

Universidad FASTA

Facultad de Ciencias de la Educación

Licenciatura en Psicopedagogía

El estudio en la escuela secundaria

Monografía

Pagliario María Agustina

Trabajo Final de Graduación para acceder al título de Licenciada en Psicopedagogía

Mar del Plata, Abril 2024

Agradecimientos

En la culminación de este arduo viaje académico, me complace expresar mi sincero agradecimiento a todas las personas y a mi institución, que han sido fundamentales en mi desarrollo y en la realización de éste trabajo.

A la Universidad Fasta, agradezco profundamente por brindarme una educación de calidad. Los conocimientos adquiridos, la orientación académica y la formación que recibí han sido invaluable para mi crecimiento académico. Agradezco a todos los docentes que, con paciencia y dedicación, compartieron su sabiduría y guiaron mi camino de aprendizaje.

A mi familia, mi apoyo incondicional a lo largo de este camino. Gracias por su amor, comprensión y ánimo constante, que han sido mi mayor fortaleza en los momentos de desafío.

A mis amigos, mi segunda familia, les agradezco por ser una fuente constante de ánimo, alegría y empatía durante éste difícil pero satisfactorio proceso.

A todos quienes participaron y aportaron sus conocimientos y experiencia, les agradezco por su generosidad y colaboración. Sin su participación, ésta monografía no habría sido posible.

Este logro es el resultado de un esfuerzo colectivo, y mi agradecimiento se extiende a cada persona que, de alguna manera, formó parte de mi viaje académico. Su contribución ha sido fundamental en mi desarrollo, y por eso, les estoy eternamente agradecida.

Resumen

Durante el transcurso de esta monografía, se explorarán las áreas críticas que conforman el proceso del estudio exitoso, siendo la atención, la memoria, la organización, planificación, entre otras. Éstas competencias no sólo son esenciales para el desempeño académico, sino también tienen un impacto profundo en la vida cotidiana y profesional de los individuos.

El estudio, como proceso de crecimiento, no debería ser sinónimo de agobio y desesperación, sino de empoderamiento y realización. Ésta monografía abordará las estrategias y técnicas que los estudiantes pueden emplear para desarrollar su atención, potenciar su memoria y mejorar su organización, lo que en última instancia los ayudará a alcanzar un aprendizaje duradero y exitoso.

En un mundo en constante evolución, el aprendizaje es un activo que perdura y evoluciona con nosotros. A través de este viaje, se buscará trascender las limitaciones de la educación tradicional y descubrir cómo los estudiantes pueden adquirir habilidades y conocimientos que no sólo les permitan superar los desafíos académicos, sino también prosperar en su camino hacia la realización personal y profesional.

El verdadero desafío radica en la comprensión y aplicación de estos conceptos en la práctica. Se proporciona un marco teórico sólido para comprender conceptos clave en el proceso de aprendizaje y, a su vez, ofrecer una vía concreta para poner en práctica esta teoría, por medio de un taller como cierre del trabajo.

Índice de Contenido

Introducción	8
Capítulo 1. Estudiar en la escuela secundaria	9
Factores que condicionan el estudio	10
Factores internos	10
Factores externos	11
El ambiente de estudio	11

Apoyo familiar	12
Recursos educativos	12
Capítulo 2. El propio aprendizaje	13
Los estilos de aprendizaje	13
Activo	13
Reflexivo	14
Teórico	14
Pragmático	14
Las funciones ejecutivas	15
Procesamiento de la información	16
Control atencional	16
Flexibilidad cognitiva	16
Establecimiento de objetivos	17
Organización y planificación	17
Preparar el material de estudio	18
Organizar y distribuir el tiempo	19
Capítulo 3. La atención	20
Características	20
Tipos de atención	21
Atención selectiva	22
Atención dividida	23
Atención sostenida	23
Capítulo 4. La memoria	25
“Con” la memoria y no “de” memoria	25
¿Qué es la memoria?	25
Fuente de la información, estímulo y experiencia	25
Codificación de la información, consolidación y aprendizaje	26
Almacenamiento de la información	26
Recuperación de la información, el reconocimiento y el recuerdo	27
Eliminación de la información, el olvido	28
Tipos de memoria	28
La memoria declarativa	29
La memoria no declarativa	29
Fases de la memoria	29
Capítulo 5. Poniéndonos a prueba	30
Repaso de algunos conceptos	30
Capítulo 6. En acción - taller de técnicas de estudio	32
Encuentro N°1	33
Encuentro N°2	35
Encuentro N°3	39
Mapa conceptual	39

Resumen	39
Cuadro comparativo	39
Línea de tiempo	40
Encuentro N°4	41
Comprende antes de memorizar	42
Sintetizar la información	42
Explicar con tus propias palabras	42
Enseñar a otros	42
Método de las iniciales	42
Asociación para recordar nombres	42
Enumeración	43
Armar una lista con títulos y subtítulos de los temas a estudiar	43
Encuentro N°5	44
Establecer objetivos claros	44
Recopilar datos y evidencias	44
Reflexionar sobre el desempeño personal	44
Identificar áreas de mejora	45
Solicitar retroalimentación externa	45
Conclusión	46
Referencias	47

Introducción

La educación en la escuela primaria sienta las bases del aprendizaje, por su parte, la escuela secundaria, representa una transición fundamental en la que los estudiantes enfrentan una mayor autonomía, una mayor diversidad de materias y una creciente complejidad en los contenidos que, en muchos casos, pueden resultar abrumadores. Como profesional de la educación, me he cuestionado si los estudiantes reciben las herramientas y estrategias necesarias para afrontar con éxito estos cambios.

Este trabajo se centra en dos aspectos clave: primero, se explora la importancia de las piezas fundamentales para que el aprendizaje pueda darse de forma valiosa e impacte en el desempeño académico, siendo, los estilos de aprendizaje, la atención, la planificación y organización, la memoria, entre otros. En segundo lugar, se presenta un enfoque práctico para brindar a los alumnos las técnicas necesarias para afrontar estos cambios y lograr un aprendizaje significativo. Éstas habilidades no sólo influyen en el rendimiento académico, sino también en el desarrollo de competencias que serán valiosas a lo largo de la vida. Un enfoque efectivo en estas áreas, puede potenciar el éxito en la educación secundaria y sentar las bases para el futuro. Lograr cumplir los propios objetivos y monitorizar el progreso, le permite al alumno ser consciente de sus aciertos y equivocaciones y detectar si es necesario, o no, reorientar sus esfuerzos en otra dirección. Czapski Mariana, autora de gran significación en este trabajo, sostiene la importancia de mantener un rol activo, y que para lograrlo es imprescindible que el alumno sea consciente de su propio conocimiento cognitivo, de modo tal, que sepa cómo aprende y con qué herramientas cuenta.

En conclusión, se proporcionará información esencial sobre la importancia de las áreas que conforman el aprender e ir en búsqueda del propio conocimiento, respaldada por investigaciones y teorías relevantes. Posteriormente, se presentará un enfoque práctico, que permitirá poner en acción dicha teoría, desarrollando estrategias concretas y hábitos de estudio efectivos.

Capítulo 1. Estudiar en la escuela secundaria

El paso de los niños de la escuela primaria a la escuela secundaria es un hito importante en su educación y desarrollo. Este proceso implica varios cambios tanto académicos como sociales y emocionales y es de suma importancia tener en cuenta y destacar algunos aspectos claves de esta transición. Por ejemplo, se da una mayor independencia, ya que, en la escuela primaria, los niños suelen tener un horario estructurado y supervisión constante de un sólo maestro, mientras que, en la escuela secundaria, los estudiantes tienden a tener mayor autonomía y responsabilidad en la gestión de su tiempo y actividades. Pueden tener diferentes profesores para las diferentes asignaturas y se espera que sean más autosuficientes en su aprendizaje.

A medida que los estudiantes avanzan hacia la escuela secundaria, se les ofrece una gama amplia de asignaturas y materias, a diferencia de la escuela primaria, donde las materias son más generales.

Hay una mayor carga académica, a medida que los estudiantes ingresan a la escuela secundaria, es común que la misma aumente. Las materias pueden volverse más desafiantes y exigentes, requiriendo un mayor nivel de estudio y dedicación por parte de los estudiantes.

Surgen cambios sociales, ya que los alumnos pueden entablar vínculos con sus compañeros de clase y hacer nuevos amigos. Además, la estructura social puede volverse más compleja con la formación de grupos y jerarquías sociales, entre ellos, abriendo puertas también, a los cambios emocionales, debido a que pueden experimentar ansiedad o nerviosismo correspondiente a la presión académica, la adaptación a un nuevo entorno y la interacción con nuevos compañeros y docentes.

Por último, se les exige una mayor responsabilidad. A medida que los estudiantes ingresan a la escuela secundaria, se espera que asuman un mayor compromiso en términos de organización, cumplimiento de plazos y toma de decisiones. Pueden tener más deberes para realizar en el hogar, y se espera que gestionen su tiempo de manera más efectiva.

Siendo así, el paso de la escuela primaria a la escuela secundaria implica cambios significativos en el entorno, la carga académica, la autonomía, las

relaciones sociales y las responsabilidades de los estudiantes. Esto, para algunos alumnos, puede resultar desafiante, dónde la idea sobre su inteligencia se pone en tela de juicio y surgirán ciertas dudas o preguntas, tales como, ¿Sólo los inteligentes tienen éxito académico?. Si desaprobé un examen ¿Será que no soy bueno en dicha materia?. ¿Estaré estudiando bien? Me quedé en blanco.

En resumen, en la escuela secundaria, se busca que los alumnos asuman mayores responsabilidades en comparación con la escuela primaria, por lo qué, como profesional me cuestiono el siguiente interrogante ¿Se los prepara a los jóvenes para que puedan alcanzar esos logros?, ¿Se les ofrecen técnicas para que su aprendizaje sea significativo?, ¿Se les brindan herramientas para construir no sólo su inteligencia académica, sino también su inteligencia emocional?.

