

Técnicas de Estudio

Autor: Gil Sepúlveda, Isabel Lucía (Licenciada en Psicopedagogía).

Público: Docentes, orientadores, alumnado y familias. **Materia:** Orientación educativa. **Idioma:** Español.

Título: Técnicas de Estudio.

Resumen

Se presenta un trabajo de recopilación de las técnicas de estudio. En primer lugar, porque tal como lo muestran los recientes estudios sobre las dificultades de aprendizaje se encuentra que es muy poca o nula la utilización de verdaderas herramientas que ayuden al estudiante a desarrollar habilidades de aprendizaje. En segundo lugar, porque los alumnos que entran a estudiar en un nivel superior se ven bastantes desubicados en sus estudios debido al exceso de información y al poco tiempo disponible. Y en tercer lugar, porque los estudiantes no tienen un conocimiento suficiente acerca del manejo de técnicas, habilidades de estudio.

Palabras clave: Técnicas de estudio, dificultades de aprendizaje, herramientas.

Title: Study Techniques.

Abstract

A study of the study techniques is presented. First, because recent studies on learning difficulties show that there is little or no use of real tools to help students develop learning skills. Secondly, because the students who enter to study at a higher level are seen quite misplaced in their studies due to the excess of information and the short time available. And third, because students do not have sufficient knowledge about handling techniques, study skills.

Keywords: Study techniques, learning difficulties, tools.

Recibido 2016-12-17; Aceptado 2017-01-04; Publicado 2017-01-25; Código PD: 079058

INTRODUCCIÓN

En el trabajo, me he detenido en el estudio e investigación de una temática actualmente tan importante en los centros educativos como son las **técnicas de estudio**, tema que me resulta interesante porque es una laguna en mi formación. Además, no quería centrarme en una problemática sino en algo que como orientadores pudiésemos hacer desde la orientación en nuestra función de docentes, guías y asesores. Es por ello, por lo que este trabajo se enfoca hacia las técnicas, habilidades y estrategias de aprendizaje por varias razones. En primer lugar, porque tal como lo muestran los recientes estudios sobre las dificultades de aprendizaje de los alumnos y alumnas de los colegios, se encuentra que es muy poca o nula la utilización de verdaderas herramientas que ayuden al estudiante a desarrollar habilidades de aprendizaje. En segundo lugar, porque los alumnos que entran a estudiar en un nivel superior se ven bastantes desubicados en sus estudios debido al exceso de información y al poco tiempo disponible. Y en tercer lugar, porque los estudiantes no tienen un conocimiento suficiente acerca del manejo de técnicas, habilidades de estudio y estrategias de aprendizaje que los orienten hacia una mejor comprensión de los conocimientos previos y nuevos.

1. JUSTIFICACIÓN

Hoy día los alumnos y alumnas se encuentran sometidos a un bombardeo de información sobre las diferentes materias que se imparten en las instituciones académicas, las cuales ponen el énfasis en lo que hay **qué aprender**, ignorando, en ocasiones, un factor crucial e importantísimo dentro de dicho proceso: **¿Cómo hay que hacerlo?** Por ello es conveniente dotar a los alumnos y alumnas de técnicas de estudio que les ayuden a procesar y adaptar la información a las capacidades personales de cada uno.

Además, las técnicas de estudio ayudan a que los estudiantes tomen conciencia de que deben tener una actitud motivada para poder aprender. En las circunstancias actuales, con un alto nivel de desempleo, hay alumnos que se plantean interrogantes tales como: "¿para qué voy a estudiar si no voy a encontrar trabajo?" A esta desmotivación se suma la carencia de un lugar de estudio, así como la capacidad y voluntad de esfuerzo para sentarse delante del libro de estudio y dedicarle varias horas.

Fomentar el uso de técnicas de estudio es una forma de prevenir el fracaso escolar, ya que es un hecho sabido que los

estudiantes tienen la necesidad de *aprender a estudiar*. En consecuencia, factores tales como saber planificarse un horario, en qué condiciones se estudia mejor, cómo se subraya un texto o de qué forma se realiza un esquema, hay que tenerlos presentes a lo largo de cada jornada escolar, insertándolos en el contexto de cada asignatura. Debemos de considerar que enseñar estas técnicas no supone un aprendizaje aislado, sino que va a repercutir en todas las materias y modalidades de enseñanza a las que los alumnos y alumnas se enfrenten en el futuro.

No obstante, debemos de considerar que ayudan a mejorar y a rentabilizar el estudio, pero que, en modo alguno, no son 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 sean útiles, que *les sirvan a los alumnos para aprender mejor*.

Todo lo expuesto anteriormente, se corrobora con la noticia que se adjunta en el ANEXO I de este trabajo, en la que a través de una **encuesta** elaborada por profesores, educadores y psicopedagogos **durante tres años a casi 25.000 alumnos de Secundaria** de seis comarcas de Barcelona, se evidencia que hay una **gran falta de hábitos de trabajo y técnicas de estudio para conseguir el éxito escolar**.

Como psicopedagogos, y realizando nuestra labor de orientadores, debemos de *asesorar* a las personas en las necesidades personales, *académicas* y profesionales que puedan presentar, ya sea en un momento puntual o a lo largo de toda la vida, contribuyendo de esta manera al pleno desarrollo del sujeto.

2. MARCO HISTÓRICO, INSTITUCIONAL, ORGANIZATIVO, LEGISLATIVO

Como cita **Rafael González**⁵⁴ (2008) el estudio no es un área de reciente interés. Desde 1986, se han venido examinando y analizando los diversos procesos involucrados en él, bajo una perspectiva cognoscitiva. Es así como **Thomas y Rohwer** (1986) distinguieron entre estudiar y otras formas de aprendizaje, en función de los propósitos y del contexto. No es lo mismo aprender que estudiar. Aprender puede ser el resultado de un conjunto de procesos que pueden ocurrir en cualquier lugar. Podemos aprender en la calle, viendo televisión, leyendo un libro, pero también aprendemos en las escuelas, universidades. El aprendizaje que ocurre en estos lugares es un aprendizaje académico y de eso se trata el estudio.

Es entonces cuando surge la necesidad de enseñar a los alumnos técnicas que faciliten el estudio de éstos, para asimilar los conocimientos y que éstas se traduzcan en un rendimiento académico adecuado a su edad.

Por su parte, son muchas las organizaciones e instituciones que han contribuido al surgimiento de las técnicas de estudio. Así pues, el **Instituto Pascal**, una empresa psico-educativa, fue fundada en 1980 por el profesor D. José Pascual Martín con el objetivo de dar respuesta a las necesidades que tienen los estudiantes de mejorar su aprendizaje. Desde esa fecha son muchos los estudiantes de diferentes niveles que han realizado sus cursos de técnicas de estudio con resultados satisfactorios. Su fin último es que los alumnos estudien de una manera eficaz y agradable.

CEAC, centro de enseñanza privado con casi 70 años de experiencia en la formación a distancia, es una institución que también ha favorecido el surgimiento de las técnicas de estudio. En la actualidad, podemos realizar en ella videoconferencias sobre técnicas de estudio básicas.

