

Material Imprimible

Curso Técnicas de estudio

Módulo Técnicas de estudio

Contenidos:

- Clasificación de las técnicas de estudio
- Técnicas de estudio

Clasificación de las técnicas de estudio

Como aprendimos anteriormente, las técnicas de estudio son un conjunto de herramientas que ayudan a mejorar el rendimiento y facilitar el proceso de memorización y estudio.

A su vez, dichas técnicas de estudio se clasifican en distintos tipos de acuerdo a la idea básica detrás de su aplicación. De este modo, cada estudiante puede aplicar aquellas que se ajusten de forma más eficiente a sus preferencias de estudio.

Entre los principales tipos de técnicas de estudio es posible mencionar:

- Las técnicas de estudio de planificación le permiten al estudiante planificar sus sesiones de estudio. Aquí pueden encontrarse técnicas de productividad personal, técnicas de gestión de tiempo y técnicas de desarrollo de hábitos.
- Las técnicas de estudio de síntesis permiten resumir el material a estudiar de la manera más apropiada, creando un esquema del estudio y brindándole la posibilidad al alumno de quedarse con la información más importante y relevante. Se representa mediante la elaboración de conceptos y categorización, búsqueda de palabras clave, elaboración de resúmenes, mapa conceptual y mapas mentales.
- Por su lado, las técnicas de estudio de ejecución mejoran el aprendizaje y el mismo acto de estudiar y ejecutar las acciones más apropiadas para el aprendizaje del material. Aquí podemos mencionar a las palabras claves, la asociación de pares, los sistemas de perchas, asociaciones mentales y acrónimos.
- Las técnicas de estudio de motivación, por su parte, son las que le permite al estudiante mantener el interés en el material a estudiar. Podemos mencionar como ejemplos las técnicas de visualización, las técnicas de programación neurolingüística, y la fijación de objetivos.
- Por último, las técnicas de estudio de evaluación y autorregulación se encargan de proporcionar al alumno retroalimentación sobre la efectividad de las técnicas aplicadas y el material aprendido, e indican cómo el estudiante ha de variar su método de estudio para optimizar su aprendizaje escrito y oral y así comprender para qué sirven los métodos de estudio.

Técnicas de estudio

Como aprendimos anteriormente, son muchas las técnicas de estudio que existen hoy en día y que cualquier alumno puede aplicar y poner en práctica. Por dicho motivo, para definir cuál de ellas utilizar, la persona deberá 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 este curso vamos a conocer las principales técnicas de estudio y veremos también cómo implementarlas.

Lectura adecuada

La **lectura** es un proceso fundamental dentro del estudio, y requiere tiempo y dedicación.

Según el investigador Richard Paul y la psicóloga educativa Linda Elder, tras la lectura, los estudiantes deben realizarse las siguientes preguntas para garantizar la comprensión: ¿Puedo resumir el significado de este texto con mis propias palabras?, ¿puedo dar ejemplos de mi propia experiencia acerca de lo que el texto dice?, ¿qué me queda claro y qué necesito aclarar?, ¿puedo conectar las ideas centrales del texto con otras ideas que entiendo?

Por consiguiente, para realizar un adecuado proceso de lectura, es necesario definir, primero, la razón por la que se desea aprender un determinado tema. El siguiente paso es tener en cuenta el significado de cada una de las palabras del texto, organizarlas convenientemente para conocer el contenido de lo escrito, crear nuevamente lo escrito según la forma de pensar de cada lector, y hacer una comparación entre lo asimilado y lo que dice el texto, rectificando las posibles fallas.

Al momento de leer, primeramente se debe hacer una lectura rápida para entender de qué se trata el texto y para obtener una idea general del mismo. Luego, se debe llevar a cabo una lectura atenta para comprender el texto completo y analizar lo que quiso decir el autor.

Asimismo, cuando se lee, se debe separar la idea principal de las secundarias. En cada párrafo, suele haber una idea principal, que resume lo que se desea transmitir. Junto a esa, normalmente, aparecen los detalles importantes, que son frases que apoyan, niegan, completan, y enriquecen a la idea principal.

De igual manera, es esencial tener en cuenta que en este proceso se pueden presentar situaciones que impiden una buena lectura y que es indispensable tener en cuenta. Entre ellas se encuentran:

- La vocalización, que es un defecto que consiste en mover los labios y pronunciar palabras mientras se lee de forma silenciosa
- Las repeticiones mentales, que consiste en repetir mentalmente las palabras que se leen
- Y las regresiones, que es un problema que se da cuando se vuelve frecuentemente hacia atrás para ver de nuevo lo que se ha leído.