Debemos centrarnos en la importancia de brindar a los estudiantes herramientas que les permitan no sólo superar exámenes, sino también aprender de manera profunda y significativa. Fomentar un enfoque educativo que trascienda la mera memorización y se centre en la comprensión, la aplicación y el crecimiento personal. El objetivo final es que el proceso de estudio se convierta en un viaje de autodescubrimiento y desarrollo, en el que la frustración sea reemplazada por el entusiasmo por aprender.

Factores que condicionan el estudio

Factores internos

Para poder estudiar se requiere tener áreas libres de conflicto, así lo explican Czapski et al. (2022). Esto quiere decir, poder concentrarse en la lectura y el estudio de un texto o en la comprensión de aquella información que se quiere convertir en conocimiento, sin verse invadidos por preocupaciones o sentimientos de temor o angustia que lo dificulten.

Es sabido que todos los jóvenes tienen presentes preocupaciones de la vida diaria. Éstas, por lo general, se logran dejar de lado al momento de sentarse a estudiar. El problema surge cuando, dichas preocupaciones acaparan toda la atención y espacio mental. De ésta manera, las emociones perturban el proceso de estudio y aprendizaje, donde se ven afectados la motivación, la autoeficacia, la capacidad de autorregularse, incluyendo la gestión del tiempo, la planificación, el establecimiento de metas y el autocontrol.

Cómo Czapski et al. (2022) expresan, es importante comprender las propias emociones y lograr un adecuado autodomio, de manera que todas se usen, sin reprimir ninguna, pero permitiéndoles una expresión adaptada. ¿Para qué? El objetivo es que los alumnos puedan diferenciar y no malinterpretar las presiones psicológicas y emocionales, problemas familiares o pérdidas, con problemas en el contenido del material de estudio, dificultades en el aprendizaje o atencionales. Es decir, que no lo vinculen a una dificultad académica.

Es por dicho motivo, que (Goleman,1996, como se citó en Czapski et al., 2022, p.65), destaca la posibilidad de unir razón y emoción, ya que, tener la capacidad de controlar las propias emociones para adaptarlas al contexto en que se producen, es una de las claves del éxito académico, dándole importancia no sólo a la inteligencia académica, sino también a la inteligencia emocional, titulado así su libro.

En conclusión, cuando se habla de factores internos que son propicios a perjudicar el estudio, hace referencia a los factores emocionales.

Factores externos

¿Dónde estudiar?, ¿Existe un lugar que propicie mi estudio?, ¿Cuáles son las cosas que tiene que tener mi lugar de estudio? Esas son algunas de las preguntas que los alumnos se cuestionan, con el objetivo de entender cómo debería ser su “lugar de estudio ideal”. Claro está que hay ciertas condiciones ideales, y como es sabido, en diferentes ocasiones lo ideal se aleja de la realidad. Entonces, si no se dispone de un lugar con las siguientes características a mencionar, lo importante es poder adaptarlas a las posibilidades reales de cada uno.

El ambiente de estudio

El entorno físico en el que se estudia puede tener un impacto significativo en la concentración y el enfoque. Un ambiente tranquilo, bien iluminado y organizado puede facilitar el estudio. La privacidad, característica valiosa que Czapski et al. (2022) destacan, es importante para alcanzar la concentración que el estudio requiere. No importa si la habitación que se use sea grande o pequeña, pero sí que cuente con la privacidad necesaria para lograr la concentración y aprendizaje.

También, tener la posibilidad de elegir habitualmente el mismo lugar de estudio, ya que lo novedoso llama más la atención que lo conocido, por lo tanto, puede que para ciertas personas sea un factor de distracción.

La temperatura también es un factor que puede favorecer o desfavorecer la capacidad de estudio. “Lo ideal es mantener una temperatura media, ya que los extremos dificultan la concentración” (Czapski et al., 2022, p.59).

Además se debe tener en cuenta la iluminación, la misma puede ser natural o artificial. En el caso que se necesite utilizar la artificial, es importante que toda la habitación esté bien iluminada y que la intensidad sea la adecuada, ni muy débil ni muy intensa. Boletín de prevención de riesgos laborales para la Formación Profesional Nº 58, como se citó en Czapski et al. 2022, sostiene que, “La iluminación correcta es la que permite distinguir las formas, los colores, los objetos en movimiento y apreciar los relieves, y que todo ello, además, se haga fácilmente y sin fatiga, es decir, que asegure el confort visual permanentemente” (p.58).

Apoyo familiar

El apoyo de la familia puede ser crucial para el éxito académico. Un entorno familiar que valore la educación, brinde apoyo emocional y proporcione recursos puede motivar y facilitar el estudio.

Recursos educativos

El acceso a recursos educativos, como bibliotecas, laboratorios, tecnología y materiales de estudio, puede influir en la calidad y profundidad del aprendizaje. La falta de acceso a estos recursos puede limitar las oportunidades de estudio.

Capítulo 2. El propio aprendizaje

El primer contacto con el material de estudio supone un primer reto entre lo que se debe y lo que se quiere hacer. Conocer la actitud con la que cada uno se relaciona con los saberes y el modo en que se procede, puede ser un orientador a lo que se está haciendo bien o mal en el proceso formativo.

Es de claro conocimiento que el objetivo principal de los alumnos es aprobar los exámenes de cada materia correspondiente al programa del año lectivo en que se encuentren. Para alcanzar dicho objetivo, no existen recetas ideales o protocolos sobre cómo aprender a estudiar. No a todas las personas les suceden las mismas cosas o atraviesan las mismas emociones en un primer contacto con el material de estudio. La idea de adquirir conocimientos de manera eficaz involucra múltiples factores, que se pondrán de manifiesto en ese primer encuentro con el texto.

Czapski et al. (2022) argumentan que, el primer contacto no tiene por qué ser aburrido o convertirse en un momento tedioso o frustrante, ni colocar al estudiante en un lugar de sometimiento a la información. Por el contrario, ese primer acercamiento debería producirse de modo tal que el estudiante sea quien ocupe un lugar activo, apropiándose no sólo de los conocimientos, sino de las condiciones que conducen a ello. De este modo, podrá hacerlo extensivo a nuevos conocimientos, lo cual puede ser algo grato y, sobre todo, productivo (p.108).

De esta manera, es de gran importancia para lograr la adquisición significativa de la nueva información, conocer cuál es el propio estilo de aprendizaje.

Los estilos de aprendizaje

Peter Honey y Alan Mumford (1992) propusieron el Modelo de Estilos de Aprendizaje Honey-Mumford, el cual se basa en cuatro estilos principales de aprendizaje.

Activo

Los individuos con un estilo de aprendizaje activo son personas que prefieren aprender a través de la experiencia práctica y la acción. Son impulsados por la experimentación directa y se sienten más motivados cuando pueden participar activamente en el proceso de aprendizaje. Los activistas tienden a ser personas extrovertidas, que disfrutan afrontando desafíos y asumiendo riesgos. Aprenden

mejor cuando pueden involucrarse en actividades prácticas, como simulaciones, juegos de roles o proyectos prácticos (Anónimo, 2023).

Reflexivo

Los individuos con un estilo de aprendizaje reflexivo son personas que prefieren aprender a través de la observación y la reflexión. Son pensadores, cuidadosos y analíticos, que se toman su tiempo para considerar diferentes perspectivas antes de actuar. Los reflexivos tienden a ser personas introvertidas, que valoran el autoanálisis y la introspección. Aprenden mejor cuando pueden tomarse el tiempo para reflexionar sobre la información, discutir ideas con otros y analizar diferentes puntos de vista (Anónimo, 2023).

Teórico

Los individuos con un estilo de aprendizaje teórico son personas que prefieren aprender a través de la conceptualización abstracta y la teoría. Son pensadores lógicos y racionales, que disfrutan de los conceptos y las ideas abstractas. Los teóricos tienden a ser personas que les gusta el pensamiento estructurado y sistemático. Aprenden mejor cuando pueden explorar conceptos teóricos, analizar principios subyacentes y comprender los fundamentos conceptuales de un tema (Anónimo, 2023).

Pragmático

Los individuos con un estilo de aprendizaje pragmático son personas que prefieren aprender a través de la aplicación práctica y la utilidad. Son personas orientadas a la acción, que buscan aprender habilidades y conocimientos que puedan aplicar de inmediato en situaciones concretas. Los pragmáticos tienden a ser personas que se centran en soluciones prácticas y en el logro de resultados. Aprenden mejor cuando pueden ver la relevancia y la utilidad de lo que están aprendiendo, y cuando pueden aplicarlo a situaciones reales (Anónimo, 2023).

Cabe destacar que el modelo Honey-Mumford reconoce que la mayoría de las personas tienen preferencias combinadas de distintos estilos de aprendizaje, es decir, que pueden mostrar características de más de un estilo. Además, el modelo sugiere que pueden adaptar su estilo dependiendo de la situación y la tarea en cuestión, utilizando diferentes enfoques, en diferentes actividades y en distintos contextos de aprendizaje.

Las funciones ejecutivas

En el capítulo 1 se hizo mención de la importancia que tienen los factores internos en el estudio, es decir, conocerse a uno mismo. De este modo, le permite a los diferentes alumnos, encontrar las estrategias que mejor se adecúen a su personalidad y estilo de aprendizaje. Una vez identificadas, llega el momento de comenzar a estudiar y para eso es necesario poner en juego a las funciones ejecutivas.

Miyake y Friedman (2000) las definen como un grupo de procesos cognitivos de nivel superior que involucran la capacidad para controlar y regular el pensamiento y el comportamiento, además de, mantener información en la memoria de trabajo, cambiar de tareas de manera flexible y suprimir respuestas automáticas.

