

LA ANTESALA DEL APRENDIZAJE PERSONAL

THE THRESHOLD OF PERSONAL LEARNING

Francisco Manuel Moreno Lucas¹. *Universidad Católica San Antonio de Murcia. España.*

fmoreno@ucam.edu

María Isabel Rojas Marín. *Universidad Católica San Antonio de Murcia. España.*

mirojas@ucam.edu

RESUMEN

En todo proceso de aprendizaje, tenemos que tener presente la existencia de una base formativa para que los nuevos conocimientos puedan relacionarse con los que ya disponemos, y con ello, construir un aprendizaje significativo. Por este motivo, con este trabajo denominado la antesala del aprendizaje, lo que pretende es organizar ese proceso cognitivo, a través de la preparación y conformación del lugar de estudio, y la planificación el proceso de aprendizaje por medio de un horario, buscando que el alumno pueda detestar aquellos distractores que obstaculicen su aprendizaje, y pueda disponer de todos los elementos materiales, cognitivos y sociales que pueden influenciar de manera positiva en su estudio. Cuestiones como saber elegir bien el espacio donde vamos a desarrollar nuestro aprendizaje, elegir el mobiliario, discriminar los distractores visuales y sonoros, la predisposición a nivel físico y emocional ante el estudio, son pasos que tenemos que realizar antes de sumergirnos en el estudio. Si es relevante la planificación espacial, también tiene su importancia la planificación temporal de nuestro estudio. Tareas como la elaboración de un calendario de estudio, distribuir el horario, revisar la materia antes de abordarla, son pequeñas pautas a seguir que pueden llevar a grandes resultados en la formación del estudiante.

PALABRAS CLAVE: estudio, distractores visuales, estrategias, aprendizaje, planificación.

ABSTRACT

In any learning process we must bear in mind the existence of a training base in which new knowledge can be related to the knowledge we already have and thus create meaningful learning. For this reason this work, called the threshold of learning, aims to organize the cognitive process through the preparation and shaping of the study site, and planning the learning process with a schedule, so that the student is able to detest those distractions that hinder learning, and to have all the material, cognitive and social elements that can influence positively in their study. Issues such as how to choose the right place to develop learning, choosing furniture,

¹ **Francisco Manuel Moreno Lucas:** Licenciado en Licenciado en Pedagogía, Programa de Doctorado en PROGRAMA OFICIAL DE DOCTORADO EN INVESTIGACIÓN E INNOVACIÓN EN EDUCACIÓN INFANTIL Y EDUCACIÓN PRIMARIA. PLAN 2010. Postgrado en Master Universitario en Innovación e Investigación en Educación.

discriminating visual and auditory distractors, being aware of the predisposition of physical and emotional levels in relation to study, are steps that must be done before diving into studying. If spatial planning is relevant, so is the scheduling of study times. Tasks such as developing a study schedule, distributing the schedule, reviewing the material before addressing it are small guidelines to follow that can lead to great results in student training.

KEY WORDS: study, distractions, strategies, learning, planning.

Cómo citar el artículo:

<p>Moreno Lucas, F. M. y Rojas Marín, M. I. (2015). La antesala del aprendizaje personal. <i>Revista de Ciencias de la Comunicación e Información</i>, 20, 29-43. DOI: http://doi.org/10.35742/revistacccomunicacioneinformacion.2015.20.29-43</p>

1. INTRODUCCIÓN

Una de las dificultades que más tienen los alumnos en el proceso de enseñanza/aprendizaje es que la hora de estudiar, desconocen estrategias, procedimientos, técnicas de estudios que le faciliten la toma e interiorización de los nuevos conocimientos.

Cuando hablamos de técnicas de estudios, la primera referencia que tenemos al respecto, es pensar en un método de aprendizaje que facilita el proceso de estudio. Una metodología que nos permite obtener el máximo resultado con el mínimo esfuerzo, Mahillo (2006), habla de las técnicas de estudios como “un conjunto de normas orientadoras, al servicio del estudiante que las quiera emplear, adaptándolas a sus características personales concretas” (p. 22). Definición que manifiesta que, no es mejor estudiante el que más estudia, sino el que mejor utiliza los recursos y procedimientos de interiorización de la información.

La contrariedad a la hora de utilizar las técnicas de estudios radica, en que empezamos a construir esos nuevos aprendizajes, sin preparar antes una buena base donde cimentar los nuevos conocimientos.

Esa buena base, es el lugar de estudio, un espacio físico donde se gestiona y se trabaja todo el proceso de aprendizaje, y que generalmente no se planifica con la rigurosidad necesaria para hacer más eficaz y eficiente el estudio.

El proceso de aprendizaje no es una tarea fácil, sino más bien compleja, ya que el alumno tiene que ir superando los obstáculos que le van apareciendo de forma escalonada a lo largo de su carrera académica. Por este motivo, iniciar el proceso de adquisición del hábito de estudio mediante la configuración del lugar y el ambiente del aprendizaje, es esencial, ya que son muchos los factores que pueden facilitar o dificultar dicho estudio.

