



PREGUNTA ESTUDIANTIL ¿EXISTEN CLAVES MÁGICAS PARA APRENDER EN LOS NIVELES MEDIO Y SUPERIOR?

Virginia Dávalos Osorio

Instituto Politécnico Nacional

davalos6@gmail.com

Sylvia Martha González Velasco

Instituto Politécnico Nacional

sygove@hotmail.com

Silvia Ruiz Vargas

Instituto Politécnico Nacional

orientadora01@hotmail.com

Resumen

¿Cuántas veces hemos escuchado, o leído, que la regla de oro para triunfar en el aprendizaje es ‘Querer Estudiar’, ‘Elegir la mejor opción de escuela y carrera’, o más aún ‘ir marcando el camino para el ejercicio profesional y laboral’? Las premisas y modelos educativos tradicionales nos marcan que ser estudiante con éxito implica metas claras: el gusto por adquirir conocimientos relacionados a la profesión y la felicidad de ejercer dentro del campo laboral elegido ¿Qué sucede cuando circunstancias descontextualizadas o repentinas no coinciden con ese proceso y el panorama ya no es tan claro ni tan prometedor como indican los estándares? La dinámica del aprendizaje en la vida, en la academia o en el campo laboral se transforma a cada minuto. La vida estudiantil lo experimenta muy de cerca y todos los días. Esto no cambia la condición de personas proclives de vulnerabilidad, con circunstancias y factores individuales, cognitivos y de contexto muy propios a quien se le exige mayor rendimiento intelectual: concentración y retención mental superiores, actitudes de proactividad, métodos, técnicas o estrategias de estudio adecuadas... La reflexión de esto es lo que lleva a las siguientes líneas: cada persona (estudiante) es un conjunto de posibilidades y complicaciones: individuales, ambientales, de espacio, de técnicas o métodos de estudio, de tiempos destinados para la escuela... ¿Hay claves para soslayar esta encrucijada y se logren aprendizajes significativos y aplicables? La respuesta es Sí. Existen propuestas, herramientas y estrategias prácticas y viables útiles. He aquí pequeño prontuario de sugerencias.

Palabras clave: Aprendizaje significativo, Claves personales, Prontuario de Estrategias.



La trayectoria académica de la vida estudiantil conlleva situaciones, ambientes y circunstancias escolares diversas, algunas ajenas al aprendizaje significativo de un área del conocimiento, que pueden ser obstáculo para logros académicos. Premisas de modelos educativos tradicionales han insinuado y ‘convencido’ que ser estudiante con éxito implica metas claras: el gusto por adquirir conocimientos relacionados a la profesión y la satisfacción de ejercer dentro del campo laboral elegido. La experiencia, las reflexiones y análisis de campos como la Psicología, la Sociología, la Administración, la Pedagogía, las recientes Neurociencias han demostrado que no hay reglas definitivas ni estándares a todos los casos y personalidades. Producto de ello, son propuestas serias y factibles con alternativas, promedio, posibles de practicar y que pueden ser de gran ayuda. De ahí, la finalidad de estas líneas: sugerir acciones prácticas a un Ser Integral (estudiante) con necesidades y vivencias reales y disímiles. El toque aparente de informal y lenguaje sencillo es por su característica de prontuario y por la cercanía y confianza para con el público receptor.

¿Aprender implica aprendizaje significativo?

Dentro de la gama de posturas pedagógicas sobre el aprendizaje, el enfoque constructivista se ha destacado por enfatizar la construcción del conocimiento a través de promover, de inicio, ‘los procesos del crecimiento personal en el marco cultural del grupo al que pertenece’ (Barriga, 2010) con una visión crítica y reflexiva. Al respecto, Paul y Elder (2005) señalan que el propósito del pensamiento crítico es crear pensantes independientes, personas que pongan en duda lo que ven, escuchan o leen. Esto es, construir sus propias interpretaciones de la realidad y su entorno. Este proceso de elaboración cognitiva, de selección, de organización y de transformación sistemática

de la información de un área del conocimiento, es lo que Ausubel (1976) denominaba aprendizaje significativo: reestructuración activa de las percepciones, ideas, conceptos y esquemas como un procesador activo que no sólo descubra, sino que domine contenidos.

