

Guía de estrategias y técnicas de estudio para el alumnado universitario

Alejandro Lorenzo Lledó, Asunción Lledó Carreres

Profesores Tutores del PAT de la Facultad de Educación de la Universidad de Alicante

2020



ÍNDICE

1. Introducción.....	1
2. Variables a tener en cuenta en las condiciones del estudio.....	2
2.1. Variable ambiente de aprendizaje.....	2
2.2. Variable planificación del tiempo del estudio.....	4
3. Estrategias y técnicas de estudio.....	7
3.1. Los estilos de aprendizaje como punto de partida.....	7
3.2. Descripción de las estrategias y técnicas de estudio.....	9
3.2.1. El subrayado.....	11
3.2.2. El resumen.....	12
3.2.3. El mapa conceptual.....	14
3.2.4. Esquemas y gráficos.....	16
4. Otras estrategias relacionadas con la motivación.....	17
5. Materiales de consulta.....	18

1. Introducción

Esta “Guía de estrategias y técnicas de estudio para el alumnado universitario” tiene como objetivo realizar una propuesta orientativa para trabajar en los grupos de la acción tutorial del PAT y con ellos reflexionar sobre las variables que inciden en el estudio del alumnado universitario.

En este sentido, en esta manual se proponen algunas estrategias y técnicas de estudio que pueden implementarse para mejorar el estudio de nuestros estudiantes y obtener mejores resultados y una mayor satisfacción en su carrera universitaria.

Pretende ser una guía sencilla, precisa y con orientaciones de marcado carácter reflexivo y práctico.

2. Variables a tener en cuenta en las condiciones del estudio

Se parte de la idea que hay que *querer estudiar*, es decir estar motivados y mostrar una actitud positiva y de empoderamiento hacia el estudio y, *saber estudiar*, es decir qué técnicas y estrategias se pueden utilizar para un aprendizaje eficaz.

Se presentan una serie de variables a tener en cuenta para su reflexión. Hay que tener en cuenta que hay factores que condicionan la eficacia en el estudio y que no dependen de nosotros, sin embargo hay otros factores que sí que podemos controlar y a ellos nos referimos en este apartado.

En este apartado se describen y analizan las variables como factores y condiciones del estudio que influyen en el rendimiento, y comprometer a los alumnos/as en la mejora de su sistema de trabajo.

Ello nos servirá para realizar una reflexión e identificación de errores, barreras y hábitos nada eficaces.



Fuente: elaboración propia

2.1. Variable ambiente de aprendizaje.

¿Es adecuado el lugar y el espacio en el que se realiza el estudio?

Reflexionamos

Mafalda nos dibuja algunas situaciones como punta de partida de la reflexión:



4. Antes de sentarte, ten a mano todas las cosas que vas a necesitar: cuadernos, libros, rotuladores, tijeras, bolis, etc. No te levantas cada dos minutos para buscar algo, para ver la tele, hablar con tu hermana... ¡Concéntrate!



1. Estudia en silencio y sin ruidos. Apaga la FM.



5. La mesa, limpia y ordenada. Tebeos, pegatinas, juguetes, etcétera, son una tentación demasiado fuerte.



6. ¡¡Anima esa cara y estudia con ganas!! Espanta de tu cabeza esas ideas que son como mosquitos: "Por más que estudie, seguro que suspendo". "Me estoy perdiendo el mejor programa de la tele". "Mis amigos en la calle y yo aquí encerrado". "¡Qué agobio de lección!".

1. Necesitamos un lugar idóneo para estudiar y trabajar. Siempre el mismo lugar y exento de ruidos y distractores.
2. Ese espacio deberá tener condiciones de orden, limpieza, iluminación, ventilación y provisto de los materiales que necesitamos.
3. Un espacio con el mobiliario adecuado. Mesa, silla, estanterías para guardar los materiales, atril...entre otros. Así como mantener una postura adecuada para evitar cansancio y dolores en las cervicales.



Preguntas para la reflexión y autoevaluación:

Preguntas	Si	NO	¿Qué Debo hacer?
Mi espacio de estudio tiene una mesa amplia y silla cómoda.			
Mi espacio de estudio tiene luz ni ventilación.			
En mi espacio de estudio tengo los materiales que necesito (ordenador, libros..).			
Me distrae mucho el lugar en el que estudio.			
Estudio en la biblioteca.			
No tengo un espacio fijo para estudiar.			

