

TÉCNICAS DE ESTUDIO



Universidad Nacional
de Educación a Distancia

Araceli Sebastián
Belén Ballesteros
Mari Fé Sánchez García



TÉCNICAS DE ESTUDIO

ÍNDICE

ÍNDICE.....	2
Introducción.....	3
La lectura	3
La comprensión lectora	3
La velocidad lectora.....	4
a) Métodos cuyo objetivo es reducir las fijaciones.....	8
b) Otros métodos	9
El subrayado y las anotaciones al margen.....	10
Técnica del subrayado	10
Ventajas de esta técnica.....	11
Errores más comunes en el subrayado.....	11
Técnicas de síntesis	11
Resumen	11
Esquema	12
Cuadro comparativo	12
Mapas conceptuales.....	12
Fichas y ficheros.....	13
Listas de conceptos.....	14



TÉCNICAS DE ESTUDIO

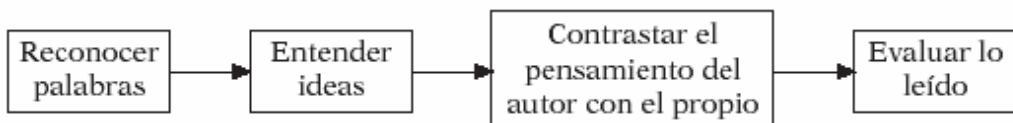
INTRODUCCIÓN

Hay una serie de técnicas que ayudan a mejorar y a rentabilizar el estudio; no son, en modo alguno, infalibles, ni tampoco imprescindibles para todos. Cada persona deberá, en todo caso, primeramente conocerlas, y, después, elegir aquellas que mejor se adapten a su forma de aprender y retener los contenidos, e, incluso, «adaptarlas» o «inventar» nuevas maneras de llevarlas a la práctica. Lo importante es que nos sean útiles, que nos sirvan para aprender mejor. Iniciaremos este apartado con unas consideraciones sobre la lectura, tarea previa que tendremos que afrontar en todo estudio.

LA LECTURA

La lectura supone la práctica más importante para el estudio. Es el paso previo, la forma general de entrar en contacto con un tema, a menos que los medios audiovisuales suplieran esa función.

A grandes rasgos la lectura puede ser definida como un proceso en el cual se distinguen los siguientes momentos:



Estas dos últimas fases indicadas, *Contrastar el texto con el propio pensamiento* y *Evaluar lo leído*, hacen referencia fundamentalmente a la lectura crítica. En el nivel universitario en el que nos movemos, este tipo de lectura *crítica* adquiere un peso específico para conseguir un aprendizaje significativo, pues implica establecer una relación de lo conocido (conocimientos previos) con la nueva información que se nos expone.

Veamos dos aspectos fundamentales relacionados con la lectura

La comprensión lectora

Un método clásico para ayudarnos a lograr una mejor comprensión lectora es el SQ3R (en inglés: *Survey, Question, Read, Repite, Review*). Veamos brevemente en qué consiste cada fase:

- Examinar (*Survey*): lograr una visión general del conjunto. El examen debe ser rápido, sin detenernos en detalles, buscando los planteamientos e ideas generales.
- Preguntar (*Question*): saber qué es lo que se espera del texto. Las preguntas favorecen el aprendizaje, ya que convierten lo que leemos en algo con un significado especial para nosotros.
- Leer (*Read*): de forma activa, facilitando de esta manera tanto la comprensión del tema como el recuerdo. Esto significa fijarse en los términos importantes, en los términos nuevos, en lo subrayado, etc. Es necesario leer todo: texto, citas, recuadros, gráficos, ilustraciones, etc.



TÉCNICAS DE ESTUDIO

- Repetir (*Repite*): un 50% de la lectura se olvida nada más concluirla. Repetir con las propias palabras el material leído ayuda a la retención.
- Repasar (*Review*): hay que comprobar que se ha entendido y asimilado todo el material que interesa. Es necesario releer y aprovechar las notas, esquemas o resúmenes que se tengan.

Además de ello, queremos resaltar la importancia que tiene la lectura *crítica*: Es algo que te puede ayudar, entre otras cosas, a entenderlo y a recordarlo. *Lee un texto, saca tus conclusiones y contrástalas con lo que piensas*. Es algo que te puede ayudar, entre otras cosas, a entenderlo y a recordarlo.