A lo largo de varios estudios, se ha comprobado que la diferencia entre buenos y malos estudiantes de igual capacidad intelectual, radica en el uso de las

estrategias para aprender. Los buenos estudiantes son conscientes de los factores que influyen en el aprendizaje y de la aplicación correcta de las estrategias. Por ejemplo, si planeamos un día de senderismo, a nadie se le ocurre no tener preparado el día anterior el calzado apropiado, la ropa técnica, el mapa con el itinerario y cualquier otro utensilio esencial para poder desarrollar el plan programado. Es necesario, planificar ante de todo el lugar de estudio, como el espacio físico donde vamos a desarrollar nuestro aprendizaje, los materiales necesarios, la creación de un buen clima de estudio, la eliminación o reducción de distractores visuales y sonoros, etc., todo con la finalidad de que nuestro plan de estudio consiga los fines deseados.

Cuando hablamos de técnicas de estudios, no podemos afirmar la existencia de un único modelo genérico que garantice la adquisición de los conocimientos, sino que son numerosos los métodos de estudios que se pueden utilizar, todos válidos para todas las personas. El dilema surge en la elección de las estrategias que mejor se adaptan a la idiosincrasia del alumno. La funcionalidad de un método de estudio radica en la adaptación que se haga de esas estrategias a las necesidades e intereses personales de cada individuo.

En este sentido, todas técnicas de estudios serán insuficientes sino tenemos en cuenta antes, la organización y la planificación del espacio físico donde estudiar. Determinar el lugar de estudio y discriminar los factores que intervienen en el proceso de aprendizaje, es fundamental para que el proceso de adquisición de conocimientos se desarrolle de una forma adecuada. Si por el contrario, no prevemos con antelación todos los condicionantes que nos podemos encontrar en nuestro entorno de estudio, el rendimiento que vamos a conseguir no será proporcional con el tiempo y el esfuerzo que hemos empleado, mermando con ello la calidad y la eficacia que esperamos.

2. OBJETIVOS

La finalidad de esta investigación es informar y discriminar a alumnos y docentes, de las diferentes pautas y procedimientos a seguir para optimizar el ambiente de estudio.

Para conseguir este objetivo general, planteamos los siguientes objetivos específicos:

- Conocer los distractores visuales y sonoros del lugar de estudio
- Describir y analizar el ambiente óptimo para la adquisición de conocimientos
- Realizar una planificación de estudio
- Conocer los factores físicos, ambientales y psicosociales que influyen en el estudio.

3. METODOLOGÍA

Lo que se pretende con esta investigación es recopilar toda la información pertinente en materia de estrategias de aprendizaje y técnicas de estudio, con el fin de elaborar un guía, donde poder asesorar tanto a alumnos como a docentes en pautas para

mejorar el rendimiento académico. Con el mismo propósito, también se ha utilizado como fuente de información, la propia experiencia de los investigadores en su labor como tutor de discentes y la experiencia en la docencia como profesores de diversas asignaturas en distintas disciplinas académicas. Para este menester, se ha utilizado una metodología sistemática en búsqueda y presentación de la información bibliográfica, que través de las tareas selección y análisis crítico de la información, se ha elaborado un documento donde se expondrá pautas y recomendaciones para el aprendizaje.

Aunque la principal herramienta que se ha utilizado para la recogida de información ha sido través de la revisión bibliográfica sobre proceso de asimilación de conocimientos y estrategias de Aprendizaje, utilizando metodología de investigación mediante la revisión bibliográfica de fuentes como libros, artículos de revista, monográficos, etc., también se ha recopilado mucha información de la propia experiencia docente como tutor de alumnos e impartiendo docencia tanto en grado como en formación profesional.

4. RESULTADOS

En base a toda la información recopilada a través de diferentes fuentes de información, hemos podido elaborar un documento en el cual el estudiante puede hacer uso para mejorar sus estrategias de aprendizaje.

Todo el material elaborado, se convierte también en un recurso didáctico al servicio del docente para fomentar y ayudar a los alumnos para que adquiriera el hábito de estudio. A continuación se exponen los resultados de toda la información obtenida y transformada para su divulgación en el ámbito docente.

4.1. El lugar de estudio

El primer paso a dar antes de sumergirnos en las técnicas y estrategias de aprendizaje, es disponer de todos los recursos materiales y ambientales que nos faciliten de una manera óptima la adquisición de los conocimientos. Mahillo (2006) considera técnicas de estudio como “un conjunto de normas orientadoras, al servicio del estudiante que las quiera emplear, adaptándolas a sus características personales concretas” (p. 22), en este sentido, consideramos como pautas orientadoras, el disponer de todo el mobiliario, materiales, el tiempo necesario antes de sumergimos en el propio estudio.

Debemos de pensar, que el lugar de estudio tiene más importancia que lo que pensamos, y no es válido cualquier espacio físico, sino que éste debe reunir una serie de requisitos. Es necesario preparar el entorno donde tendrá lugar la adquisición del aprendizaje, ya que ese lugar, es donde el alumno va a pasar un considerable número de horas durante su formación académica, a través de la resolución de actividades, realización de trabajos, interiorización de contenidos, etc. El lugar de estudio es el punto de partida de nuestra formación, y todos los factores que se dan, deben de ser controlados y modificados a las características individuales del alumno.

