

Actualización educativa de las Técnicas de Estudio

Autor: Oliver Bernat, María Fundamento (Grado en Psicología Clínica , Licenciada en Psicopedagogía ,Maestra en Educación Física y Coach experto en competencias avanzadas, Orientadora en Educación Secundaria).

Público: Educación Primaria, Educación Secundaria, Orientación Educativa. **Materia:** Orientación Educativa. **Idioma:** Español.

Título: Actualización educativa de las Técnicas de Estudio.

Resumen

Las técnicas de estudio son un referente en la educación y a lo largo de todos los niveles educativos. Es interesante conocer los procesos cognitivos que intervienen en el desarrollo de tales destrezas para conseguir un progreso óptimo. La competencia en determinadas técnicas como el resumen, el esquema y los mapas conceptuales se transfiere a todas las áreas curriculares mejorando el nivel comprensivo del alumnado. El conocimiento de la memoria a corto y a largo plazo, los diferentes canales visual, auditivo y kinestésico así como el sentido de la práctica masiva y distribuida contribuirán a mejorar el rendimiento académico.

Palabras clave: Memoria, Canal, Práctica Masiva, Red Neuronal, Transferencia.

Title: School update of survey techniques.

Abstract

The study techniques are a reference in the education and throughout all levels of education. It is interesting to know the cognitive processes involved in the development of such skills to achieve progress optimal. The competition in certain techniques such as the summary, the schema and the conceptual maps is transferred to all the curricular areas by improving the comprehensive level of the students. The knowledge of the memory in the short and in the long term, the different channels visual, auditory and kinesthetic as well as the sense of the massive practice and distributed will contribute to improve the performance.

Keywords: Memory, Chanel, Massive Practice, Neuronal Network, Transfer.

Recibido 2016-09-30; Aceptado 2016-10-10; Publicado 2016-10-25; Código PD: 076133

Las técnicas de estudio constituyen un campo básico en todos los niveles educativos y en todas las etapas. Se trata de una variable escolar y de un referente que siempre aparece en las programaciones tutoriales y que se conceptúa de diferentes formas según la corriente educativa a la que pertenezca, ofreciendo distintas metodologías.

Es una constante actual que comentan los docentes, las familias y hasta los mismos alumnos se quejan a diario de que no saben estudiar. Hay problemas para estudiar los temas y asimilarlos, para preparar exámenes, para realizar esquemas, mapas conceptuales y resúmenes y en definitiva para usar debidamente todo tipo de técnicas y destrezas que puedan mejorar el rendimiento académico. Si nos remitimos a investigaciones de enfoques de psicología de la educación veremos cómo ha habido un progreso en el concepto y en la forma de implantar las técnicas en el currículum escolar. El concepto de técnicas de estudio engloba un conjunto de prácticas como las citadas anteriormente y que se fundamentan en la comprensión lectora. Ya que si no conseguimos comprender un texto, conocer los conceptos principales y extraer las ideas claves es bastante difícil avanzar en su memorización y recuperación de la información.

Anteriormente las técnicas de estudio estaban descontextualizadas del currículum escolar y se enseñaban como una asignatura más sin tener en cuenta los contenidos del currículum. Se aprendía a hacer un resumen de un texto alienado del entorno escolar y alejado del entorno local. Posteriormente se descubrió que las técnicas tenían su función efectiva cuando se insertaban dentro de las propias asignaturas y esto quedó demostrado cuando las editoriales se actualizaron. Ahora es fácil encontrar un libro con su propio esquema, mapa de conceptos y resumen. Esta tarea facilita la comprensión del alumno de los contenidos académicos pero la opción de practicar tales destrezas sigue sin trabajarse.

Últimamente numerosas academias y psicólogos escolares ofrecen clases para enseñar tales técnicas en horarios extraescolares cobrando este tema bastante importancia. Se alude a que los niños no saben organizarse, no comprenden lo que leen y muestran severas dificultades sobre todo en las materias instrumentales. Como se ha comentado, ser hábil en la lectura, poseer una apta velocidad lectora y dominar vocabulario suplanta muchas carencias lingüísticas, además de transferir esta competencia lectora a las demás áreas del currículum.

Numerosas investigaciones de los años 90 del estudio del cerebro y los tipos de memoria nos ilustran la relevancia del aprendizaje memorístico. Sin embargo, una década después se criticaba abiertamente la asimilación de contenidos de forma memorística y se ensalzaba el aprendizaje significativo. Este último, contextualizado, rodeado de centros de interés

para el niño suponía un avance y un logro seguro y más duradero. Sin embargo los estudios de los tipos de memoria cerebral nos relatan la importancia de ésta y sobre todo la facilidad en recuperar la información cuando existen por ejemplo determinados exámenes escolares, donde la ansiedad puede mostrarnos su cara más oscura.

Trabajar la memoria semántica y la memoria episódica es fundamental para una correcta adquisición de los contenidos. La organización escolar y la forma en que se transfieren los contenidos de las asignaturas exigen una capacidad memorística importante. Cuando realizamos problemas de Matemáticas estamos utilizando la memoria de trabajo que nos permite estar activos y recuperar datos rápidamente para seguir incorporando operaciones, procesar la información y trabajar con distintas variables. Si estamos estudiando asignaturas como Lengua y Literatura, Geografía o Ciencias Naturales se exige el trabajo de la memoria semántica, que comporta la activación de diferentes núcleos semánticos en red que se activan neuronalmente y que dan sentido global a la capacidad de recuperar la información conectada significativamente.

