

## Las técnicas de estudio. Reflexiones e instrucciones metodológicas para su aprendizaje y uso pertinentes en el contexto universitario

*Study techniques. Reflections and methodological instructions for their relevant learning and use in the university context*

*Dra. C. Regina Venet-Muñoz, rreginavenet@yahoo.es;  
MSc. Ivonne Celeste Carbo-Ramírez, dome1326@hotmail.com*

*Universidad de Guayaquil, Ecuador*

### Resumen

El estudio es una actividad individual, de carácter subjetivo, que otros no pueden hacer por nosotros, por tanto es responsabilidad de cada estudiante, cada uno debe llevar el control de su estudio individual. Es una necesidad inmanente a la vida universitaria, en tanto, es lo que posibilita la apropiación, retención y actualización de los conocimientos necesarios para enfrentar los retos que plantean las tareas y actividades académicas en el contexto universitario. El presente artículo tiene por propósito fundamental ofrecer un conjunto de técnicas y recomendaciones para desarrollar el proceso de estudio de acuerdo con las exigencias de los estudios universitarios.

**Palabras clave:** técnicas de estudio, universidad, estudiantes.

### Abstract

The study is an individual activity, of a subjective nature, that others can not do for us, therefore it is the responsibility of each student, each one must take control of his individual study. It is an immanent necessity for university life, as it is what enables the appropriation, retention and updating of the knowledge necessary to face the challenges posed by academic tasks and activities in the university context. The purpose of this article is to offer a set of techniques and recommendations to develop the study process in accordance with the requirements of university studies.

**Key words:** study techniques, university, students.

## **Introducción**

De acuerdo con los criterios de Meenes (1977), el estudio es una actividad que se realiza con el propósito de progresar en una determinada habilidad, obtener información y lograr la comprensión de un objeto fenómeno o proceso de la realidad.

El estudio es una actividad individual, de carácter subjetivo, que otros no pueden hacer por nosotros, por tanto es responsabilidad de cada estudiante, cada uno debe llevar el control de su estudio individual. Es una necesidad inmanente a la vida universitaria, en tanto, es lo que posibilita la apropiación, retención y actualización de los conocimientos necesarios para enfrentar los retos que plantean las tareas y actividades académicas en el contexto universitario.

Es una actividad en la que el estudiante requiere el manejo de hábitos y técnicas de estudios para poder obtener buenos resultados en su proceso de formación profesional y, por tanto, el sujeto adquiere por sus propios medios, pero con la ayuda del profesor determinadas habilidades, hábitos, estrategias y recursos que lo preparan para acometer el proceso de estudio.

El método de estudio que utilicemos a la hora de estudiar tiene una importancia decisiva ya que los contenidos o materias que vayamos a estudiar, por sí solos no provocan un estudio eficaz, a no ser que busquemos un buen método que nos facilite su comprensión, asimilación y puesta en práctica.

Los retos de la vida universitaria echan por tierra en no pocas ocasiones los sueños y aspiraciones profesionales de muchos estudiantes, en algunos casos, se trata de estudiantes con una excelente trayectoria estudiantil, que, sin embargo, no pueden enfrentar con éxito el proceso de adaptación al contexto y las exigencias de la educación superior, en no pocos casos, se deciden por la infeliz idea de abandonar los estudios.

El presente artículo tiene por propósito fundamental ofrecer un conjunto de técnicas y recomendaciones para desarrollar el proceso de estudio de acuerdo con las exigencias de los estudios universitarios.

## **Desarrollo**

### *La universidad. Nuevo contexto, nuevas exigencias en el estudio*

Una buena cantidad de los alumnos universitarios piensa que sabe estudiar y aprender, pero como contrapartida, existe una realidad que no podemos desconocer, constatada en

la realización de una encuesta a alumnos y profesores universitarios sobre métodos y técnicas de estudios, la cual arrojó sorprendentes resultados en tanto en uno y otro caso, existe una posición ambigua, imprecisa e incluso de desconocimiento en relación con este particular.

Es significativo el hecho de que los estudiantes no pueden precisar con claridad que métodos o técnicas de estudios le proporciona mejores resultados en su preparación, estudio o realización de las tareas de aprendizaje y además les resulta difícil establecer los métodos y/o técnicas que emplean para su preparación o la realización del estudio individual; en este tópico sólo pudieron señalar como proceder acostumbrado, la lectura del texto cuyo contenido han de conocer y del que requieren apropiarse.