La velocidad lectora

A modo de orientación, vamos a proponer un ejercicio para reflexionar sobre un tema que tal vez no nos hayamos planteado nunca: ¿cuál es mi velocidad lectora?

Lee a continuación el texto que aparece en el recuadro, controlando el momento en que empiezas y acabas:



TÉCNICAS DE ESTUDIO



Como de costumbre, me desperté antes que mi viejo, aunque no tardó mucho en empezar a desperezarse.

Decidí comprobar si era verdad que todas las mañanas se despertaba con un estallido, como había dicho el día anterior.

Llegué a pensar que a lo mejor tenía razón, porque en el momento de abrir los ojos, tenía cara de asombro. Igual podría haberse despertado en un lugar muy diferente. En la India, por ejemplo, o en un pequeño planeta de otra galaxia.

—Eres un ser vivo —le dije—. En este momento te encuentras en Delfos, un lugar de la Tierra, que es un planeta vivo que ahora gira alrededor de la Vía Láctea. En dar una vuelta alrededor de una estrella, el planeta tarda 365 días.

Clavó su mirada en mí como si tuviera que acostumbrar a sus ojos al cambio del País de los Sueños a la dura realidad exterior.

—Te agradezco la información —dijo—. Todo lo que acabas de decir, me lo digo todos los días antes de levantarme.

Se incorporó diciendo:

—Sería bueno que me susurraras esas palabras al oído cada mañana, Hans Thomas. Llegaría antes al baño.

Cerramos el equipaje rápidamente, desayunamos, y enseguida estuvimos de nuevo en el coche. Cuando pasamos por el recinto de los templos, mi viejo dijo:

—Es increíble lo ingenuos que eran.

—¿Por creer en el oráculo?

No contestó inmediatamente. Tuve miedo de que dudara de la palabra del oráculo sobre el encuentro de mamá en Atenas.

—Por eso también —dijo finalmente—. Pero piensa en todos esos dioses, Apolo y Asclepio, Atenea y Zeus, Poseidón y Dionisos. Durante cientos y cientos de años construyeron costosos templos de mármol para ellos. Por regla general, tuvieron que recorrer enormes distancias, arrastrando pesados bloques de mármol.



TÉCNICAS DE ESTUDIO

No entendía muy bien qué estaba diciendo, pero sin embargo pregunté:

—¿Cómo puedes estar seguro de que estos dioses no existían? Puede que hayan desaparecido, o que se hayan buscado a otro pueblo ingenuo; pero durante algún tiempo anduvieron sobre esta tierra.

Mi viejo me miró a través del espejo.

—¿Eso crees Hans Thomas?

—No estoy seguro —contesté—. Pero de alguna manera estuvieron en el mundo mientras la gente creía en ellos. Porque se ve lo que se cree. Y hasta que la gente comenzó a dudar de ellos, no envejecieron o se desgastaron.

(JOSTEIN GAARDER, *El misterio del solitario*)

- ¿Cuánto tiempo has tardado en leerlo?
- Considerando que las palabras leídas son 392, realiza el siguiente cálculo:

El resultado obtenido indica la cantidad aproximada de palabras que lees en un minuto. Compara ahora tu velocidad lectora con el baremo que se presenta a continuación:

$$\frac{392 \text{ } 60}{\text{seg.}} = \text{palabras por minuto} \underline{\quad}$$

Baremo de velocidad lectora a nivel de COU

Nivel	Palabras/minuto
Excelente	260
Bueno	220-259
Normal	190-219
Insuficiente	170-189
Muy deficiente	0-169

Es evidente que nuestra velocidad lectora variará dependiendo de la dificultad del texto. Lo realmente importante es haber logrado la comprensión del texto pese a la dificultad que entraña el vocabulario y la estructura gramatical de este segundo ejemplo. De nada sirve tener una velocidad lectora muy alta si no se obtienen las ideas principales o, por lo menos, si tras la lectura no reparamos en aquellas lagunas que deberán ser solucionadas para poder llegar a la completa comprensión del texto.

Manteniendo la idea de que lo principal es la comprensión, no podemos, en cambio, olvidar del todo la velocidad. La cuestión es sencilla: si somos demasiado lentos leyendo, probablemente no tengamos el tiempo suficiente para estudiarnos esos *tochos* que nos entran en las distintas asignaturas que cursamos.