De esta manera, se puede definir como tareas propias de las funciones ejecutivas a:

- Enfoque y mantenimiento de la atención.
- Control inhibitorio.
- Gestión de las emociones.
- Planificación y organización de metas.
- Iniciación
- Toma de decisiones
- Memoria de trabajo
- Flexibilidad cognitiva
- Metacognición

Las funciones ejecutivas son las que permiten dirigir la atención, logrando la concentración que requieren los nuevos aprendizajes. Ayudan a evitar la distracción (control inhibitorio) y tendrán un papel importante en el manejo de las emociones. Tienen a cargo la planificación y organización de las metas que cada uno se propone, la jerarquización de los pasos a seguir y dan inicio a las acciones necesarias (iniciación) y permiten sostener dichas metas en el tiempo (toma de decisiones) (Herreras, 2014).

La memoria de trabajo es un componente clave en las funciones ejecutivas y desempeñan un papel fundamental en la manipulación activa y temporal de la información en la mente. Es decir, es la capacidad de mantener y manipular activamente la información relevante, necesaria para llevar a cabo tareas cognitivas complejas, la atención selectiva, la integración de la información y la resolución de problemas.

Es importante destacar, que las funciones ejecutivas están involucradas en la comprensión de lo que se aprende, y permite reflexionar sobre el propio pensamiento, llamado metacognición, que se define como la capacidad que tenemos los seres humanos de conocer y regular la propia actividad cognitiva.

Por último, resulta relevante destacar el Sistema de Control Ejecutivo propuesto por Anderson (2008). Formula que, las funciones ejecutivas dependen de funciones cognitivas del más alto nivel y de más bajo nivel, por ello no pueden ser consideradas de forma aislada. No hay un consenso sobre las funciones que lo integran, pero si hay un acuerdo en considerar estas funciones especialmente importantes en la conducta cotidiana.

Desde esta perspectiva se categorizan las diferentes funciones ejecutivas en cuatro dominios interdependientes:

Procesamiento de la información

Se centra en la velocidad, fluidez y eficiencia para completar tareas nuevas o para resolver un problema.

Control atencional

Se refiere a la capacidad para atender selectivamente a un estímulo específico.

Flexibilidad cognitiva

Incluye la habilidad para pasar a nuevas actividades, hacer frente a cambios en las rutinas, aprender de los errores y elaborar planes y estrategias alternativas, multitareas y procesos de almacenamiento temporal.

Establecimiento de objetivos

Se refiere a la iniciativa, razonamiento conceptual y habilidad de planificación, anticipar eventos futuros, formulación de un objetivo, desarrollo de pasos para alcanzar un objetivo y secuenciar en fases el dominio de una estrategia lógica y sistemática.

Los cuatro dominios mencionados interactúan entre sí y tienen relaciones bidireccionales. El siguiente esquema, es especialmente útil para categorizar las diferentes medidas de las funciones ejecutivas (ver Figura 1.) (Herreras, 2014).

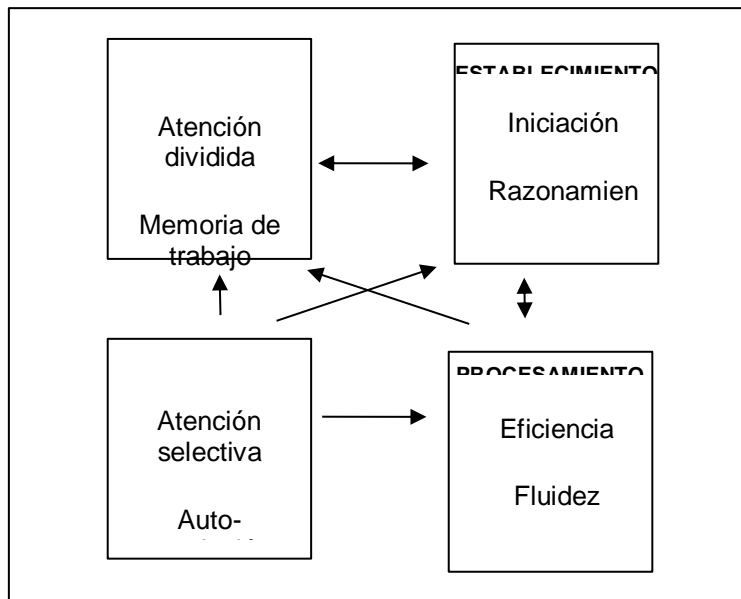


Figura 1. Sistema de control ejecutivo (Anderson, 2002; Anderson y Reidy,

Organización y planificación

El estudio es una parte muy importante de la vida, y la prueba está, sin lugar a dudas, en la cantidad de horas que se le dedica. Por eso, es muy necesario que la planificación y organización incluya, no sólo la distribución del tiempo y material de estudio correspondiente a cada asignatura, sino también el tiempo destinado a una actividad física, el tiempo para compartir con afectos, ya que, para poder rendir mejor en el estudio y llevar adelante cualquier tipo de tarea que uno se proponga de manera exitosa, es importante alcanzar cierto grado de satisfacción en la vida en general, llamemoslo en búsqueda del equilibrio.

Lo esencial es comenzar a identificar los horarios de estudio, de tal manera que, al estudiar siempre en las mismas horas, se arme una rutina y finalmente, se consolide un hábito. Las rutinas, se definen como secuencias organizadas, que se repiten con periodicidad y favorecen la incorporación de los hábitos. Por su parte, los hábitos son conductas que se aprenden porque se estima son beneficiosas en la vida. Por eso, Czapski et al. (2022) sostienen que “es muy difícil pensar en unas sin las otras, ya que ambos términos (rutina y hábitos) están relacionados entre sí. Uno necesita del otro para poder consolidarse” (p.86). Cuando se logra convertir una conducta en un hábito, esa conducta se automatiza, es decir, que se lleva adelante con menos energía mental que la que no está automatizada. Asimismo, el cerebro se predispone para la tarea cuando se ha creado el hábito.

Armar rutinas es todo lo contrario a esperar tener ganas de estudiar. Ckapski et al. (2022) afirman que “es muy importante destacar que el estudio es un trabajo que requiere de constancia y dedicación y no está regido por la lógica de la inspiración” (p.86). Por dicho motivo, la organización del material de estudio, la planificación del tiempo previo que se necesita para preparar el exámen, la división de tiempo correspondiente que cada materia precise, y lo más importante, las ganas de estudiar, dependen de la motivación del alumno y de las metas que se proponga a corto, mediano y largo plazo.

Preparar el material de estudio

Preparar el material de estudio, forma parte, como fue mencionado anteriormente, de la planificación y organización de los estudios. Tener al alcance de uno lo necesario, disminuye las distracciones e interrupciones, que pueden hacer que se pierda el foco de atención.

También, permite organizar y estructurar la información de manera más coherente y comprensible. Esto implica, seleccionar los puntos clave o ideas principales, establecer conexiones entre los conceptos, y crear esquemas o resúmenes claros. Esta actividad promueve una comprensión más profunda y facilita la recuperación efectiva de la información durante el exámen.

Organizar y distribuir el tiempo

Organizarse permite optimizar el tiempo y distribuir los momentos destinados al estudio, al ocio, al disfrute; etc. Es decir, estar organizado permite, llegar cómodamente, en relación al estudio, al momento del exámen.

La organización del tiempo de estudio, combate la tendencia a posponer las tareas académicas. Al tener un plan establecido, se disminuye la probabilidad de caer en la procrastinación, promoviendo la constancia y disciplina en el estudio.

Por último, estar organizado contribuye a reducir el estrés y la ansiedad asociados a las demandas escolares. Al tener un plan claro y realista, se evita la sensación de estar abrumado por una carga excesiva de trabajo, por lo que, la adecuada distribución del tiempo, proporciona una sensación de control y tranquilidad, lo cual es beneficioso para el bienestar emocional y el rendimiento académico.

En conclusión, organizar el tiempo de estudio es esencial para maximizar la productividad, disminuir el retraso de las actividades, mantener la concentración y evitar el estrés vinculado con las tareas académicas. Es una estrategia efectiva para optimizar el aprendizaje y lograr resultados satisfactorios.

Capítulo 3. La atención

Se entiende que la atención en el estudio es esencial para concentrarse, procesar la información, retenerla en la memoria, comprender en profundidad, ser eficiente y productivo. Entonces, ya sabemos todo lo que logramos con ella, pero si retrocedemos un poco, ¿Qué entendemos por atención?

Según (Pinillos, 1975; Ballesteros, 2000) la atención es “Un proceso de focalización y selección de aquella información más relevante y una selección de aquellos estímulos importantes, quedando el resto de estímulos más difusos por no formar parte del núcleo central del proceso” (Claramonte, 2017, p.5).

A dicha definición se le podrían continuar sumando la de muchos otros autores que han trabajado en este campo, sin embargo, la definición ofrecida por (García Sevilla, 1997) es la que considero más acorde para desarrollar este tema, definida como “Mecanismo implicado directamente en la activación y el funcionamiento de los procesos y/u operaciones de selección, distribución y mantenimiento de la actividad psicológica” (Claramonte, 2017, p.5).

De forma que, según esta definición, el mecanismo atencional va a actuar sobre:

- Los procesos selectivos, ya que en presencia de varios estímulos cuando la atención se tenga que centrar en sólo uno de ellos, se habrá de seleccionar aquel que es relevante.
- Los procesos de distribución, en aquellos casos en que se demande atender a varios estímulos a la vez.
- Los procesos de mantenimiento o sostenimiento, pues en determinadas ocasiones las circunstancias exigen que la atención sea mantenida durante periodos de tiempo amplios.

Como se ha expuesto, la atención es pues “un complejo que aglutina un conjunto de problemas diversos y que incluye términos como orientación, esfuerzo, selección, alerta y control” entre otros (Anónimo, 2013).

Características

Tal como sostienen Czapski et al. (2022), la atención posee características que le son propias, así como:

- Umbral de excitabilidad: Es la intensidad que debe alcanzar un estímulo para poder ser captado. Depende de las características cualitativas tanto del estímulo como del sujeto.
- Fatigabilidad: Es la incapacidad para sostener la atención por mucho tiempo. Se relaciona con el tiempo en que uno se mantiene atento a un

estímulo hasta agotarse. Por supuesto eso dependerá, en gran medida, de las características del estímulo.