El desconocimiento, la imprecisión y la ambigüedad en cuanto a tan importante aspecto para los alumnos universitarios, involucra, la calidad del estudio individual, de los aprendizajes de los que se apropian y, por consiguiente, del rendimiento académico y, en general la calidad de su formación como profesionales, esta es quizás una de las causas de que muchos estudiantes abandonen sus estudios en el transcurso del trayecto universitario.

La adopción de una actitud mucho más optimista y pertinente, en lugar de renunciar o abandonar los estudios, debería estar encaminada a la búsqueda de una solución a su angustiante problema, por lo que cabría preguntarse a la manera del DrTorroella“¿Cómo estudiar con eficiencia?”

En realidad la falta de un buen método para estudiar y aprender, dificulta y limita la calidad del cumplimiento de las exigencias de cada asignatura; esto genera desmotivación, desánimo, impotencia, frustración y apatía en el alumno hasta que llega a pensar que la universidad no es para él, y en el mejor de los casos se acostumbra a un bajo rendimiento, o, finalmente, abandona sus estudios.

La universidad es un contexto de aprendizaje que posee sus particularidades en cuanto a este proceso, requiere y demanda mayor nivel de independencia cognitiva, exige del alumno el manejo de una gran cantidad y variedad de información de carácter complejo en la mayoría de las ocasiones, súmesele a esto las variadas formas de docencia que se emplean y las condiciones que se definen para estudiar a partir de esta realidad, la cual se vincula, además, con los componentes y procesos sustantivos típicos de la formación de un profesional o graduado universitario.

Por otro lado la universidad debe complementar la formación integral de los estudiantes y prepararlos para aprender a emprender nuevos caminos en la búsqueda del conocimiento, no solo general sino también, y sobre todo profesional, todo ello implica:

- Dotarlos de herramientas para resolver creativamente los problemas a los que se enfrenta.
- Proveerlos de recursos y métodos para distinguir la información y el conocimiento necesarios en esta llamada sociedad de la información o sociedad del conocimiento, en un mundo cada vez más complejo.
- Abastecerlos de herramientas para la generalización del conocimiento a contextos, no solo laborales, sino familiares, comunitarios, en fin de interacción humana.
- Abocarlos a la comprensión el vínculo entre las partes y las totalidades y debe dar paso a un modo de conocimiento interdisciplinario, complejo totalizador.
- Enseñarles a trabajar en equipo.

Esta misión de la universidad articula de manera directa y también esencial con la necesidad de considerar el desarrollo de técnicas, métodos o estrategias para el estudio por parte de los estudiantes.

#### *Las técnicas de estudio: ¿qué son, cuál es su esencia?*

Las **técnicas de estudio** son consideradas como el conjunto de procedimientos prácticos de carácter estratégico que se emplean para alcanzar el éxito en el proceso de aprendizaje a lo largo de la vida.

Las técnicas de estudio implican el empleo de procedimientos de carácter cognitivo y metacognitivo, vinculados al proceso de aprendizaje. Estas técnicas mejoran la capacidad de un estudiante para estudiar y superar exámenes pueden y contribuyen a una mejor administración del tiempo, al desarrollo de la motivación por el estudio y de la capacidad de aprendizaje del estudiante.

Aunque frecuentemente se le deja al estudiante y a su red personal de soporte, la decisión de qué técnica de estudio emplear es necesario que el docente guie este aspecto y que la institución estimule su enseñanza y la posibilidad de investigar en este particular, así como en la realización de materiales docentes y guías prácticas para un estudio exitoso.

Las técnicas de estudio constituyen conocimientos de carácter procedimental de gran trascendencia en la vida estudiantil, sin embargo pueden ser aprendidas, generalmente en un período corto, y ser aplicadas a todos o casi todos los campos de estudio.

*Más sobre la importancia de las técnicas de estudio. Carencias didáctico-metodológicas en el contexto universitario*

Los estudiantes en la universidad deben operar con significativas cantidades de información, y, por regla general se sienten excedidos por esta exigencia, sienten que no les alcanza el tiempo, que las tareas son muy complejas, que su capacidad no les alcanza y así, realizan distintos intentos pero muchas veces, con escasos resultados, en realidad, no siempre usan un método adecuado para estudiar y aprender, normalmente adoptan un método inadecuado, precario que no se adapta a las nuevas exigencias universitarias, por ejemplo, como es el de realizar numerosas repeticiones del material para apropiarse del contenido, de cada una de las partes, este es el peor método de estudio que se pueda utilizar, dado que para grandes volúmenes de información o materias del nivel superior, esta manera de estudiar no produce buenos resultados, además de ello, solo garantiza la retención de la información, no su comprensión lógica, ni el análisis crítico de la misma.