Veamos un ejemplo:

Una Unidad Didáctica del Curso de Acceso tiene 300 páginas. Suponiendo un número medio de 350 palabras/página, (por lo tanto, 105.000 palabras en total), ¿cuánto tiempo se tardaría simplemente en hacer una primera lectura del texto según los distintos niveles de velocidad lectora?



TÉCNICAS DE ESTUDIO

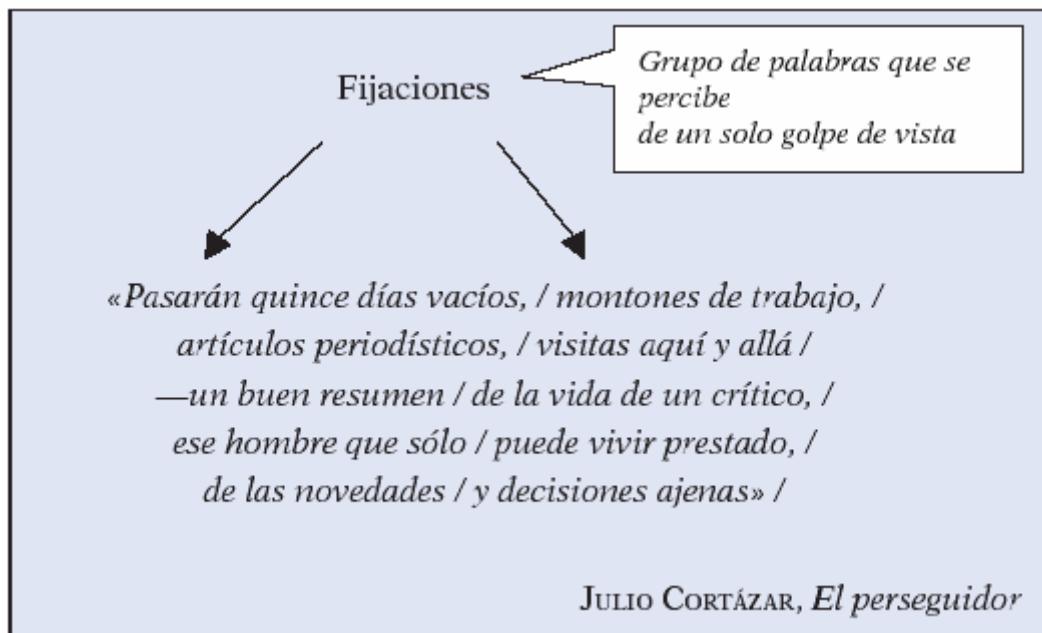
Nivel	Palabras/minuto	Tiempo invertido (aprox.)
Excelente	260	6 h. 45'
Bueno	220-259	8 h.
Normal	190-219	9 h. 15'
Insuficiente	170-189	10 h. 15'

Por tanto, velocidades inferiores a las consideradas como nivel normal, deberán ser mejoradas en la medida de lo posible. Para ello, existen métodos como los siguientes:

a) Métodos cuyo objetivo es reducir las fijaciones

Si pensamos cómo aprendimos a leer, posiblemente muchos de nosotros recordemos aquella lectura silábica en la que al unir consonantes y vocales, por ejemplo, iban resultando sílabas que, unidas entre sí, formaban palabras. Con el tiempo y la práctica, dejamos ya de lado el que la «ele» con la «a» dijera «la», y pudimos aligerar la marcha. Llegados ya a un nivel, la lectura se realiza a través de fijaciones, que vienen a ser los movimientos de los ojos mientras leemos. Al leer efectuamos una serie de saltos sobre las líneas de textos. En cada salto abarcamos un número de palabras o incluso una frase entera si es breve.

Veamos:



Si algún compañero nos puede observar cuando leemos, podrá indicarnos el número de veces que saltamos con la vista de un grupo de palabras a otro. Si realizamos demasiadas fijaciones por línea nuestra lectura será más lenta.