En esta línea, Olcese (2009) considera fundamental que cada estudiante pueda disponer de un lugar de estudio fijo, donde el ambiente ejerza en nosotros actitudes para el aprendizaje, eliminando con ello distracciones y elementos que dificulten la concentración. Será conveniente, que antes de ponernos a estudiar, seleccionemos el lugar más propicio para estudiar de una manera constante todos los días. Son varios los lugares que podemos utilizar como zona de estudio, pero es verdad, que utilizar una habitación de casa o la propia habitación, facilitará la configuración final del mismo, ahorrando grandes modificaciones de mobiliario y disponiendo mayor autonomía y disposición horaria para su uso. En el caso de no poder disponer de este espacio determinado y propio, también podemos utilizar las salas de estudios que ponen al servicio del estudiante tanto las bibliotecas como los centros culturales, pero siempre contemplando estos espacios como últimos recursos.

El hacer hincapié en utilizar siempre el mismo lugar de estudio, tiene su finalidad en sacar el máximo aprovechamiento en la adquisición de los contenidos a asimilar, y como apunta Jiménez y Alonso (1997), el motivo principal es adquirir mayor destreza para conseguir mejor los hábitos de estudio, evitando con ello las pérdidas de tiempo.

Mahillo (2006) afirma lo fundamental que es utilizar siempre el mismo cuarto de estudio “el hombre es un «un animal de costumbres» y, si continuamente cambia de sitio, no se habitúa a hacer bien las cosas y pierde demasiado el tiempo «adaptándose» al nuevo ambiente” (p. 86). Utilizar siempre el mismo espacio para estudiar facilita el desarrollo de la concentración, que es uno de los problemas que tienen muchos alumnos a la hora de la asimilación e interiorización de conocimientos. Cuando no disponemos de un lugar fijo de estudio, perdemos mucho tiempo en conseguir dicha concentración, intentando adaptarnos al nuevo hábitat de estudio. Cuando tenemos bien definido nuestro espacio, tenemos una mayor predisposición a estudiar, nos concentraremos con mayor rapidez y logramos adquirir una rutina que nos facilitara la introducción en un óptimo ambiente de estudio.

Una vez que ya tenemos determinado nuestro lugar de estudio, es importante realizar nuestro aprendizaje siempre en el mismo lugar, ya que como hemos comentado en líneas anteriores, además de facilitar la concentración y crear hábitos de estudios, te permitirá trabajar con comodidad y te ayudará a pensar y reflexionar sobre los conocimientos adquiridos.

El lugar de estudio tiene que estar delimitado solamente para el estudio, no podemos utilizar el mismo espacio físico para estudiar y para jugar, ver televisión, etc. Una vez elegido el sitio de estudio, la funcionalidad siempre girará en torno al aprendizaje, acudiendo a otras salas o espacios para realizar otras actividades alternativas o diferentes.

Los principales factores que influyen en el lugar de estudio, son las condiciones ambientales, físicas y psicosociales del entorno donde desarrollamos nuestro aprendizaje. Tener en cuenta estos factores, nos posibilitara la transformación del lugar de estudio en un espacio cómodo y acogedor, propicio para la adquisición de los aprendizajes y lugar facilitador para el desarrollo de la concentración.

4.2. Influencias ambientales

Las influencias ambientales, son todo elemento que puedan impedir el desarrollo eficiente en el estudio, cuestiones tales como la iluminación, el mobiliario, el ruido, etc., pueden ser factores que hagan del estudio una tarea más tediosa y menos fructífera.

Partiendo de la premisa comentada en líneas anteriores, sobre lo conveniente que es disponer siempre de la misma habitación o tener un lugar bien definido para el estudio, si queremos apropiarnos del hábito de estudio, es necesario evitar todo tipo de distractores que puedan impedir u obstaculizar nuestro aprendizajes, ya sea por la calidad de lo novedoso que tenga estos elementos o la nula funcionalidad que tenga respecto al estudio que vayamos a realizar.

Mahillo (2006) habla de que las herramientas básicas que tiene que tener todo estudiante para poder desempeñar su labor como educando, es disponer de un cuarto de estudio con repisas para libros y material de estudio, contar con una buena mesa y silla adaptada a nuestra estatura y peso, una buena iluminación, por supuesto, todo el material escolar a estudiar (apuntes, libros, subrayadores, etc.), y por último, silencio.

El lugar de estudio debe ser espacioso y aislado, intentado que no sea paso a otras habitaciones o lugar predestinado a las visitas o reuniones. Si queremos invitar a que pase el silencio, deberemos de cerciórarnos de que seamos los únicos inquilinos de la habitación durante el tiempo que estemos en ella.

El ruido es un factor importantísimo para nuestra concentración. Tenemos que evitar estar cerca de fuentes sonoras como televisión, radio, ruido procedente de la calle, etc. Si lo que buscamos es la concentración para la asimilación de contenidos nuevos, distractores auditivos como la música, conversaciones, los ruidos externos, etc., tienen que ser minimizado lo mejor posible.