En función de los resultados **TOMEMOS MÁS O MENOS MEDIDAS**

Anotamos para convertir las barreras en fortalezas:



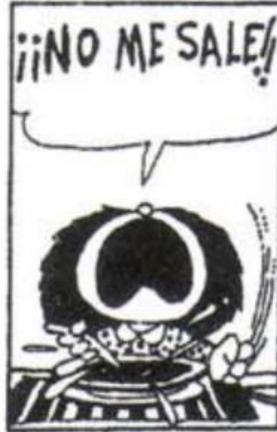
2.2. Variable planificación y gestión del tiempo

Esta variable nos permitirá ser productivos al ahorrar tiempo y energías y como consecuencia de ello estaremos fomentando un hábito fundamental que producirá una mayor satisfacción en nuestros estudios.

Mafalda también nos dibujas otras situaciones:



7. Trázate un plan de estudio según tus necesidades. Respeta el tiempo que has calculado para cada asignatura, aprovechándolo al máximo. Si no llegas, no seas esclavo del reloj.



9. Sprint final: dedica siempre diez minutos al final del estudio para volver a repasar lo que has visto; se te quedará mejor en la cabeza. ¡Ahora ya puedes jugar, ver la tele o dedicarte a tus aficiones!



10. Superrepaso-express: Antes de acostarte es bueno dar un repaso en cinco minutos a todo lo que has estudiado.

Con orden y organización en el estudio puedo ser más eficaz.

Para ello, realizaremos nuestro cronograma en la agenda.

Tiempo dedicado a trabajar las asignaturas a corto plazo.

Día de la semana/mes	Tiempo de dedicación	Asignatura	Teoría: tarea a realizar	Prácticas: tarea a realizar	Autoevaluación y resultados
Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					
Sábado					
Domingo					

Tiempo dedicado a trabajar las asignaturas a largo plazo.

Semestre y mes	Tiempo de dedicación	Asignatura	Tarea a realizar	Autoevaluación Y resultados
Septiembre				
Octubre				
Noviembre				
Diciembre				
Enero				
Febrero				
Marzo				
Abril				
Mayo				
Junio				
Julio				

¿Qué hay que tener en cuenta para planificar el estudio?



Preguntas para la reflexión y autoevaluación:

Preguntas	Si	NO	¿Qué Debo hacer?
Me planifico el estudio con un tiempo determinado.			
Estudio de 2 a 3 horas diarias.			
Estudio de 3 a 4 horas semanales.			
Tengo un plan de estudio es regular y fijo.			
Estudio solo algunas asignaturas.			
Estudio solo los fines de semana.			
Dedico en mi planificación tiempo al descanso y no quito horas de sueño.			

En función de los resultados **TOMEMOS MÁS O MENOS MEDIDAS.**

Anotamos para convertir las barreras en fortalezas:

3. Estrategias y técnicas para el estudio

En este apartado se abordan las estrategias básicas de estudio para que puedan ser implementadas por el alumnado universitario. Lo importante no es solo estudiar, es saber estudiar.

3.1. Los estilos de aprendizaje como punto de partida.

En este apartado y como punto de partida se hace referencia a los estilos de aprendizaje de Kolb & Kolb (2017) que planteaban dos tipos de procesamiento de la

información en las personas, por una parte, la experimentación activa mientras que otras la observación reflexiva. A partir de ello, se determinan estilos de aprendizaje diferentes:

Estilo de aprendizaje divergente. Orientado a las personas.

- Estas personas se sienten mejor en situaciones que requieren producción de ideas y con gran carga de imaginación, desempeñando mejor tareas concretas y de observación reflexiva. Son favorecedoras las estrategias de resolución, experimentación, mapas conceptuales y realizar propuestas nuevas y desde diferentes perspectivas.

Estilo de aprendizaje convergente. Orientado a la tarea.

- Estas personas utilizan el razonamiento hipotético deductivo en la resolución de problemas. La memorización, la resolución de problemas prácticos a través de clasificaciones y demostraciones junto con gráficos y mapas son las estrategias de aprendizaje que más se adaptan a su aprendizaje. Es decir, una sola respuesta a los problemas y preguntas que se les presentan.

Estilo de aprendizaje acomodador. Orientado a la acción.

- Estas personas son pragmáticas y que priorizan los hechos desempeñando mejor lo relacionado con la experiencia concreta y la experimentación activa.
- Estas personas son adaptables, intuitivos y aprenden por ensayo y error. Aceptan retos y busca objetivos totalmente orientados a la acción. Las estrategias de trabajos grupales y de compromiso y de poca estructura analítica son sus estrategias que más utiliza.

