estar delante de los libros dos o tres horas todos los días, sino que consiste en ver las propias necesidades, analizar en qué campos o temas hay más problemas, y cuáles son las prioridades inmediatas, para confeccionarse a partir de ahí un horario de “trabajo” diario.

Si una persona quiere tener éxito en el estudio, lo primero que debe pensar es que el estudio es lo principal y que, por lo tanto, debe tener sentido de la responsabilidad hacia él, ya que marcará el camino de su futuro laboral.

Una vez asumido este pensamiento, sin el que todo lo demás fallará, es cuando el estudiante tendrá que hacer un horario de estudio, es decir, deberá encontrar su método personal de estudio, y para ello, debe contar con una buena planificación, realista y ajustada a la persona y al tiempo disponible. Esta planificación ha de ser flexible, revisable, sencilla y práctica, que ayude a estudiar con claridad, lo que repercute en un mejor aprendizaje en menor tiempo.

Más en concreto, a la hora de planificar los estudios, se deben tener en cuenta los siguientes aspectos:

- En primer lugar, las asignaturas. Se recomienda que la persona inicie sus estudios con las materias y/o trabajos que sean más difíciles, y termine con las fáciles. Es mejor que las asignaturas más difíciles sean trabajadas en la mañana y, sobre todo, no estudiar materias que puedan interferirse, como por ejemplo, dos idiomas seguidos
- En segundo lugar, el tiempo. En la planificación de estudio, debe establecerse un mínimo de horas de estudio y también un máximo. En específico, hay que determinar el tiempo disponible para el estudio, distribuirlo según la dificultad o importancia de la tarea, y reservar un tiempo para los amigos y otras actividades, o sea, conseguir el máximo rendimiento en el menor tiempo posible, en el momento adecuado y con el mínimo esfuerzo y pérdida de energías

- Los descansos son otro aspecto importante, y dependen del tiempo establecido para cada asignatura. Asimismo, se debe tener en cuenta que estos no deben ser extensos porque entonces puede perderse la concentración. Además, hay que recordar que tanto los descansos como una buena alimentación y el sueño aumentan la capacidad de concentración y el rendimiento
- Por último mencionamos al lugar, que como dijimos, para optimizar la planificación del estudio, se debe retirar de la mesa de trabajo todo aquello que pueda distraer o estorbar

Finalmente diremos que una de las cuestiones que más se plantean los estudiantes a la hora de diseñar el horario es ¿cuándo es mejor estudiar? No es posible dar una respuesta general para todos, por lo que cada persona debe observarse para determinar en qué momentos puede sacar más rendimiento, pero de cualquier forma, es imprescindible estudiar todos los días durante las mismas horas y en el mismo sitio, para poder crear un hábito.