También es adecuado contar con una buena distribución de la iluminación, siempre que sea posible utilizaremos luz natural, evitando los resplandores y los contrastes agudos de luz y sombra. Utilizaremos una iluminación directa, procedente de una luz fija colgada en el techo y de una lámpara articulada con una bombilla azulada o halógena que nos llegue por el lado contrario al que escribimos para evitar las sombras; y una iluminación indirecta procedente de una luz ubicada en la pared cuyas haces de luces van dirigidas hacia el techo, obteniéndose una mejor distribución de la luz. A lo largo de nuestra experiencia como estudiante, apreciaremos la labor tan grande que hace el flexo en nuestro trabajo intelectual, por lo que es recomendable no escatimar en la adquisición de una buena lámpara de estudio.

La temperatura tiene que ser agradable, en torno a los 20°C, con la finalidad de no tener ni frío ni calor cuando estemos estudiando, minimizando con ello la fatiga mental y física. Una mala ventilación facilitará la acumulación más rápida de CO₂ provocando con ella fatiga mental y física. Es necesario renovar el aire mediante la ventilación de la habitación a través de la ventana durante varios intervalos de

tiempo. Para ello, disponer de una amplia habitación, como hemos comentado en líneas anteriores, nos facilitará la mejor asimilación de los nuevos conocimientos, por las características que tiene el disponer de una buena ventana y espacio amplio para el trabajo.

Un aspecto importante que no tenemos en cuenta a la hora de comenzar a estudiar, es contar con un mobiliario adecuado a nuestras características personales. Es fundamental contar con una mesa amplia, sin brillo y con una altura proporcional a uno mismo. La silla deberá de contar con respaldo, que permita sentarte sin tener los pies colgando. Es recomendable disponer de estanterías donde poder tener los libros y el material de estudio, con la finalidad de no tener que estar levantándose cada vez que se necesite un libro u otro utensilio de estudio. También es bueno contar con un tablón de corcho para clavar recordatorios, fechas de exámenes, programación, trabajos, etc.

Tenemos que tener una postura correcta para la instrucción y evitar estudiar acostado en la cama o en un sillón, ya que favorecerá la aparición de la fatiga, e incluso provocar somnolencia.

A la hora de colocar la mesa, tendremos presente no colocarla debajo de la ventana o cerca de la puerta, sino frente a la pared, y libre de cualquier distractor visual como puede ser carteles, revistas, fotos, televisión, ordenador, juguetes, etc.

Si lo que pretendemos es aprovechar las horas de estudios, solo tendremos delante de nosotros todo el material que vayamos a usar, por lo que guardaremos y eliminaremos de nuestro campo de visión, aquellos objetos o materiales que puedan llamar nuestra atención durante el estudio.

Un ambiente mal organizado interferirá en el estudio, por lo que es conveniente, tener siempre limpio y ordenado nuestro lugar de estudio. Tener en orden y aseado nuestra habitación nos ayudará a ser más rápido y eficaz en el trabajo, ahorrando tiempo y facilitando la concentración. Procuraremos contar antes de sentarnos a estudiar de todo lo necesario como lápices, material de estudio, diccionario, etc., para evitar con ello interrupciones durante el proceso de aprendizaje.

Si antes de ponernos a estudiar, tenemos configurado de una manera óptima nuestro lugar de estudios, todo el proceso de aprendizaje posterior resultara más fácil y provechoso en nuestra actividad como estudiante.

4.3. Influencias personales

El ser humano por antonomasia es único y diferente a los demás, no existen dos personas iguales. Cada persona tiene intereses, motivaciones, características que lo diferencian del otro, es por ello, que el proceso de enseñanza/aprendizaje será también distinto, y aunque la meta final sea la misma, el camino a recorrer será diferente, siempre adaptado a las particularidades de cada persona.

El alumno debe conocer cuáles son sus cualidades, saber que fortalezas tiene en relación al estudio y que lagunas formativas posee de cara al aprendizaje. No todos

los alumnos siguen el mismo patrón de formación, algunos tiene una gran facilidad para adquirir un hábito concreto de estudio, mientras otros es necesario hacer más hincapié en pautas y rutinas específicas para la adquisición del aprendizaje.

El descanso es importante para la asimilación de los conocimientos, como afirma Olcese (2009) “saber descansar es el arte de saber proporcionar reposo al cerebro, a los nervios y a los músculos” (p. 28). Al igual que tenemos que aprender a estudiar, también es necesario saber descansar, poder almacenar toda la información tratada de una forma eficaz y eficiente, con el fin de poder utilizarla en el momento oportuno. Una tarea imprescindible para disponer de un estado físico óptimo para el aprendizaje es respetar las horas de sueño. Normalmente el tiempo medio adecuado de descanso nocturno es de 7 a 8 horas, ya que dormir adecuadamente, facilita la comprensión y la retención de lo que has estudiado.

Una vez que contamos con lugar de estudio apropiado y adecuado a nuestras necesidades, será conveniente establecer un horario de descanso, en donde planifiquemos las horas de estudios y los periodos de descanso que vamos a realizar. El cuerpo necesita unas 8 horas de descanso absoluto por día, y el acortar este descanso por dedicárselo a estudiar u otras actividades, contribuiremos a que aumenta la fatiga física y mental en nuestro organismo. En esta línea Jiménez, Cervello, García, Santos e Iglesia (2007) afirman que “dentro de las conductas saludables, resaltamos la alimentación correcta y pautas de descanso regulares y adecuadas, que son necesarias para rendir en el trabajo escolar” (p. 386).