De acuerdo con la Licenciada en Comunicación Social María Lorena Suárez, hay algunas actitudes generales para tener en cuenta al hacer una lectura adecuada:

- Centrar la atención en lo que se está leyendo, sin interrumpir la lectura con preocupaciones ajenas al texto
- Tener constancia, pues se requiere repetición e insistencia
- Mantenerse activo ante la lectura, ya que, en ocasiones, es preciso leer, releer, extraer lo importante y preguntarse sobre lo leído con la mente despierta
- No adoptar prejuicios frente a ciertos textos o temas a leer, posibilitando la profundización en los contenidos de forma imparcial
- No quedarse con la duda cuando aparecen datos, palabras o expresiones, cuyo significado se desconoce

Técnica Feynman

El creador de esta técnica fue el físico teórico Richard Feynman, que en el año 1965 recibió el Premio Nobel por su teoría sobre la Termodinámica Cuántica.

Feynman fue profesor de física en el Instituto Tecnológico de California, y allí se dio cuenta que cualquier alumno podía entender y memorizar cualquier concepto, por complejo que sea, si el profesor lo explicaba de manera sencilla.

Cuando las explicaciones estaban basadas en fórmulas, nomenclaturas científicas y demás, gran parte de los alumnos de su clase parecía no terminar de comprender los conceptos de los que hablaba. En cambio, si estos mismos conceptos los explicaba usando un lenguaje coloquial y sencillo, prácticamente la totalidad de sus estudiantes comprendía los conceptos. Así fue que creó la técnica Feynman.

La gran ventaja de esta técnica es que se puede aplicar a cualquier materia, es decir, sirve para estudiar problemas matemáticos complejos como para hacer un resumen de alguna lectura que el estudiante deba conocer.

La **técnica de Feynman** es una técnica de memorización que se lleva a cabo en cuatro pasos. Cada uno de estos pasos hace que el cerebro del alumno vaya, poco a poco, asimilando la información que trata de memorizar.

El primer paso es seleccionar el concepto o tema a estudiar. Para esto, el estudiante tiene que agarrar una hoja y escribir el título para tener en claro qué se va a estudiar. Por ejemplo, “la fotosíntesis”.

El segundo paso consiste en desarrollar el tema en la hoja, es decir, una vez que la persona haya estudiado el tema, tendrá que explicarlo, con un lenguaje sencillo, en la hoja. Allí deberá escribir toda la información que recuerda, y luego tendrá que explicar el tema en voz alta, como si estuviese dando clase a alguien.

El tercer paso radica en completar la información que falta. Acá el estudiante tiene que tomar la hoja y revisar y completar la información que le faltaba sobre el tema. Se puede utilizar cualquier información que se tenga al alcance para ampliar conocimientos y mejorar la comprensión del tema.

El último paso consiste en reescribir y explicar el tema de manera sencilla, sin usar un lenguaje complicado, como si se lo estuviese enseñando a alguien. Esto hará que el alumno se dé cuenta de que aprendió lo que estaba intentando memorizar. Veamos juntos un ejemplo.

Método de estudio SQ4R

Esta técnica de estudio es muy recomendable a la hora de estudiar materias donde hay mucha información, cuando la persona debe retener una gran cantidad de datos y es importante la comprensión de muchos conceptos. Por ejemplo, esta técnica es ideal para estudiar asignaturas como Historia, Filosofía, Derecho, etc.

¿Por qué es tan eficaz la técnica de SQ4R? Porque se centra en una de las formas de aprendizaje más efectivas que existe, que es la memorización comprensiva.

El **método de estudio SQR4** consta de 6 pasos bien diferenciados, y seguirlos de manera metódica hace que, al finalizar el estudio del tema correspondiente, la persona sea capaz de conocerlo en profundidad.

Dicho método contiene en su propio nombre las diferentes etapas o pasos que hay que seguir para ponerlo en práctica. SQ4R no es más que un acrónimo inglés compuesto por las siguientes palabras:

- *Survey*, que significa inspeccionar
- *Question*, que significa pregunta
- *Read*, que quiere decir leer
- *Recite*, es decir, recitar
- *Rewrite*, o sea, escribir
- *Review*, que significa revisar

La primera etapa es la inspeccionar, y su objetivo es que la persona tenga una visión general de aquello que va a estudiar. Para ello deberá leer y anotar los títulos y encabezados del tema que está estudiando, y también es recomendable que revise con atención las tablas, esquemas e ilustraciones.

La segunda etapa es la de pregunta, en la que la persona tiene que pensar y anotar posibles preguntas de examen. Es decir, tiene que convertir cada título, subtítulo o apartado del tema a estudiar en una o varias preguntas que sean susceptibles de aparecer en el examen.