De ahí, que no es de extrañarse que en los niveles medio y superior, parte del estudiantado ya se encuentre en este escalón de habilidades cognitivas superiores y, a menudo, se cuestionan si van por buen camino o si tienen que rectificar algunos factores personales y/o académicos de su trayectoria escolar.

Un recorrido por la reflexión

Desde la infancia se incursiona en los ámbitos escolares. Es una norma obligada según los estándares, locales, nacionales e internacionales. Cuando se escala a los niveles medio superior y superior, se suscita que las decisiones son más personales. Es un supuesto, no siempre cierto ni real. Cuestionamientos como los siguientes, pueden promover introspecciones y cambios de rumbo en estudiantes ‘promedio’, según las escalas tradicionales de valoración.

¿Entraste a la escuela donde estás por voluntad propia?

O tal vez ¿Tu papá, tu mamá, ambos u otros decidieron que estudiaras el bachillerato o la carrera en curso?

¿Era lógico entrar al siguiente grado escolar?

Si respondiste *Sí* a la primera pregunta, serás un exitoso colegial que deseará estudiar y aprender siempre. La decisión fue tuya. La escuela ha sido y será uno de los grandes placeres de tu vida. De lo contrario, conviene tratar de disfrutar los momentos gratos y dar un



giro a tus objetivos y metas. No conviene tolerar o conformarse con aquello que molesta.

Sea cual fuera la respuesta, considerar o reflexionar los siguientes puntos es clave para lograr un mejor aprovechamiento y es un buen indicador de ser constructor del conocimiento.

Actitud Personal

La actitud es reflejo de la salud mental, prometedora si es tratada con inteligencia emocional, entendida ésta como la habilidad para manejar los sentimientos y emociones que permita guiar el pensamiento y la acción (Salovey y Mayer, 1990).

La actitud personal es uno de los primeros encuentros consigo mismo y el descubrimiento de capacidades propias. Daniel Goleman (2003) describe que el autoconocimiento, autorrealización y autorregulación son esenciales para motivarse y persistir, así como para regular y controlar emociones. Entonces, lo que resta es Identificarse y actuar:

- ✓ Reconoce tus puntos débiles y véncelos.
- ✓ Resuelve las dudas con lo que tengas a tu alcance.
- ✓ Explota tu curiosidad y tus ganas de aprender.
- ✓ Procura adquirir hábitos saludables.
- ✓ Organízate para descansar de forma adecuada y repón energías.
- ✓ Realiza ejercicio físico de acuerdo a tus gustos, tiempo y aptitudes.

✓ Mantén una alimentación equilibrada para optimizar la actividad cerebral.

✓ Aprende o perfecciona los métodos y técnicas de estudio adecuados a tus circunstancias.

✓ Aleja preocupaciones de cualquier tipo... ¡*Concéntrate!*

Ambiente de Estudio

Si bien es cierto que los factores internos y de actitud son básicos e influyen en los resultados, los entornos físicos o ambientales también juegan un papel de suma importancia para realizar tareas, leer..., todo ese trabajo intelectual que implica estudiar. En muchos casos, éstos contribuyen a inhibir o aumentar esfuerzos (Carbonell 2006). La cultura, la tecnología y las prácticas instruccionales también son factores ambientales (Asociación Psicológica Americana, 2005).

- ✓ Encuentra un lugar sin ruidos ni distractores que te incomoden.
- ✓ Evita sillones demasiado cómodos o muebles sugeridos para el descanso.
- ✓ Guarda una posición cómoda y relajada.
- ✓ Busca una correcta postura corporal para aumentar la concentración.
- ✓ Cuida que la columna vertebral esté recta y bien apoyada.
- ✓ Procura un lugar bien iluminado (lo mejor es la luz natural o una que se asemeje).
- ✓ Conserva una buena ventilación, el cerebro necesita estar oxigenado.



✓ Mantén una temperatura ambiente (ni el frío ni el calor).