En esta línea, a Doménech y Viñas (1997), hablan de dos tipos de estudiantes, al alumno “búho” que trabajan bien por las noches y al alumno “alondra”, que se sienten en plétorica condiciones para el estudio por la mañana. Saber a qué tipo de alumno nos acercamos nos ayudará a sacar el máximo rendimiento a nuestro aprendizaje, deberemos verificar en qué hora del día nos encontramos en mejores condiciones para la asimilación e interiorización de los aprendizajes. Generalmente, es recomendable aprovechar las horas matutinas para el estudio, ya que tanto el cuerpo como la mente están en mejor disposición para la concentración y asimilación de la información. En el caso de no poder disponer de esa franja horaria y tener que estudiar por la tarde, es aconsejable descansar y realizar ejercicios de relajación antes de comenzar a estudiar, con la finalidad de minimizar pensamientos negativos, la sensación de cansancio y facilitar la concentración.

La realización de ejercicio físico, propiciará en nosotros flexibilidad, equilibrio y un funcionamiento óptimo de nuestro organismo. También contribuirá a una actitud positiva y reflexiva hacia el estudio. Tanto la actividad física y el descanso son dos aspectos importante a intercalar durante nuestro estudio. La práctica de ejercicio físico nos ayudara a eliminar la fatiga física ocasionada por el estudio, nos ayudará a relajarnos y poder acometer con más energía los estudios que estamos realizando. Esta actividad física se puede realizar después de haber estudiado, como un refuerzo positivo o como un tipo de recompensa que nos plantearemos disfrutar una vez terminada la tarea programada. También es recomendable realizar periodos cortos de descanso de 5 a 10 minutos durante el estudio, para realizar pequeños, ejercicios de estiramientos, etc., que nos ayuden a retomar los estudios.

Pero no todo ejercicio físico es bueno para el estudio, deberemos de evitar la realización de ejercicio físico intenso y/o de larga duración antes de comenzar el proceso de aprendizaje, ya que un gran esfuerzo físico antes de estudiar, no contribuirá a la concentración debido a la fatiga física acumulada, mermando nuestra atención y concentración para la asimilación de nuevos contenidos. En el caso de tener que retomar los estudios después de una intensa actividad física, procuraremos dejar para ese momento, actividades de repaso o contenidos que no requieran mucha concentración.

La postura a la hora de estudiar es otro de los factores personales que pueden incidir de forma negativa en nuestro rendimiento. Debemos de mantener una postura adecuada, mediante la utilización de un mobiliario adaptado a nuestras necesidades. Nuestra espalda tiene que descansar sobre un respaldo y nuestros pies tienen que estar en el suelo, con una flexión adecuada de las rodillas. Los libros y apuntes tienen que estar a la distancia correcta para minimizar el cansancio visual y físico.

No es recomendable estudiar acostado en la cama, ya que no es cómodo a nivel físico, dificulta la atención a la materia a estudiar por la posición forzada del cuerpo y aumenta la aparición del sueño, restando con ello potencial al aprendizaje.

El tipo alimentación también puede influir en nuestro rendimiento, tenemos que llevar una alimentación sana, nutritiva y variada. El aporte de energía es fundamental en nuestra labor como estudiante, por eso, tenemos que estar bien alimentados con productos que nos aporten todos los nutrientes necesarios para el desempeño de nuestras funciones. Tan malo es alimentarse en exceso como llevar una alimentación escasa.

4.4. Influencias psicológicas y sociales

Los factores psicológicos y sociales también tienen relevancia en la cantidad y calidad de los aprendizajes que asimilamos. Es importante tener un estado óptimo de salud a nivel físico, psicológico y social, ya que todos estos factores pueden contribuir de forma positiva o negativa en nuestro rendimiento académico. En este sentido la OMS definió salud como el estado de bienestar físico, psíquico y social del individuo, y no solo como la ausencia de enfermedad, por ello, los aspectos cognitivos y relacional del alumno también influye en el estudio.

Lo primero de todo es contar con la voluntad, no solo basta tener aptitudes para el estudio, sino que también tenemos que tener voluntad de llevar a cabo el aprendizaje. A través de la fortalecer la voluntad, mejoraremos la adquisición de los hábitos de estudios. Tenemos que ser sincero con nosotros mismos, y preguntarnos si de verdad queremos conseguir las metas académicas propuestas, ya que aunque tengamos las mejores capacidades para el estudio, sino tenemos voluntad, todos nuestros esfuerzos serán en vano.

Otras dos grandes herramientas a utilizar para aumentar la calidad y el rendimiento en el estudio es la motivación y la autoestima, son variables a tener en cuenta a corto plazo, como la superación de un examen, una asignatura, un curso, etc., con el propósito de ir autoafirmándonos y realimentar nuestra autoestima y motivación por

los objetivos conseguidos. La utilización de afirmaciones, la visualización de experiencias positivas pasadas y la relajación contribuirá a motivarnos y favorecer la adquisición del aprendizaje.