En la actualidad, nos podemos encontrar con numerosos **gabinetes psicopedagógicos** especialistas en técnicas de estudio. Cabe destacar el Gabinete de Psicología y Pedagogía *Rosa Serrate* ubicado en Zaragoza. También el de Técnicas de estudio "*Harvard*", centro de Aprendizaje Integral, el cual es uno de los gabinetes psicopedagógicos más prestigiosos de Madrid. Llevan 13 años dando cursos de técnicas de estudio y orientando a cientos de alumnos en sus problemas de aprendizaje y vocacionales. Parten del "Proyecto Harvard de Inteligencia", a través del cual promueven el cambio de actitudes y aceleran el aprendizaje. La metodología es dinámica y participativa, despierta y reta el talento de cada participante.

El método Harvard de Técnicas de Estudio, se ha convertido en un método de gran éxito en España, ya que ayuda a cientos de alumnos a superar sus fracasos con un método nuevo y revolucionario.

También cabe considerar que en los últimos años, el **estilo de enseñanza** de muchos docentes se ha transformado. Ya

⁵⁴ González, R. (2008). *Revista digital Innovación y experiencias educativas* "Técnicas de estudio".

no sólo consiste en la transmisión de conceptos por parte del profesorado, ahora el alumnado es el protagonista y constructor de su aprendizaje. El docente actúa como un guía cuya finalidad es promover el pensamiento divergente y potenciar la comunicación (ejercitando el diálogo y fomentando la escucha).

Para concluir este apartado, y respecto al marco **legislativo**, y haciendo referencia a la *Ley Orgánica 2/2006, de 3 de Mayo, de Educación (LOE)*, podemos encontrar en el artículo 16 que la finalidad de la etapa de Educación Primaria es proporcionar a todos los niños y niñas una educación que permita afianzar su desarrollo personal y su propio bienestar, adquirir las habilidades culturales básicas relativas a la expresión y comprensión oral, a la lectura, a la escritura y al cálculo, así como **desarrollar** las habilidades sociales, los **hábitos de trabajo y estudio**, el sentido artístico, la creatividad y la afectividad. Por su parte, en la etapa de Educación Secundaria, y como podemos observar en el artículo 22 de la misma ley, una de las finalidades es desarrollar y **consolidar** en los alumnos los hábitos de estudio y de trabajo.

En la *LOE*, también se citan las *competencias básicas*. Éstas, y de acuerdo con **Juan López** (2006), constituyen los cimientos sobre los que se construye el edificio del aprendizaje, así como el lugar de convergencia de todas las áreas y materias del currículo. Los contenidos de las competencias básicas son los que harán al sujeto desenvolverse de manera hábil, crítica y activa en aquellas circunstancias que le depare la vida cotidiana. Aunque las técnicas de estudio están relacionadas con las ocho competencias básicas, debemos de considerar que están estrechamente vinculada con la **Aprender a aprender**. Ésta supone iniciarse en el aprendizaje y ser capaz de continuarlo de manera autónoma, para poder desenvolverse en las incertidumbres aplicando la lógica del conocimiento racional. Requiere se consciente de cómo se aprende y cómo se adquieren los procesos de autoaprendizaje. Incluye la habilidad para organizar eficazmente el tiempo y la perseverancia en el aprendizaje como elemento de enriquecimiento personal y social. Como se podrá ver a los largo de este trabajo, las técnicas de trabajo fomentan que el alumnado mejore su capacidad para enfrentarse con éxito al aprendizaje autónomo. Uno de los conocimientos que facilita es el dominio de las estrategias que favorezcan el desarrollo y facilitación del aprendizaje. También posibilitan destrezas referentes a la organización y planificación del estudio, así como actitudes de perseverancia y autonomía.

Resulta interesante, al respecto, la reflexión que hace al respecto **Ángeles Piay Guiance** (2008) sobre las técnicas de estudio tradicionales y las que en su opinión se deben de fomentar para contribuir a la adquisición de las competencias básicas en los centros educativos. El enlace en el que aparece el artículo se encuentra en el ANEXO II de este trabajo.

3. MARCO CONCEPTUAL

A continuación, se muestran los conceptos fundamentales de las técnicas de estudio.

3.1. APRENDIZAJE Y ESTUDIO

Según la **Real Academia de la Lengua Española** (2013) estudiar es “ejercitar el entendimiento para alcanzar o comprender algo”. También significaría según esta Aprender lo cual se considera “adquirir el conocimiento de algo por medio del estudio o de la experiencia”. Así, aprender puede ser el resultado de un conjunto de procesos que puede ocurrir en cualquier lugar. Sin embargo, el aprendizaje que se realiza en la institución académica es de tipo académico, y de eso se trata el estudio.

Por tanto, se podría decir que estudiar es saber aprender, es saber aplicar las capacidades cognitivas y motoras a la adquisición, comprensión y organización de conocimientos. Supone comprender la relación y el significado de lo que se lee, experimenta y observa. En otras palabras, estudiar es un intento sistemático de comprender, asimilar, fijar y recordar los contenidos objeto del aprendizaje, valiéndose de unas técnicas adecuadas. Exige una actitud de la mente y de la voluntad decidida de aprender.

3.1.1. CONDICIONES DETERMINANTES DEL ESTUDIO

Se pueden identificar dos grandes grupos de factores o condiciones que influyen en el estudio:

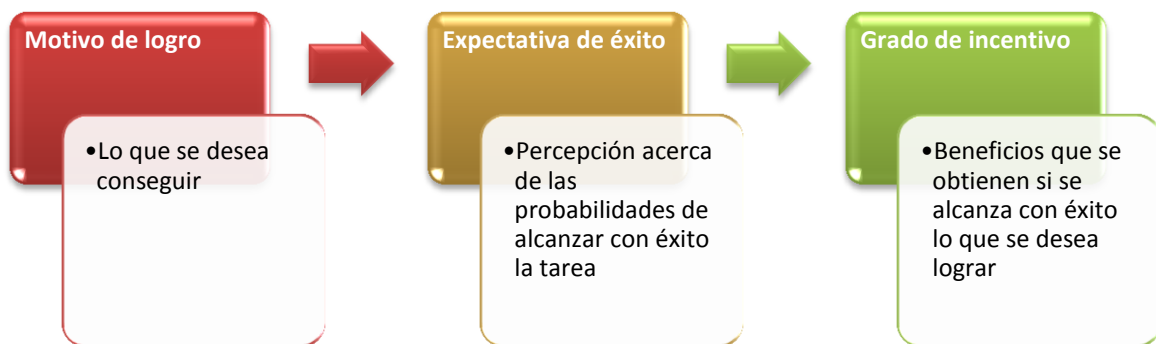
- **Determinantes extrínsecos o externos:** son todos aquellos que provienen del medio ambiente, por tanto, hacen referencia a factores culturales, económicos, intelectuales, sociales, políticos. Vienen dados por el lugar de residencia (urbano o rural) y las características de éste. Peculiaridades de los centros de estudio, las características del profesorado, y muy importante, la familia.

- **Determinantes intrínsecos o internos:** son todos los factores que dependen del individuo. Podemos encontrar factores psicológicos y fisiológicos.
 - Los *factores fisiológicos* hacen referencia al cuerpo y su estado general, pues el aprendizaje depende del correcto funcionamiento de los sentidos y de un estado físico adecuado (evitar el cansancio, fatiga, alimentación inadecuada).
 - Los *factores psicológicos* relacionados con las técnicas de estudio se desarrollan en el siguiente apartado.
- **3.2. Factores psicológicos del estudio**

A lo largo de este apartado se podrán conocer las causas que originan que las personas estudiemos. Todos ellos son factores que debemos de conocer para llevar a cabo técnicas de estudio eficazmente.