Para evitar un número excesivo de fijaciones algunos de estos consejos pueden resultar de utilidad:

- Procurar concentrarse en un único renglón cada vez. Para ello podemos servirnos de una postal que vaya tapando gradualmente todos los renglones que van por debajo del texto



TÉCNICAS DE ESTUDIO

que estamos leyendo. El objetivo es tratar de evitar interferencias con otras líneas posteriores.

- Forzar la vista con la intención de captar una amplitud mayor de palabras.
- Fijar la primera y última palabra de cada frase.
- Evitar regresiones, es decir, la vuelta a otros renglones previos.

Sin embargo, es posible que una preocupación excesiva por el control visual revierta de forma negativa en la comprensión del texto. Para ello, sugerimos otras formas de mejora de la velocidad, tal como exponemos a continuación.

b) Otros métodos

...Más que métodos, consejos:

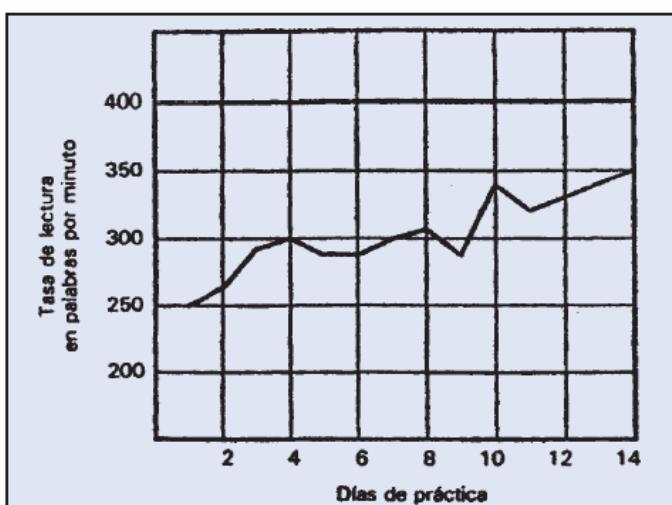
- Evitar mover los labios y otros órganos vocales (leer tan deprisa que estos movimientos sean imposibles).
- Practicar la lectura al menos 15 ó 20 minutos diarios durante tres o cuatro semanas.

Procuraremos:

- Comenzar por artículos cortos de fácil comprensión.
- Hacer una gráfica de rapidez lectora cada día y comparar los resultados que se van obteniendo.

Para ello, por ejemplo, cuenta el número de palabras que hay en tres líneas. Divide ese número entre 3 y obtendrás el número medio de palabras por renglón. Multiplicando el resultado por el número de renglones del texto obtendrás el número aproximado de palabras totales. Controla el tiempo empleado en la lectura y aplica la fórmula que ya conoces para el cálculo de la velocidad. Representa los resultados en una gráfica. Mediante esta práctica se estima que la velocidad de la lectura puede ser incrementada en un 50% en textos fáciles. Sin embargo, esta estimación es relativa: dependiendo del nivel de velocidad lectora inicial, la progresión irá creciendo de forma diferente. En líneas generales, el incremento será mucho mayor si partimos de niveles bajos.

- En la medida de lo posible, procura ver películas subtituladas. La rapidez con que pasan los subtítulos te irá obligando a leer con un determinado ritmo que, por lo general, equivale a un nivel de velocidad aceptable.





EL SUBRAYADO Y LAS ANOTACIONES AL MARGEN

Tanto el subrayado como las notas al margen nos ayudan a destacar lo relevante de la información que vamos leyendo y, más adelante, nos servirán para estructurarla y sintetizarla. El subrayado nos facilita también realizar con mayor agilidad posteriores lecturas. Por su parte, las anotaciones sirven para hacer obvios aspectos que están implícitos en el contenido, pero que a veces no son explícitos en el texto.

Técnica del subrayado

1. **Lectura rápida del texto:** nos permite tener una visión global del contenido del texto. El objetivo es comprenderlo de forma genérica, sin detenernos en detalles particulares.
2. **Lectura párrafo a párrafo:** subrayaremos las palabras clave que representan las ideas principales y las ideas secundarias, así como los detalles de interés. Antes de subrayar es imprescindible una comprensión total del contenido del párrafo o página. Se puede diferenciar el tipo de subrayado según la importancia de los aspectos a destacar, utilizando para ello distintos colores, distintos trazos, etc.