- Campo abarcativo: Es la cantidad de estímulos que pueden ser captados por la atención al mismo tiempo, pero de forma nítida.
- Dirección: Es hacia dónde se dirige la atención. Puede ser hacia el mundo interno del sujeto, favoreciendo la reflexión y la meditación, o hacia el mundo externo (pp. 95-96).

Tipos de atención

Para describir los distintos tipos de atención, no existe una única y válida clasificación, sino que, en función del criterio que se ponga de relieve en el estudio de la atención, se obtendrán diversas clasificaciones que atenderán a distintos criterios. Ballesteros (2000) propone una clasificación atendiendo a 5 criterios los cuales son: mecanismos implicados, grado de control voluntario, origen y naturaleza de los estímulos, manifestaciones motoras y fisiológicas y por último, modalidad sensorial. Por su parte, García Sevilla (1997) va más allá y añade nuevos criterios según las pautas que se utilicen. Obteniendo la siguiente clasificación (ver Figura 2).

Criterio de clasificación	Tipos de atención
Mecanismos implicados	Selectiva/dividida/sostenida
Objeto al que va dirigida la atención	Externa/interna
Modalidad sensorial implicada	Visual/auditiva
Amplitud/intensidad con la que se atiende	Global/selectiva
Amplitud y control que se ejerce	Concentrada/dispersa
Manifestaciones de los procesos atencionales	Abierta/encubierta
Grado de control voluntario	Voluntaria/Involuntaria
Grado de procesamiento de la información no atendida	Consciente/inconsciente

Figura 2. García Sevilla (1997). Tipos de atención [Cuadro] recuperado de psicología de la atención

En su artículo sobre la atención, Claramonte V. (2017) sostiene que son múltiples las clasificaciones que se pueden realizar acerca de los tipos de atención, no obstante, la más utilizada para el estudio de la atención es la que se centra en analizar los mecanismos que intervienen en el proceso de atención cuando éste se pone en marcha (p.16).

Así pues, de acuerdo a este criterio de clasificación, se diferencian tres tipos de atención: la atención selectiva, la dividida y la sostenida. Véase a continuación, un breve repaso acerca de sus aspectos más relevantes así como su definición.

Atención selectiva

Claramonte V. (2017) declara que en el medio, se encuentra la presencia de grandes cantidades de estímulos e información que el individuo ha de seleccionar, procesar y descartar, por tanto, la atención selectiva será aquella que tendrá lugar cuando el organismo sólo procesa una parte de la información o unos estímulos en concreto, de forma que se pone en marcha el proceso de control del mecanismo encargado de seleccionar los estímulos que son válidos para completar el proceso de atención. García Sevilla (1997) afirma que en dicho proceso se diferencian dos tiempos, el primero de ellos consiste en seleccionar los estímulos adecuados, de todos aquellos que se presentan en el ambiente; en segundo lugar se ha de llevar a cabo la selección de la respuesta que se va dar como consecuencia de la información recibida.

En el procesamiento de los estímulos relevantes, la aparición de estímulos distractores juega un papel muy importante puesto que interfiere o impide un correcto procesamiento de la información relevante para el proceso de atención. A fin de determinar en qué grado un estímulo distractor supone un impedimento o interferencia para el procesamiento de los estímulos se han realizados diversas investigaciones cuyos resultados ha indicado García Sevilla (1997):

- Un estímulo distractor tendrá más poder de interferencia cuánto mayor sea la similitud con el estímulo relevante que requiere ser procesado.
- Cuando la distancia espacial entre el estímulo distractor y el estímulo relevante sea poca existirá mayor distracción en el proceso de atención ya que en la atención visual el estímulo distractor se encontrará dentro del foco de atención.
- En determinadas tareas realizadas se ha observado que un estímulo que en principio era considerado objetivo y ha dejado de serlo, puede suponer una mayor interferencia si aparece posteriormente como estímulo distractor.

Atención dividida

Se refiere a la capacidad del ser humano de distribuir su atención y procesar múltiples tareas o estímulos simultáneamente. En lugar de enfocarse en una sólo tarea o estímulo como lo hace la atención selectiva, la atención dividida, implica la capacidad de dividir y compartir la atención entre dos o más actividades o fuentes de información diferentes.

La autora Claramonte V. (2017) afirma que, cuando se divide la atención, se produce una disminución en la velocidad de procesamiento y se requiere un cambio constante de enfoque entre las tareas, lo que puede llevar a una disminución en la

precisión, el tiempo de reacción y la capacidad de recordar la información. Es por ello, que se deben generar una serie de estrategias que garanticen la eficacia del proceso atencional. Las mismas serán enumeradas a continuación:

1. Conseguir una oscilación de la atención que sea eficaz y que permita desplazar la atención de una información a otra de forma rápida, para no perder la recepción y procesamiento de estímulos relevantes. Para que ésta estrategia sea eficaz, aquellas tareas que se deben atender, han de pertenecer a la misma modalidad sensorial.
2. En aquellas ocasiones en que no se pueden producir oscilaciones de la atención por tratarse de tareas que han de ser atendidas de forma simultánea, la atención será distribuida siguiendo el modelo de recursos, por el que a cada tarea le serán asignados aquellos estímulos que demande.
3. Como última estrategia a destacar, es la práctica, pues será aquella que permita mejorar el desarrollo de las estrategias mencionadas anteriormente.

Es importante destacar, que la capacidad de atención dividida varía entre las personas y puede mejorar como fue anteriormente mencionado, con la práctica y la experiencia en tareas específicas. Sin embargo, en general, se recomienda evitar la multitarea excesiva y priorizar la atención en una sola tarea a la vez, cuando se busca un rendimiento óptimo.

Atención sostenida

La atención sostenida se refiere a la capacidad de mantener la concentración y el enfoque de manera prolongada en una tarea específica o estímulo a lo largo del tiempo. Implica la competencia de resistir las distracciones y mantenerse comprometido con una tarea o actividad durante un período prolongado sin perder el interés o dispersarse.

La duración de la atención sostenida puede variar según la persona y la tarea en cuestión. Algunas personas pueden mantener la atención por períodos más largos sin fatigarse, mientras que otras pueden requerir descansos o intervalos más frecuentes para mantener un rendimiento óptimo.

También se relaciona con la resistencia mental y la capacidad de mantener el rendimiento cognitivo a lo largo del tiempo. Una disminución en la atención sostenida, puede resultar en una disminución en la precisión, la eficiencia y la calidad del rendimiento en una tarea. Para mejorarla, como Psicopedagoga propongo y sostengo que es necesario establecer metas claras, dividir las tareas en segmentos más pequeños, minimizar lo más posible las distracciones y establecer intervalos de descanso regulares (Claramonte, 2017).

Capítulo 4. La memoria

“Con” la memoria y no “de” memoria

En este punto, siento la necesidad de remarcar que la memoria es un factor clave en el éxito académico. Va a resultar un componente esencial, cuándo se comprenda que el aprendizaje de los conocimientos, no debe ser memorístico (DE memoria), sino qué, para que se dé la comprensión o la adquisición eficaz de los mismos, se la debe involucrar (CON la memoria).

La memoria tiene un deber muy importante que es el almacenamiento de los conocimientos, de tal manera que puedan ser conservados a largo plazo y puedan ser evocados en el momento que sean necesarios.

Presentada la memoria, resulta necesario explicarla.

¿Qué es la memoria?

En su ensayo Díaz, J.L. (2009) considera a la memoria como un conjunto de funciones mentales que permiten retener, reconocer y evocar información. Ese conjunto organizado de funciones mentales puede desglosarse al menos en cinco grandes procesos, que de manera esquemática, arman el sendero que realiza la información, desde su entrada, su recuperación o eliminación (p.2).

A continuación, se desarrollan los 5 procesos esenciales de la memoria:

Fuente de la información, estímulo y experiencia

La información memorable se origina de una fuente que podemos concebir como estímulo o experiencia. Cuando nos referimos al estímulo, remite a señales provenientes del mundo externo o del propio cuerpo, así como también de la propia mente, eso sucede cuando recordamos sueños, razonamientos o fantasías. Un estímulo es entonces, una señal concreta y definible en sus parámetros de intensidad y duración, pero Díaz, J.L. (2009) sostiene que “La información memorable se construye como un sistema organizado de indicios y pistas, que finalmente se codifican en forma de eventos mentales denominados experiencias” (p.2).

Es importante destacar dos elementos claves en la definición de experiencia. El primero de ellos es que se trata de un suceso consciente, ya que, resulta difícil concebir una experiencia no consciente, a diferencia de los estímulos, que pueden ser recibidos y procesados de forma inconsciente. De esta manera, es por la que se considera a la experiencia como un acontecimiento vivido por una persona. El segundo elemento destacado por Díaz, J.L. (2009) es que la experiencia siempre es

acerca de algo que posee un contenido. Dicho contenido es el que se almacena por medio del aprendizaje, luego se recupera mediante el recuerdo o se olvida.

En conclusión, la experiencia es el conocimiento de la vida, adquirido a partir de las vivencias.

Codificación de la información, consolidación y aprendizaje

No todo estímulo o experiencia se retiene en la memoria, sólo aquellos que se adquieren mediante una codificación que luego pueden seguir varias rutas de asimilación. No es lo mismo recordar u olvidar un evento de nuestra vida pasada, que el cambio en el comportamiento como consecuencia de la práctica o de la instrucción.

En la incorporación de información durante el aprendizaje, se observa una curva del aprendizaje. Es decir, que existe una dinámica o un tiempo determinado para incorporar ciertos datos. Dentro de dicha curva, se deben tener en cuenta otras funciones mentales que intervienen en la adquisición, tales como, la atención, el estrés, la emoción. Cabe destacar la importancia de la atención en la incorporación de la información en la memoria, ya que sus mecanismos, seleccionan de entre los estímulos, aquellos relevantes e interesantes. De igual manera, la motivación tiene un papel importante en la consolidación de la información.

