

Aprender a estudiar

Técnicas de estudio

 *Editorial El Ateneo*

Aprender a estudiar

Técnicas de estudio

Gabriela Fernández Panizza



Fernández Panizza, Gabriela

Aprender a estudiar : técnicas de estudio / Gabriela Fernández Panizza . - la ed -
Ciudad Autónoma de Buenos Aires : El Ateneo, 2024.

264 p. ; 20 x 14 cm.

ISBN 978-950-02-1519-0

1. Técnicas de Estudio. 2. Educación. 3. Didáctica. I. Título.
CDD 370.28

Aprender a estudiar. Técnicas de estudio

© Gabriela Fernández Panizza, 2024

Derechos mundiales exclusivos de edición en todas las lenguas

© Grupo ILHSA S. A. para su sello Editorial El Ateneo, 2024

Patagones 2463 - (C1282ACA) Buenos Aires - Argentina

Tel: (54 11) 4943 8200 - Fax: (54 11) 4308 4199

editorial@elateneo.com - www.editorialelateneo.com.ar

Dirección editorial: Marcela Luza

Coordinación editorial: Marina von der Pahlen

Edición: Elena Luchetti

Producción: Pablo Gauna

Coordinación de Diseño: Marianela Acuña

Diseño de cubierta e interiores: Claudia Solari

ISBN 978-950-02-1519-0

1ª edición: junio de 2024

Impreso en Talleres Trama,

Pasaje Garro 3160, Buenos Aires,

en junio de 2024.

Tirada: 3.000 ejemplares

Queda hecho el depósito que establece la ley 11.723.

Libro de edición argentina.

Las marcas son propiedad de sus respectivos titulares.

El editor se reserva todos los derechos sobre esta obra. En consecuencia, no puede reproducirse total o parcialmente por ningún método de reproducción existente o por existir incluyendo el gráfico, electrónico y/o mecánico (como ser el fotocopiado, el registro electromagnético y/o el almacenamiento de datos, entre otros), sin el expreso consentimiento de su editor, Grupo Ilhsa S.A. (Ley n° 11.723).

Índice

1	¿Qué es estudiar y cómo usar las técnicas de estudio?.....	7
	Estudiar, lo que hacemos cuando queremos saber más sobre algo	8
	Estudiar, el proceso sistemático que realizamos para aprender los contenidos escolares.....	9
	Estudiar, un trabajo que requiere diversas habilidades	12
2	¿Por qué es importante preparar el lugar para estudiar?.....	25
	Algunas claves para desarrollar hábitos de aprendizaje autónomo	26
3	¿Dónde y cómo busco la información que necesito en clase, en libros y otras publicaciones?	35
	Técnicas para obtener información en clase	36
	Técnicas para buscar información en libros y otras publicaciones	44
4	¿Dónde y cómo busco la información que necesito en la web y en fuentes audiovisuales?	87
	Técnicas para buscar información en la web	87
	Técnicas para buscar información en fuentes audiovisuales	105
5	¿Cómo organizo la información que encontré?.....	113
	Organizar la información por medio de organizadores gráficos	114
	Organizar la información de manera narrativa	147

6	¿De qué manera comunico lo que aprendí?	161
	Comunicar por escrito	161
	Comunicar oralmente	185
7	¿Cómo me preparo para una evaluación?	197
	Usar reglas ayudamemoria	198
	Diseñar tarjetas de estudio	202
	Solucionario	205
	Capítulo 3	205
	Capítulo 4	214
	Capítulo 5	220
	Capítulo 6	250
	Capítulo 7	258
	Referencias	261

1

¿Qué es estudiar y cómo usar las técnicas de estudio?

Estudiar es una actividad que realizamos en distintos ámbitos a lo largo de nuestra vida y con diferentes propósitos: estudiamos el funcionamiento de una máquina para poder usarla o el truco de un juego para ganar más puntos. Sin embargo, es probable que la primera imagen que aparezca en nuestra mente sea la de la escuela, porque es allí donde aprendemos a estudiar.

Estudiar en la escuela supone **adquirir y desarrollar herramientas para mejorar el proceso de aprendizaje** en relación con las diferentes áreas para comprender el mundo en el que vivimos.

Para que el esfuerzo que le dedicamos nos lleve a obtener los resultados esperados y mejorar nuestro rendimiento hay técnicas que indican cómo organizar las acciones que necesitamos ejecutar durante el proceso. Conocer esas técnicas y aprender a usarlas es útil, tanto para el éxito en la escuela como para nuestro crecimiento personal y el aprendizaje continuo.