Las causas que están involucradas en este proceder técnico del alumno son:

- El estudiante que trata de aprender no utiliza (no se lo enseñaron de manera pertinente) una técnica de estudio adecuada para estudiar, por ello refiere la falta de un sólido método de estudio con lo cual le queda muy poca información residual en su cerebro.
- El abordaje metodológico o procedimental de las técnicas de estudio en el contexto de enseñanza aprendizaje, es incidental, no formal, por cuanto no existe una concepción didáctica de este aspecto.
- El trabajo metodológico de las carreras, las asignaturas y el año carecen de sistematización didáctico-conceptual y teórico metodológico en general en cuanto a técnicas de estudio se refiere, por cuanto es prácticamente nulo.
- El adiestramiento recibido por los estudiantes es deficiente o pobre en contenidos y variantes metodológicas.

*Algunas técnicas de estudio. Recomendaciones para su uso*

Las técnicas que a continuación presentamos constituyen una compilación de las propuestas por varios trabajos consultados para la realización del presente material. Son

técnicas que permiten abordar en forma eficiente los materiales a estudiar y aprender, sea en el ámbito laboral como educacional.

### *Técnicas basadas en el repaso*

Estas técnicas son claves para en el propósito de aprender. En realidad están presente de una u otra forma en el estudio pues siempre que se trate de volver sobre lo abordado con anterioridad estamos re-pasando por la ya pasado.

Si usted asigna un tiempo luego de abordar una nueva materia y repasa lo estudiado en el día o en las clases anteriores, notará después, que su esfuerzo recordatorio disminuye y “su capacidad para recordar (o buena memoria) aumenta”. Las técnicas del **repaso** contribuyen al aumento de la capacidad de recordar:

Estudios psicológicos, han descubierto que durante las clases uno comprende apenas el 30%. Todos tenemos capacidad para fijar, pero recordar al instante -lo aprendido- es una virtud/cualidad que muy pocos tienen. El estrés, la tensión, merman la energía mental, necesaria para el proceso recordatorio.

Un alumno activo que hace las cuatro actividades fundamentales para el estudio se convierte en un alumno con buenos resultados y como, consecuencia de éstas buenas prácticas, obtiene buenas notas y destaca.

### *Técnicas basadas en la memorización, tales como el ensayo y aprendizaje mecánico*

Una de las estrategias más básicas para el aprendizaje de cualquier información es simplemente repetirla una y otra vez. Generalmente, esto incluirá la lectura de notas o un libro de texto, y reescribir las notas, aspectos que distinguen este proceder del mero repaso de la materia a través de la repetición mecánica de lo abordado

### *La técnica del PQRST*

Esta técnica es usada para enfocarse en la información clave cuando se estudia a partir de libros. Esta técnica prioriza la información en una forma que se relaciona directamente con cómo se pediría usar esta información en un examen.

**PQRST** es un *acrónimo* para las palabras inglesas Preview (previsualizar), Question (preguntar, cuestionar), Read (leer), Summary (resumir), Test (evaluar).

- **Previsualizar:** el estudiante observa el tópico a ser aprendido, revisando los títulos principales o los puntos en el sílabo.

- **Preguntar:** luego se formula preguntas para ser respondidas, una vez que el tópico ha sido estudiado.
- **Leer:** se revisa material de referencia relacionado con el tópico, y se selecciona la información que mejor se relaciona con las preguntas.
- **Resumir:** el estudiante resume el tópico, utilizando su propia metodología para resumir información en el proceso, incluyendo tomar notas, diagramas en red, diagramas de flujo, diagramas etiquetados, nemotécnicas, o incluso grabaciones de voz.
- **Evaluación:** luego, el estudiante responde las preguntas creadas en la etapa de cuestionamiento, con el mayor detalle posible, evitando agregar preguntas que puedan distraerle o le lleven a cambiar de tema.