Almacenamiento de la información

Si de almacenamiento nos referimos, no podemos dejar de lado a la memoria de corto plazo y la memoria de largo plazo. La primera, hace referencia a todo el sistema cognitivo encargado de procesar los estímulos por un breve lapso de tiempo, mientras que la segunda, es un mecanismo cerebral que nos permite codificar y retener información casi ilimitada a lo largo de la vida.

Ahora bien, relacionado a la organización en el almacenaje de datos y hechos en la memoria a largo plazo, se encuentra finamente estructurada mediante el ordenamiento de los significados. Mediante esta organización no sólo es posible el archivo y el recuerdo, sino también, la adquisición de nuevos conocimientos al vincular la información nueva, con la ya almacenada en la memoria.

El depósito de la información se realiza a partir de una categorización, siguiendo un orden particular según las características comunes de los ítems. En efecto, la memoria semántica de largo plazo, está conformada por sub conjuntos de

significados similares, denominados campos semánticos. Se trata de una agrupación de palabras o conceptos que tienen ciertos rasgos similares entre sí. La noción de campo semántico resulta útil para comprender mejor, no sólo la forma de almacenamiento, sino también la adquisición, ya que, como se mencionó anteriormente, los ítems se almacenan en conexión con otros previamente depositados.

En conclusión, se destaca que la recuperación de un ítem es más rápida y eficiente si se ha utilizado recientemente un concepto del mismo campo semántico. A su vez, el aprendizaje de un ítem en particular y su almacenamiento dependen del contexto y Díaz, J.L.(2009) afirma que también es importante la fuerza del ítem en términos de facilidad, viveza y persistencia para el recuerdo, es decir, es mayor el recuerdo cuanto mayor sea el número de asociación que se establezca.

Recuperación de la información, el reconocimiento y el recuerdo

Para que la recuperación de la información sea adaptativa, es decir, que conduzca a una conducta apropiada ante los estímulos, deberá mantener una conformación lo suficientemente fehaciente para que sea utilizable y exitosa. No solamente es importante conocer cómo se da la recuperación, sino también averiguar el mecanismo por el cuál la información se recupera y se torna un recuerdo consciente. Es conveniente según Díaz, J.L. (2009), distinguir dos procesos muy diferentes de recuperación: el reconocimiento y la re memorización.

El reconocimiento es el recuerdo sensorial o perceptivo ante estímulos que ya fueron procesados o experimentados. En este caso, intervienen dos tipos de influencias en la jerarquía de los sistemas cerebrales. Por una parte, está guiado por los datos sensoriales y por las características del estímulo; por otra parte, por el contexto o por la historia del sistema en relación a ese estímulo, además de la atención que se ponga en la escena y que la misma varía según la tarea o las características, ya no de los datos, sino de la historia y la arquitectura del sistema perceptivo involucrado.

A diferencia del reconocimiento, la memorización es una búsqueda activa en los almacenes de la memoria, donde se recupera algo aprendido sin necesidad de estímulos actuales.

En conclusión, el recuerdo implica una búsqueda en rutas de conexiones establecidas durante el proceso de aprendizaje, en referencia al significado de los hechos y con las que se construye una organización ordenada de la memoria.

Eliminación de la información, el olvido

Quedó en el olvido, frase muy conocida y utilizada. ¿De dónde nace esta frase célebre? Se ha propuesto que un mecanismo del olvido tiene que ver con la interferencia, sea retroactiva, cuando un nuevo aprendizaje interfiere con otro anterior o preactiva cuando un recuerdo interfiere con uno nuevo. La interferencia ocurre cuando los recuerdos compiten en sus atributos y contextos. De todas maneras, no todo olvido se explica por la teoría de la interferencia. Es importante señalar según Díaz, J.L.(2009), que en algunos sistemas de memoria, el olvido puede no ocurrir, como es el caso de andar en bicicleta, lo cual, una vez aprendido, no se olvida aunque no se haya practicado por años. De esta forma la memoria operativa parece poseer mecanismos de consolidación o de almacenaje mucho más eficientes.

Ciertas teorías sostienen que existen dos tipos de olvido, la verdadera pérdida de la información por desaparición de la huella y el enterramiento de la información fuera de la capacidad de recordarla consciente o deliberadamente.

Tipos de memoria

De los diferentes tipos de memoria con las que el ser humano cuenta, quiero detenerme en las mencionadas anteriormente, en las memorias a corto plazo (MCP) o memoria inmediata y a largo plazo (MLP) o memoria diferida, estructuras propuestas por los psicólogos cognitivos Atkinson, Shiffrin, Norman y Hunt. Por su parte, Czapski et al. (2022) afirman que una de las características interesantes de la memoria es que se constituye en etapas, de modo tal que la memoria a corto plazo puede convertirse en memoria a largo plazo si median transformaciones graduales que pueden lograrse mediante la repetición (p.143).

Entonces, la memoria a corto plazo, tal cual su nombre lo indica, sirve para almacenar información por un lapso breve de tiempo (segundos, minutos), así como también maneja de manera limitada cantidades de información. Por el contrario, la memoria a largo plazo permite almacenar información por un lapso extenso de

tiempo, que puede traducirse en días, meses o años. Dentro de la MLP, existen dos formatos:

La memoria declarativa

Es la que contiene todo lo que se puede decir sobre un tema. Es el saber qué sobre: las reglas gramaticales, las reglas matemáticas, significados, hechos y conocimientos generales, entre otros. Es la denominada memoria semántica.

Este tipo de memoria no requiere de ninguna experiencia en particular, el conocimiento está vinculado generalmente, a la repetición y la acumulación progresiva de información. Precisa estar asociada con una experiencia fechable en tiempo y espacio, o contextualizada. Tiene un carácter autobiográfico porque remite a experiencias personales, por este motivo, es que las emociones juegan un importante papel en la formación de recuerdos.

La memoria no declarativa

Es la que abarca los conocimientos del saber cómo se hace algo (memoria procedimental) e incluye hábitos, conocimientos motores tales como, manejar, tocar un instrumento, cocinar, entre otros.

Este tipo de destrezas, una vez que se incorporan, se reproducen de forma automática, sin esfuerzo.

Fases de la memoria

Sabemos que la memoria como tal, no se encuentra en un lugar concreto en el cerebro, sino que consiste en varios sistemas que permiten, lo que se conoce como las tres fases de la memoria.

Fase número 1, la codificación, es el proceso en el cual se prepara la información para poder ser almacenada. En esta primera fase, la concentración, la motivación y la atención del individuo tienen un papel importante. El almacenamiento, es la retención de los datos en la memoria para una utilización posterior, siendo la fase número 2 y por último, la recuperación, definida como la obtención de la información a partir del almacenamiento de los recuerdos.

Capítulo 5. Poniéndonos a prueba

Repaso de algunos conceptos

Luego de varios encuentros con adolescentes transcurriendo sus últimos años del colegio secundario, dónde el tema abordado trataba sobre ¿Cuál es tu forma de estudio?, obtuve en base a sus respuestas, la siguiente conclusión: los alumnos cuentan que en primer lugar leen sus anotaciones y la bibliografía sugerida por el docente en clase. Realizan la primera lectura, identifican las ideas principales y proceden a confeccionar el resumen. Una vez llegados a este paso, en general, le han dedicado tanto tiempo que ya se encuentran agotados, y como cierre de su proceso de estudio, leen reiteradas veces su resumen y se presentan al examen con esa información y la convicción de obtener resultados positivos.

¿Cómo puede ser que me haya ido mal? Se preguntan los alumnos, en especial, cuando le dedicaron tantas horas y días.

Haber detectado que la mayoría de los alumnos utilizan el mismo esquema y no obtienen resultados positivos, me alentó a que sea el tema principal de mi monografía y poder brindar mi aporte como psicopedagoga.

Teniendo en cuenta los datos anteriores, personalmente considero que aún no han comenzado a estudiar. Claro que eso no es totalmente cierto, ya que le han dedicado muchísimas horas, pero les falta el paso más importante, apropiarse verdaderamente del material, convirtiendo la información en conocimiento.

Un concepto importante a tratar, es la lectura. Es un paso muy significativo para la comprensión del texto, ya que, sin la comprensión, no es posible hablar de un proceso de aprendizaje. Pero la lectura, tal cual dicen Czapski et al. (2022), “es un proceso que se encuentra automatizado por el cerebro” (p.137). Lo que quiere decir es que, es posible leer, ya sea en voz alta o en silencio, sin realmente estar prestando atención a lo leído. El asunto es que, dicha automatización trae aparejada dos características: la primera, basada en que leer no implica necesariamente prestar atención a lo leído y la segunda, que la lectura no conlleva un gran esfuerzo cognitivo. Por lo que, en contraparte, sabemos que todo proceso de aprendizaje, sí precisa para ser exitoso un esfuerzo cognitivo.

Entonces, hasta aquí destaco que la lectura comprensiva es un paso necesario, con el objetivo de poder sistematizar la información y de esta manera,

identificar cuáles son las ideas importantes del texto. Regla fundamental, no intentar memorizar algo que no se ha comprendido.

En conclusión, el paso importante para que el esfuerzo cognitivo mencionado anteriormente se alcance, es utilizar una función cognitiva, denominada memoria. ¿Por qué? Ya que no hay aprendizaje posible sin recuerdo, porque para aprender, es necesario que los nuevos conocimientos se conecten con los ya preexistentes. Czapski et al. (2022) explican lo siguiente, en el proceso de estudiar, para que una información pueda ser transformada en conocimiento, son necesarias muchas lecturas de los mismos textos, incluyendo las etapas de comprensión y asimilación. Con cada repetición se establecen conexiones neuronales (sinapsis) que son la base de los recuerdos (p.141).

Claro está, no podemos dejar de lado a otra pieza clave para alcanzar con éxito el proceso de aprendizaje, la atención. La misma permite una comprensión más profunda y significativa del contenido. Los estudiantes pueden analizar, relacionar y aplicar lo que han aprendido de manera más efectiva cuando están completamente comprometidos. Por lo que concentración + atención = reducción de esfuerzo cognitivo (Czapski et al., 2022).