3.2.1. MOTIVACIÓN

Podríamos decir que los motivos son el motor de las personas, los que hacen que nos interese por cosas, que nos impliquemos en diferentes actividades, que estudiemos. En consecuencia, la motivación se refiere a las razones por las que hacemos las cosas, en una dirección determinada. La motivación por el estudio es la conocida como la *motivación de logro* la cual es un tipo de motivación intrínseca. **Murray (1938)** la define como: “el deseo o tendencia a vencer obstáculos, superando las tareas difíciles lo mejor y más rápidamente posible”. Ésta está determinada por tres variables:



3.2.1.1. LOS OBJETIVOS

Los objetivos constituyen la expresión de la motivación, su función es la de convertir la motivación en acciones concretas y precisas. Por tanto, son aquellas cosas que las personas se proponen alcanzar para conseguir aquello que desean. Por ejemplo en lo que se refiere a las técnicas de estudio los objetivos pueden ser aprobar un examen, sacar buenas notas, deseo de saber, de realizarse, etc.

3.2.2. ATENCIÓN

William James (1890) define la atención como la “toma de posesión por la mente, de un modo vívido y claro, de uno entre varios objetos o cadenas de pensamiento simultáneamente posibles. *Focalización* y *concentración* de la conciencia son su esencia. Implica la retirada del pensamiento de varias cosas para tratar efectivamente otras”.

Diversos autores la definen como un proceso, y señalan que la atención presenta fases entre las que podemos destacar la fase de orientación, selección y sostenimiento de la misma. (**Ardila, 1979; Celada, 1989; Cerdá, 1982; Luria, 1986; Taylor, 1991**).

3.2.2.1. CARACTERÍSTICAS DE LA ATENCIÓN

Concentración	<ul style="list-style-type: none">• Inhibición de la información irrelevante y focalización de la información relevante• Intensidad y resistencia a desviar la atención a otros objetos• Requiere esfuerzo por parte de la persona
Distribución	<ul style="list-style-type: none">• Es posible atender a más de un estímulo a la vez
Estabilidad	<ul style="list-style-type: none">• Capacidad de mantener la atención
Oscilamiento	<ul style="list-style-type: none">• Periodos involuntarios de segundos a los que está superada la atención y que pueden ser causados por el cansancio

3.2.2.2. TIPOS DE ATENCIÓN

En primer lugar, la atención según el grado de control de la persona hacia la tarea que está realizando puede ser:

- I. **Atención espontánea:** originada al quedarnos sorprendidos ante un hecho determinado.
- II. **Atención voluntaria:** se trata de un acto consciente, en el que nuestras motivaciones determinan la selección de las percepciones. La atención voluntaria es la que debemos trabajar para mejorar la capacidad de estudio.

Por consiguiente, atendiendo a los mecanismos implicados en la atención, ésta puede ser:

- I. **Atención selectiva:** es la habilidad de una persona para responder a los aspectos esenciales de una tarea o situación y abstenerse a hacer caso a aquellas cosas que son irrelevantes (**Kirby y Grimley, 1992**).
- II. **Atención dividida:** capacidad de atender a más de un estímulo a la vez.
- III. **Atención sostenida:** tiene lugar cuando el individuo ha de mantenerse consciente de los requerimientos de una tarea para ocuparse de ella por un tiempo prologando (**Kirby y Grimley, 1992**).

Tanto la atención voluntaria, como la selectiva, dividida y sostenida, son imprescindibles para el estudio. El alumno debe tener la capacidad para mantener su atención hacia la tarea y sostenerla por un tiempo. Por su parte, no podemos olvidar el papel esencial de la concentración ya que gracias a ella podemos focalizar la atención hacia la tarea que nos interesa: el estudio.

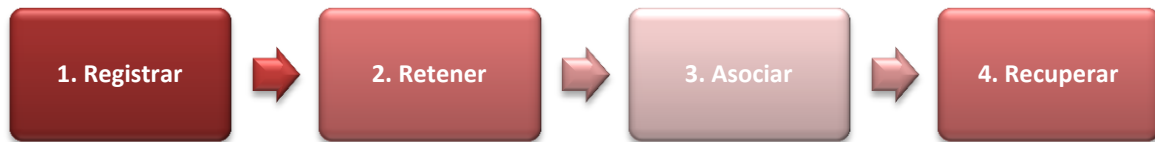
3.2.2.3. DETERMINANTES DE LA ATENCIÓN

Los factores que determinan nuestra atención son de dos tipos: internos y externos. Los factores *externos* son los que provienen del ambiente. Éstos pueden, en ocasiones, actuar como distractores y hacen referencia a la temperatura, los ruidos, el lugar de estudio, la novedad del tema que se está estudiando, el método de enseñanza de los profesores, etc. También podemos encontrarnos con determinantes *internos* como son la postura del cuerpo a la hora de estudiar, pues existen algunas que no favorecen la concentración (estar tumbado o con los pies sobre la mesa), las preocupaciones

personales, los hábitos de estudio, expectativas del estudiante, etc.

3.2.3. MEMORIA

Desde un punto de vista genérico, la memoria es lo que nos permite fijar, conservar y reproducir las imágenes de objetos, pensamientos o sentimientos sin necesidad de que estén presentes. Se manifiesta en tres fases:



Sin la memoria, y especialmente sin la función reconocedora, no existiría aprendizaje. Este último se produce en el momento en el que cambia el contenido de la memoria. Así pues, considero que profesores y orientadores deben poseer conocimientos acerca del funcionamiento y los secretos de la memoria lo cual sirve de enorme ayuda para aprovechar las técnicas que facilitan el proceso de memorización. Debemos de considerar que la memoria es la herramienta de trabajo de nuestros alumnos y alumnas, y dotarles de técnicas que les ayuden será beneficioso para su futuro. Es muy importante saber que la memoria puede registrar mejor aquello que se recibe de una manera ordenada y lógica.

Por consiguiente, y atendiendo a la duración del recuerdo en la memoria podemos distinguir la memoria a *corto plazo* y a *largo plazo*. Esta última es la más importante para el estudiante, y ha de quedar claro que para pasar de la primera a la segunda es fundamental la atención y el tiempo que dediquemos (una consolidación mínima requiere de 5 a 10 minutos). Existen varios procedimientos para que se realice este paso:

- Automáticamente si la información es de interés.
- Por medio de la repetición.
- Elaborando la información de forma lógica y significativa.

Dejando de lado el primero de los procedimientos (ya que no requiere trabajo alguno), y según la forma de asimilar lo que se estudia la memoria se puede clasificar en:

- Mecánica:** por medio de la repetición.
- Significativa:** asimila el material y lo organiza dentro de una estructura o marco de referencia.

Cuando se estudia algo por primera vez se utiliza más la memoria mecánica y conforme nos vamos familiarizando con el tema recurrimos más a la significativa. Podemos fomentar el uso de la memoria significativa si se prepara el material para que los elementos sueltos se unan en grupos lógicos por medio de la asociación de ideas.