Estudiar, lo que hacemos cuando queremos saber más sobre algo

Desde que nacemos sentimos la necesidad de explorar, de saber cómo funciona el mundo que nos rodea y de qué manera actuar en él. La curiosidad nos lleva a hacer y a hacernos preguntas y a probar distintas maneras de responderlas; es el motor del aprendizaje. Usando nuestros sentidos para mirar, tocar, oler, escuchar o gustar vamos recogiendo información: esto es rico, esto pincha, esa es la voz de mamá... Cuando aprendemos a hablar, comenzamos a preguntar y entonces... ¡no paramos! Con la lectura ampliamos las posibilidades de averiguar lo que nos intriga, más allá de nuestro mundo cercano. Los libros, videos, artículos de revistas, diccionarios o enciclopedias, páginas web, podcasts, videos, imágenes, mapas, etc., guardan en su interior esa valiosa información que necesitamos.



El deseo de aprender es el que nos invita a ir más allá, a probar distintas formas de resolver los problemas que se nos presentan.

Por ejemplo, cuando estamos jugando un juego que nos gusta mucho o cuando averiguamos sobre dinosaurios, equipos de fútbol, cantantes o superhéroes.



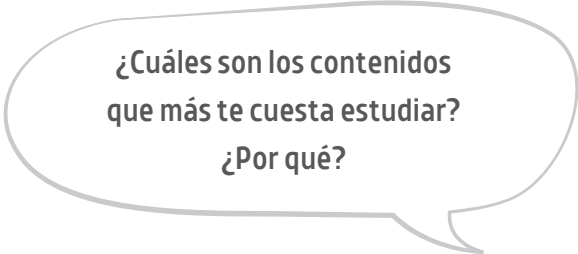
¿Qué conocimiento o habilidad aprendiste
últimamente por tu cuenta?
¿Para qué te sirvió?

Estudiar, el proceso sistemático que realizamos para aprender los contenidos escolares

Estudiar en la escuela es una actividad que demanda más voluntad y esfuerzo de nuestra parte porque, a diferencia del impulso que sentimos cuando el tema nos apasiona, la satisfacción de estudiar los temas escolares puede que no esté presente mientras lo hacemos. La **motivación** para el aprendizaje es otra: aprobar una evaluación, lograr buenas notas,

ser un buen estudiante, tener un buen desempeño en clase.

Cuando lo que estudiamos resulta muy difícil de comprender y encontramos obstáculos para conseguir la meta deseada, porque no entendemos muy bien el tema o no sabemos de qué manera procesar la información que tenemos, el resultado puede ser negativo y, por lo tanto, impacta negativamente en la imagen que tenemos de nosotros mismos en relación con el estudio y nuestra capacidad para aprender.



**¿Cuáles son los contenidos
que más te cuesta estudiar?
¿Por qué?**

Las técnicas de estudio como herramientas

Estudiar es una actividad compleja que se realiza en etapas:

- recolectar los datos,
- organizarlos para comprenderlos y
- comunicar lo que aprendimos.

Las técnicas de estudio son procedimientos específicos para facilitar la tarea en cada una de ellas; por ejemplo, identificar palabras clave sobre un tema, organizarlas en un mapa conceptual y preparar una presentación multimedia. Para cada etapa existen variadas técnicas que desarrollaremos más adelante junto con criterios que faciliten su selección en relación con el tipo de contenido, la organización del material y el producto final que servirá de evaluación: no es lo mismo prepararse para contestar un cuestionario que para una exposición oral acompañada de material multimedia.

Conocerlas y aprender cuándo, cómo y para qué usar cada una puede ayudar a elaborar una relación más organizada, autónoma y placentera con el conocimiento. Su uso colabora con la obtención de mejores resultados y, como consecuencia, de una visión más positiva de las propias capacidades y una mayor autoestima.



Las técnicas de estudio son comparables a los trucos que ponemos en práctica al jugar. Por ejemplo, los “trucos” que se usan frecuentemente para armar un rompecabezas son empezar ubicando las fichas de los bordes o agruparlas por color. Para cada juego existen trucos diferentes.

¿Cuál es tu juego favorito?
¿Qué trucos descubriste
para jugar mejor?

Estudiar, un trabajo que requiere diversas habilidades

Es un trabajo porque supone realizar el **esfuerzo de tratar de comprender un nuevo conocimiento.**

Cuando estudiamos ponemos en práctica ciertas habilidades cognitivas (observar, clasificar, ordenar, entre otras), emocionales (motivación, perseverancia,

etc.), metacognitivas (tomar conciencia del propio proceso de aprendizaje) y, si lo hacemos en grupo, sociales (comunicación efectiva, escucha activa, flexibilidad).

Habilidades cognitivas

Estudiar los contenidos escolares presenta desafíos más complejos que los de la vida cotidiana y requiere habilidades específicas.