Estilo de aprendizaje asimilador. Orientado a la reflexión.

- Son personas que disfrutan más en la teoría y la reflexión. Son más planificadores e investigadores con un trabajo de estudio más individual. Se basan en modelos teóricos abstractos.

En el siguiente enlace podemos consultar el test de Kolb:

http://tie.inspvirtual.mx/temporales/cuestionarios/kolb_1.html

A partir de estos estilos de aprendizaje surgen otras clasificaciones para indicar las formas que tienen de acceder a la información como son los de Honey y Mumford, basados en los de Kolb et al (1977):

- **Activos.**
 - Aprenden haciendo y necesitan que se utilicen estrategias muy experimentales y prácticas para asimilar los contenidos.
- **Teóricos.**
 - Aprenden a través de estrategias que tengan como modelo las teorías a través de su análisis y síntesis.
- **Pragmáticos.**
 - Aprenden a través de la evidencia real y la aplicabilidad de lo aprendido a través de casos reales y soluciones. Son eminentemente prácticas y que les gusta tomar decisiones y resolver problemas
- **Reflexivos.**
 - Aprenden mediante la observación y reflexión de lo que sucede y se le presenta. Ponen su énfasis en la recogida de datos para su posterior análisis.

En el siguiente enlace se puede consultar y realizar el Cuestionario de Honey-Alonso de estilos de aprendizaje

<http://eformacion.diputacionalicante.es/extra/chaea/>

3.2. Descripción de las estrategias y técnicas de estudio.

Una de las técnicas de estudio más utilizadas es la de Harry Maddox (1970) en su conocida obra *Cómo estudiar*, EPL2R. Esta técnica se fundamenta en los siguientes principios de actuación:

Explorar, Preguntar, Leer, Recitar y Repasar

EXPLORAR.

- Se trata de hacerte una idea general de lo que se va a estudiar y trabajar: título, subtítulos, objetivos que se pretenden. Es hacer una aproximación de la idea general y composición de lo que se presenta.

PREGUNTAR.

- Es el momento de anotar preguntas que se van apareciendo a través de un trabajo dinámico, reflexivo y crítico.

LEER.

Realizar una lectura comprensiva y no memorística. Consejos:

- Hay que leer activamente. La lectura tiene que ser activa. Hay que subrayar, para resaltar los conceptos más importantes, poner señales -una cruz, una estrella- para personalizar el texto, para hacerlo tuyo y para que no sea una sopa de letras..
- Hay que saber resumir lo leído, captar lo fundamental, expresarlo con nuestras propias palabras.

RECITAR.

No se trata de aprender de memoria. Debemos:

- Trazar un objetivo ambicioso para cada lectura. Ej.: dominar mejor esta u otra cuestión.
- Hacer "recitación" poniendo énfasis en algo distinto (subrayados propios, esquemas...).
- Subrayar y resaltar aquello que encuentres más importante en cada lectura. Intenta descubrir en cada lectura nuevos matices que enriquezcan lo que ya sabes.
- Si un tema es importante, nos gusta, o lo encontramos interesante, profundicemos un poco por nuestra cuenta.
- Diseñar "un incentivo" cada vez que leemos. Incluso el tiempo que tardamos en leerlo de forma activa, atenta y comprensiva.

También podemos hacer:

- Mientras leemos, hacemos paradas de vez en cuando para volver a recitar la parte más importante del capítulo.
- Cada vez que vemos un nuevo titular, parar, y volver a repasar todo lo importante de la sección que acabamos de terminar. Hacer esto para cada sub-capítulo, y cuando llegas a un nuevo capítulo, hazlo dos veces.

REPASAR.

Una vez que el tema de estudio se domina hay que repasar.

- El primer repaso general debería tener lugar lo más pronto posible. Mejor inmediatamente después de dar por dominada la materia tras la "recitación". Si la materia es difícil harán falta otros repastos periódicos para "reforzar".
- Antes del examen es importante planificar la disponibilidad de tiempo para un repaso a fondo. Se debería prestar atención a lo primero que se aprendió
- Trata en todo momento, incluso en los repastos, de llevar cabo un estudio inteligente, frente al puramente memorístico. Recuerda que el primero favorece la retención mediante la organización de los materiales y el establecimiento de conexiones entre sí; el segundo favorece que las cosas se olviden rápidamente.