Modalidad A	Modalidad B	Modalidad C
<u>Idea principal</u>		<u>Idea principal</u>
<u>Idea secundaria</u>	<u>Trazo rojo:</u> idea principal	<u>Idea secundaria</u>
<u>Detalle</u>	<u>Trazo azul:</u> idea secundaria	<u>Detalle</u>

Si no tienes experiencia en el subrayado es mejor que al principio utilices el mismo trazo. Cuando consigas tener más práctica, puedes utilizar las diferentes formas indicadas.

3. En caso necesario, junto a cada párrafo se harán anotaciones al margen, en forma de palabra clave, para explicitar aspectos que aunque no se dicen abiertamente en el texto, nos van a resultar útiles para la organización de la información en los esquemas. Algunas de las palabras claves más utilizadas para estructurar un texto son:

Palabras clave
<ul style="list-style-type: none">• INTRODUCCIÓN• DEFINICIÓN• CARACTERÍSTICA• RESUMEN• FASE• DESARROLLO• CLASES• CAUSAS• CONSECUENCIA• EFECTO• ELEMENTO• FUNCIONES• ORIGEN• TIPO

4. Podemos utilizar también otro tipo de signos, flechas o símbolos que nos ayuden a precisar, destacar o relacionar unos contenidos con otros.
5. Cuando por su importancia sea necesario subrayar varias líneas seguidas, es más práctico situarlas entre corchetes o paréntesis. Aunque no hay normas sobre la cantidad de palabras a subrayar, no obstante hay que tratar de no convertir el texto en algo



TÉCNICAS DE ESTUDIO

farragoso. Debemos **evitar sobrecargar el texto excesivamente con subrayados, anotaciones y símbolos**, que después más que ayudarnos nos dificulten la tarea de síntesis.

Ventajas de esta técnica

- Desarrolla nuestra capacidad de análisis y observación.
- Facilita la comprensión y la estructuración de ideas.
- Nos obliga a plantearnos qué es lo principal y qué es lo secundario.
- El estudio se hace más activo; nos obliga a fijar más la atención.
- Facilita el repaso y la relectura rápida del texto.

Errores más comunes en el subrayado

- Subrayar antes de haber realizado una lectura completa. Suele conllevar un subrayado en el que no se aprecie la diferenciación de ideas principales y secundarias.
- Subrayar en exceso, no solamente las palabras clave. Esto no nos ayuda, puesto que a la hora de hacer una síntesis tenemos nuevamente que leer todo lo subrayado y hacer entonces el análisis que no hicimos anteriormente. Por tanto, no es conveniente abusar del subrayado; debemos limitarnos a las palabras clave o, como mucho, frases clave.

TÉCNICAS DE SÍNTESIS

Sintetizar el material de estudio constituye una técnica clave de estudio dirigida a conseguir los siguientes objetivos:

- Aclarar la estructura del tema entresacando lo esencial y lo importante.
- Ordenar jerárquicamente las ideas.
- Acotar la extensión del texto que se debe estudiar.
- Facilitar el repaso.
- Determinar con antelación qué es lo que se habrá que poner en el examen y qué es lo que se puede omitir.
- Facilitar el estudio activo.

A continuación presentamos distintos tipos de técnicas de síntesis, cada una de ellas con unas características particulares y orientadas a distintos tipos de estudio. Se trata de conocerlas y saber en qué pueden ayudarnos. Al final, tú decides si las utilizas, si las combinás o si prescindes de ellas. En cualquier caso, habrán de adaptarse al estilo propio de estudio si realmente pretendemos que nos sean de utilidad.

Resumen

Hacer un resumen consiste en sintetizar la información de la forma más breve posible, utilizando un lenguaje propio. Interesa destacar en él:

- La idea principal del texto.
- Las partes que tiene.
- El tema de cada parte.
- Las opiniones del autor.
- La opinión propia.

Características de un buen resumen son:



TÉCNICAS DE ESTUDIO

- Brevedad, para lo cual, mejor no repetir.
- Claridad: distinguir cada una de las ideas de las demás.
- Jerarquía: lo prioritario debe destacar sobre lo secundario.
- Integridad: no confundir «entresacar» lo importante, con recortar el tema.