La tercera etapa se llama *read*, o sea, leer, y esto se debe hacer de forma activa, párrafo a párrafo, sección a sección, intentando responder a cada una de las preguntas que previamente ha ido formulando.

El cuarto paso es el de recitar, y en este momento la persona debería ser capaz de responder todas aquellas preguntas que ha planteado, por lo que deberá agarrar el listado de preguntas que preparó y responderlas en voz alta. Esto le permitirá al estudiante saber qué conceptos tiene claros y a cuáles debe prestar una mayor atención.

Luego sigue la etapa de reescribir las respuestas a las preguntas anteriores utilizando diferentes colores, palabras clave, esquemas o dibujos. Asimismo, la persona también debe anotar cualquier cosa que haya surgido durante el estudio y que pueda ayudarla a recordar el tema posteriormente.

Por último, el estudiante tiene que revisar todo lo anotado, es decir, repasar brevemente todo el material final para asegurarse de haber incluido toda la información relevante, conceptos e ideas principales.

Técnica de Pomodoro

¿Alguna vez escucharon hablar sobre esta técnica? Consiste en utilizar un temporizador para dividir el tiempo de estudio en bloques de trabajo que se separan con breves períodos de descanso. Después de completar cuatro bloques de estudio, se toma una pausa más prolongada. Cada uno de estos tiempos de trabajo recibe el nombre de “Pomodoro”.

Lo característico de esta técnica son los intervalos de descanso, ya que gracias a estos se logra que la mente permanezca relajada y se facilita la concentración durante los bloques de estudio.

El objetivo central de la **técnica Pomodoro** es conseguir que los estudiantes alcancen un elevado nivel de concentración y productividad durante sus períodos de trabajo, sin desarrollar estrés o cansancio mental a causa de ello. Es por esto que el método de estudio en cuestión emplea descansos breves luego de cada Pomodoro, así como una pausa más prolongada luego de cuatro Pomodoros.

El tiempo limitado de los intervalos de estudio plantea a los estudiantes el reto de cumplir con una serie de objetivos antes de que el plazo finalice. De esta manera, es necesario mantenerse enfocado y eliminar las distracciones para lograrlo. Así, la técnica Pomodoro permite optimizar los intervalos de trabajo para lograr mejores resultados y progresar con las tareas pendientes de forma más eficiente.

Ahora bien. Los tiempos del Pomodoro pueden diferir de acuerdo a las preferencias personales de cada estudiante. Sin embargo, en general, los bloques de trabajo suelen tener una duración de 25 minutos.

Asimismo, para lograr un mejor resultado al utilizar este método de estudio, se recomienda hacer uso de un temporizador o de aplicaciones especiales que permitan organizar el tiempo de manera apropiada.

Luego de cada Pomodoro de 25 minutos, se recomienda tomar un descanso de cinco minutos para poder descansar, mantenerse enfocado y evitar el agotamiento.

Después de completar un total de cuatro Pomodoros de 25 minutos cada uno, se debe hacer una pausa más larga. En general, se aconseja que este descanso tenga una duración de entre 20 y 30 minutos. Después de esto, se inicia de nuevo.

Como cualquier otro método de estudio, la técnica Pomodoro presenta tanto ventajas como desventajas. Las ventajas que podemos nombrar son:

- Nos mantiene totalmente concentrados en una tarea a la vez
- Si se hace uso de esta técnica con frecuencia, se mejora mucho la productividad
- Permite medir el tiempo que se dedica a cada asignatura
- La técnica Pomodoro es una muy buena forma de organizarse y aprender a definir prioridades
- Es un método de estudio ideal para las personas a las que les cuesta iniciar con sus deberes
- Evita el cansancio y mantiene la motivación para estudiar

Como desventajas tenemos las siguientes:

- Este método de estudio es un poco inflexible, ya que el margen de adaptación para los tiempos de estudio no es muy amplio
- Requiere de un muy elevado nivel de concentración, siendo así muy absorbente
- Es un proceso totalmente individual, por lo que no es compatible con labores grupales
- Su uso resulta contraproducente en trabajos creativos, ya que los descansos interrumpen el flujo de la creatividad

Hoy en día, gracias a la tecnología, podemos encontrar diversas aplicaciones tanto online como para dispositivos móviles, que pueden utilizarse para emplear la técnica Pomodoro. Asimismo, a través de YouTube se puede acceder a muchos videos que poseen un temporizador que va marcando los diversos Pomodoros.

Método de Cornell

Esta técnica fue creada en la Universidad de Cornell en el año 1950 por Walter Pauk, doctor en psicología y educación.