3.3. CONCEPTO DE TÉCNICAS DE ESTUDIO

Podríamos definir una técnica como un procedimiento cuyo objetivo es la obtención de un cierto resultado, lo que supone un conjunto de normas y reglas que se utilizan como medio para alcanzar un fin. Por tanto, y según **Mayo** (1992) una técnica de estudio es una herramienta, una estrategia, un procedimiento o método para facilitar el proceso de memorización y consecuentemente de estudio y mejorar, de esta manera, los logros. Pero esto no se consigue desde la pasividad, requiere una actitud activa, donde quien estudia asuma su protagonismo.

3.4. HÁBITOS DE ESTUDIO

Los hábitos son cualquier acto adquirido por la experiencia realizada, regular y automáticamente. Es una práctica o costumbre que se realiza frecuentemente. Las características principales de los hábitos son:

- Las primeras experiencias han de ser satisfactorias, ya que esto conllevará que se repita el comportamiento.
- En la repetición influye la motivación, el deseo de hacerlo.

- La práctica es imprescindible para adquirir hábitos.

Para instaurar un hábito de estudio, lo más importante es elegir un lugar (mesa y silla adecuados, iluminación, temperatura, ventilación) y horario de estudio apropiado para lo cual es imprescindible una correcta planificación y organización, lo cual se especifica en el apartado que sigue a éste.

Antes debemos de considerar que tanto padres y docentes pueden utilizar técnicas conductistas que ayuden a instaurar un hábito de estudio:

–*El refuerzo con fichas*: se refuerzan comportamientos deseados con fichas que posteriormente serán intercambiables por reforzadores.

–*El coste de respuesta*: un comportamiento no deseado ocasiona la pérdida de puntos anteriormente adquiridos.

–*La modelación*: que consiste en ir desarrollando de forma progresiva comportamientos que cada vez se aproximan más al deseado, mediante adecuados programas de reforzamiento.

–*Los contratos de contingencia*: en los que se establece un acuerdo para desarrollar determinadas conductas que serán gratificadas de acuerdo al convenio establecido.

3.4.1. PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN DEL ESTUDIO

El éxito en los estudios depende en gran medida de una buena planificación ya que evita los temidos momentos de agobio. Es por ello, por lo que los alumnos/as deben de preguntarse previamente ¿Qué tengo que estudiar? y ¿De cuánto tiempo dispongo?

No consiste en estar delante de los libros dos o tres horas todos los días. Consiste en ver nuestras propias necesidades, analizar en que campos o temas tenemos más problemas, cuales son las prioridades inmediatas (exámenes, y trabajos, presentaciones, etc.), para confeccionarse a partir de ahí un horario de "trabajo" diario.

Si nuestros alumnos/as quieren tener éxito en el estudio, lo primero que le debemos hacer pensar es que el estudio es lo principal y que por lo tanto, deben de tener sentido de la responsabilidad hacia él, ya que marcará el camino de su futuro laboral. Una vez asumido este pensamiento, sin el cual todo lo demás fallará, es cuando los alumnos/as tendrán que hacer un **horario de estudio** en un papel de forma limpia y ordenada, teniendo en cuenta trabajos o exámenes que requieran una preparación especial por un periodo de tiempo. Es fundamental que en esa organización se tenga en cuenta todo lo que hace el alumno/a a lo largo del día, para confeccionarlo de manera realista y que puedas cumplir. Es muy importante reservar tiempo para el descanso y el ocio, sin olvidarse de contabilizar los periodos de transporte, comidas y cenas, salir con los amigos, etc. Un ejemplo de horario se adjunta en el ANEXO III.

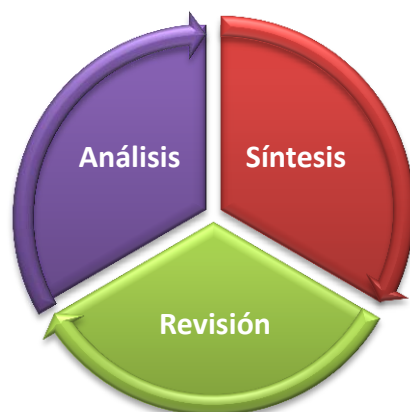
Una de las cuestiones que más se plantean a la hora de diseñar ese horario es ¿**Cuándo** es mejor estudiar? No es posible dar una respuesta general para todos y por lo tanto cada persona debe observarse para determinar en qué momentos puede sacar más rendimiento, pero de cualquier forma es imprescindible estudiar todos los días durante las mismas horas y en el mismo sitio, es la forma de crear un hábito.

4. MARCO METODOLÓGICO

En este apartado se van a presentar tanto el método de estudio que utilizan la mayoría de los estudiantes, seguido de algunas de las técnicas de estudio más importantes, para terminar con el modelo de intervención de programas en este campo.

4.1. MÉTODO DE ESTUDIO

El método que a continuación se expone aparece recogido en la enciclopedia VOX (1997) *“Técnicas de estudio”* (pp. 71-78). Este método tiene las siguientes fases: análisis de textos (mediante la prelectura, la lectura reflexiva y el subrayado), la síntesis del trabajo anterior (por medio de esquemas y resúmenes) y la revisión del proceso (verificando la corrección de los pasos anteriores). Cada uno de estos pasos son complementarios y facilitadores el aprendizaje, en la medida en que mejoran la concentración, la comprensión, la asimilación y la memorización de los textos con los que los alumnos y alumnas han de trabajar.



1. Análisis: El análisis consiste en descomponer, en separar el “todo” (un libro, un tema...) en las partes que lo constituyen. Éste comienza con la prelectura y finaliza con el subrayado.

1.1. Prelectura: consiste en ojear el texto que se va a trabajar con el fin de hacerse una idea general respecto a sus contenidos. Para realizarla se puede leer el título, y si tiene subtítulo. También es interesante conocer el nombre del autor/a, la editorial, el año de edición, el índice (el cual es esqueleto de un libro, por ejemplo), el prólogo, introducción o resumen en el caso de que sea un artículo, y finalmente, se pueden leer dos o tres párrafos con el fin de conocer el nivel, la línea de pensamiento, etc.

1.2. Lectura: es la lectura completa del texto, y en ella lo más importante es obtener una comprensión completa del mismo. Requiere motivación e interés por profundizar en el tema, y para que resulte más fácil es interesante realizarse cuestiones sobre el texto, sobre el título, sobre cómo termina, etc. La lectura permite que se encuentre la idea principal, las secundarias y los detalles.

1.3. El subrayado: consiste en utilizar un código personal de señales y símbolos a fin de destacar y dejar constancia de los diferentes aspectos que se consideran importantes tras la lectura. Además, facilita que la concentración sea mayor, con lo que se incrementará la comprensión del texto y, por tanto, la memorización. El subrayado requiere que se subrayen palabras claves que transmiten información, ya que esto facilitará realizar el esquema o resumen posterior. También se pueden ir haciendo anotaciones en los márgenes para clarificar los conceptos.

2. Síntesis: se trata de hacer una selección de los contenidos más importantes y de los aspectos más destacados. Las imágenes de los distintos tipos de síntesis que se presentan a continuación aparecen recogidas en el ANEXO IV.

