

Capítulo 1

Desarrollo de métodos de estudio en un ambiente educacional óptimo para adquirir aprendizaje significativo en universitarios

*Sandra Lizeth Miramontes Gómez
Escarlet Livier Rincón Santos
Ana Gabriela Ramos Martínez*

<https://doi.org/10.61728/AE20250355>



Introducción

Existe una pirámide invisible entre el alumno, el docente y la institución, que define el aprovechamiento y desarrollo académico del estudiantado, razón por la cual es importante que tanto la institución como las y los estudiantes se desempeñen en un ambiente educacional óptimo. Como se sabe, las condiciones sociales, económicas, culturales y educativas están en constante cambio. Esto implica una mejora continua. Por lo tanto, ambos puntos de la pirámide deben enfocarse en formar profesionistas con las herramientas y habilidades necesarias para dar solución a los problemas del entorno al que se enfrentarán las y los egresados.

El presente trabajo se enfocó en el estudiantado como principal factor del que depende el aprovechamiento y desarrollo académico; por ello se analizaron diferentes métodos de estudio y ambientes que promueven el aprendizaje significativo en el alumnado universitario. Además de los variados métodos de estudio, también se deben considerar diversos factores que puedan llegar a influir en la adquisición del aprendizaje significativo, como lo es el ambiente educacional óptimo.

Aproximación teórica

La forma de adquirir un aprendizaje significativo, es decir, la comprensión de la estructura cognitiva de modo que sirva de base para el nuevo conocimiento y el nacimiento de un sentido crítico, es utilizando métodos de estudio que son aquellos recursos, técnicas, formas, perspectivas, estrategias o cualquier aspecto de carácter técnico, actitudinal o material que aplica el alumno o docente al momento de estudiar para lograr facilitar la concentración y adquirir el conocimiento de una manera más ágil y exitosa, estos métodos deben aplicarse además en un ambiente educacional óptimo, como un conjunto de métodos y técnicas que permiten lograr aprendizajes desde el sencillo saber hasta el saber analizar y aplicar cono-

cimientos mediante conceptos, ideas y juicios (Rubio et al., 2018; Vélez, 2019; Useche, 2012; UniBetas, 2022; Contreras et al., 2017).

Estudio/aprendizaje

La vida universitaria, más que ninguna otra, demanda que la y el estudiante realicen una reflexión seria sobre cómo estudia y cuánto aprende, así como que asuma el protagonismo en su proceso de aprendizaje. Este proceso implica cambios sustantivos en el estudiantado, cambios a nivel personal, social y cultural, por mencionar algunos; la forma y disposición con los que sean afrontados influirán o determinarán en muchos casos la inserción a este nivel educativo (Contreras et al., 2017).

Es de gran importancia diferenciar entre dos procesos activos complementarios, pero singularmente diferentes: estudiar y aprender. Contreras et al. (2017) definen estudiar como “aquella actividad de aprendizaje intensivo, autorregulado e intencional basada en un texto complejo y no familiar para el estudiantado”. Mientras que “el proceso interno llevado a cabo por el sujeto, producto del establecimiento de relaciones con personas, situaciones, ideas, información, cultura, objetivos, aprendizajes técnicos e incluso la vida misma”.

En cada ser humano se logra evidenciar que prevalece un estilo para percibir la realidad y la información que se le comparte, para este caso: visual, auditivo o kinestésico. Es por lo anterior que se hace necesario saber cuál es la forma en que los estudiantes aprenden de una mejor manera, pues permite buscar caminos que faciliten el aprendizaje y, así, se posibilite la percepción de la información con mayor efectividad. El estilo de aprendizaje que sea dominante va a definir el método más apropiado para que una persona pueda retener e incluso crear nueva información que llega a su cerebro, filtrando lo que se debe aprender (Rivero et al., 2017). De acuerdo con este autor, se pueden distinguir tres tipos de aprendizaje:

- Visual: piensan en imágenes y tienen la capacidad de captar mucha información con velocidad. Aprenden con la lectura y presentaciones con imágenes.
- Auditivo: aprenden mejor cuando reciben explicaciones orales y cuando pueden hablar y explicar determinada información a otra persona.