Otros como el método PLERER plantea:

- Prelectura: lectura general inicial, rápida.
- Lectura de análisis y de síntesis.
- Estudio de asimilación y de memorización.
- Revisión y comprobación del grado de aprendizaje conseguido.
- Esquema: síntesis definitiva y personal.
- Repaso, para mantener el nivel de aprendizaje adquirido.

Todas estas técnicas de estudio van a necesitar de estrategias para trabajarlas y dar respuesta a los estilos de aprendizaje indicados. Presentamos algunas de estas técnicas y sus estrategias de trabajo:

3.2.1. El subrayado.

Permite señalar la información relevante que necesitamos estudiar. La encontraremos de manera rápida al analizar el texto. Como estrategia es conveniente subrayar en una segunda lectura, ya que tendremos una visión más completa de lo que estamos trabajando. Hay que subrayar lo que es estrictamente necesario y evitar subrayar en exceso, ya que perdería el sentido del subrayado.

¿Qué debemos subrayar?

- La idea principal, que se puede localizar al principio, en medio o al final de un párrafo. Hay que buscar ideas. %
- Las palabras técnicas o específicas del tema que estamos estudiando y algún dato relevante que permita una mejor comprensión.

Para ello, nos puede servir plantearnos preguntas acerca sobre el contenido y encontrar las respuestas en lo que hemos subrayado, en caso afirmativo se habrá realizado un subrayado correcto, distinguiendo entre ideas principales e ideas secundarias.

Es conveniente también utilizar colores que destaquen el subrayado. Se pueden utilizar diferentes tipos de línea a la hora de subrayar: continua, doble línea, así como también usar letras, números en el margen izquierdo. A modo de ejemplo:

	Recuadro para conceptos generales, encabezamientos, fases...
	Línea simple para ideas principales
	Doble línea para ideas secundarias

Más ejemplos:

- Raya gruesa: para ideas principales y muy generales.
- Raya más fina: ideas secundarias.
- Línea discontinua: detalles.
- Destacado especial: elementos que se han de fijar y memorizar necesariamente (obras artísticas, títulos, lugares geográficos)
- Recuadros: para resaltar titulares, datos, fechas...
- Círculos: ① para los comienzos importantes.
- Subrayado vertical: se colocan unas rayas verticales al margen para destacar párrafos y trozos de párrafo en un texto cuyo contenido es básico para la comprensión general del tema o que merecen especial atención.
- Con signos: de interrogación (¿?) para expresar algo que no comprendes, asterisco (*) para marcar algo importante, signo más (+) para apuntar información complementaria sobre una idea ya subrayada...

Fuente: <https://orientacionmachado.wordpress.com/tecnicas-de-estudio-1/>

Según Jiménez y González (2004) con la técnica del subrayado se permite que el estudio sea más activo, aumentando la comprensión del tema, facilitando una mayor concentración y siendo el primer paso para utilizar otras estrategias y técnicas de estudio como resumir, hacer esquemas, gráficos, mapas...

NO OLVIDEMOS:

Que con el subrayado se pretende:

- Desarrollar la atención y la concentración.
- Aumentar la comprensión lectora.
- Facilitar el aprendizaje y la memorización de lo que se estudia y estamos trabajando.

3.2.2. El Resumen

Una vez realizado el subrayado se puede proceder a realizar el resumen. Hacer un buen resumen es clave para indicar que se tiene muy claro lo que se está trabajando y posterior estudio.

Realizar resúmenes favorece en el estudio y trabajo:

- Un aumento de la comprensión lectora, ya que permite captar las ideas principales.
- Desarrolla la capacidad de atención y de fijación en el contenido del tema así como una mayor implicación al repasar todo el trabajo.
- Mejora notablemente la expresión escrita ya que tiene que utilizar sus propias palabras con una estructura gramatical correcta.

El resumen tiene que ser:

- Breve pero muy completo en cuanto a los contenidos fundamentales y nos va a permitir sintetizar dichos contenidos.
- Para su redacción utiliza tu propio lenguaje, cuidando la expresión escrita y gramatical y no te remitas a copiar frases del texto.
- Escribirlo como un texto normal, a renglón seguido sin punto y aparte. Sin usar guiones ni sangrías.
- Se considera adecuada una cantidad entre 150 a 200 palabras a la hora de realizar un resumen, aunque va depender del tipo de contenido y formato que se trabaje.
- Se acompaña de 4 a 6 palabras clave.