2.1. Esquema: consiste en expresar las ideas fundamentales de un texto mediante un diagrama, en el que se deja constancia y se pone de manifiesto tanto la estructura interna del tema como la organización que el individuo le da. Se compone únicamente de palabras claves, tiene que ser conciso y ofrecer una visión clara.

2.2. Mapas conceptuales: son una manera de visualizar conceptos y la relaciones entre ellos, es decir, permiten representar de una manera gráfica y simple los significados de las ideas y las relaciones que pueden existir entre ellas. Proporcionan un resumen esquemático, claro y ordenado de lo que se ha de estudiar ya que organiza en nuestra mente la información que se presenta mediante textos escritos.

2.3. Cuadro sinóptico: es un cuadro de doble entrada que presenta gráficamente la síntesis de un tema. Éstos permiten comparar, de un vistazo, las características de dos o más temas, conceptos, etc. Facilita la comprensión, sobre

todo cuando se trata de un tema complejo y en el que se dan múltiples correlaciones.

2.4. *Resumen*: es otra forma de sintetizar que se caracteriza porque en su elaboración sólo se han de dejar constancia del título y de las ideas principales. Tiene que ser breve, claro y conciso, redactado con palabras propias del alumno/a.

3. *Revisión*: es un repaso general del tema con el objetivo de corregir, autoevaluar el trabajo realizado.

4.1.1. METODOLOGÍA DE ESTUDIO PLEMA

Una metodología interesante para el estudio, es la que se ofrece en el Gabinete de Psicología y Pedagogía Rosa Serrate denominada **PLEMA**, basándose en las iniciales de los sucesivos pasos que la componen:

Cabe enfatizar el proceso de **memorización**, en el que no hay que aprender de memoria lo que no se comprende, se debe de memorizar las ideas principales y repetirlas relacionando lo que se aprende con recuerdos anteriores. La **autoevaluación** se puede hacer explicando oralmente el tema a alguna persona o realizándose el alumno/a un examen por escrito en el que aparezcan las preguntas claves. El repaso es fundamental para mantener los conocimientos.



4.2. TÉCNICAS DE ESTUDIO

1. Mnemotecnias

Las mnemotecnias son unas reglas que se basan en el establecimiento de asociaciones más o menos ingeniosas, con frecuencia carentes de lógica. Consisten en hacer representaciones mentales de las palabras o números que se deseen recordar. Suponen una mejora del memorismo, es decir, de la *memoria* en la que solo se logra la acumulación de datos desconectados del resto de las informaciones. Las principales mnemotecnias son las siguientes:

- I. **ACRÓSTICOS**: son palabras o expresiones formadas con las letras o las sílabas iniciales de una serie de palabras. La serie de palabras puede ser, por ejemplo, el curso que sigue el río Ebro, la alineación de un equipo de fútbol, es decir, se pueden realizar acrósticos con cualquier agrupación de palabras que, por las razones que sea, se quieren recordar. *Ejemplo* del curso seguido por el río Ebro:

El Ebro nace en Fontibre, pasa por Miranda, Logroño, Zaragoza, Tortosa, y desemboca en el Mediterráneo por el delta de los Alfaques. Las palabras a destacar son:

Ebro, Fontibre, Miranda, Logroño, Zaragoza, Tortosa y Alfaques. De estas palabras se toman las primeras letras: E, Fo, Mi, Lo, Za, Tor, Al, y con ellas se forma la expresión "Efomilozatoral", con la que podrás facilitar el recuerdo de esta lista de palabras.

- II. **TÉCNICA DE NÚMERO-CONSONANTE**: esta técnica busca facilitar el recuerdo de fechas o cualquier otro dato en el que aparezcan números, sean teléfonos, artículos de algún código o matrículas de coche. Dado que los números son abstracciones que por sí mismo carecen de significado, su memorización se hace más difícil, por ello, se han ideado varios códigos en los que cada uno de los dígitos se asocia con una consonante. El código más utilizado es

el siguiente:

Así, suponiendo que se tiene que recordar la fecha en la que se celebraron las primeras elecciones en España tras la Guerra Civil, es decir, 15-6-77, lo que se trata de hacer es una frase o una palabra con las consonantes de cada número que se ha de recordar. Para la fecha indicada las consonantes serían: t, s, b, f, f. una frase utilizando estas consonantes podría ser: "Atos iba fofo".

1: t (porque es un palo)
2: n (porque son dos palos)
3: m (tres palos)
4: q (por la semejanza fonética)
5: s (forma parecida)
6: b (forma parecida)
7: f (forma parecida)
8: g (forma parecida)
9: p (por la forma parecida)
0: c (forma parecida)

- III. TÉCNICA DEL NÚMERO-PALABRA: ésta guarda algunas similitudes con las anteriores, pero se diferencia en que, en lugar de identificar cada dígito con una consonante, se hace la identificación con una palabra que evoque una figura similar al número. El código más utilizado es el siguiente:

1: cirio o faro	6: dado o trompa de elefante
2: cisne o bicicleta	7: bastón o gato
3: triciclo o trébol	8: gafas o reloj de arena
4: silla o coche	9: lupa o persona
5: mano o quinto	0: moneda o pelota

Por ejemplo, en el caso de que se desee recordar el nacimiento de Goya, es decir, el número 1746, siendo las imágenes asociadas faro, gato, silla y dado, se construiría una frase como ésta: "Encima de un faro había un gato sentado en una silla jugando con un dado".

- IV. **TÉCNICA DE LOS LUGARES:** esta técnica consiste en ir relacionando los datos que se desean recordar con unos lugares que sean muy conocidos para el alumno, como puede ser la casa o el camino que sigue para ir al colegio. En el momento de recordar solo tendrá que recorrer mentalmente el camino que ha seguido para hacer las asociaciones.
- V. **TÉCNICA DE LA SECUENCIA DE IMÁGENES:** consiste en formarse imágenes mentales de números y palabras, con la peculiaridad de que tienen que enlazarse unas imágenes con otras formando una secuencia. Así, los datos a recordar surgen del esquema, previamente realizado.

2. Grabación

Se trata de leer con mucha atención las líneas de texto (no más de cuatro) que se quieren memorizar e intentar repetirlos exactamente, tras unos segundos de espera. Si en el primer momento no se recuerda perfectamente, se vuelve a leer con la máxima concentración. Si se falla en una palabra clave, se repite varias veces mentalmente y se vuelve a intentar. Esta técnica sirve para textos que se deben recordar con exactitud como pueden ser algunas *definiciones*.

Es más eficaz hacer la lectura en voz alta y con énfasis en algunas palabras. A veces, como ejemplo, andar mientras se lee y se repasa, aumenta la eficacia de esta técnica. Los alumnos que tienen buena memoria auditiva, o que son más eficaces por vía auditiva que visual, es conveniente que graben la lectura y se escuchen antes de iniciar la repetición. Si la lectura es muy deficiente, se lo puede grabar otra persona y que él lo lea oyendo la grabación.

3. Parafraseado

Para memorizar textos o resúmenes algo extensos de forma no literal, se lee el texto, y se reproduce con otras palabras. Se puede intentar incluso traducir al lenguaje cotidiano, si es posible, los términos más complicados. Así se logra memorizar una serie de ideas y a la vez se interiorizan las relaciones existentes entre ellas.