Aprovechamiento del Tiempo de Estudio

Tiempo es un concepto relativo, con él intervienen diversos factores: de contexto, de cultura, de distancias o de acciones a “muy corto, a corto, a mediano y a largo plazo” (Carbonell, 2006). Las estimaciones han cambiado conforme avanzan las sociedades modernas. Tiempo, implica organización de Planes de vida que contemplen, de inicio el campo personal: atención a necesidades fisiológicas, psicológicas, económicas, esparcimiento, relajamiento. Identificar habilidades cognitivas e intelectuales es útil cuando se es estudiante porque los tiempos serán más productivos y ágiles en el área que se domina. Lo contrario, provoca que los problemas simples se vuelven complicados y consumen más tiempo.

- ✓ Planea un horario flexible y realista.
- ✓ Deja pasar tiempo después de comer, la digestión disminuye capacidad y energía.
- ✓ Las sesiones largas son poco recomendables. Procura que sean de ½ hora a hora y ½, con descansos de 10 minutos.
- ✓ Fija metas en los periodos de estudio. ¡Cúmpelas!
- ✓ Comienza con la mente fresca o por las tareas más difíciles.
- ✓ Ten al alcance el material en orden.
- ✓ Ajusta el tiempo si tienes algún problema.

✓ Agrupa, en sesiones seguidas, materias complementarias, pero no parecidas.

La Concentración

La concentración (elemento base de la Atención) es una capacidad cognitiva que permite focalizar y sincronizar los procesos mentales con información relevante y significativa. A nivel perceptivo, cuando la atención es selectiva prioriza lo que merece foco de concentración (Coon, 2001). Así es que:

- ✓ Emplea toda la atención en la actividad que estás realizando.
- ✓ Considera los motivos de tus distracciones y solúcialos.
- ✓ Dispón de todo el material que usarás.
- ✓ Organiza el tiempo de trabajo.
- ✓ Mantén una postura adecuada.
- ✓ Duerme lo suficiente.
- ✓ Cambia de materia o de técnica, si hay cansancio por aburrimiento.
- ✓ Realiza descansos oportunos (estírate y respira de forma profunda).
- ✓ Si detectas nerviosismo, procura realizar ejercicios de relajación antes de la actividad.
- ✓ *Ah!!!* Date un premio al terminar la sesión de trabajo.

La Retención

La capacidad cerebral es tan efectiva que, en fracciones cortas de tiempo, sincroniza la concentración (o la atención selectiva) con el



proceso de retención que se da en la Memoria en su fase de almacenamiento (Longoria, 2000). Esto es, “la información importante o significativa se transfiere al tercer sistema de memoria, llamado memoria a largo plazo... que actúa como un almacén permanente” (Coon, 2001). Aun con estas capacidades cognitivas conviene subrayar:

- ✓ Mantén actitud positiva.
- ✓ Repasa con frecuencia los conocimientos (llegan a olvidarse con el tiempo).
- ✓ Realiza listados de diferencias entre conceptos, palabras o fórmulas similares.
- ✓ Relaciona el concepto, la fórmula o la palabra con algo que los puedas asociar.
- ✓ Atiende a las explicaciones de las clases.
- ✓ Estudia a fondo aquello que se te dificulta.
- ✓ Relaciona lo estudiado con los conocimientos adquiridos.

La Lectura

En la vida académica, el concepto Leer va más allá de repasar con la vista una serie de enunciados. Díaz Barriga (2010) enuncia que se lee para comprender y componer textos inteligentemente, cosa no fácil. Este arte es una de las principales vías del aprendizaje. Para desarrollar esta habilidad es necesario convertirlo en un hábito, sin detenciones y con mucha concentración.

- ✓ Evita leer las palabras por separado, hazlo por párrafo o por frases completas.

- ✓ Busca las palabras desconocidas en el diccionario.
- ✓ Fíjate bien en los signos de puntuación.
- ✓ Detén la lectura hasta estar seguro de haber entendido lo anterior.
- ✓ Pregunta tus dudas sobre el contenido de la lectura.