Al igual que hablamos en líneas anteriores de lo beneficioso y lo contributivo del deporte en nuestra formación, es proponer una serie de actividades deportivas o recreativas como premio una vez cumplidas las tareas o actividades de estudios programadas, será un refuerzo positivo que nos incentivara y mantendrá nuestra motivación por el estudio. Es altamente gratificante, fijarse como recompensa la realización de una actividad placentera como escuchar música, ver televisión o realizar alguna actividad deportiva, una vez que hemos estudiado.

La confianza en uno mismo es otro factor psicológico a tener en cuenta a la hora de empezar a estudiar, si uno se cree capaz de llevar a cabo una tarea, la esperanza de éxito, la motivación y la voluntad se aumentará y se podrá conseguir más fácilmente el objetivo. Ante cualquier problema o situación de perturbación, es primordial buscar una solución para eliminar o reducir el estado de ánimo que te impida concentrarte. Si la concentración es uno de los pilares importantes en el estudio, tenemos que tener la mente despejada de cualquier preocupación, por lo que antes de abordar el proceso de aprendizajes es recomendable resolver cualquier asunto que nos pudiera distraer.

Para concluir este apartado, a continuación se expone una pequeña tabla con recomendaciones en forma de eslóganes para despertar nuestra inquietud hacia el estudio y poder fomentar una actitud positiva hacia el aprendizaje.

- ✓ *Aprender*, ¿para qué estudias?
- ✓ *Pretensiones*, conseguirás lo que esperes obtener.
- ✓ *Transformar*, pequeños cambios en tu rendimiento producen grandes modificaciones en tus resultados.
- ✓ *Prioridades*, para ser eficaz, tendrás que fijarte que prioridades son las más importantes para tus intereses.
- ✓ *Dictamen*, tienes que ser firme en tus decisiones.
- ✓ *Flexibilidad*, el mundo cambiará si tú cambias.
- ✓ *Providencia*, la suerte siempre va junto a la preparación y a la oportunidad.
- ✓ *Talento*, confía en ti mismo.
- ✓ *Esfuerzo*, el hoy conformará el mañana.
- ✓ *Confusión*, no te detengas ante el desconcierto, cuenta con ello.
- ✓ *Completar*, todo lo que emprendas tienes que finalizarlo.
- ✓ *Aprender de los errores*, de ellos se puede aprender y crecer.
- ✓ *Pensamiento magnánimo*, no te quedes con lo mínimo, busca siempre lo mejor.
- ✓ *Alimentación equilibrada*, desayuna como un rey, almuerza como un príncipe y cena como un pobre.

4.5. Planificación del estudio

Una vez confeccionado nuestro lugar de estudio, es necesario planificar nuestro trabajo, tenemos todas las herramientas necesarias para el aprendizaje, pero antes de abordar a fondo con la asimilación de los contenidos, tendremos que confeccionar un plan de estudio para conseguir los fines deseados de la manera más eficiente. Ese plan de estudio u horario tiene que ser lo más realista posible, no podemos planificar tareas, actividades y tiempo que luego no vayamos a cumplir, por ello, es necesario realizar una reflexión personal sobre las aptitudes y actitudes que tenemos para el estudio, y verificar el grado de voluntad y esfuerzo que disponemos para tal acción.

Cuando hablamos de plan de estudio, nos referimos a la elaboración de un horario de trabajo, en el cual plasmaremos todas las tareas y actividades que tenemos que realizar a lo largo del día. Un estudiante, como cualquier trabajador que tenga un oficio, tiene que tener un horario por el cual planificarse su jornada. El estudiante tendrá que establecer un horario en donde concretara las horas de clase, los periodos de descanso, las horas de estudio en casa, el tiempo para el ocio y la práctica de ejercicio físico, etc., con la finalidad de aumentar la calidad del aprendizaje y aprovechar cada minuto de nuestra jornada, ya que como dice el dicho «el tiempo es oro», no estamos para perder dinero, dejando horas muertas sin hacer nada y en detrimento de nuestro desarrollo como persona. En este sentido Carbonell (2006) habla de una programación inadecuada en el estudio, que se agrava con la falta de conocimientos en técnicas de trabajo intelectual, si no se planifica las actividades que hay que presentar en clase, más el material que tienes que ir preparando y asimilando, serán factores que potencien el fracaso educativo. Son muchas las ventajas de contar con un plan de estudio definido con un horario real y ejecutable. La primera ventaja, es que vamos a distribuir mejor todas las horas de trabajo y de ocio, sin aprovechamos bien las horas de aprendizaje, luego disfrutaremos mejor del tiempo de descanso, realizando otras tareas más livianas y relajante para nosotros. Olcese (2010) afirma al respecto, “te sentirá libre de la preocupación de haber dedicado demasiado tiempo a una materia a expensas de otra y, además, te sentirás protegido de la tentación de la pereza. Te acostumbrarás a estudiar en un horario determinado. Estará dispuesto a estudiar con cierta materia durante un tiempo establecido. Adoptarás el hábito de concentrarte y no sucumbirás fácilmente a la distracción y a los estímulos externos”. (p. 40)

Igual que en la etapa de educación infantil está todo planificado desde la llegada del niño al aula hasta su salida, teniendo constancia el alumno de que va hacer en cada momento y que tareas están programadas para después, el estudiante tiene que tener claro en cada momento de la tarea que tiene que realizar, con ello evitaremos perder el tiempo, incertidumbre y dudas sobre que tengo que hacer en este momento, como desarrollo tal o cual actividad y cuando tengo que estudiar o descansar. Toda persona debe saber lo que le va acontecer a corto/medio plazo, sino la indecisión acampara por nuestra mente obstaculizando nuestro aprendizaje.