El **método de Cornell** es un sistema para tomar notas que utiliza como base un formato específico para organizar grandes cantidades de información que guardan relación entre sí.

Su finalidad es permitirle a la persona que lo utiliza, analizar los datos que tiene en su cuaderno de manera más sencilla. Esto se debe a que la información se encontrará

organizada y será narrada con las propias palabras de la persona, lo que facilita su memorización.

Al contar con un sistema de notas más eficiente y organizado, el estudiante podrá comprender y retener la información plasmada en las mismas con mayor facilidad. De esta forma, el método de Cornell promueve sesiones de estudio mucho más eficientes y productivas.

Pero... ¿cómo funciona este método? Habitualmente, cuando se toman notas convencionales, se comienza escribiendo en la parte superior de la página y se prosigue hacia abajo conforme se avanza. De esta manera, se usa todo el espacio disponible en la hoja, a excepción de los márgenes.

No obstante, al emplear el método de Cornell, la hoja se divide en distintas áreas. Cada una de estas divisiones contará con un tipo de contenido diferente, facilitando así la interpretación de la información.

Las divisiones son:

- La cabecera, que incluirá ciertos datos en particular, como el nombre de la asignatura, el número de la página, la fecha, e incluso el nombre del docente
- Los apuntes, en donde se colocarán las notas normales que se tomen durante las clases
- Los laterales, por su lado, se ubican en el costado izquierdo de la hoja y se utilizan para apuntar conceptos, preguntas o claves que tengan relación con el contenido principal de las lecciones. Esta área no se emplea durante el momento de la clase, sino después de la misma.

Una vez que se hayan tomado y repasado las notas para colocar los puntos más importantes en la sección lateral de la hoja, será necesario llevar a cabo un muy breve resumen de un par de líneas de longitud en la sección inferior de la página para sintetizar el contenido. De esta manera, el método de Cornell facilita una interpretación y memorización mucho más efectiva del tema que se estudia.

Resúmenes

Según Víctor Ayma Giraldo, un **resumen** escrito es un texto que transmite la información de otro texto en forma abreviada.

Hacer resúmenes es una técnica de estudio fundamental, y exige una lectura comprensiva para identificar la información más importante incluida en el texto.

Para hacer un resumen, el estudiante tiene que transformar un documento base en otro que contenga las ideas principales del primero en forma global y breve, dejando de lado las ideas accesorias. Para eliminar oraciones o párrafos del texto base, se debe analizar lo que puede ser suprimido, y para eso hay que reconocer las ideas principales y las secundarias. Por lo tanto, para realizar un adecuado resumen se deben tener en cuenta aspectos como: brevedad, claridad, jerarquía e integridad.

De acuerdo con el especialista Santiago Castillo Arredondo, el resumen es una técnica de estudio que presenta ventajas como: facilitar la comprensión del tema, ayudar a distinguir lo fundamental de lo accesorio, y posibilitar una visión de conjunto y sintética de lo estudiado.

Asimismo, sostiene que el resumen también facilita la relación, ayudando a fijar los conocimientos, mantiene la concentración y la atención durante el estudio, haciéndolo más activo, obliga a redactar con concisión y brevedad, desarrolla la capacidad de síntesis, a la vez que la interrelación de las ideas, requiere hacer un gran esfuerzo de elaboración personal para mejorar la comprensión y expresión del tema, y se constituye, por todo esto, en una gran ayuda para el repaso y la preparación de los exámenes.

A continuación, les brindamos algunas recomendaciones para hacer un resumen:

- Seguir un orden lógico para que el resumen tenga sentido. De lo contrario, el texto será muy difícil de comprender
- Evitar utilizar fragmentos literales del texto original, dado que los resúmenes deben realizarse con palabras propias, haciendo uso de puntos clave o de ideas extraídas del texto original, y clasificadas como principales o secundarias
- No escribir en primera persona, ya que los resúmenes buscan explicar un tema de forma sintetizada, no opinar sobre él. Por ello, se recomienda elaborarlos utilizando la tercera persona
- Evitar los verbos en pasado, dado que estos suelen utilizarse para narrar un texto. Sin embargo, durante un resumen, se busca explicarlo. A causa de ello, es necesario emplear únicamente verbos en tiempo presente.
- No utilizar subordinadas adjetivas, ya que esta clase de preposiciones no aportan contenido valioso al resumen y pueden aumentar su extensión más de lo deseado. Se las deben sustituir con adjetivos.

El subrayado

El **subrayado** consiste en destacar las ideas más importantes de un texto haciendo uso de un resaltador o un lápiz de color.

De acuerdo con el pedagogo y escritor español Bernabé Tierno, el subrayado es toda marca que se realiza en un texto durante su estudio, para resaltar ideas u otros aspectos.