Dentro de la organización de la memoria existe también la memoria a largo plazo y la memoria a corto plazo. Las dos cumplen funciones distintas. Por supuesto cuando se intenta memorizar contenidos para un examen y que son relevantes para avances académicos posteriores se intenta asimilar los contenidos de forma que queden insertos en la memoria a largo plazo.

Toda esta información nos da claves para comprender mínimamente como de compleja es la mente humana. Si preguntamos a los alumnos que método emplean para enfrentarse al estudio, muchos utilizan copiado de textos, otros recitan de memoria, otros leen los fragmentos varias veces y algunos suelen hacer resúmenes.

Cada persona utiliza un canal diferente para absorber la información que nos rodea. Normalmente todos usamos tres: el visual, el auditivo y el táctil o kinestésico. Sin embargo hay personas que muestran más preferencia por un canal que por otro. Descubrir si somos más visuales, kinestésicos o auditivos nos puede llevar a obtener ventajas a la hora de enfrentarnos a un texto.

Hay comprobaciones científicas que han demostrado la diferencia que tienen los expertos y los novatos para desarrollar un ejercicio o una tarea y de estas investigaciones podemos aprender. De hecho los métodos más útiles incluyen técnicas que han sido comprobadas en multitud de textos y por muchos agentes diferentes que han probado con éxito los resultados.

Consecuentemente, existe un método completo de estudio que abarca los diferentes tipos de memoria y es el más efectivo. La primera parte consiste en la prelectura, en leer el texto de forma detenida previamente a la exposición didáctica del profesor. Si hace falta hay que leer una segunda vez el texto para comprender de una forma superficial cual es la idea principal y que argumento básico nos está transmitiendo. Una segunda parte consiste en volver a leer otra vez el texto buscando las palabras o conceptos que no entendemos o de los cuales tenemos insuficiente información. El uso de nuevas tecnologías es aquí fundamental. Podemos hacer uso de los móviles o de un diccionario online para actualizar los datos y conceptos que no conocemos, apuntarlos y disponer de ellos. La siguiente parte consiste en repetir otra vez la lectura del texto preguntándonos de forma crítica sobre cuestiones del texto. Podemos coger un papel y reflexionar sobre las ideas que nos quiere transmitir, si tenemos conocimientos previos sobre lo que estamos leyendo, si hemos tenido alguna experiencia parecida o incluso si existe algún documental o vídeo en la red que nos pueda complementar la información que estamos leyendo. Como podemos comprobar la base de toda técnica es crear una red neuronal sólida con multitud de nódulos que realicen una conexión cerebral significativa. Cuantas más redes creemos en nuestro cerebro la información será cada vez más transparente y dotada de funcionalidad para nosotros y esto redundará en una mejor asimilación de la materia.

Y por último, hay que tener clara una regla básica en todo el estudio que tenga como objetivo el aprobado de un examen. Hay que repasar la información constantemente ya sea en formato audio o en formato visual copiándolo en un pequeño papel y teniéndolo siempre a vista. Hay que llevar la información en la agenda, en el bolso, en la mochila y repasarla varias veces al día. La memoria es un proceso cognitivo que también se agota. No es lo mismo estudiar el día antes del examen durante 6 horas que repasar los contenidos del examen 10 minutos todos los días con una antelación de 30 días.

En vista de los estudios realizados en el cerebro y en la memoria y en los resultados obtenidos con las técnicas de estudio, es obvio que hay que dedicar horas de trabajo para expresar bien el significado de contenidos amplios y densos. No parece efectivo la sobrecarga a corto plazo y con simples lecturas o copiosos de los textos a memorizar. La ejecución efectiva de las destrezas memorísticas hay que emplearla con organización temporal y de forma permanente y mantenida

en el tiempo. No son eficaces las técnicas empleadas en cortos espacios de tiempo y que ejecutan la práctica masiva de contenidos. Parece un reto complicado convencer a los alumnos de los beneficios de la planificación memorística a largo plazo y de los perjuicios que nos juega la memoria cuando se agota en un corto plazo de tiempo por sobrecarga. Cuántas veces nos han comentado nuestros discentes que cuando han realizado un examen se han confundido, se han quedado en blanco o han mezclado ideas que no eran compatibles. El motivo parece claro: sobrecarga en las redes neuronales, pobre asimilación de contenidos y deficiente recuperación de la información.

En definitiva, usar unas adecuadas técnicas implica organización temporal, constancia y motivación continua.

Bibliografía

- Alonso Alvares, A., Fernández Moro, M.P. (1991). *Manual de técnicas de estudio*. Editorial Everest.
- Brunet Gutiérrez y Defalque.(2001). *Técnicas de lectura eficaz*. Ed. Bruño.
- Alaminos Chica, A; Castejón Costa, J.L. (2006). *Elaboración, análisis e interpretación de encuestas, cuestionarios y escalas de opinión*. Alcoy. Editorial Marfil.
- Tierno Bernabé. (2010). *Las mejores técnicas de estudio*. Temas de hoy. Madrid.