Si hablamos de esfuerzos y pérdidas de tiempo, el horario de estudio suple estos problemas, ya que dedicaremos el tiempo oportuno para la ejecución de las tareas cognitivas de aprendizaje y aprovecharemos las demás horas para satisfacer

nuestras necesidades de ocio y tiempo libre. Además, si tenemos bien planificado nuestro estudio, evitaremos los tópicos “empolles” del último día, con la ansiedad y el estrés que con eso lleva. No podemos dejar las para última hora el estudio de un determinado conocimiento en víspera de su comprobación a través del examen. El plan de estudio nos facilitará llegar a la proximidad del examen con garantías de éxito, sin tener que pasar toda la noche estudiando con la ineficacia que resulta el aprendizaje en esa situación.

Por último, una de las ventajas de disponer con un horario de estudio, es tener una idea general del trabajo que tenemos que realizar, saber en cada momento que materias tenemos que realizar y como distribuir todas las horas de estudio de una manera más homogenizada.

A la hora de elaborar un horario de estudio, es recomendable seguir las siguientes pautas:

- ✓ Estudiar todos los días a la misma hora, con el fin de adquirir el hábito de estudio y que el cuerpo y la mente asuman esta rutina.
- ✓ Elegir entre estudiar por la mañana o por la tarde, según la necesidad, interés o comodidad, sabiendo que si las técnicas de trabajo intelectual la desarrollamos en horario matutino, aprenderemos de una manera más rápida pero la capacidad de retención será más efímera, sin embargo, si estudiamos por la tarde, el proceso de asimilación de conocimientos será más lento, pero tardará más en olvidarse lo aprendido en esa franja horaria.
- ✓ Tenemos que saber la capacidad para estudiar que tenemos y la dificultad de las materias que vamos a estudiar, para ello, según nuestro potencial de estudio distribuiremos más o menos horas a una asignatura según su complejidad.
- ✓ Es recomendable cambiar de asignaturas o de tareas cada 40-50 minutos aproximadamente, y descansar sobre unos 5 minutos cada hora de estudio que realicemos.
- ✓ Según nuestra curva de rendimiento, elegiremos empezar con una materia o trabajo de dificultad alta o baja, generalmente, empezaremos estudiando asignaturas o tareas de media dificultad, para luego seguir con aquellas de más complejidad y terminar con actividades más fáciles.
- ✓ Indiscutible tener a la vista siempre el horario de clase, antes de confeccionar el plan de estudio, ya que lo primero que tendremos que poner en el horario serán las horas de clase, y a partir de ahí, elaborar el resto de las horas.
- ✓ No dejar atrás o por perdida ninguna asignatura, los planes de estudios que confeccionar los centros educativos, ya tienen presente y cuenta con el tiempo que tiene que dedicar el alumno para estudiar durante todo el curso.
- ✓ El horario de estudio no se da por terminado una vez confeccionado, sino que es flexible y modificables según la experiencia y el uso que le vayamos dando, por lo que será necesario revisarlo las primeras semanas para comprobar su factibilidad con nuestro día a día.
- ✓ Por último evitar las distracciones e interferencias que obstaculicen el cumplir el horario de estudio establecido, seguir el plan y acometer las tareas señaladas sin desviarse mucho de la ruta señalada.

No hay que olvidar, que tenemos que dejar tiempo para la realización diferentes tareas que no se harán de manera periódica, sino que se realizaran en periodos concretos, como repasos de temas, actividades complementarias, finalización de tareas incompletas, lecturas de profundización y ampliación, etc. Como hemos comentado en líneas anteriores, tenemos que tener cierta flexibilidad a la hora de estudiar, lo que significa que el tiempo para el estudio está definido, lo que deberemos hacer es compaginar lo que tenemos que hacer en ese tiempo, cuando estemos en periodos determinados, como la temporada de exámenes, las vacaciones, el comienzo y el final del trimestre y/o curso, etc. Lo importante es disponer de todo lo necesario antes de comenzar a estudiar y saber que vamos a hacer, como lo vamos hacer con energía y decisión.

La organización y planteamiento de las actividades y estudio de las materias, han de ser individualizadas, las tenemos que elaborar nosotros mismo, adaptarlas a nuestras necesidades e intereses, ser realista con las capacidades y recursos que dispone, dejando pequeños espacio de tiempo entre una actividad y otra, para evitar que lo programado se venga abajo por algún imprevisto. Por supuesto, todo el plan de estudio debe estar plasmado de forma física, con la finalidad de revisarlo in situ, modificarlo y tenerlo presente todos los días, como una forma de introducirlo en nuestra jornada diaria.