Entonces... ¿cuál es el fin del subrayado? destacar las ideas básicas para no memorizar un texto más amplio.

Generalmente existe una idea básica y otras varias de índole secundario. Estas últimas siempre dependen de la primera. Por ello, la comprensión y memorización de la inicial facilita lo mismo de las secundarias.

Es esencial que subrayemos adecuadamente. Para eso, es necesario hacer una lectura rápida del texto, y luego realizar una segunda lectura más lenta y pausada para buscarle sentido al texto, encontrar interrogantes, ideas principales y secundarias. Esto permite que, al leer el subrayado en conjunto, se encuentre sentido y coordinación, aunque con un lenguaje muy escueto.

Utilizar correctamente esta técnica de estudio posee las siguientes ventajas: economiza tiempo, rapidez en el repaso, ayuda la memorización, facilita el estudio, habitúa a analizar, ayuda a captar la idea principal del texto, favorece las relaciones y organización de ideas, facilita la comprensión, y desarrolla la capacidad de síntesis.

¿Cómo logramos un buen subrayado?

- Evitando el subrayado durante la lectura general inicial o pre lectura. En esta primera lectura se pueden detectar ideas, datos, nombres, fechas, pero solo se han de subrayar cuando se posea una visión global de todo el tema.
- Subrayando al realizar la lectura de análisis y de síntesis, siguiendo párrafo a párrafo el estudio del tema, señalando las ideas principales, las secundarias, los datos, fechas y nombres importantes y los términos técnicos o las respuestas a las preguntas de un examen preliminar.
- Destacando gráficamente la diferencia entre las ideas principales y las secundarias.
- No subrayando aquello de lo que no se sabe su significado
- Lo subrayado ha de tener sentido por sí mismo en la relación con el tema, sin tener en cuenta, en este caso, las exigencias gramaticales.

Asimismo, es esencial destacar que el subrayado es una técnica muy personal, y al aplicarlo solo debe utilizarse el material propio, ya sean libros, apuntes o anotaciones. No es conveniente estudiar en libros o temas subrayados por otras personas, ya que pueden afectar la capacidad de análisis propia.

El subrayado puede hacerse con lápiz o bolígrafo, para tener la posibilidad de borrar cuando sea conveniente. También pueden usarse lápices o rotuladores de diferentes colores para destacar las diferencias en el texto. Si se prefiere, puede seguirse un sistema más detallado, a partir de un código propio o estándar de señalización, con formas y líneas de colores que apunten las distintas categorías de ideas que aparezcan en el texto.

Mapas conceptuales

¿Alguna vez escucharon hablar sobre estos? Los **mapas conceptuales** son diagramas jerárquicos que reflejan la organización conceptual de un tema en específico.

Los mapas conceptuales tienen el objetivo de representar relaciones significativas entre conceptos en forma de proposiciones. Es decir, su finalidad es integrar los conceptos en una estructura organizativa de la información, caracterizada por la jerarquía.

Según el investigador Manuel Aguilar Tamayo, esta técnica es útil para hacer explícitos los distintos niveles conceptuales implicados en el texto. Además, ayuda a reconocer las ideas más importantes, lo que facilita el aprendizaje de nuevos temas.

Los mapas conceptuales nos permiten: planificar el estudio, organizar las ideas de un tema, planear la resolución de un problema, tomar apuntes de forma organizada, y memorizar ciertos datos.

De igual manera, permiten diferenciar la información significativa de la superficial, y constituyen en sí una actividad potenciadora de la reflexión lógica personal.

Además, la realización de mapas conceptuales promueve la organización de la información en torno a los conceptos relevantes del tema y facilitan la memoria comprensiva y razonada del tema tratado.

La elaboración de un mapa conceptual implica:

- La elección de signos conceptuales clave del texto.
- La búsqueda de conceptos relevantes en la estructura cognitiva.
- La construcción de proposiciones entre los conceptos que se proporcionan y los conceptos que ya se conocen, a través de los enlaces

- Y la distinción entre los objetos o acontecimientos concretos y los más generales que incluyen estos acontecimientos u objetos.

De acuerdo con el educador e investigador estadounidense Joseph Donald Novak, es necesario tener en cuenta los siguientes elementos en la elaboración de todo mapa conceptual:

- En primer lugar, los conceptos, que hacen referencia a las imágenes mentales, las características comunes de un grupo de objetos o acontecimientos
- En segundo lugar, las proposiciones, que son las unidades semánticas conformadas por dos o más conceptos. Estos se hallan unidos por determinadas palabras que le dan significado, y que tienen valor de verdad, porque afirman o niegan algo
- Por último, las palabras-enlace, que son las palabras que unen los conceptos para formar una unidad de significado.