Esquema

Un esquema supone la representación jerárquica de un texto, de la forma más concisa posible, destacando las ideas principales y secundarias, así como su estructura lógica (subordinación entre lo principal y lo secundario). Las características de un buen esquema son:

- Brevedad: presentar lo importante.
- Estructura: conseguir que se refleje a primera vista la estructura interna de todo el tema, así como las relaciones que hay entre sus partes.
- Simbolismo: emplear, flechas, puntos, recuadros, llaves, dibujos alegóricos, palabras claves, etc., que permitan expresar de forma gráfica el contenido.

Cada uno podrá utilizar números, letras o signos (*, _) para estructurar su esquema. Lo importante es cumplir las características antes indicadas.

Cuadro comparativo

Consiste en un cuadro de doble entrada que permite organizar la información de acuerdo con unos criterios previamente establecidos. La finalidad principal es establecer las diferencias entre los conceptos que se tratan.

Como ejemplo, proponemos el siguiente cuadro que recoge un tema de repaso de matemáticas: la combinatoria.

N.º de elementos: (m), tomados de n en n	Elementos ↑	Orden ↑	Repetición	Tipo	Ejemplo
$m \uparrow n$	Sí	Sí	No	$V_{n,r}$	$V_{4,2} = 4 \cdot 3$
$m \uparrow n$	Sí	Sí	Sí	$VR_{n,r}$	$VR_{4,3} = 4^3$
$m = n$	No	Sí	No	P_m	$P_4 = 4!$
$m \uparrow n$	No	Sí	Sí	P	$P_5^{2,2} = 5! / (2! \cdot 2!)$
$m \uparrow n$	Sí	No	No	$C_{n,r}$	$C_{5,2} = 5! / (2! \cdot 3!)$

Mapas conceptuales

Tienen como objetivo representar relaciones significativas entre conceptos en forma de proposiciones. Están considerados como una de las herramientas principales para facilitar el aprendizaje significativo: integrar los conceptos en una estructura organizativa de la información, caracterizada por la jerarquía.

La elaboración de un mapa conceptual implica:



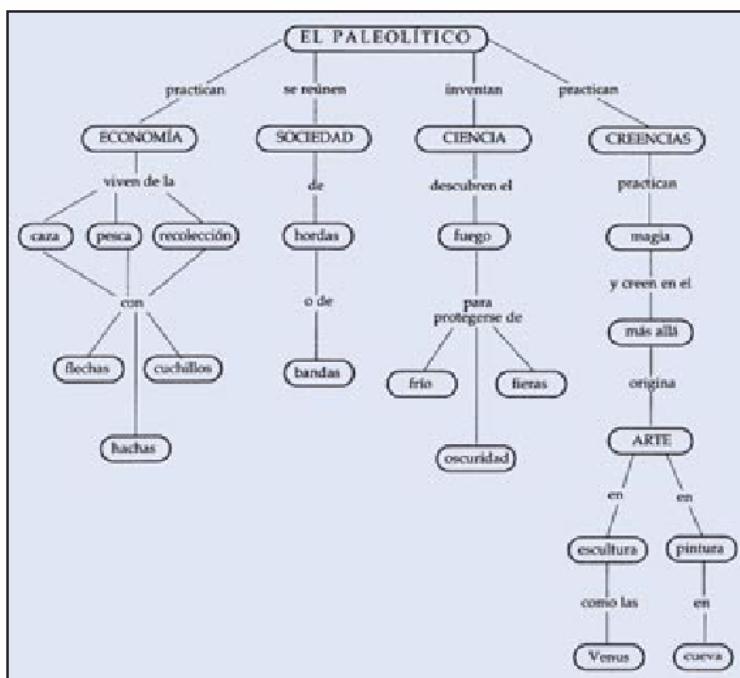
TÉCNICAS DE ESTUDIO

- Elección de signos conceptuales clave del texto.
- Búsqueda de conceptos relevantes en la estructura cognitiva.
- Construcción de proposiciones entre los conceptos que se proporcionan y los conceptos que ya se conocen (a través de los enlaces).
- Distinción entre los objetos o acontecimientos concretos y los más generales que incluyan estos acontecimientos u objetos.