Métodos de Estudio

El método de estudio es un proceso de trabajo para lograr una actividad intelectual (estudiar), obtener aprendizajes y buenos resultados. Hay propuestas varias, pero una muy acertada es la de Frida Díaz Barriga y Gerardo Hernández (2010), quienes sostienen que elegir un método y estrategia de estudio implica: hacer consciente la aplicación de lo que se desea aprender –Metacognición-, controlar ese aprendizaje –Autorregulación-, identificar si los conocimientos –conceptuales- interactúan y complementan su Motivación y la Gestión de recursos a su alcance. Este análisis permite elegir las Técnicas y Procesos cognitivos superiores pertinentes. Así, cada estudiante elige lo que mejor se adapta a sus necesidades, capacidades y circunstancias. Conviene considerar:

- ✓ La actividad y el grado de dificultad.
- ✓ El tiempo de que se dispone.
- ✓ La capacidad de concentración y de comprensión del contenido.

Ejemplos que pueden ser útiles:

EPL2R:

**EXPLORAR, PREGUNTAR, LEER, RECITAR
Y REPASAR**



EXPLORAR. Echar un vistazo al sumario del tema, para darnos una idea del contenido.

PREGUNTAR. Plantearnos interrogantes sobre el tema e imaginar de lo que trata, después de ver el título y de hojear el contenido.

LEER. La lectura incluye la comprensión y técnicas como el análisis, subrayado, esquemas... que nos ayuden a separar lo esencial de lo secundario.

RECITAR. Al terminar un punto o apartado, decir en voz alta, lo aprendido.

REPASAR. Puede hacerse a través de una de las técnicas o al recitar lo aprendido.

EL-SE3R:

EXPLORACIÓN, LECTURA, SUBRAYADO, ESQUEMATIZACIÓN, RESUMEN, RECUERDO Y REPASO

EXPLORACIÓN.- Revisar de forma rápida el material para tener una visión de conjunto el tema.

LECTURA.- Ésta se realiza para profundizar en el contenido del tema. Es importante buscar en el diccionario las palabras desconocidas o subrayar, resumir o cualquier otra técnica.

SUBRAYADO.- Se realiza junto con la comprensión del texto y nos ahorra tiempo en el repaso.

ESQUEMATIZACIÓN.- Se resume estructurando las partes importantes con cuadros sinópticos, mapas mentales o conceptuales.

RESUMEN.- Reducción del texto a través de las ideas principales, sin perder claridad en el tema.

RECUERDO. Recitar lo aprendido para comprobar la asimilación y detectar fallas en el conocimiento del tema.

REPASO. Se realiza reforzando lo estudiado, de forma rápida y resolviendo posibles dudas.

Técnicas de Estudio

Las técnicas de estudio como herramientas parte de los métodos son de gran utilidad para mejorar la retención y aprendizaje. Se puede elegir una o varias a la vez:

Subrayado. Tiene como objetivo marcar lo esencial de un texto. Se debe realizar:

- ❖ Después de haber entendido lo leído.
- ❖ Al tener la idea global (corremos el riesgo de marcar lo poco esencial).
- ❖ Marcar las frases que expresen lo importante.
- ❖ Resaltar con círculos, recuadros, asteriscos..., palabras clave.

Resumen y síntesis.- hay casos donde es importante reducir el texto a través de la extracción de las ideas más importantes, ya sea de forma textual o con palabras propias. Se sugieren los pasos:

- ❖ Leer con atención.
- ❖ Comprender todo lo leído.
- ❖ Escribir lo más importante de forma literal (lo que marcamos, en caso de haber subrayado). O bien...
- ❖ Redactar, con nuestras palabras, lo esencial, sin cambiar las ideas del autor.



Esquemas.- Muy útiles y atractivos. Consiste en expresar, de forma organizada, las ideas relevantes en forma gráfica: cuadro sinóptico, mapa mental o mapa conceptual, entre otros. Importante tomar en cuenta:

- ❖ El uso frases cortas.
- ❖ Las diferenciaciones de las ideas principales; pero, a la vez, relacionadas entre sí.
- ❖ La elaboración, partiendo de lo global e ir particularizando cada uno de los conceptos, hasta el último del tema y...
- ❖ Cada concepto debe ocupar un lugar o jerarquía diferente.