Mapas mentales

Podemos definir al mapa mental como una herramienta de estudio que se utiliza para facilitar la organización de las ideas al representar de manera gráfica distintos conceptos o temas.

Generalmente se elaboran con forma de esquema, contando con una idea principal a partir de la que parten distintas ramificaciones que guardan relación con el tema original.

El creador del mapa mental fue el psicólogo y especialista en educación Tony Buzan. Su intención era crear un instrumento pedagógico que permitiera evitar las redundancias y enfatizar los puntos más importantes de un tema.

Por dicho motivo, el mapa mental creado por Buzan tiene el objetivo de alcanzar el máximo potencial de nuestro cerebro, ya que este método de análisis nos permite organizar nuestros pensamientos utilizando al máximo nuestras capacidades mentales.

Los mapas mentales son una forma sencilla de gestionar y planificar toda la información de nuestro cerebro: las palabras, ideas, números, lecturas, dibujos, y relacionarlos entre sí a partir de una idea central, es decir, son una técnica que nos permite organizar nuestras ideas.

La estructura del mapa mental consiste en una imagen, palabra o idea central rodeada de ramificaciones que tienen relación con dicha idea, permitiéndonos con ello

comprender todas las variables relacionadas a la idea central. Por tal razón, es una estrategia que nos permite ordenar y estructurar nuestros pensamientos mediante su jerarquía y categorización.

Es decir, los mapas mentales se organizan a través de burbujas dentro de las que se organizan las ideas de manera visual. Al mismo tiempo, estas se conectan entre sí por medio de ramificaciones, lo que permite relacionar pensamientos y optimizar el aprendizaje.

Los mapas mentales cuentan con una gran cantidad de características que los convierten en herramientas de gran utilidad:

- Incluyen pocas palabras. Debido a esto, para elaborarlos es necesario aprender cómo resumir y sintetizar información de manera eficiente, por lo que se hace énfasis en el uso de imágenes, dibujos y símbolos
- La estructuración de estos instrumentos comienza en el centro de la hoja, estableciendo y remarcando una idea central para el contenido
- A partir de la idea principal se crean las distintas ramificaciones que contendrán palabras clave y dibujos relacionados con el tema
- Las ideas son organizadas siguiendo el sentido horario, comenzando por aquellas que gocen de mayor relevancia y respetando una separación razonable entre ellas para evitar amontonarlas
- Los conceptos dentro del mapa suelen complementarse con colores, imágenes o dibujos que contribuyan a una mayor comprensión del contenido
- Los mapas mentales deben demostrar creatividad, contando con decoraciones que los hagan lucir atractivos e incrementen el dinamismo de su lectura.
- No suelen estar limitados por el espacio. Siempre pueden pegar varias hojas de papel juntas para continuar dando forma a sus ideas.
- Las ideas de menor importancia se colocan más alejadas del tema principal
- Los mapas mentales nunca se elaboran sobre papel cuadriculado, ni en posición vertical. Siempre se estructurarán en una hoja limpia y en posición vertical

Esquemas

Según el profesional Waldo Ahumada Guerra, el esquema es la expresión gráfica del subrayado, y como tal, contiene de forma sintetizada las ideas principales, las ideas secundarias y los detalles del texto, por lo que permite obtener de un solo vistazo una idea general y clara del tema. Es decir, es una herramienta que se elabora a partir de una

idea principal, que se une a otros puntos secundarios que son cruciales para comprender el tema que se estudia.

Por dicho motivo, podemos decir que los esquemas son buenos cuando se necesita aprender temas complejos, dado que permiten sintetizarlos para entenderlos más fácilmente.

¿Cómo se elabora un esquema?

- En primer lugar, se tiene que realizar una lectura comprensiva y ejecutar correctamente el subrayado, jerarquizando bien los conceptos, es decir, determinar la idea principal y las secundarias
- Luego se deben emplear palabras clave o frases muy cortas sin ningún tipo de detalles y de forma breve
- Usar un lenguaje claro, repasando los epígrafes, títulos y subtítulos del texto
- Y finalmente, revisar que el encabezamiento del esquema exprese de forma clara la idea principal y que permita llegar a detalles que enriquezcan esa idea

Existe una amplia variedad de esquemas. Entre muchos otros que se utilizan para obtener mejores resultados en el aprendizaje se pueden resaltar:

- los esquemas de llaves, utilizados para representar ideas que se autocontienen y tienen distinta importancia en el texto
- los esquemas de flechas, que sirven para representar enlaces de hechos, dependencias o causas
- los esquemas de cajas, que son utilizados para representar estructuras jerárquicas y organizaciones
- y los esquemas de flujos, que suelen representar un proceso o una actividad que se realiza por pasos o ciclos

