

Técnicas de estudio para estudiantes de secundaria



Las técnicas de estudio son un conjunto ordenado de acciones que realiza el estudiante para lograr comprender y memorizar conceptos, principios o hechos de manera permanente. Tras observar la manera de estudiar de estudiantes que consiguen buenos resultados académicos, se han podido establecer las estrategias más eficaces. El uso habitual de dichas estrategias permite al estudiante no experimentado aprovechar mejor sus recursos intelectuales y, por lo tanto, mejorar sus resultados académicos.

El **estudio**, es una estrategia de aprendizaje esencial dentro del proceso educativo de los jóvenes de nuestros días. Lejos de pasar de moda, es una actividad necesaria para complementar otras actividades de aprendizaje como la elaboración de proyectos, el intercambio y contraste de opiniones o la realización de actividades de aplicación.

Estudiar significa relacionar lo nuevo con el conocimiento ya integrado y poder recordarlo en el momento oportuno, es decir, comprenderlo y memorizarlo de manera permanente.

Las técnicas de estudio forman parte de las estrategias de aprendizaje que se pueden agrupar en tres grupos: estrategias de organización, estrategias de trabajo en clase y técnicas de estudio y memorización de la información.

1. Las **estrategias de organización** contribuyen a que haga las cosas que ha de hacer de manera ordenada y eficaz.

2. Las **estrategias de trabajo** en clase son aquellas que hacen que su trabajo en clase sea más útil.
3. **Las técnicas de estudio y memorización de la información** tienen por objeto comprender y memorizar conceptos, principios o hechos de manera permanente.

Al igual que ocurre con el resto de estrategias de aprendizaje, algunos de nuestros hijos adolescentes necesitan un aprendizaje específico de dichas técnicas para mejorar su eficacia como estudiantes. Otros, en cambio, lo logran solos.

Las técnicas de estudio no se pueden aprender como un aprendizaje aislado, sino que su entrenamiento se realizará siguiendo la guía de orientación expuesta a continuación, mientras estudian los contenidos escolares.

Estudiar es un proceso que requiere cuatro momentos:

1. Comprensión del texto.
2. Selección y organización de conceptos, de manera que la cantidad de información sea menor y por lo tanto más fácil de aprender.
3. Memorización de los conceptos fundamentales.
4. Evocación de lo estudiado.

GUÍA DE ORIENTACIÓN PARA EL ESTUDIO

Comprensión del texto

1. **Prelectura.** Consiste en realizar una lectura muy rápida de todo lo que se ha de estudiar con el fin de sacar una idea general sobre el contenido del texto.
2. **Lectura comprensiva.** Se trata de leer despacio procurando entender bien todo lo que explica. Si alguna palabra o expresión no se entiende, se usa el diccionario.

Selección y organización de conceptos

1. **Subrayar las ideas principales o las palabras clave.** Si se ha hecho bien, al leer sólo lo subrayado se podrá entender lo fundamental del texto. Algunos textos ya dan pistas sobre conceptos importantes con letra negrita u otros sistemas. No obstante se tendrán que subrayar algunas palabras o frases más.
2. **Resumir el texto.** (No se hace si el texto ya está considerablemente resumido). Una buena manera de hacer el resumen consiste en escribir lo importante pero formando frases completas con sentido. Es interesante que en el resumen se subrayen o resalten las palabras clave o conceptos importantes.
3. **Confeccionar un esquema.** Se trata de presentar las palabras con mayor carga conceptual organizadas formando un esquema de llaves o cuadro sinóptico, por ejemplo. Dicho esquema no ha de ocupar más de una página. Una vez conseguido, dispondrá el estudiante de la información a estudiar reducida a su mínima expresión y que representa, de manera gráfica, las relaciones entre los conceptos.

Memorización de los conceptos principales

1. **Visualización del esquema.** Para memorizar el esquema de llaves elaborado, será necesario mirar con atención durante un tiempo, entre dos y cinco minutos según el tamaño del esquema, presentando atención al número de elementos de cada nivel, a cómo están colocados, a cuantos niveles diferentes hay... Es decir, observando con atención los detalles. Después tapan el esquema e intentar reproducirlo en un papel. Si se reprodujo con éxito pasar a la siguiente fase. En caso contrario, repetir el proceso.
2. **Recitación repetida del resumen.** Primero hay que dividir el texto del resumen en partes pequeñas para estudiarlas por separado, una detrás de otra. Se puede hacer por preguntas o por párrafos. A continuación se lee tres veces seguidas, oral o silenciosamente, la primera de las partes separadas, tras lo cual se tapan lo leído y se intentará repetir sin mirarlo. Luego hay que comprobar y, si se ha logrado, hacer lo mismo con la segunda parte. Si no, se vuelve a leer tres veces más y otra vez a comprobar. Cuando se hayan aprendido tres partes, conviene volver al principio y comprobar si aún se recuerdan las anteriores. Habrá que releer alguna si se ha olvidado. Después se hará lo mismo cada tres partes estudiadas.
3. **Repaso.** Lo que se ha aprendido un día no servirá apenas si no se repasa al día siguiente, otra vez pasados cinco o seis días, luego una vez por semana y, finalmente, el día antes del examen. REPASAR consiste en hacer una lectura rápida y después ir comprobando por partes si se sabe repetir bien el texto estudiado. Si algo se ha olvidado, se vuelve a estudiar como se indica en los puntos 6 y 7.

Evocación de lo estudiado

Realización de exámenes. Con frecuencia la manera de demostrar que se ha aprendido algo es a través de exámenes. Normalmente, si se ha estudiado de forma adecuada no suelen presentar demasiados problemas, aunque vale la pena tomar ciertas precauciones:

- Leer con atención las preguntas para comprenderlas bien.
- Intentar situar mentalmente los conceptos que nos piden en el esquema que hemos elaborado.
- Procurar contestar con frases bien construidas y comprensibles.
- Además hay que explicar las palabras técnicas que uses y, si es pertinente, poner ejemplos. Es bueno pensar que lo explicas para una persona que viene de otro planeta y no sabe nada. Es un error pensar que el profesor ya sabe de que va.
- Usar todo el tiempo disponible y emplear el que sobre en repasar.
- Presentar el examen de forma esmerada: con buena letra, limpio, sin tachaduras, con márgenes y usando regla para subrayar los enunciados o conceptos importantes.

Aunque resulta evidente, quiero hacer notar que el estudio no es algo que debe hacerse un día o dos antes de un examen, sino que es una actividad que hay que ir realizando a medida que se va trabajando en clase

Es posible que alguna de las actividades propuestas en la guía de orientación, como hacer un esquema, presenten al principio una cierta dificultad. No obstante vale la pena seguir practicando y, si es preciso, consultar algún otro artículo sobre esquemas o resúmenes o algún libro.

Consejos prácticos en:

[Técnicas de estudio para estudiantes de secundaria. Consejos prácticos.](#)

José María Lahoz García

Pedagogo (Orientador escolar y profesional),
Profesor de Psicología y Pedagogía en Secundaria