Capítulo 6. En acción - taller de técnicas de estudio

El proceso de aprendizaje es una habilidad fundamental en la vida de los adolescentes, ya que no sólo impacta en su desempeño académico, sino que también influye en su desarrollo personal y profesional. En este contexto, el taller Aprender a Aprender se plantea como una oportunidad esencial para orientar y empoderar a los alumnos que sienten que carecen de las herramientas necesarias para alcanzar el éxito en sus estudios y obtener resultados positivos en sus exámenes.

El objetivo principal de este taller es proporcionar a los participantes las habilidades, estrategias y técnicas que les permitirán no sólo mejorar su rendimiento académico, sino también desarrollar una mentalidad de aprendizaje efectiva y autónoma. A lo largo de cinco encuentros, los alumnos recibirán información y material diseñado para fortalecer sus habilidades de estudio y, lo que es aún más importante, su capacidad para aprender a aprender.

Este taller está especialmente dirigido a niños y adolescentes que pueden enfrentar desafíos en su proceso de aprendizaje, como dificultades en la organización, la gestión del tiempo, la toma de apuntes, la retención de información o la preparación para exámenes. Se abordarán temas clave, desde la planificación y la organización del tiempo, hasta estrategias de lectura crítica y técnicas de memorización.

El objetivo final es equipar a los participantes con las herramientas cognitivas y prácticas necesarias para que puedan asumir un papel activo en su propio aprendizaje, establecer objetivos alcanzables y superar los desafíos académicos con confianza. A través de este taller, se busca inspirar a los adolescentes a desarrollar una mentalidad de crecimiento, a explorar su propio potencial y a sentirse capacitados para alcanzar el éxito en sus estudios y en la vida.

En la siguiente imagen, se podrá observar la esquematización del taller y explicación de lo que se desarrollará en cada encuentro.

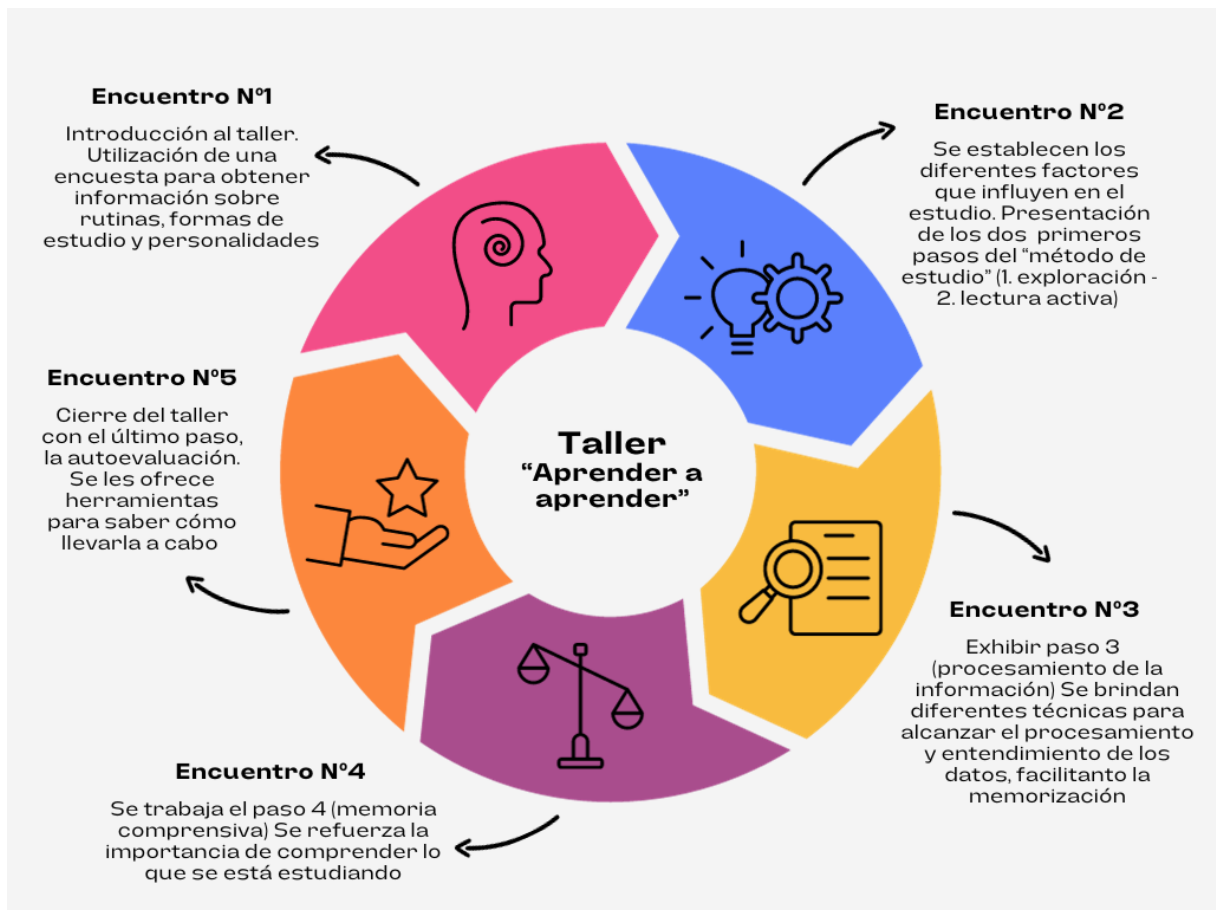


Figura 3. Esquema descriptivo del taller aprender a aprender (Pagliaro Agostina, 2023)

Encuentro N°1

¿Alguna vez se cuestionaron cómo es su forma de estudio y si la misma es efectiva o no? Y en el caso de no ser funcional ¿Cómo se puede modificar? Dichas preguntas dan inicio al primer encuentro del taller, y permite explicarles a los alumnos el por qué de estar allí.

Antes de sumergirnos en las estrategias y técnicas de estudio, es importante conocer el estilo de aprendizaje, herramientas con las que cuentan, la organización y personalidades de los alumnos, por lo que se va a ofrecer una encuesta que tiene como objetivo recabar información sobre los puntos mencionados anteriormente y hacer reflexionar a los participantes sobre su forma de estudiar, entre otras cuestiones. Al finalizar el encuentro, se debatirá entre todas las respuestas ofrecidas, con la finalidad de conocer cuáles son las habilidades con las que cuentan, cuáles son las que se deben mejorar, así como también, conocer las

rutinas, el tiempo que se le dedica al estudio, y la importancia que se le da al mismo.

- ¿Usas agenda o calendario? ¿Qué anotas?
- ¿Cuando llega la fecha del exámen ¿Los temas sé de qué se tratan por llevar la materia al día? ¿O leo todo a último momento?
- ¿Presto atención en clase o me distraigo y me atraso en la materia?
- ¿Me va mal en las pruebas porque no me alcanza el tiempo para prepararlo?
- ¿Cómo es tu ambiente de estudio ¿En qué parte de tu casa estudias?
- Cuando me pongo a estudiar ¿Interrumpo o me distraigo y por eso no termino?
- ¿Qué actividades hacés, además de ir al colegio?
- ¿Le destinas el tiempo suficiente al estudio y las tareas? ¿Pensás que le deberías dedicar más tiempo?
- ¿Se por dónde empezar cuándo tengo que estudiar para un exámen?
- ¿Algún miembro de la familia me ayuda a estudiar?
- ¿Pregunto cuándo no entiendo algo?
- ¿Entiendo lo que leo?
- ¿Memorizo información sin entenderla y la repito modo "lorito"?
- ¿Me olvido de lo que estudié?
- ¿Hago mis propios resúmenes y esquemas para estudiar?
- ¿Me resulta difícil decidir qué es lo más importante al subrayar un texto?
- ¿Una mala nota me desanima?
- ¿Tengo dificultades para entender las consignas de las evaluaciones?
- ¿Me preocupa desaprobado una prueba?
- Aunque esté muy preparado ¿Me siento muy nervioso al dar un exámen?

Figura 4. Formato de la encuesta (Pagliaro Agostina, 2023)

Encuentro N°2

En esta ocasión, se abordará y brindará información sobre los factores que favorecen e influyen el estudio.

La motivación, es el primer requisito. Es un estado de ánimo que hace que la conducta de la persona cambie y se active para conseguir objetivos y metas concretas que se haya propuesto. Entonces, debemos cambiar el chip. El primer paso es el autoconvencimiento de que uno es capaz de aprobar. Si la materia ya de por sí es complicada y la persona está convencida de que no podrá aprobar, la dificultad se duplica.

¿Cómo motivarnos? Estableciendo metas y objetivos. Las metas son aquello que queremos conseguir a largo plazo y los objetivos son los pequeños pasos que nos permitirán alcanzar nuestra meta.

¿Cómo deben ser nuestras metas y objetivos?

- Realistas, ajustado a la persona y tiempo disponible
- Flexible y revisable, que pueda modificarse
- Hechos a la medida de cada persona
- Sencillos y prácticos, que ayuden a estudiar con claridad.

El segundo paso trata sobre el ambiente. Un lugar libre de distracciones puede aumentar la productividad. Se les mostrará dos escenarios diferentes, con el objetivo de que puedan reconocer en cuál se sentirían más productivos.



Figura 5. Imagen de ejemplo



Figura 6. Imagen de ejemplo

Luego de la elección y justificación, se les va a brindar una serie de aspectos a tener en cuenta:

- Un ambiente ordenado favorece la concentración.
- De ser posible, se debe estudiar siempre en el mismo lugar, ya que esto permite generar una rutina y evitar distracciones. Si se cambia de sitio de

estudio, en cada lugar uno encontrará cosas que le resulten curiosas y llamen su atención, distrayéndose del estudio.