De acuerdo con el licenciado en ciencias de la educación José Jiménez Ortega, y con el profesor de Educación General Básica Juan González Torres, el empleo apropiado de esta técnica proporciona las siguientes ventajas:

- ayuda considerablemente a repasar y memorizar
- economiza tiempo
- brinda variedad y acción al estudio, por lo que este resultará más entretenido
- obliga a reflexionar sobre la toma de notas al margen, el subrayado, la estructuración y organización de ideas, lo que facilita la atención y concentración

- ayuda a desarrollar la capacidad de síntesis y análisis, pues a través de él se busca exponer el tema de manera breve y concisa

Reglas mnemotécnicas

Primeramente vamos a decir que las reglas mnemotécnicas son una serie de técnicas de memorización basadas en la asociación mental que facilitan la memorización de conceptos e información.

La ventaja de dichas reglas es que permiten memorizar una gran cantidad de datos con menos esfuerzo que si los intentáramos memorizar por fuerza bruta.

Por dicho motivo, podemos decir que esta técnica no consiste únicamente en repetir lo que se desea memorizar para retenerlo, sino en asociarlo con otros elementos para crear un recuerdo al que se pueda acceder con mayor facilidad.

Además, las reglas mnemotécnicas nos permiten utilizar una cierta gamificación a la hora de memorizar, dado que podemos memorizar a través de canciones, rimas, juegos de palabras, haciendo relaciones con ideas absurdas, imágenes, etc.

Sin embargo, los especialistas recomiendan que las asociaciones utilizadas para la mnemotecnia tengan sentido, ya que si estas últimas son aleatorias, es probable que la persona termine confundida y le resulte más difícil recordar los elementos que desea memorizar.

La técnica de la mnemotecnia cuenta con numerosas características que la convierten en uno de los métodos de estudio más populares y recomendables. Entre estas se destacan:

- Cada persona puede ajustar y modificar la manera de aplicar la técnica de acuerdo con sus preferencias y sus necesidades
- Facilita recordar conceptos mediante la asociación de los mismos a ideas o conocimientos previos
- Puede ser utilizada para recordar fechas, nombres, lugares o cualquier clase de información que se desee

Existen muchos tipos de reglas mnemotécnicas que se pueden aplicar al estudio. Describamos algunas:

- El método de las iniciales es útil cuando debemos recordar un listado de palabras. Para ello utilizaremos la primera letra de cada palabra, es decir, la inicial, y con ella construiremos una palabra alternativa que nos recordará los datos que tenemos

que conocer, englobando toda la información en una sola palabra. Por ejemplo, imaginemos que tenemos que recordar el nombre de las provincias que componen Galicia. Estas son Pontevedra, Ourense, A Coruña y Lugo. Debemos agarrar la primera letra de cada una de ellas y al unir las obtenemos como resultado la palabra PACOL: Pontevedra, A Coruña, Ourense, Lugo.

- El método de la cadena es similar a la anterior, ya que también aprovecharemos las iniciales de cada palabra, pero en vez de hacer una sola palabra, elaboraremos una frase completa que nos ayudará a recordar. Imaginemos que tenemos que recordar las provincias que componen la región litoral de Argentina. Estas son: Formosa, Chaco, Misiones, Corrientes, Entre Ríos y Santa Fe. Debemos agarrar la primera letra de cada una de ellas y elaborar una frase completa: Francisco Correa es un Maestro de Ciencias Sociales y da clases en una Escuela.
- Por su lado, la historia creativa es muy efectiva cuando hay que memorizar fechas o lugares. En ella lo que haremos será utilizar los datos que necesitamos recordar por medio de una historia inventada. Supongamos que tenemos que recordar que el día 3 de febrero de 1813 tuvo lugar el Combate de San Lorenzo. Por lo que los datos a recordar son: 3/2/1813 y San Lorenzo. Al poner en práctica la técnica de la historia creativa, esta información quedaría así: “estuve en San Lorenzo, provincia de Santa Fe, en 2 ocasiones antes de los 18: la primera con 3 años y la segunda con 13”.
- La regla de los números también es muy útil y, justamente, se utiliza cuando tenemos que recordar una cifra larga. Para ponerla en práctica debemos desglosar las cifras del número y sustituir cada una por una palabra con el mismo número de letras, formando finalmente una frase. Veamos juntos un ejemplo. Si tenemos que memorizar las primeras ocho cifras del número pi: 3,1415926. Al utilizar la regla de los números haríamos lo siguiente: Ana (3) e (1) Inés (4) y (1) Jaime (5) estuvieron (9) en (2) Borneo (6). Como verán, deben sustituir cada número por una palabra que contenga esa misma cantidad de letras.
- Finalmente nombraremos al método Loci, considerado como la regla mnemotécnica primigenia, la más antigua y la precursora de todas las demás. Esta técnica se basa en la asociación de palabras que queremos recordar con imágenes de un lugar que nos sea familiar, que nos permita recordar sabiendo en qué posición está cada objeto. Imaginemos que tenemos que recordar la lista de la primera columna de la tabla periódica de los elementos. Hidrógeno, Litio, Sodio, Potasio, Rubidio, Cesio y Francio. Ahora piensen en el living de su casa y la