#### *Técnica de las tarjetas didácticas*

Las **tarjetas didácticas** o flash cards son apuntes visuales en tarjetas. Tienen numerosos usos en la enseñanza y el aprendizaje, pero pueden ser usadas también para revisión. Los estudiantes frecuentemente elaboran sus propias flash cards, o también las más detalladas *tarjetas indexadas* - tarjetas diseñadas para ser llenadas, que frecuentemente tienen tamaño A5, en las que se escriben resúmenes cortos. Al ser discretas y separadas, las tarjetas didácticas tienen la ventaja de que pueden ser reorganizadas por los estudiantes, permite también tomar sólo un grupo de éstas para revisarlas, o escoger aleatoriamente algunas para autoevaluación.

#### *Técnicas basadas en condensación de información, sumarización y el uso de palabras clave*

Las técnicas de sumarización varían dependiendo del tópico, pero deben involucrar la condensación de grandes cantidades de información provenientes de una asignatura o un libro, en notas más breves. Frecuentemente estas notas son condensadas más aún en hechos clave.

Consisten en realizar un sumario de la información para condensarla a través de los tópicos más importantes abordados en el material de estudio. Se puede incluir una análisis abreviado de cada tópico o punto del sumario, de manera que se pueda recordar de qué se trata en cada uno de estos aspectos..

**Diagramas de araña:** El uso de diagramas de araña o mapas mentales puede ser una forma efectiva de relacionar conceptos entre sí. Pueden ser muy útiles para planificar

ensayos o respuestas ensayadas en exámenes. Estas herramientas pueden proveer un resumen visual de un tópico que conserva su estructura lógica, con líneas usadas para mostrar cómo se relacionan las

### *Técnicas basadas en imágenes visuales*

Los estudiantes que poseen un estilo de aprendizaje visual, se beneficiarán enormemente en la toma de información de estudios que son principalmente verbales, y usan técnicas visuales para ayudar a codificar y retener dicha información en memoria.

Algunas técnicas de memorización hacen uso de la memoria visual, por ejemplo el **método de loci** un sistema de visualización de información clave en localizaciones físicas reales, por ejemplo alrededor de un dormitorio.

Los **diagramas** son frecuentemente técnicas subvaloradas. Pueden ser utilizadas para unir toda la información, y proveer una reorganización práctica de lo que se ha aprendido, con el fin de producir algo práctico y útil. También pueden ayudar a recordar la información aprendida muy rápidamente, particularmente si el estudiante hizo el diagrama mientras estudiaba la información. Las imágenes pueden ser transferidas a *flash cards* que son herramientas de revisión de último minuto muy efectivas, en vez de releer cualquier material escrito.

### *Técnicas basadas en acrónimos y nemotecnias*

Un mnemónico es un método de organizar y memorizar información. Algunos usan una frase o hecho simple como un desencadenante para una lista más larga de información.

### *Técnicas basadas en la descripción*

Bajo esta denominación, se integran y agrupan técnicas directamente implicadas en el propio proceso del estudio; tales como la planificación de dicha actividad, el subrayado, el resumen, la elaboración de esquemas etc.; así como otras estrategias que tienen un carácter más complementario, como pueden ser la toma de apuntes o la realización de trabajos escolares

### *El método OPLER. Una propuesta para estudiar con eficiencia*

El conocido investigador cubano Torroella (1984) en su libro *Cómo estudiar con eficiencia*, habla de “un método sencillo para estudiar con eficiencia, (...) que permite lograr el mayor aprovechamiento posible del estudio de los libros, textos y materiales de enseñanza: se trata del método **OPLER**”. El método consiste en cinco pasos que son:

1) Ojear.



- 2) Preguntar.
- 3) Leer.
- 4) Exponer.
- 5) Repasar.

**OJEAR:** echar un vistazo general al capítulo, lección o artículo.

De acuerdo con este autor lo primero que hay que hacer con un libro es tener de él una visión de conjunto para saber de qué trata, qué se va a estudiar. Esta noción o perspectiva del conjunto es importante, porque nos ofrece la estructura general o marco de referencia dentro del cual situar nuestros conocimientos, así como nos da una orientación del estudio a realizar. Equivale a la ojeada o consulta del mapa de carreteras que pudiera hacer un automovilista antes de viajar por caminos no conocidos. Este vistazo u ojeada previa pone y predispone en actitud más favorable y comprensiva para estudiar.