- Kinestésico: aprenden a través de sensaciones y ejecutando el movimiento del cuerpo.

La cognición humana es entendida por Contreras et al. (2017) como “un conjunto complejo de procesos internos que permiten comprender, interpretar y generar información sobre el mundo”. Estos se pueden clasificar en básicos y superiores y dependen de la aplicación sistemática y constante, así como de los métodos técnicos y estrategias eficientes.

Para la adquisición de los diferentes tipos de conocimiento se utilizan diferentes procesos cognoscitivos, los cuales controlan el aprendizaje. Activar los procesos cognitivos requiere que las personas utilicen técnicas, estrategias y métodos de aprendizaje que dirijan, de la mejor manera posible, a los procesos cognoscitivos requeridos para aprender. Esto conlleva que estudiar y lograr buenos resultados es consecuencia de la adecuada estrategia y los procesos cognitivos (Contreras et al., 2017).

Procesos cognitivos y sus funciones cognitivas:

- Sensación: se relaciona con un proceso de aprehensión del mundo físico proporcionado por los cinco sentidos (tacto, gusto, olfato, vista).
- Percepción (básico): integra, interpreta y organiza la información recibida por nuestros receptores sensoriales.
- Atención (básico): permite la selección de estímulos relevantes del medio.
- Memoria (básico): sistema de almacenamiento y recuperación de la información.
- Pensamiento (superior): Procesa la información, establece relaciones entre los datos. Generar ideas utilizando los conceptos.
- Inteligencia (superior): actividades psíquicas o aptitudes de tipo superior con que el hombre se enfrenta a su medio ambiente.
- Lenguaje (superior): instrumento sumamente elaborado y complejo, organizado en diversos niveles y que se caracteriza por ser un producto creativo (Contreras et al., 2017).

Aprendizaje significativo

Ausubel, Novak y Hanesian, especialistas en psicología de la educación en la Universidad de Cornell, diseñaron la teoría del aprendizaje significativo, el cual es un aprendizaje cognitivo. Piaget decía que el aprendizaje estaba condicionado por el nivel de desarrollo del alumno; por otra parte, Vigotsky señaló que el aprendizaje era un motor para el desarrollo cognitivo. Las ideas de estos dos autores llevaron a la conclusión de que no se podía separar el desarrollo cognitivo del aprendizaje, el cual, es importante recalcar, se trata de un proceso constructivo interno (Rubio et al., 2018).

El aprendizaje significativo debe permitir la comprensión de la estructura cognitiva del aprendiz con el fin de que le sirva de base para el nuevo conocimiento y así logre un nuevo aprendizaje como un sentido crítico. En este proceso, el profesor se convierte solo en el mediador entre los conocimientos y los alumnos son quienes participan en lo que aprenden; de esta forma se deben crear estrategias que permitan que el alumno se halle dispuesto y motivado para aprender (Aznar, 2007; Rubio et al., 2018).

Con el objeto de que se genere aprendizaje a largo plazo, se deben construir conceptos de manera sólida y para ello es necesario entrelazar la estrategia didáctica del docente con las ideas previas del estudiante y presentar la información. Las y los estudiantes, en general, tienen buena disposición para aprender y el aprendizaje significativo moviliza la expansión de ese potencial intelectual. Ese aprendizaje, además, incrementa el enriquecimiento personal, dinamiza el aumento de la autoestima y mantiene una buena motivación para aprender (Marín, 2013).