Autoevaluación. Valoración propia de lo realizado con mentalidad crítica (como si no fuera nuestro). Es muy útil para obtener conocimientos sólidos. Se ha demostrado que mejora la capacidad de retención. Parece la forma más efectiva para exámenes cortos y frecuentes.

Práctica distribuida. Muy común cuando se es estudiante, prepararse en los últimos momentos o en pocos días. Sin embargo, estudios y experiencia demuestran que se obtienen mejores resultados, si se distribuye el estudio a lo largo del tiempo. Es recomendable para cuestiones académicas y para cualquier tipo de tarea.

Interrogatorio constructivo. Preguntar por todo lo que nos causa curiosidad es una buena costumbre, es una acción muy de infancia que es aconsejable retomar, más que crítica se obliga a reflexionar a los demás. Se ha descubierto que responder al « ¿por qué?» de las cosas, facilita el aprendizaje. Con esta técnica elaboramos explicaciones para distintos hechos, siendo más efectiva si contamos con antecedentes sobre la materia.

Conclusiones

El análisis anatómico, fisiológico, psicológico, social del ser humano denominado Estudiante, nos recuerda una vez más que el aprendizaje es un concepto que va más allá de las acciones relacionadas con la dinámica escolar. Es parte de la vida y se aprende mientras se vive. Ese Ser Integral que nos ocupa, aprende a cada segundo, es casi imperceptible porque el cerebro y el cuerpo están diseñados para ese proceso cotidiano y normal.

No está por demás, promover sugerencias en el quehacer académico, seas estudiante joven o en la edad adulta. Hacer consciente (Metacognición) y poner en práctica los factores como los expresados (actitud personal, ambiente de estudio, aprovechamiento del tiempo de estudio, la concentración, la retención, la lectura, los métodos o técnicas de estudio) es una alternativa más de orientación y ayuda para mejores conocimientos y resultados positivos, mientras se permanece en la escuela, incluso, fuera de ella.

La temática es vasta, extensa y, por fortuna, de actualización constante. La intención de resaltar, a manera de prontuario, sugerencias alternativas a las inquietudes que, día a día surgen en las aulas, (ahora también vivencias suscitadas por la incursión obligada en línea) sigue poniendo de manifiesto las carencias didácticas y de aprendizaje.

¿Existen claves mágicas para aprender en los niveles medio y superior? es una frase que surge a raíz de inquietudes vocacionales y pláticas de pasillo. De ella se generan reflexiones como: “a este nivel y todavía no aprendo a aprender”, “las técnicas y estrategias son para niveles básicos”, “modelos extranjeros que no aplican a nuestros contextos” entre otras. El aprendizaje aquí: la



magia es descubrir y despertar nuevas formas de trabajo y/o de estudio, aprende profesorado y alumnado. Es un proceso integral para seres integrales.

Referencias

- 📖 Carbonell, R. (2006) *Aprender a aprender*. Estados Unidos: Bookspan.
- 📖 Cremades, R. (2007). *Aprender a estudiar. Claves para mejorar la eficacia en el estudio*. México: Ediciones Koala.
- 📖 Coon, D. (2003) *Fundamentos de Psicología*. México. Thomson Editores.
- 📖 Díaz, F. (2010) *Estrategias docentes para un aprendizaje significativo. Una interpretación constructivista*. México. McGrawHill.
- 📖 Ennis, R. H. (2005). *Pensamiento crítico: un punto de vista racional*. México. Revista de Psicología y Educación.
- 📖 Lipman, M. (1998). *Pensamiento complejo y educación*. Madrid: Ediciones de la Torre.
- 📖 Longoria, R. (2000). *Pensamiento Creativo*. México. Grupo Patria Cultural CECSA.
- 📖 Morín, E. (2001). *Los siete saberes necesarios para la educación del futuro*, México: Colección: Educación y cultura para el nuevo milenio, Dower Arrendamiento.
- 📖 Oakeshott, M. (2009). *La voz del aprendizaje liberal*. Madrid: Katz Editores.
- 📖 Pascual, L. (2010). *Mapas de aprendizaje*. Madrid: Editorial CCS, Alcalá.
- 📖 Pimienta, J. (2008). *Constructivismo: Estrategia para aprender a aprender*. México: Pearson Educación.