El resumen es la respuesta a:

¿De qué trata?

¿Qué objetivo tiene este contenido?

¿Cómo se desarrolla este contenido?

¿Para qué sirve este contenido?

¿Qué concluimos con este contenido y he aprendido?



Aunque la estructura de un resumen puede ser perfectamente la indicada puede variar en función del contenido y formato que se trabaje, un libro de texto, apuntes, TFG, publicaciones científicas...

A modo de ejemplo

(Para dar información los autores de un NOOC)

RESUMEN/ABSTRACT

Con el NOOC "Una comunicación innovadora a través del digital storytelling" se pretende formar alumnado universitario en el uso del digital storytelling como recurso de expresión y comunicación, orientado especialmente a la generación de aprendizajes y a la creación de contenidos educativos audiovisuales. En esta línea, los contenidos del curso están orientados a tratar el concepto de digital storytelling, exponer las fases de creación de un digital storytelling y el uso de programas informáticos con el objetivo final de realizar un digital storytelling original. Se llevará a cabo una metodología activa y participativa, creando para ello un foro general para dudas o consultas relacionadas con los contenidos de los módulos. La evaluación será la realización de un el storytelling (80%) y la realización de una rúbrica de autoevaluación (20).

Palabras clave/ Keywords: NOOC, digital storytelling, comunicación innovadora, contenidos audiovisuales, metodología activa, rúbrica.



Ejemplo mapa conceptual.

Fuente: <http://www.claseshistoria.com/general/confeccionmapaconceptual.htm>

Estrategias para realizar mapas conceptuales:

4. Se realiza a partir de la lectura comprensiva del texto y del subrayado realizado.
5. Se deberán seleccionar los conceptos y palabras clave que las tendremos también en el resumen.
6. Indicar dichos conceptos en símbolos (círculos, cuadrantes...)
7. Ordena los conceptos en función de su relevancia.
8. Utiliza las palabras conectoras como enlace y a continuación escribe las proposiciones.
9. Te puedes apoyar también de imágenes.

En la actualidad se pueden utilizar muchas aplicaciones tecnológicas para realizar mapas conceptuales

Smartdraw Podrás guardar tu trabajo y compartirlo en aplicaciones como Google Drive, Dropbox y OneDrive, y exportarlo a PDF, Microsoft Word, Excel o Power Point.

MindGenius Dispone de un planning visual, fácil y sencillo de utilizar.

MindMeister. Elabora mapas mentales en dispositivos móviles.

Bubble. Una opción muy sencilla y útil de crear mapas conceptuales.

Creatly. Ofrece numerosas plantillas, y cuenta con ejemplos que se pueden ir adaptando. Es una herramienta que puede ser útil en el trabajo colaborativo.

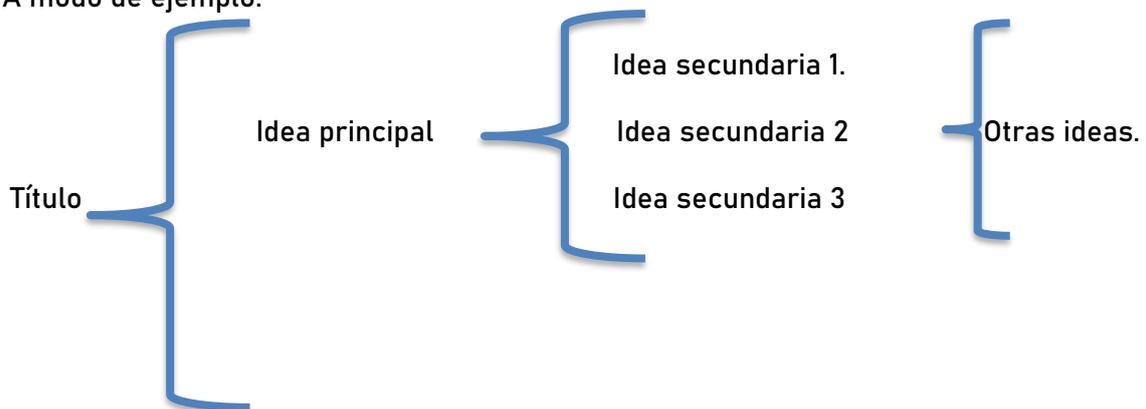
Mindomo. Crear mapas mentales para compartir ideas con diferentes usuarios. Tiene plantillas y el sistema va guiando paso a paso cómo crear los gráficos donde se puede sumar texto, fotos y enlaces.