Para tener esa visión de conjunto preliminar, lo primero que hay que hacer es leer el prólogo, la introducción, el índice o tabla de contenido y los epígrafes o sumarios de los capítulos, si los tuviera. Léelos varias veces en el transcurso de las primeras semanas para captar claramente la estructura general de la obra y el punto de vista del autor. Esto te ayudará a conocer los tópicos principales que serán estudiados a través del libro o del curso.

**¿Cómo estudiar el capítulo, lección o tarea asignada?** De modo semejante a lo que se recomendó para la lectura del libro, deberás tener también una visión panorámica de la tarea o capítulo que vas a estudiar.

*Primero* conviene que eches una ojeada, un vistazo general, al capítulo y te fijes en sus divisiones principales (encabezamientos, secciones, epígrafes, etc.) y después en las divisiones menores -dentro de las principales- (subtítulos, subepígrafes, oraciones que inician tópicos, etc.). Si el capítulo tiene un sumario o resumen, al principio o al final, es también recomendable que lo leas primero.

Esta operación solo te llevará algunos minutos y así podrás captar el plan u organización del capítulo, las cuatro, cinco o seis ideas básicas de que consta, el orden en que están dispuestas y sus relaciones recíprocas, así como también podrás apreciar el sentido de este capítulo en relación con la totalidad del libro.

Esta primera ojeada a las divisiones principales y menores del capítulo te permitirá visualizar su “esqueleto” o estructura general, y saber dónde situar el resto del estudio. Haz un *inventario* de lo que has aprendido de este modo. Pregúntate: ¿qué conozco acerca del capítulo?

Trata de recordar y decir con tus propias palabras lo que aprendiste viendo la tabla de contenido, el encabezamiento, epígrafes y divisiones del capítulo, el primer y último párrafo o sumario del mismo, los esquemas, diagramas o ilustraciones del libro, etc.

Esto te ayudará a fijar las cuestiones básicas que vas a estudiar en ese capítulo.

**PREGUNTAR**: convierte los titulares o encabezamientos en preguntas. Hasta ahora hemos tenido una visión global, sintética, del conjunto del capítulo. Ahora empieza a trabajar de manera analítica, por partes, para aprender a dominar el contenido concreto del capítulo que lees o estudias. Lo primero que tienes que hacer es convertir los encabezamientos, titulares o epígrafes en preguntas.

Querrás saber cuál es el motivo de esta recomendación. La razón es la siguiente: estudiar algo, debes descubrir y definir el problema que se te plantea. Todo pensamiento se origina en un problema, en una duda, en una dificultad. Estamos acostumbrados a actuar por hábito, sin pensar; pensamos sólo cuando tenemos que hacerlo motivados, presionados por un problema, por una curiosidad, por una necesidad de saber cómo contestar una pregunta o resolver un problema.

Ahora bien, al convertir los titulares, encabezamientos y epígrafes en preguntas, los estamos planteando como problemas que retan nuestra inteligencia, como cuestiones que tenemos que resolver. Este planteamiento interrogativo de los tópicos a estudiar tiene la ventaja de que estimula, motiva más nuestra capacidad intelectual y logra mejores resultados.

La lectura deja así de ser algo pasivo y se convierte en la búsqueda activa de una respuesta a nuestra pregunta, de una solución al problema planteado. En consecuencia, al estudiar el capítulo convendría que convirtieras todos sus encabezamientos, titulares en preguntas y trataras de esforzarte en leer, no por el solo hecho de leer, sino precisamente para contestar esas preguntas.

Este esfuerzo consciente te ayudará a orientar activa mente la lectura hacia la mejor comprensión del material, y concentrará tu atención en los elementos significativos del párrafo o sección que contestan realmente la pregunta correspondiente.

**LEER:** lee para responder las preguntas. Ahora lee atenta y cuidadosamente el contenido de cada encabezamiento o epígrafe y selecciona las ideas y pensamientos principales que responden a la pregunta inicial que te formulaste. A veces los pensamientos principales tienen complementos o detalles de importancia que deberíamos tener en cuenta.

Podrías proceder de esta manera:

a) Subraya o escribe las ideas y pensamientos principales del tópico, numerándolos para ordenarlos mejor. Si hay ideas complementarias o detalles significativos, puedes añadirlos a las ideas principales, pero identificándolos con letras.

b) Haz un resumen, en palabras claves, al margen de la página, o en hoja aparte, para indicar las ideas principales.

c) Puedes utilizar los siguientes signos, por ejemplo, para ayudarte a identificar los puntos importantes: llaves o dobles líneas al margen para las partes importantes, signos de admiración para las ideas más significativas y signos de interrogación para los puntos dudosos que hay que aclarar, resolver, etcétera.