Para evaluar un mapa conceptual tendremos que analizar los siguientes elementos de acuerdo con los criterios que se explican a continuación:

- Proposiciones: la relación entre dos conceptos debe indicarse mediante la línea que los une y la palabra de enlace correspondiente.
- Jerarquía: cada uno de los conceptos subordinados debe ser más específico que el concepto que hay dibujado sobre él.
- Conexiones cruzadas: deben señalarse enlaces si existen relaciones significativas entre elementos pertenecientes a distintas jerarquías conceptuales.
- Ejemplos: habrán de hacer referencia a acontecimientos u objetos que sean concreciones válidas de lo que designa el término conceptual.

Véase el siguiente ejemplo, propuesto por Ontoria (1994):



Fichas y ficheros

Una información relativamente breve sobre un concepto específico.... ¿para qué puede resultarnos de utilidad? Existen dos posibilidades principales:

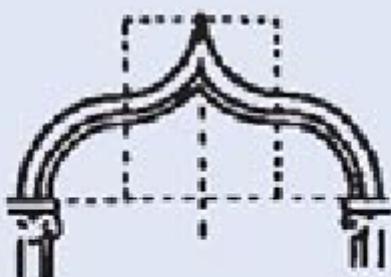
1. Para aclarar conceptos específicos en los temas en los cuales no pueden hacerse esquemas, tales como:

- Glosarios de términos de un ámbito de estudio.
- Fórmulas en ciencias.
- Diccionarios de idiomas.



Pongamos un ejemplo: intentamos hacer un diccionario con términos de arte. Elaboramos para ello fichas, tal y como se sugiere en el siguiente ejemplo:

Arco conopia: arco en forma de quilla invertida, de cuatro centros, dos interiores para las ramas bajas y dos exteriores para las altas.



Una vez que hemos elaborado las fichas debemos almacenarlas de tal manera que nos facilite uno de los fines principales de esta técnica: **la clasificación**. Para ello, habrán de ser ordenadas de acuerdo con el criterio que establezcamos, el que nos parezca más útil en cada caso, por ejemplo, alfabético, cronológico, área artística... En este sentido, la utilización de bases de datos automatizadas suponen un buen apoyo en la creación y consulta de fichas, ya que permiten que sean recuperadas de acuerdo con múltiples criterios simultáneamente. La ficha, como facilitadora del repaso, nos permite adoptar un criterio de clasificación añadido: fichas aprendidas, fichas que necesitan repaso, fichas que aún no se han estudiado, etc.

2. Para recoger información a través de una búsqueda por múltiples fuentes sobre un tema concreto.

Un ejemplo: Vamos a preparar el comentario de literatura tras la lectura de un libro. Para ello, elaboraremos fichas temáticas sobre los siguientes aspectos:

- El autor y el movimiento literario en que se encuadra.
- Los personajes del libro.
- Las ideas principales.
- La época.
- El lugar.

A través de la consulta bibliográfica y las anotaciones de las páginas del libro de lectura en cuestión en las que aparezcan datos de interés para nuestro posterior comentario, podemos ir obteniendo información que, traspasada a fichas, nos dará como resultado final un conjunto organizado de anotaciones que utilizaremos para desarrollar posteriormente el comentario.

Listas de conceptos

Hay ocasiones en las que optaremos por elaborar listas de conceptos, sobre todo cuando no vayamos a requerir una clasificación de los mismos. Téngase en cuenta que, aunque



TÉCNICAS DE ESTUDIO

resulten más fáciles y rápidas de hacer, tienen después la limitación de no permitir otra ordenación más que la presente. Sin embargo, resultan de gran utilidad en el repaso de aquellos términos dudosos o confusos, además de que su elaboración resulte relativamente ágil. En el siguiente ejemplo exponemos un listado de vocabulario referido a la formación de palabras compuestas en inglés, el cual ha sido extraído de las Unidades Didácticas de esta materia:

Palabras compuestas	Traducción	Significados de los componentes
Goldsmith	Orfebre	Oro + herrero
Seasick	Mareado	Mar + enfermo
Somewhere	En alguna parte	Algún(a) + donde
Railway	Ferrocarril	Carril + vía
Daybreak	Amanecer	Día + romper
Breakdown	Avería	Romper + abajo
Holdall	Bolsa de viaje	Contener + todo
Football	Fútbol	Pie + balón
Mother-in-law	Suegra	Madre + por + ley
Daughter-in-law	Nuera	Hija + por + ley
Go-between	Mediator, negociador	Ir + entre