Prestar atención. La atención es como un foco que ilumina lo que nos interesa. Es una manera especial de observar y de escuchar en la que filtramos la información que nos parece importante. Cuando prestamos atención a algo dirigimos este foco voluntariamente para identificar la información que necesitamos.

Estar atentos en clase es muy importante para comprender las explicaciones de las y los docentes y luego recordar los nuevos conocimientos.



A veces es difícil mantener la atención porque nos distraemos con lo que pasa alrededor: ruidos, conversaciones, notificaciones que aparecen en la pantalla del teléfono o muchas pestañas abiertas a la vez en la computadora. Si pasamos muy rápidamente de un estímulo a otro, resulta más difícil organizar la información, lo que genera problemas cuando intentamos recordarla.



Para que el tiempo que dedicamos a estudiar sea más productivo es mejor prestar atención a una cosa por vez.

¿Te distraes con facilidad?
¿Cómo podrías evitarlo?

Ejercitar la memoria. Memoria y atención están muy relacionadas. Cuando prestamos atención a algo, podemos recordarlo. Si además lo fijamos por medio de la repetición (como cuando queremos memorizar

un número de teléfono), la escritura (cuando tomamos apuntes en clase o hacemos una lista antes de salir a hacer las compras) o un dibujo, es más fácil recordarlo.

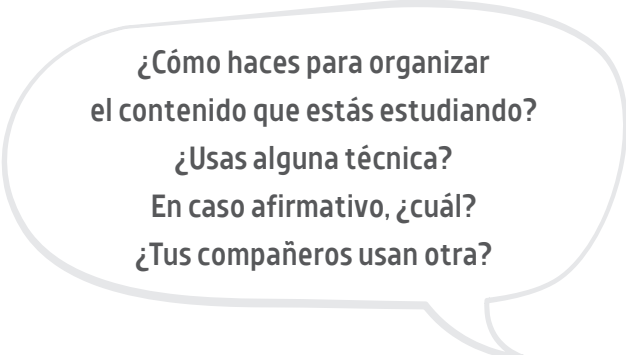
Las técnicas de estudio ayudan a desarrollar y ejercitar la memoria, ya que muchas permiten organizar la información para que resulte más fácil almacenarla y recuperarla.



¿Cómo haces para recordar mejor lo que estás estudiando?
¿Usas alguna técnica? Si es así, ¿cuál?
¿Tus compañeros usan la misma?

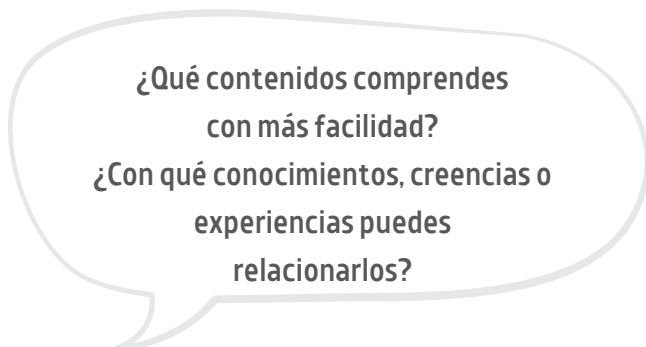
Organizar la información. Enfrentarse a un tema nuevo es como explorar un territorio desconocido que encierra un tesoro que queremos encontrar: necesitamos un mapa y algunos puntos de referencia para establecer el recorrido y empezar a andar.

Para armar este mapa es necesario observar en qué se parece y en qué se diferencia la nueva información de la que ya conocemos, clasificar las nuevas ideas y ordenarlas según su importancia en principales y secundarias. Para cada una de estas acciones existen técnicas de estudio que ayudan a organizar la información.



¿Cómo haces para organizar el contenido que estás estudiando?
¿Usas alguna técnica?
En caso afirmativo, ¿cuál?
¿Tus compañeros usan otra?

Establecer relaciones. Para comprender los temas nuevos necesitamos relacionarlos con conocimientos o experiencias que les den sentido. Algunas técnicas de estudio permiten visualizar estas relaciones por medio de gráficos y diagramas.



¿Qué contenidos comprendes
con más facilidad?

¿Con qué conocimientos, creencias o
experiencias puedes
relacionarlos?

Habilidades emocionales

Las emociones son respuestas complejas y automáticas que experimentamos los seres humanos frente a estímulos internos o externos. Son reacciones que involucran aspectos mentales y físicos e impactan en nuestra motivación, capacidad de atención, memoria, comprensión y rendimiento escolar en general.