Después que, en una u otra forma, hayas identificado las ideas principales del párrafo, deberás hacer un resumen o síntesis, preferentemente por escrito, de la unidad leída, con tus propias palabras en forma de esquema, bosquejo o diagrama, para visualizar mejor los pensamientos principales y los subordinados.

Recuerda que la lectura para estudiar tiene que ser activa, crítica, nunca pasiva. El lector inteligente o el buen estudiante lee de modo reflexivo, tratando de llegar al corazón de las ideas del autor, pensando con su cabeza, relacionando lo que leen con lo que saben del asunto, infiriendo las consecuencias lógicas y conclusiones que se deriven, e imaginando los usos y aplicaciones del material leído.

**EXPONER:** después de estudiar cada unidad lógica, debes exponer lo esencial de lo leído. La única manera de saber si has captado y asimilado lo leído y estudiado es haciendo una exposición para ti mismo o para otro, porque la exposición te revela lo que realmente has aprendido y lo que ignoras o se te ha olvidado.

Para estar seguro de que has comprendido y aprendido, debes detenerte periódicamente después de leer o estudiar cada epígrafe o división del libro, cerrarlo o ponerlo aparte, y exponerlo que has estudiado.

Trata de recordar los encabezamientos e ideas principales que responden a esas preguntas.

Emplea tus propias palabras y expresiones para facilitarte la exposición. Para esto es muy útil haber escrito, como se aconsejó, un breve bosquejo o esquema, con frases claves y en breves palabras, de las ideas fundamentales y subordinadas del párrafo.

Comprueba en el texto lo que has aprendido y recordado.

Nota y anota tus omisiones y errores. Un rato después, repítelo.

La regla general de la exposición es que, después de leer y estudiar una división o sección del capítulo, te detengas, eches el libro a un lado, y trates de pensar y recordar lo principal. Este tipo de exposición para uno mismo no sólo ayuda a comprender cómo y cuándo efectivamente has aprendido, sino que contribuye también a fijar los conocimientos, porque mientras más vías de conocimiento participen en el proceso del aprendizaje, más efectivo será éste.

**REPASAR**: etapa final para consolidar y perfeccionar el estudio. El repaso es la etapa del aprendizaje en que se fija, se comprueba y perfecciona el estudio. El primer repaso debe hacer se inmediatamente después de la primera vez que se aprendió, porque precisamente cuando repasamos inmediatamente después de aprender una lección se logra el 50 % más de eficiencia en el recuerdo. Deberíamos hacer, por lo menos, un par de repasos: uno inmediatamente después de haber estudiado o aprendido la materia para fijarla bien, y el último antes del examen o la prueba.

En el repaso debemos emplear los principios y métodos que usamos la primera vez que aprendimos. Repasar es reaprender. El repaso se prepara y facilita cuando estudiamos bien por primera vez la materia.

Si hemos destacado las ideas principales, si hemos hecho esquemas y cuadros sinópticos para tener una visión general del conjunto y de las relaciones entre sus partes, entonces el repaso consistirá en pasar otra vez (re-pasar) por los mismos caminos, en releer las notas, resúmenes y cuadros, en recordar los aspectos principales y subordinados de cada parte del capítulo.

Es conveniente repasar las materias lo más próxima y contiguamente que se pueda a la clase. Revisa un poco cada materia cada día. Repasar un poco todos los días no toma mucho tiempo y ayuda a fijar y a consolidar el conocimiento considerablemente.

La mayor recompensa de esta práctica, aparte de las ventajas de un mejor aprendizaje, es que evitarás así las largas sesiones finalistas de estudio, las malas noches de largo repaso, las ansiedades y preocupaciones de los días de examen. Podrás ir al examen, en cambio, con la mente clara, en actitud confiada, con un sentimiento de seguridad que contribuirá mucho a tu éxito en la prueba.

*Metodología para la organización del estudio a partir de la lectura crítica.*

Primera etapa: Lectura global

Objetivos:

- Adquirir una idea general del contenido.
- Vincular el contenido a los saberes previos.