3.2.4. Esquemas y gráficos

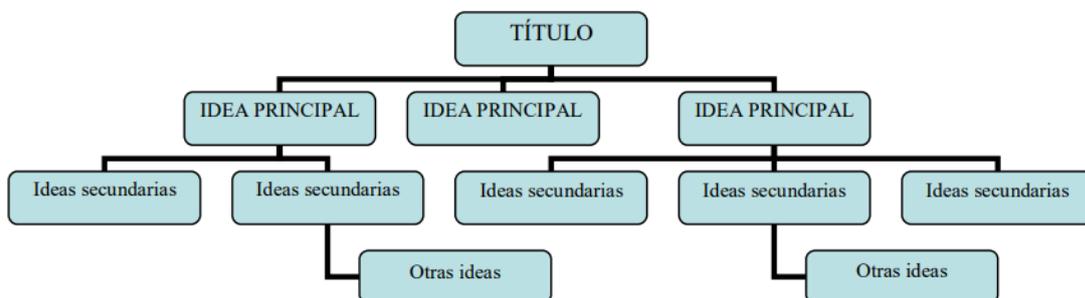
Complementando lo indicado en los mapas conceptuales se puede aplicar también aunque en formato distinto pero con las mismas aplicaciones, indicamos los esquemas y gráficos

El esquema es una presentación gráfica y ordenada de los contenidos del texto, pero recogiendo únicamente las ideas más importantes, de forma breve, usando el menor número de palabras posibles y que nos permite captar la estructura del texto con un solo golpe de vista.

A modo de ejemplo:



Otros ejemplos:



4. Otras estrategias relacionadas con la motivación

Tenemos que tener muy claro nuestros objetivos y metas a conseguir, aspecto fundamental para estar motivados. Además de plantearnos objetivos concretos y fáciles de conseguir, confiando en nosotros mismos, siempre buscando las causas de nuestras fortalezas y nuestras debilidades.

Esta motivación nos llevará a crear un plan de actuación:

- Realista y que pueda ser cumplido.
- Flexible y adaptado a cambios y circunstancias.
- Equilibrado en todos los ámbitos.
- Personalizado en función de capacidades, necesidades e intereses personales.

Nos autoevaluamos:

Preguntas	Si	NO	¿Qué Debo hacer?
Me siento motivado/a en la titulación elegida.			
Suelo hacerme preguntas constantes para resolver mis dudas.			
Estudio mejor de manera memorística.			
Tengo que tener ejercicios prácticos para poder comprender lo que estudio.			
Tengo al día los apuntes y materiales trabajados en clase.			
Antes de comenzar a estudiar y trabajar tengo que ver el tema de manera general.			
Me han dado información de estrategias y técnicas de estudio.			
Siempre me hago un resumen de cada tema.			
Suelo utilizar esquemas para aclarar las ideas más importantes de cada tema.			
Me gusta mucho hacer mapas conceptuales.			
Suelo utilizar las TIC en mis estudios.			
Conozco bastantes aplicaciones TIC para realizar gráficos y mapas conceptuales.			
Consulto a menudo el diccionario.			
Cuido mucho la expresión escrita.			
Suelo consultar otros materiales y libros para completar lo explicado.			
Tengo un plan de trabajo semanal que cumplo con regularidad.			

En función de los resultados **TOMEMOS MÁS O MENOS MEDIDAS.**

Anotamos para convertir las barreras en fortalezas:

5. Materiales de consulta

<https://orientacionmachado.wordpress.com/tecnicas-de-estudio-1/>

<http://iesvelazanetti.centros.educa.jcyl.es/sitio/upload/Manual de tecnicas de estudio.pdf>

<https://orientaguia.wordpress.com/aprendo-a-estudiar/tecnicas-de-estudio/>

Un manual muy útil para consultar:

Jiménez, J. y Ortega, J. (2004). *Método para desarrollar hábitos y técnicas de estudio*. Ediciones la Tierra hoy: Cáceres.



Kolb, D., Rubin, I., & McIntyre, J. (1977). *Psicología de las Organizaciones: Problemas Contemporáneos* (1ª ed.). México: Prentice-Hall Hispanoamericana.

ESPERAMOS QUE ESTA GUÍA TUTORIAL HAYA SIDO ÚTIL