4. Técnica de fichero

Hace más ameno y ordenado el acto repetitivo que supone recordar una serie numerosa de datos aislados (fórmulas, vocabulario, fechas...). Se deben dar los pasos siguientes:

1. Escribir en un lado de una ficha la pregunta, y en el dorso, la respuesta, hasta obtener un montón de fichas.
2. Se coge la primera ficha, se lee la pregunta y se intenta recordar la respuesta. Si se acierta, se pasa la ficha a otro montón; si se falla, se mira la respuesta y se coloca al final del primer montón.
3. Cuando se llega de nuevo a la primera ficha “no sabida”, se toma el segundo montón y se comprueba que se saben bien todas, si se ha olvidado alguna se pasa al primer montón.
4. Se vuelve al primer montón y se continúa el proceso por el paso 2.

Cuando el montón de “no sabidas” se acabe, se repasa hasta estar seguros de que no hay riesgo de olvidarse.

4.3. PROGRAMAS TÉCNICAS DE ESTUDIO

Las Técnicas de estudio dentro del ámbito educativo, pueden ser trabajadas tanto por profesores como por el orientador/a. Éste último puede hacerlo tanto directa o indirectamente. De manera indirecta asesora tanto a padres como a profesores en el uso de técnicas y recursos webs como el que se muestra en el ANEXO V. Por otro lado, de manera directa, el orientador/a, en el horario de tutorías desarrolla un tipo de **intervención** basada en un modelo de funcionamiento por programas. Lo que hace que centremos la atención de la Orientación y de la Acción Tutorial en el establecimiento de programas educativos dirigidos a toda la población de la etapa, de carácter preferentemente preventivo y establecido de manera previa teniendo en cuenta las necesidades educativas del alumnado.

A continuación, se pasan a comentar algunos programas interesantes para trabajar las técnicas de estudio en el ámbito educativo.

Uno de ellos es el que encontramos en la página web de Orientación Andújar, y cuyo enlace aparece en el ANEXO VI. El

programa **“Aprender a Aprender”**⁵⁵ (2008), dirigido a alumnos de Educación Primaria, se constituye como un instrumento básico para comprender y procesar la información. En éste lo fundamental es que el aprendizaje depende del estudio y no sólo es importante cuánto se estudia, sino también cómo se estudia. El punto crucial es aprender a aprender, y se aprende gracias a estrategias y técnicas. Las técnicas incluidas en esta propuesta son: el subrayado, el esquema, el resumen y el mapa conceptual. Se enseña una estrategia cuando se pretende favorecer el análisis de las ventajas de un procedimiento sobre otro, en función de la actividad que hay que realizar, o la reflexión sobre cuándo y por qué es útil aquella técnica en cuestión. El programa se desarrolla en diecisiete sesiones en las que se abordan temáticas importantes dentro de las técnicas de estudio (mi forma de estudiar, el método de estudio, dónde y cómo estudiar, la lectura, el subrayado, el esquema, etc.) a través de dinámicas. Me parece interesante comenzar porque los alumnos realicen un cuestionario para conocer la forma de estudiar de cada alumno y alumna. Esta información es imprescindible como punto de partida desde sus conocimientos.

Por consiguiente, otro programa es el que nos encontramos en el CEIP San Sebastián (Madrid). Su título es programa de **“Técnicas de estudio”**⁵⁶ (2009), y va dirigido a los alumnos y alumnas de 6º de Primaria (ANEXO VII). Éste será impartido durante diez sesiones, siendo el objetivo primordial dotar al alumnado de todas aquellas estrategias e instrumentos de aprendizaje semánticos, estructurales y metacognitivos que les permitan desarrollar sus capacidades atencionales y estilos cognitivos y que propicien la adquisición y posterior utilización de hábitos de estudio integrales, adecuados y eficaces. Lo fundamental es crear en los alumnos un hábito, diseñar un entorno de estudio óptimo a través de la planificación.

CONCLUSIONES

Para terminar este trabajo de investigación, puedo decir que ha supuesto un aprendizaje en una laguna de mi formación. Hasta antes de comenzar este trabajo, no sabía la importancia que tenían las técnicas de estudio para el proceso de aprendizaje de alumnos y alumnas. Considero que para hacer bien el estudio, lo mismo que para realizar bien cualquier trabajo, hacen falta tres cosas: poder, querer y saber. Ante todo es fundamental la mentalización de "tener que estudiar", sino hay motivación el resto sobra. Del saber estudiar es de lo que se ocupa este trabajo, es ahí donde las técnicas de estudio tienen lugar. Que alumnos y alumnas las conozcan es fundamental para que logren mejores resultados, disfruten estudiando y economicen el tiempo para el ocio.

En conclusión, aprender a estudiar es uno de los aprendizajes más importantes en la vida de toda persona, y la educación básica es el momento propicio para establecer hábitos y técnicas de estudio adecuados.

⁵⁵ («Programa de técnicas de Estudio - Orientación Andújar», s. f.)

⁵⁶ («tecestud - tecnicasest09.pdf», s. f.)

ANEXOS

Anexo I

- <http://www.diariodesevilla.es/article/sociedad/1658383/una/encuesta/alumnos/constata/faltan/habitos/y/tecnicas/estudio.html>

Noticia 1-12-13

Una encuesta a 25.000 alumnos constata que faltan hábitos y técnicas de estudio

Es una de las conclusiones del proyecto 'Mejoremos', una iniciativa que se ha realizado a lo largo de los tres últimos años en 106 centros de Secundaria de la provincia de Barcelona.

Una **encuesta** elaborada por profesores, educadores y psicopedagogos **durante tres años a casi 25.000 alumnos de Secundaria** de seis comarcas de Barcelona evidencia que hay una gran falta de hábitos de trabajo y técnicas de estudio para conseguir el éxito escolar. Es una de las conclusiones del proyecto educativo *Mejoremos*, una iniciativa surgida de la Asociación Educativa y Formativa TBCLASS de Les Franqueses del Vallès (Barcelona) y que se ha realizado a lo largo de los tres últimos años en 106 centros de Secundaria de la provincia de Barcelona.

El coordinador del proyecto y también profesor de Secundaria Antoni Argent, ha explicado que del resultado de las encuestas realizadas a los alumnos se concluye que "hay una gran **falta de hábitos de trabajo y de estudio y también de motivación e interés**", por lo que sería útil crear nuevas materias relacionadas con las técnicas de aprendizaje, estudio y actualidad. "También se nota -añade- la **incidencia de la crisis económica** que muchos alumnos transmiten y, relacionada con este ámbito, la **falta de expectativas de futuro** que tienen. Hemos visto, además, que se ha de intentar ayudar tanto a los alumnos con dificultades y trastornos de aprendizaje como a aquellos que tienen altas capacidades".

Las tres ediciones de las encuestas anuales y sus conclusiones se han editado en un libro que se ha hecho llegar, explica, a diversas instituciones, como el departamento de Enseñanza de la Generalitat y a la Comisión de Enseñanza y Universidades del Parlamento de Cataluña, donde intervino recientemente Argent, aunque sin **ningún tipo de reconocimiento ni ayudas** económicas para continuar el trabajo, que **no podrá tener una cuarta edición**.