- Otros factores a tener en cuenta: la temperatura y la iluminación.
- Ventilar regularmente la habitación ya que el rendimiento del cerebro es muy sensible al oxígeno.
- Hay que estudiar sentado delante de una mesa y no retumbado en un sofá o recostado en la cama, ya que ello dificulta la concentración.

El último paso a trabajar es la planificación. La misma es importante para evitar el estrés y la procrastinación y por sobre todas las cosas, beneficiar la eficacia del estudio. Para favorecer la planificación, es importante el uso de herramientas que sirvan de apoyo, para encuadrar días o franjas horarias, que nos permitan generar un hábito. A continuación, se les mostrará las diferentes alternativas con las que cuentan, como por ejemplo, las agendas, planificadores semanales o mensuales, check list, e indicará la forma de uso, con la finalidad de que puedan identificar con cuál o cuáles pueden sentirse más cómodos e integrarlas en su rutina de estudio.

La segunda parte del encuentro, tratará sobre dar comienzo al método de estudio, compuesto por 5 pasos, planteado por Casares, F; Lorenzo, P.S. y Barada, A. (2021) en su libro.

Sostienen que para lograr el éxito en el estudio y que el aprendizaje sea significativo y persista en el tiempo, se deben llevar a cabo los siguientes 5 pasos. (ver Figura 7)



Figura 7. Gráfico de los 5 pasos del método de estudio (Pagliaro Agostina, 2023)

Se trabajarán los primeros dos puntos, comenzando por la exploración, explicando que es el primer acercamiento al material de estudio, en donde es importante conocer si se cuenta con todo lo necesario para comenzar o está incompleto y se precisa seguir recabando información y buscar más bibliografía.

Respecto al segundo punto, la lectura activa, es importante destacar que se divide en dos partes. En primer lugar, llevamos a cabo una lectura rápida, con el objetivo de entender de qué va el texto y además servirá de precalentamiento, es decir, su función es obtener una idea general del texto. En segundo lugar, realizamos una lectura atenta. La misma ayuda a entresacar las ideas básicas, relacionarlas y captar lo importante. Es primordial la tarea de buscar el significado de las palabras que no se comprendan, si no lo entiendo, releo, con el objetivo de no arrastrar el no comprender.

Una herramienta fundamental que se ofrecerá para llevar a cabo una lectura activa y significativa, es la utilización del código de colores ¿En qué se basa? En destacar lo más importante de un texto, con el objetivo de obtener una síntesis de las ideas principales y secundarias, facilitando el estudio. Se les explicará la

diferencia entre ambas, siendo, las ideas principales, las ideas que expresan una información básica para el desarrollo del tema que se trata. Por el contrario, las ideas secundarias expresan detalles o aspectos derivados del tema principal. A menudo, estas ideas sirven para ampliar, demostrar o ejemplificar una idea principal.

Por consiguiente, se plantean interrogantes, con el objetivo de poner en evidencia la importancia de leer con atención:

¿Por qué se debe subrayar?

- Ahorras mucho tiempo y evitas distracciones.
- Hace el estudio activo.
- Facilita la comprensión.
- Ayuda al esquema porque permite sintetizar muy bien.

¿Cómo debes subrayar?

- Destacando lo que se considera importante.
- Con una raya por debajo.
- Encerrando en un círculo lo que interesa.
- Señalando con una línea al margen.
- Con rotuladores fluorescentes.

¿Qué se debe subrayar?

- Las ideas principales, las secundarias, los datos, fechas y nombres importantes y los términos técnicos.
- Las respuestas a las preguntas del examen preliminar.

¿Cuándo debes subrayar?

- Después de haber leído detenidamente cada párrafo.

Para culminar con el encuentro número 2, se les pedirá a los alumnos, que pongan en práctica el ejercicio de destacar las ideas principales y secundarias, elaborando su propio código de colores, destacando que, una vez que el mismo forme parte de su proceso de estudio, facilitará el aprendizaje por medio de la memoria visual.

Encuentro N°3

En esta ocasión, las ideas principales y secundarias que se aprendieron a reconocer en el encuentro anterior, deben ser organizadas y por dicho motivo, se trabajará el procesamiento de la información, paso número 3 del método.

Se les ofrecerán múltiples herramientas u organizadores visuales, y se les explicará la importancia de utilizarlas para alcanzar el aprendizaje de lo esperado en cada asignatura, de una forma más sencilla y organizada.

Mapa conceptual

Instrumento que se utiliza para representar de manera gráfica, organizada y jerarquizada los conocimientos acerca de un tema. Los conceptos se enlazan con líneas y palabras formando relaciones entre ellos. Lo más importante es que la información esté ordenada y que la idea general englobe la información restante. Es clave recordar que sólo se utilizan palabras o conceptos y no oraciones.

El mapa conceptual es especialmente útil para resumir información compleja y comprender conceptos de manera más clara.

Resumen

Es la transformación de un texto en otro, solo que ésta vez con la información importante. Se dejan de lado las ideas que no lo son y las que sí lo son, tienen que tener relación entre sí. Al resumir, se debe procesar la información de manera activa, esto implica comprender los conceptos y razonar sobre su relevancia. El proceso de resumir ayuda a internalizar mejor el contenido. Permiten organizar las ideas de manera lógica y estructurada.

Además, establecer conexiones entre conceptos, identificar relaciones y presentar la información de manera coherente. Hay conceptos o ideas que no podemos cambiar y tienen que estar escritas tal cual, pero otras pueden escribirse de forma más simple con palabras conocidas.

Cuadro comparativo

Se utiliza para realizar una comparación entre varios temas que comparten las mismas categorías, con el objetivo de encontrar similitudes o diferencias. Se estructura en columnas y permite organizar la información de acuerdo con unos criterios previamente establecidos.

Línea de tiempo

Ésta herramienta permite comprender cómo los distintos eventos, personas y acciones desempeñaron un rol, o lo desempeñarán, en un proceso o período determinado de tiempo. Es decir, facilita el ordenamiento cronológico de los hechos y ofrece una imagen de sucesión lineal de los acontecimientos.

Las herramientas visuales mencionadas anteriormente, son de suma importancia enseñar y por consiguiente, ponerlas en práctica, ya que permiten clarificar el pensamiento. Los estudiantes pueden observar cómo se relacionan las

ideas unas con otras y decidir cómo organizar o agrupar información. Los organizadores visuales ayudan a recoger información, hacer interpretaciones, resolver problemas, diseñar planes y a tomar conciencia de su proceso de pensamiento (metacognición). Reforzar la comprensión es otro de los beneficios, esto quiere decir que, reproducen con sus propias palabras lo que han aprendido. Esto les ayuda a asimilar e interiorizar nueva información, permitiéndoles apropiarse de sus ideas.

Además, integrar nuevos conocimientos facilita la comprensión profunda de los mismos. Este tipo de construcciones visuales les ayudan a ver cómo las ideas principales de dicho tema, se relacionan con el conocimiento previo que tienen sobre este, y a identificar e integrar los conceptos clave de la nueva información al cuerpo de conocimientos que poseen.

No hay que dejar de lado a la memoria, ya que juega un papel muy importante en los procesos de enseñanza/aprendizaje y en estos, con frecuencia, se la asocia con poder recordar fechas o acontecimientos específicos y/o conjuntos de instrucciones. Sin embargo, la memoria va más allá de esta única dimensión (recordar), también participa en: fijar la atención, relacionar y utilizar piezas de conocimiento y de habilidades aparentemente inconexas, para construir nuevos conocimientos. Por todo lo mencionado anteriormente, los organizadores visuales son un método efectivo como técnica de aprendizaje activo, para ayudar a mejorar y trabajar la memoria.

También permiten identificar conceptos erróneos, es decir, al tiempo que un organizador visual pone en evidencia lo que los estudiantes saben, los enlaces mal dirigidos o las conexiones erradas dejan al descubierto lo que ellos aún no han comprendido.

Uno de los objetivos más importantes, es que dichas herramientas permiten que ellos mismo se evalúan. Mediante la revisión de los diagramas generados con anterioridad, que lleva a un proceso de instrucción sobre un tema dado, los estudiantes pueden apreciar cómo evoluciona su comprensión, comparando con las nuevas construcciones que hagan sobre este. Permiten almacenar con facilidad mapas y diagramas, lo que facilita la construcción de portafolios. De esta manera, se puede volver a los elaborados anteriormente y observar cómo evoluciona su estructura cognitiva.

Por último, permiten desarrollar habilidades de pensamiento de orden superior. Los estudiantes necesitan herramientas que con su uso les ayuden a autodirigir su pensamiento. Los organizadores visuales pueden cumplir esta función propiciando la organización más efectiva (Anónimo, 2022).

Encuentro N°4

Ahora que contamos con toda la información procesada, llega una parte muy importante en el proceso de estudio que es la memorización. A menudo, se confunde la memorización con la mera repetición de información, pero el enfoque correcto es comprender lo que se estudia para retenerlo de manera efectiva. Por dicho motivo, en el encuentro número 4, se abordará el paso 4, siendo la memoria comprensiva.

¿En qué se diferencia estudiar de memoria VS estudiar de manera comprensiva? La primera opción, se centra en la repetición de información sin necesariamente entender su significado. Puede llevar a una retención de corto plazo, pero la información se olvida rápidamente una vez que el exámen culmina. En cambio, comprender lo que se está estudiando, facilita la retención a largo plazo, es decir, cuando se comprende un concepto en lugar de memorizarlo mecánicamente, es más probable que se retenga en la memoria a largo plazo.

La comprensión sólida establece conexiones significativas en la mente, lo que facilita la recuperación de la información cuando se precisa en el futuro. Permite aplicar los conocimientos de manera efectiva en situaciones prácticas, en lugar de simplemente recordar hechos o fórmulas, se logra adaptar y utilizar los conocimientos para resolver problemas y tomar decisiones informadas. Además, comprender un tema implica analizar, cuestionar y evaluar la información, esto fomenta el desarrollo del pensamiento crítico y la capacidad de discernir entre fuentes de información confiables y no confiables. Por último, comprender lo que se está estudiando puede aumentar la motivación para aprender, cuando se observa el propósito y la relevancia de lo que se estudia, es más probable que puedan involucrarse activamente en el proceso de aprendizaje.