Se dice que “la emoción es el portero del cerebro” porque puede estimular o bloquear nuestra capacidad para razonar. Cuando una actividad se presenta como amenazadora (un examen o una lección oral, por ejemplo), porque tememos fracasar y quedar expuestos, nuestro cerebro se pone en alerta y segrega ciertas hormonas que nos preparan para huir

o defendernos: nos ponemos tensos, ansiosos y tenemos dificultades para pensar con claridad. Por el contrario, cuando sentimos confianza y entusiasmo, el cerebro libera otras hormonas (endorfinas) que dan sensación de placer y podemos pensar mejor.

**¿Recuerdas alguna situación
en la que no podías pensar a causa
de la ansiedad?**



Aprender a planificar el estudio y saber qué técnica usar en cada paso aporta mayor seguridad en nuestra capacidad para aprender y obtener buenos resultados en la escuela.

Tener un plan para estudiar ayuda a proponernos metas alcanzables, a organizar el tiempo que vamos a dedicar a cada etapa y a reconocer y evaluar nuestros progresos. Si nos topamos con algunas partes que

nos resultan más difíciles, estaremos a tiempo de pedir ayuda y de practicar lo que necesitamos, como los deportistas que entrenan antes de un partido o los músicos que ensayan una y otra vez las mismas melodías antes de un concierto.

Cuando una tarea resulta muy compleja es conveniente dividirla en partes (ni demasiado fáciles ni demasiado difíciles) y proponer-nos metas que podamos alcanzar de a poco. Como en los juegos de computadora en los que avanzamos por niveles, cada pequeño logro aumenta la confianza y la sensación de dominio sobre la tarea, predisponiéndonos mejor para seguir avanzando.



¿Te organizas para estudiar?

Si es así, ¿cómo?

**¿Tus compañeros se organizan
de manera parecida?**

Habilidades metacognitivas

La metacognición es la capacidad de la mente de analizar sus propios procesos de pensamiento. Abarca lo que sabemos sobre:

- nosotros mismos como aprendices, nuestras fortalezas y limitaciones, las experiencias y cualidades personales que pueden incidir en cómo afrontamos la tarea;
- la tarea, sus objetivos y características, y
- los procedimientos necesarios para su ejecución y resolución.

Para desarrollarla, es preciso tomar conciencia por medio de la reflexión, o sea, hacernos preguntas acerca de nuestra forma de aprender, y el análisis (observar, comparar, diferenciar) del proceso y del resultado.

Conocer estos procesos permite tomar conciencia de las propias habilidades y tener una actitud más activa en relación con decisiones que tomamos al estudiar.

El desarrollo de esta habilidad permite ejercer lo que se denomina el *control metacognitivo* en cada etapa cuando realizamos una tarea: planificación, supervisión y evaluación de los resultados.

La metacognición es el proceso mediante el cual aprendemos a aprender; permite organizar y dirigir en forma autónoma nuestros procesos de aprendizaje a lo largo de toda la vida.



¿Cuáles son tus fortalezas
en relación con el estudio?
¿Y tus limitaciones?

Habilidades sociales

Estudiar en grupo supone trabajar juntos para maximizar el propio aprendizaje junto con el de los demás para lograr un objetivo común. Para ello, es

indispensable organizar tiempos de trabajo individual y de trabajo conjunto, llegar a acuerdos para distribuir las tareas entre los integrantes y estar dispuestos a confiar y a aprender de los compañeros tanto como a plantear dudas o desacuerdos.

Necesitamos desarrollar habilidades sociales que permitan negociar estos aspectos con los otros miembros para tomar decisiones consensuadas y resolver conflictos; algunas de ellas son:

- **Comunicación efectiva.** La comunicación es el proceso de compartir ideas, información o sentimientos con los demás. Consta de tres elementos: un emisor (el que emite el mensaje), un mensaje (lo que queremos comunicar) y un receptor (el que lo recibe). Para que la comunicación sea efectiva es necesario que sepamos qué queremos transmitir, lo hagamos de forma entendible y estemos dispuestos a escuchar las dudas de quienes nos escuchan.
- **Escucha activa y flexible.** Estudiar implica prestar atención a lo que la otra persona dice y pregunta, pedir aclaraciones si no entendimos algo, valorar las buenas ideas que nos aporten y respetar aquellas

con las que no estamos de acuerdo. Es una forma de practicar la *empatía*, que es la habilidad de ponerse en el lugar del otro, comprender sus emociones y puntos de vista.

- **Responsabilidad y compromiso.** Las decisiones de cada miembro del grupo afectan a los demás y al resultado final; si cada miembro del grupo realiza su tarea, todos se benefician.

Estudiar en equipo es como jugar un partido de fútbol. Cada jugador tiene su rol, y la base del éxito está en que cada uno juegue de la mejor manera posible.



¿Qué dificultades encuentras cuando estudias en equipo?
¿Cuáles podrían ser las soluciones?
¿Qué piensan otros integrantes del grupo?