Consideramos como un aprendizaje eficaz, aquel en que se asimilan los conocimientos de una manera clara, sencilla y significativa, y para ello, es necesario realizar una labor diaria de trabajo intelectual, construyendo nuevos esquemas de aprendizaje con el trabajo diario, tanto de clase como en casa. Con la elaboración de un plan de estudio, tendremos programado todo nuestro trabajo y estarán bien definidas las actividades personales, académicas y las de ocio y tiempo libre, facilitara nuestro aprendizaje eficientemente, evitando con ello tener que estudiar varias horas antes de los exámenes, eliminado la acumulación de estrés y ansiedad, y obteniendo mejores resultados académicos.

La antesala del estudio, por lo tanto, será todas aquellas medidas físicas, personales y sociales que nos faciliten la adquisición de conocimientos de manera eficiente. Es la preparación del estudio, con la finalidad de no tener que retroceder en el proceso de asimilación y adquisición de información por factores externos e internos que pueden ser controlados y/o minimizados de una manera sencilla y eficaz.

5. CONCLUSIONES Y DISCUSIÓN

A lo largo de nuestra experiencia como tutores y docentes, nos hemos percatado de lo importante que es la formación de los alumnos en materia de técnicas de estudio. Uno de los factores que impiden que el alumno pueda conseguir mejores calificaciones, radica en la planificación que se haga en las materias a estudiar y de las condiciones físicas, ambientales y psicosociales que tiene el alumno antes de comenzar su actividad como discentes.

Desde la educación infantil se aboga por una formación en estrategias de aprendizaje, pero la realidad es que los alumnos acceden a la formación secundaria con mínimos recursos en técnicas de asimilación de conocimientos. Con este

pequeño manual, lo que se pretende es ayudar al alumnado a que vuelva a adquirir esas rutinas de estudios, y al mismo tiempo, proporcionar al docente de los mecanismos necesarios para que puedan fomentar en ellos hábitos para el trabajo intelectual. En esta línea Rosario, Núñez, y González-Pienda (2004) afirman que “los estudiantes necesitan conocer, lo más ampliamente posible, estrategias de autorregulación del aprendizaje, conocer su aplicación a las distintas situaciones y tareas de aprendizaje, pero también cuando aplicar cada una” (p. 140).

Las técnicas de estudio no son recetas estandarizadas aplicable a cualquier persona, sino que deben de adaptarse a la idiosincrasia del usuario, conocer las fortalezas y las limitaciones que tiene uno como estudiante, te posibilitará el poder avanzar y conseguir los retos perseguidos. La mayoría de los autores coinciden en afirmar, que todas estas pautas son improductivas, si no se parte de la base de la voluntad del estudiante, en la confirmación personal de poder alcanzar la meta que se plantea.

Tres son las preguntas que se debe hacer el estudiante antes de comenzar el proceso de trabajo intelectual. Primero, ¿quiero estudiar?, es realmente lo que pretendo, lo que aspiro, lo que me gusta. Segundo, ¿puedo estudiar?, cuento con los recursos personales y materiales necesario para desempeñar el estudio, conozco mis aptitudes y competencias a nivel cognitivo. Por último ¿conseguiré estudiar? Tengo confianza en lo que estoy o voy a hacer, tengo seguridad en mí mismo.

El proceso de asimilación de conocimiento a través de estrategias de aprendizaje, es un periodo que extrapola a todos los ámbitos de la vida, nunca dejamos de aprender, siempre necesitaremos estudiar y asimilar nuevas informaciones, por ello, tener el hábito de estudio, nos garantizará la consecución de nuestros propósitos con la máxima fiabilidad.

5. REFERENCIAS

- Albert, M. J. (2009). *La investigación educativa: claves teóricas*. Madrid: McGraw-Hill.
- Bernardo, J. (2004). *Estrategias de aprendizaje. Para aprender más y mejor*. Madrid: Rialp.
- Carbonel, J. L. (2006). ¿Qué hacer cuando los hijos dejan de estudiar?, en *Educación y futuro: revista de investigación aplicada y experiencias educativas*, 14, 97-108.
- Doménech, J. y Viñas, J. (1997). *La organización del espacio y del tiempo en el centro educativo*. Barcelona: Graó.
- Ferrant Jiménez, E. y Wilfredo Salas, M. (2007). *Adquisición y formación de hábitos de estudio para un aprendizaje eficiente*. México: Universidad Veracruzana.
- Jimenez, R; Cervello, E.; García, T.; Santos, F.J. e Iglesias, D. (2007). Estudio entre las relaciones entre motivación, práctica deportiva extraescolar y hábitos

alimenticos y de descanso en estudiantes de Educación Física, en *International journal of clinical and health psychology*, 7(2), 385-401.

Jiménez Ortega, J. y Alonso Obispo, J. (1997). *Aprendiendo a estudiar*. Madrid: Ed. Akal.

Mahillo, J. (1993). *¿Sabes estudiar?* Madrid: Editorial Espasa Calpe.

Olcese Salvatecci, A. (2009). *Como estudiar con éxito: técnicas y hábitos para aprender mejor*. Barcelona: Alfaomega Grupo Editor.

Rosário, P.; Nuñez, J. C. y González-Pienda, J. A. (2004). Historias que enseñan a estudiar y aprender: Una experiencia en la enseñanza obligatoria portuguesa, en *Electronic journal of research in educational psychology*, 2(3), 131-144.

VV.AA. (1996). *Técnicas de estudio*. Madrid: Radio Eccca.