disposición de cada elemento cuando tienen que interactuar en él. Es muy importante que recuerden su rutina al entrar en este espacio: abren la puerta, encienden la luz, ponen los libros en la mesa y sacan la silla. Dejan el celular sobre el estante que hay junto al sillón que posee almohadones. Una vez allí, debemos asegurarnos de asociar cada elemento con una palabra, pero siempre siguiendo el orden que dimos. Es decir: Puerta-Hidrógeno, Luz-Litio, Mesa-Sodio, Silla-Potasio, Estante-Rubidio, Sillón-Cesio, Almohadones-Francio. De esta forma, solamente deberán acordarse del recorrido habitual que hacen cuando entran en el living de su casa y les será mucho más sencillo recordar los elementos de la primera columna de la tabla.

Cuadros comparativos

Como su nombre lo indica, la finalidad de los cuadros comparativos es comparar de manera directa dos o más elementos al colocarlos lado a lado, destacando así sus semejanzas, diferencias o cualidades distintivas.

La estructura de los cuadros comparativos se compone de filas y columnas, que pueden ser tantas como se requieran, ya que no existe un límite establecido para las mismas. Sin embargo, como mínimo, deben ser dos.

En las columnas se colocarán los distintos objetos que se desea comparar. Mientras tanto, en las filas se establecerán los factores que tomarán parte de la comparativa, como las características, diferencias, similitudes, entre otros.

En general, el contenido que se muestra en el cuadro comparativo se enunciará en el primer recuadro del mismo, que funciona como título. Por otra parte, los distintos recuadros en los que se enuncian los elementos y factores a comparar suelen diferenciarse entre sí haciendo uso de colores. De esta forma, la lectura resultará más amena, siendo más sencillo determinar qué se está comparando y en qué sentido.

Los cuadros comparativos poseen una serie de características particulares que contribuyen a convertirlos en una herramienta sumamente efectiva. Algunas de ellas son:

- Su estructura consiste principalmente en columnas, por lo que la información que forma parte de estos diagramas suele disponerse de manera vertical
- No existe un número máximo de columnas para estas herramientas; el estudiante puede agregar todas las que considere necesarias.
- Los elementos establecidos dentro de los recuadros deben ser claros y estar resumidos a lo más básico o esencial. No se suele hacer uso de párrafos extensos

- La cantidad de categorías a colocar dentro del cuadro será determinada por las preferencias de quien lo elabora
- Puesto que la finalidad de estos diagramas es determinar las diferencias existentes entre los distintos elementos que se comparan, no es necesario que todas las categorías contengan la misma cantidad de información.

Flash cards

¿Alguna vez escucharon sobre estas? Las *flash cards*, fichas de estudio o tarjetas de estudio, son herramientas que contienen una serie de palabras, números, símbolos o imágenes, que sirven como apoyo para repasar y memorizar el contenido que se estudia. Generalmente, en un lado de la ficha o tarjeta se coloca una pregunta, y en el otro la respuesta a la misma.

Es esencial tener en cuenta que no debemos llenar de datos una sola ficha. Lo ideal es descomponer el tema que deben estudiar y cada concepto o dato lo desarrollen en una sola tarjeta.

Imaginen que están estudiando la Conferencia de Ginebra de 1945. ¿Cómo se las van a ingeniar para escribir tal cantidad de información en una tarjeta? Seleccionen la información y divídanla en partes: qué, cómo, por qué, cuándo... Desgranen todo lo que tengan y usen una tarjeta por dato.

Un punto importante y llamativo de esta herramienta es que permite la autoevaluación. ¿Por qué decimos esto? Porque para poder memorizar la información de las *flash cards* podemos leerlas en voz alta, es decir, hacernos la pregunta y responderla en voz alta, como si estuviésemos en un examen oral. Pregunten y respondan, explíquenlo como si estuviesen dando una clase, con sus palabras. Al hacerlo se darán cuenta de todo lo que han conseguido memorizar y en qué deben aplicarse un poco más.