Argent indica que "de las propuestas que hemos hecho al departamento de Enseñanza se han adoptado un par, como el **aumento de horas de matemáticas** y la de realizar un **curso de dos años de duración para los profesores** que quieren dedicarse a la tarea docente". "Quizás no las hayan aplicado por nuestro estudio en concreto pero son propuestas que nosotros también consideramos necesarias, por lo que el tiempo nos dará la razón en otras medidas que propugnamos", considera.

Entre estas otras medidas para reducir el fracaso escolar figuran, a nivel general, **disminuir el número de alumnos por aula**, con un máximo de 20, **invertir más recursos y mejor**, crear una **nueva estructura académica en Primaria** con dos ciclos de tres cursos cada uno y que los estudiantes que no superen el segundo ciclo realicen **un curso de preparación para la Secundaria**. A nivel académico, se señala la necesidad de aumentar las horas de **lenguas y matemáticas** y establecer **exámenes finales en cada curso de ESO**, creando itinerarios formativos a partir de tercero.

Familias implicadas y maestros con vocación y bien motivados y valorados son otros aspectos que Argent cita como imperiosos para tener alumnos con deseos de aprender, que se esfuercen en hacerlo y se sientan satisfechos con ese esfuerzo. "Los recortes en educación afectan -asegura este profesor- en las cifras de fracaso escolar. No es lo mismo tener 20 alumnos en el aula que 40 ya que con tantos estudiantes no puedes mantener un trato personalizado y ves que hay **alumnos que se pierden y no puedes atenderlos** como se merecen".

En la encuesta, se pregunta a los alumnos cuestiones como **si repasan cada día** lo que se ha trabajado en clase, si están concentrados en el aula, si usan **esquemas o resúmenes** para preparar los exámenes, cuándo empiezan a prepararlos, cuál es el **objetivo del curso** (aprobar, sacar buena nota, aprender o si no se tiene ninguno) y si les gusta ir a clase, entre una veintena de preguntas.

Anexo II

Enlace a noticia sobre técnicas de estudio y competencias básicas. Reflexión que hace al respecto **Ángeles Piay Guiance** (2008) sobre las técnicas de estudio tradicionales y las que en su opinión se deben de fomentar para contribuir a la adquisición de las competencias básicas en los centros educativos.

<http://www.educaweb.com/noticia/2008/01/28/tecnicas-estudio-competencias-basicas-2748/>

Anexo III

A continuación, se adjunta un ejemplo de horario para la organización y planificación semanal del alumnado.

MI PROGRAMACIÓN SEMANAL (Tiempo de Estudio y Activid. Extra-escolares):

Horas Días	4-5 PM	5-6 PM	6-7 PM	7-8 PM	8-9 PM	9-10 PM
Lunes						
Martes						
Miércoles						
Jueves						
Viernes	LIBRE					
Sábado						
Domingo	Repasar y preparar la semana siguiente.					

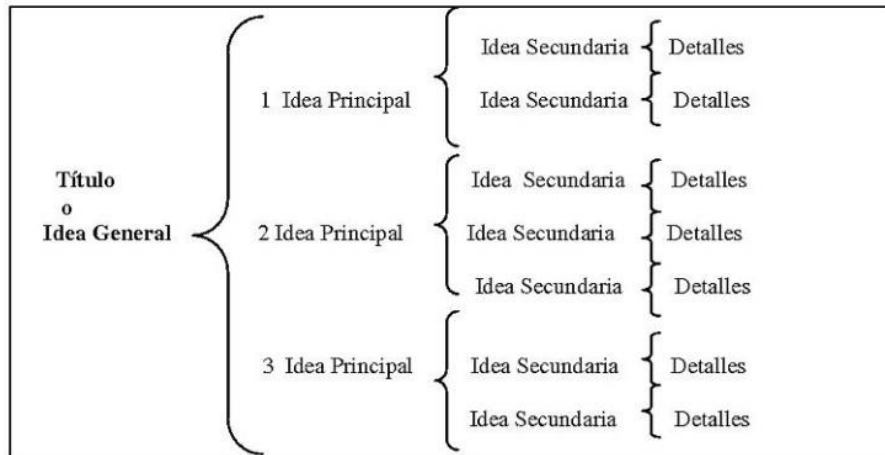
Escribe en color rojo las **Actividades Extraescolares** (deportes, hobbies...) en el día y hora correspondiente.

A continuación en las horas que tienes para estudiar especifica en color azul las **Materias a las que dedicas cada Sesión de Estudio.**

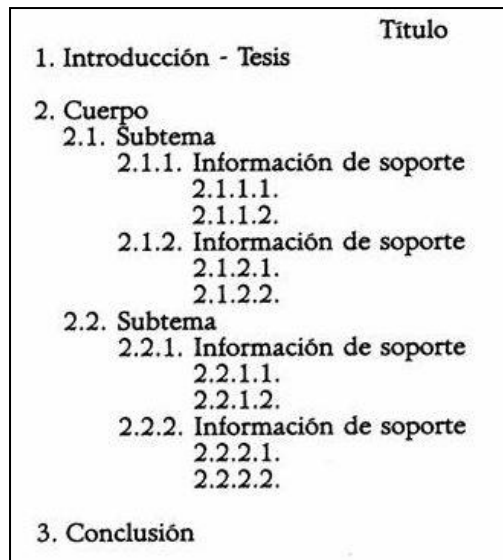
Anexo IV

A continuación, se presentan imágenes de los diferentes tipos de técnicas de síntesis:

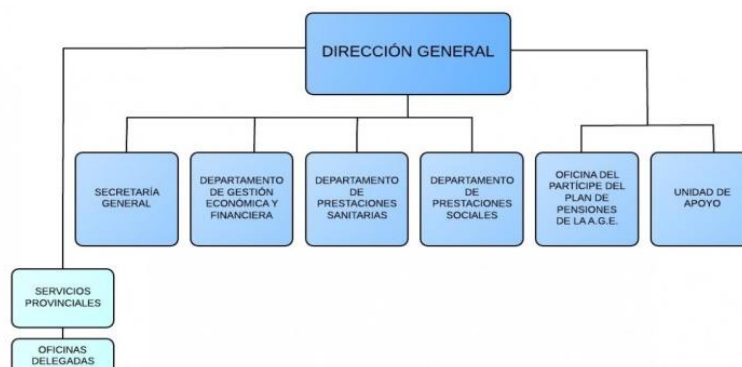
➤ Esquema en llaves:



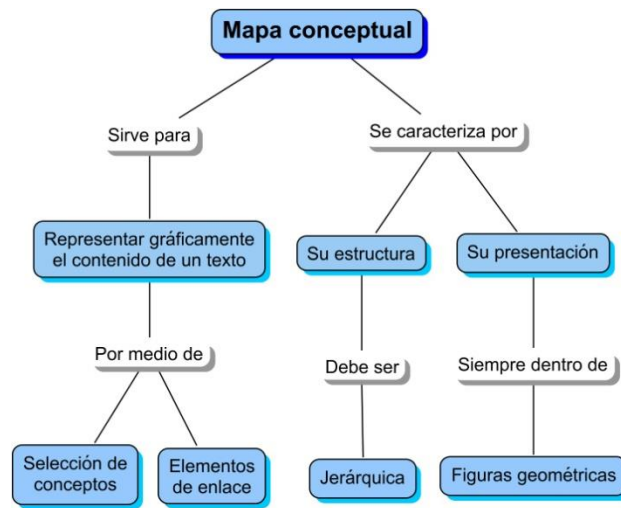
➤ Esquema numérico:



➤ Organigrama:



➤ *Mapa conceptual:*



➤ *Cuadro sinóptico:*

ACTORES TIPIFICADOS EN LOS TEXTOS A PIE DE FOTO	FUNCIÓN (LO QUE HACEN)	CALIFICACIÓN (LO QUE SON)
<ul style="list-style-type: none"> - El joven/los jóvenes/ la juventud. - Instituciones mediadoras 	<p>Eje semántico que describe: ocio y tiempo libre (eje del consumo). Las instituciones mediadoras del consumo, el ocio y el tiempo libre subyacen a este eje.</p>	<p>Ejes semánticos que describen lo que son:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Endogrupo-exogrupo (eje de las pertenencias) - Locus nacional-Locus extranjero (eje de los defécticos) - Figuras dóciles-figuras no dóciles (eje de la integración) - Víctimas-victimarios (eje de la violencia)

Anexo V

En el enlace que aparece a continuación, se muestra un juego interactivo con el fin de que los alumnos aprendan a estudiar.

http://ntic.educacion.es/w3/eos/MaterialesEducativos/mem2006/aprender_estudiar/index2.html

Anexo VI

Enlace a programa de técnicas de estudio "Aprender a aprender" (2008)

<http://www.orientacionandujar.es/2008/10/13/programa-de-tecnicas-de-estudio/>

Anexo VII

Enlace a programa de "Técnicas de estudio" (2009)

<http://www.educa.madrid.org/web/cp.sansebastian.elboalo/secretaria09/tecnicasest09.pdf>

Anexo VIII

Enlace a web que tiene numerosos vídeos sobre los hábitos de estudio y técnicas

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

Anexo IX

En el enlace que a continuación se muestra aparece un cuestionario de hábitos de estudio, lo cual es fundamental realizar antes de comenzar un programa de intervención. Ello nos servirá para conocer los hábitos y cómo estudian los alumnos/as. <http://www.estudiar.be/ESTUDIANTE.htm>

Anexo X

Vídeo ¿cómo ayudo a mi hijo?

<http://www.youtube.com/watch?v=UTGptNZGjgI>

Se muestra la intervención de la Psicóloga Alicia López de Fe en el programa GENTE (TVE), se aborda el fracaso escolar en los niños, ofreciendo como orientaciones las técnicas de estudio para aumentar el rendimiento escolar.

Anexo XI

“Cómo estudiar y educar” <http://www.estudiar.be/> Es una página web dirigida tanto a alumnos, como padres y profesores...

Anexo XII

Este enlace <http://conedited.blogspot.com.es/> muestra un blog de técnicas de estudio.

Anexo XIII

El siguiente enlace nos conduce a una página web en la que se tratan brevemente los temas básicos de las técnicas de estudio” <http://www.aplicaciones.info/utiles/tetemas.htm>

•

Bibliografía

- Alejandro, D., y otros (1990). *Técnicas de estudio*. Málaga. Consejería de Educación y Ciencia.
- Berbel, G. & Gan, F. (1997). *Estrategias y técnicas de estudio y aprendizaje*. Barcelona. Ediciones Apóstrofe.
- Cardona C. y otros (1991). *Técnicas de Estudio*. Alicante. Disgrafos.
- Equipo Vértice. (2008). *Técnicas de estudio*. Málaga. Publicaciones Vértice.
- González, J. & Jiménez, J. (2004). *Método para desarrollar hábitos y técnicas de estudio*. Madrid. Estudiantes hoy.
- Ley nº 17158. BOE núm. 106, España, Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación
- Pérez, D. (1997). Guía escolar VOX "técnicas de estudio". Barcelona. Bibliograf.
- Sequeira, G. (2007). *Las más eficaces técnicas de estudio*. Buenos Aires. Imaginador.

Recursos webs

- AulaFacil (2013). *Planificación del estudio*. Obtenido el 7 de diciembre de 2013 desde <http://new.aulafacil.com/curso-gratis-de-tecnicas-de-estudio,planificacion-del-estudio,544,9290>
- CEAC (2013). *Técnicas de estudio básicas*. Obtenido el 8 de diciembre de 2013 desde <http://www.ceac.es/blog/inicio/2013/09/17/videoconferencia-septiembre-ceac-orientacion-academica-tecnicas-de-estudio-basicas>
- Diz, M. (2013). *Técnicas de estudio*. Obtenido el 11 de diciembre de 2013 desde http://monicadizorienta.blogspot.com.es/2013/02/tecnicas-de-estudio-fichas-de-trabajo_4.html
- Gabinete psicopedagógico centro de Aprendizaje Integral (2013). *Técnicas de estudio "Harvard"*. Obtenido el 25 de noviembre de 2013 desde <http://www.comoestudiar.com/>
- González, R. (2008). *Revista digital Innovación y experiencias educativas "Técnicas de estudio"*. Obtenido el 28 de octubre de 2013 desde http://www.csicif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_3/tecnicasdeestudio_rafaelgonzalez.pdf
- Gross, M. (2013). *Motivación de logro*. Obtenido el 7 de diciembre de 2013 desde <http://manuelgross.blgoo.com/20130404-la-motivacion-de-logro-10-caracteristicas-personales-y-5-formas-de-fomentarlas>
- López, J (2006). *Las competencias básicas en el currículo de la LOE*. Ministerio de Educación y Ciencia. Obtenido el 2 de diciembre de 2013 desde <http://www.juntadeandalucia.es/averroes/~cepc3/competencias/normativa/Normativa/LOE%20y%20COMPETENCIAS%20%C1SICAS%20Juan%20Lopez.pdf>
- Pascual, J. (2013). *Instituto Pascal*. Obtenido el 8 de diciembre de 2013 desde <http://www.pascal-ie.com/>
- Psicopedagogía.com (2013) *Técnicas de estudio*. Obtenido desde el 2 de diciembre de 2013 <http://www.psicopedagogia.com/tecnicas-de-estudio/>
- Real Academia Española (2013). *Diccionario de la Real Academia Española*. Obtenido el 30 de octubre de 2013 desde <http://rae.es/>
- Serrate, R. (2013). *Técnicas de estudio*. Obtenido el 25 de noviembre de 2013 desde <http://www.tecnicasdeestudio.com/>
- Universidad católica de Murcia (2013). *Técnicas de estudio en la Universidad*. Obtenido el 15 de noviembre de 2013 desde <http://www.ucam.edu/servicios/tutorias/orientacion-del-cuerpo-de-tutores/tecnicas-estudio-universidad>
- Universidad de Alicante (2009). *La atención*. Obtenido el 8 de diciembre de 2013 desde <http://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/12917/2/Tema%202.%20Atenci%C3%B3n.pdf>

Profesionales consultados

- Antonio Joaquín Martos Martín (2013), Profesor de la asignatura Promoción y desarrollo social y afectivo.
- Francisco Méndez Rubio (2013), Orientador IES "Puerto de la Torre" (Málaga).
- José Martín Salguero Noguera (2013), Profesor de la asignatura Psicología de la Personalidad en Universidad de Málaga.