Es de fácil reconocimiento, la cantidad de aspectos positivos que tiene estudiar comprendiendo, por este motivo, se les brindará a los participantes recomendaciones de cómo lograr un aprendizaje significativo:

Comprende antes de memorizar

Antes de intentar memorizar, hay que asegurarse de comprender completamente el material. Leer detenidamente, tomar notas y formularse preguntas sobre el contenido.

Sintetizar la información

Convertir la información en un formato más compacto, como esquemas, resúmenes o mapas conceptuales. Esto ayudará a ver la estructura y las relaciones entre los conceptos. (Dicho punto, se le brinda a modo de repaso de lo visto en el encuentro anterior).

Explicar con tus propias palabras

Tratar de explicar el contenido con palabras propias y conocidas, demuestra que se ha comprendido realmente el material.

Enseñar a otros

La enseñanza a otros es una de las formas más efectivas de consolidar el conocimiento. Ayudar a otros a comprender un tema, obliga a profundizar la comprensión propia.

Método de las iniciales

Cuando hay una lista de palabras que recordar, se puede construir una palabra con la inicial de cada una de ellas, de tal manera que ésta permita recordar como empieza cada palabra de la lista. Cuando el orden de la lista no es importante, se pueden hacer combinaciones hasta que la palabra clave sea la más sencilla de recordar para uno mismo.

Asociación para recordar nombres

Los nombres de las personas no siempre resultan fáciles de recordar. Para facilitar ésta tarea, es muy útil utilizar el principio de la asociación.

Enumeración

Cuando se tiene que estudiar una clasificación o las características de algo en particular, es útil enumerar cuántos son los puntos a recordar, para evitar el olvido de alguna.

Armar una lista con títulos y subtítulos de los temas a estudiar

Permite llevar un control de lo que estudiamos sin dejar ningún tema de lado y organizar cada uno, dedicándole cierta cantidad de tiempo.

A modo de cierre del encuentro, se les ofrecerá a los alumnos la explicación del Método Pomodoro, con la finalidad de que puedan aplicarlo como técnica de estudio, y sintetizar con dicho método, la utilización de todas las herramientas vistas en los encuentros anteriores. El Método Pomodoro es una técnica de gestión del tiempo ampliamente utilizada para mejorar la productividad y la concentración durante el estudio. Fue desarrollada por Francesco Cirillo en la década de 1980 y se basa en la idea de trabajar en bloques de tiempo intensos y concentrados, seguidos de breves pausas. La forma de llevarlo a cabo es la siguiente:

1. Elegir una tarea a estudiar.
2. Comenzar seleccionando una tarea o tema que se quiera estudiar.
3. Asegurarse de que sea lo suficientemente específica como para ser abordada en un sólo bloque de tiempo.
4. Configurar un temporizador.
5. Utilizar un temporizador (puede ser un reloj, un cronómetro o una aplicación específica) para establecer un período de tiempo de estudio. La duración estándar de un "Pomodoro" es de 25 minutos, pero se puede ajustar según la preferencia de cada uno.
6. Trabajar intensamente.
7. Durante el período de tiempo establecido (el "Pomodoro"), uno debe concentrarse y trabajar de manera intensa y sin distracciones en la tarea que se ha seleccionado. Evitar interrupciones y mantener el enfoque en la tarea.
8. Cuando suena la alarma, tomar una pausa corta
9. Cuando el temporizador suena al final del "Pomodoro", se debe detener el trabajo, incluso si no se ha completado la tarea. Tomarse una pausa breve de 5 minutos para relajar. Este paso es importante para descansar la mente y evitar la fatiga.
10. Repetir el ciclo.
11. Una vez que se haya completado una pausa, regresar al trabajo y establecer otro "Pomodoro" para continuar. Repetir este ciclo de trabajo concentrado y pausas cortas tantas veces como se desee o según los horarios de cada uno.
12. Después de cuatro pomodoros, tomar una pausa más larga.
13. Después de completar cuatro "Pomodoros", tomar una pausa más larga de 15-30 minutos para recargar energías. Esto permite descansar y reevaluar el progreso (Anónimo, 2020).

Encuentro N°5

En el último encuentro del taller, se abordará el paso número 5 del método, la autoevaluación. Se les comentará la importancia de dicha práctica en el proceso de aprendizaje y desarrollo personal, ya que, les permite reflexionar sobre su propio desempeño, comprender sus fortalezas y debilidades, y tomar medidas para

enriquecer el aprendizaje. También, es una herramienta valiosa para el crecimiento y la mejora personal y profesional, al llevar a cabo este proceso de manera regular y sistemática, permite tomar el control del desarrollo para alcanzar las metas de manera más efectiva.

Una vez que se desarrolló la explicación y se destacó la importancia de realizar una autoevaluación, se les ofrecerá información de cómo llevarla a la práctica:

Establecer objetivos claros

Definir objetivos específicos que se desean lograr. Estos proporcionarán un marco de referencia para la autoevaluación.

Recopilar datos y evidencias

Esto puede incluir resultados de exámenes, retroalimentación de profesores o supervisores, ejemplos de trabajos realizados y otros indicadores relevantes.

Reflexionar sobre el desempeño personal

Tomarse el tiempo para reflexionar de manera crítica sobre el desempeño. Es importante preguntarse a uno mismo qué se ha hecho bien y en qué áreas se podría mejorar.

Identificar áreas de mejora

Basado en la reflexión y los datos recopilados, identificar áreas específicas en las que se puede mejorar. Estas áreas pueden estar relacionadas con las habilidades, conocimientos o comportamientos personales.

Solicitar retroalimentación externa

Además de la autoevaluación, buscar retroalimentación de personas de confianza, como profesores, mentores o compañeros, para obtener una perspectiva externa sobre el desempeño de cada uno.

En el ideal del taller aprender a aprender, se explorarán temas fundamentales relacionados con el aprendizaje, como la atención, la memoria, la organización y la motivación. Entender que aprender no se trata sólo de aprobar exámenes, sino de un proceso personal y profesional que influye en la vida a largo plazo. El objetivo final de este taller es impulsar la evolución de los adolescentes, permitiéndoles no sólo superar desafíos académicos, sino también crecer de manera integral.

Se proporcionarán herramientas y técnicas de estudio diseñadas para fomentar un aprendizaje significativo. El mismo va más allá de la memorización y se centra en comprender los conceptos, relacionarlos con la vida cotidiana y adaptarlos de manera práctica. Al aplicar éstas estrategias, los participantes no sólo mejorarán su rendimiento académico, sino también adquirirán habilidades esenciales para su desarrollo personal y profesional.

Como bien sabemos, el proceso de aprendizaje no es lineal, y entendemos que los adolescentes pueden enfrentar desafíos. A lo largo del taller, el objetivo es abordar estos obstáculos y proporcionar pasos claros para superarlos. Alentar la autorreflexión, la autoevaluación y la toma de decisiones informadas. Al aprender a ser conscientes de sus propias fortalezas y debilidades, los participantes pueden tomar medidas para mejorar y alcanzar sus metas.

Conclusión

A lo largo de este trabajo, he explorado a fondo la necesidad imperante de dotar a la educación secundaria de estrategias y herramientas que trasciendan la mera obtención de calificaciones. El enfoque central es la importancia de cultivar un aprendizaje significativo y valioso para los alumnos, alejándonos de la simple dualidad de aprobar o desaprobar.

La meta es mucho más ambiciosa: formar individuos capaces, no sólo académica, sino también personalmente, preparándolos para los desafíos presentes y futuros de sus vidas. Destacar el valor de reconocer la diversidad de estilos de aprendizaje, desafiando la noción de que hay un único camino hacia la adquisición del conocimiento. Cada alumno merece la oportunidad de descubrir su propio método de aprendizaje, permitiéndoles desarrollar habilidades, aptitudes y herramientas que lo fomenten.

A modo de conclusión, es importante recordar, que el aprendizaje es un viaje continuo que se extiende más allá del aula. El conocimiento que se busca adquirir y las habilidades a desarrollar, son instrumentos poderosos que pueden aplicar en su vida cotidiana y en su futura carrera profesional. El objetivo final es empoderar a los adolescentes para que se conviertan en aprendices autónomos y exitosos en su camino de desarrollo personal y profesional.

Referencias

Barada, A., Casares, F., Passaro, S. (2021) Cómo aprender a estudiar y cómo estudiar para aprender. Editorial Neuroaprendizaje Infantil.

Cerdán, L.L. (2011). La memoria en el proceso de enseñanza/aprendizaje. <http://surl.li/rvome>

Claramonte, V.L., Durán, M.M., (2017/2018). La atención: principales rasgos, tipos y estudio. <http://surl.li/rvomo>

Czapski, M., Landó, M.I., Saks, N., Valenti, C. (2022). ¿Cómo estudiar exitosamente?. Editorial Lugar

Departamento de Psicología de la Salud (2009). Introducción a la psicología: la atención. Universidad de Alicante. <http://surl.li/rvomr>

Díaz, J.L. (2009); 32 (6) Persona, mente y memoria. Salud Mental. <http://surl.li/rvomu>

García, J. (2015). Tipos de memoria: ¿Cómo almacena los recuerdos el cerebro humano?. Psicología y Mente. <http://surl.li/rvomx>

Herreras, B.E. (2014); 11 (1) Funciones ejecutivas: nociones del desarrollo desde una perspectiva neuropsicológica. Acción psicológica. <http://surl.li/rvona>

López, M.F. (2014). Cómo entrenar a tu cerebro. Ediciones B.

Mesurado, B. (2008). VII (19). Exploraciones psicológicas sobre la motivación y el sustrato neurobiológico que posibilita la misma. Psicología y Psicopedagogía. Recuperado de <http://surl.li/rvoni>

Quiroga, J. (2015). Memoria episódica, semántica y procedural. Portal de Neuropsicología.