Procedimientos:

- Lectura rápida de títulos y subtítulos.

Segunda etapa: Lectura por párrafos

Objetivos:

- Reconocimiento de palabras clave.
- Reconocimiento de ideas principales.
- Reconocimiento de ideas secundarias.

Procedimientos:

- Marcado de palabras clave
- Subrayado en colores diferenciados de ideas principales y secundarias.
- Subrayado estructural: realización de anotaciones marginales por párrafos.

Tercera etapa: Representación de lo leído

Objetivos:

- Asimilar significativamente el contenido.

Procedimientos:

- Elaboración de resúmenes textuales o síntesis.

- Elaboración de esquemas u organizadores gráficos en donde se vinculan los principales conceptos (Mapa Conceptual).

Cuarta etapa: Memorización

Objetivos:

- Incorporar significativamente los contenidos.

Procedimientos:

- Explicar (verbalmente y por escrito) los contenidos conceptuales utilizando como soporte los elementos creados en la tercera etapa.

Quinta etapa: Aplicación

Objetivos:

- Asimilar significativamente los contenidos y recuperarlos para nuevos aprendizajes.

Procedimientos:

- El contenido asimilado se transforma en un saber previo que es rescatado en situaciones concretas para ser aplicado a la hora de adquirir nuevos saberes, ampliando y profundizando sobre lo ya conocido.

En sentido general, la técnica de estudio que utilicemos a la hora de estudiar tiene una importancia decisiva ya que los contenidos o materias que vayamos a estudiar por sí solos no provocan un estudio eficaz, a no ser que busquemos una buena técnica que nos facilite su comprensión, apropiación y puesta en práctica.

Es fundamental el orden, la organización de la tarea de estudio a fin de obtener unos conocimientos, de manera firme, sistemática y lógica, ya que la desorganización de los contenidos impide su fácil apropiación y se olvidan con facilidad.

#### *Últimas recomendaciones para el alumno*

- Organiza tu material de trabajo. “Cada cosa en su sitio y un sitio para cada cosa”
- Distribuye convenientemente el tiempo (de forma flexible, adaptada a cambios y a circunstancias).
- Ten en cuenta las complejidades concretas de cada materia.
- Averigua tu ritmo personal de trabajo. Reflexiona en torno a ello.

- Se realista y valora tu capacidad de comprensión, memorización. Pide ayuda si es necesario, no te menosprecies o descalifiques, todos podemos estudiar con eficiencia y aprender.
- Comienza por los trabajos más difíciles y dejar los más fáciles para el final.
- Memoriza datos, trata de entenderlos y fijarlos.

## Conclusiones

- 1. El estudio es una tarea compleja que articula el conjunto de hábitos y prácticas mediante las cuales se apropian sistemáticamente de los conocimientos y aprehenden las técnicas, para aplicarlas en la práctica profesional y en la vida en general*
- 2. El estudio requiere tiempo para practicar y desarrollar las habilidades, por ello requiere tiempo, de ahí, la necesidad de hacer de él una actividad bien organizada y planificada en el tiempo que se emplea en las actividades diarias.*
- 3. El dominio de las técnicas de estudio puede ser un proceso complejo que requiera más esfuerzo, paciencia y tiempo al comienzo; pero pronto, al cabo de varias semanas, al volverse habitual el uso de las mismas, determinarán un estudio fácil, rápido y efectivo*
- 4. La técnica o método de estudio que se emplee para estudiar posee una importancia decisiva ya que los contenidos o materias para estudiar no provocan por sí solos un estudio eficaz, a no ser que se precise un buen método para facilitar su comprensión, asimilación y puesta en práctica.*
- 5. Es fundamental el Orden. Es vital adquirir unos conocimientos, de manera firme, sistemática y lógica, ya que la desorganización de los contenidos impide su fácil asimilación y se olvidan con facilidad.*

## Referencias bibliográficas

1. Torroella G., G. (1984). *Cómo estudiar con eficiencia*. La Habana: Editorial de ciencias sociales.
2. Meenes M. (1977). *Como Estudiar Para Aprender*. Buenos Aires: Ed. Paidós.
3. Cuya V., R. (s.a.). *Calidad educativa y procesos cognitivos*. Recuperado de <http://calidad.bolgsport.com>
4. Venet M., R. (2009). *Folleto instructivo sobre técnicas de estudio*. Santiago de Cuba: UCP Frank País García.