La teoría propuesta por Ausubel distingue tres principales tipos de aprendizaje:

- (i) Aprendizaje representacional: asigna significados a determinados símbolos que se identifican con objetos, eventos o conceptos.
- (ii) Aprendizaje de conceptos: representan regularidades de eventos o conceptos, y son representados también por símbolos particulares o categorías.
- (iii) Aprendizaje proposicional: se aprende lo que significan las ideas expresadas en una proposición, las cuales a su vez constituyen un concepto, significado como un todo (Marín, 2013).

Bozu y Herrera (2019), definen la estrategia de aprendizaje como un espacio de reflexión, cambio y discusión; en donde se cree que los estudiantes ingresan por gusto, convicción y elección propia. No obstante, si estos criterios fueran verdaderos, el paso por las universidades sería un proceso lleno de logros, satisfacciones, retos, para lograr el crecimiento profesional y personal. Por esto se considera que las experiencias de los universitarios durante su paso por las universidades, tiene que ser analizado desde los procesos de aprendizaje, los resultados obtenidos, el rendimiento académico, el uso adecuado de las estrategias de aprendizaje para lograr mejores resultados.

Por lo tanto, Alarcon (2019) define que las estrategias de aprendizaje son procedimientos, de carácter voluntario e intencional, que asume el estudiantado para lograr un determinado objetivo. En algunas ocasiones, el uso de estrategias de autorregulación del aprendizaje depende, en gran medida, de la capacidad que percibe el estudiante, aunque también de otros factores personales como la motivación por aprender y, sobre todo, la percepción que se tiene acerca de la efectividad del uso de las estrategias de aprendizaje.

En la actualidad, se presenta una dinámica que permite impulsar las investigaciones acerca de los procesos de enseñanza-aprendizaje, con el propósito de satisfacer en los jóvenes universitarios las necesidades de formación y profesionalización (Aznar, 2007).

Métodos de estudio

Se refieren principalmente a recursos, técnicas, formas, perspectivas, estrategias o cualquier aspecto de carácter técnico, actitudinal o material que aplica el alumno o docente al momento de estudiar para lograr facilitar la concentración y adquirir el conocimiento de una manera más ágil y exitosa (Vélez, 2019; Useche, 2012; UniBetas, 2022).

De acuerdo con la información proporcionada por diversos autores, los métodos de estudio tienen una gran variedad de funciones y ventajas, siendo la principal facilitar el aprendizaje significativo y reducir los tiempos implicados en el estudio, permitiendo al estudiante adquirir hábitos muy consolidados, así como la motivación para seguir estudiando y apren-

diendo (Vélez, 2019; Lúgubre, 2021; Useche, 2012; Alarcón et al., 2019; García, 2019; Ballesteros et al., 1998).

Algo importante a destacar es que los métodos de estudio tienen como objetivo que los estudiantes puedan desarrollar diversas capacidades y competencias para que logren mejorar su forma de aprender, pensar, sintetizar o resumir información, generando conocimientos a partir de la investigación documental, con razonamiento lógico, crítico y creativo, en la perspectiva de aprender a aprender, la solución de problemas y la toma de decisiones (Universidad San Martín de Porres, 2020).

De acuerdo con el Complejo Educativo Mas Camarena (2021), los pasos a considerar para la técnica de estudio incluyen:

1. Planificar y organizar: agendar las fechas de exámenes y de entrega de trabajos. Planificar tiempo de estudio diario, utilizando el mismo lugar de estudio y realizando descansos intermitentes para lograr una mejor concentración.
2. Leer y comprender: hacer una prelectura rápida, la cual sirve para ver sobre qué trata el texto. Posteriormente, hacer una lectura comprensiva, la cual se hace con detenimiento y asegurándose de comprender cada párrafo.
3. Selección de información relevante: hay que seleccionar las ideas principales y secundarias. Esto se puede hacer por varias técnicas que se muestran en el siguiente apartado.
4. Memorizar y evaluar: para retener lo aprendido, se puede hacer uso de las técnicas que se muestran en el siguiente apartado, como son nemotecnias o trucos de memorización.

Técnicas de estudio:

- Esquemas
- Subrayado
- Mapas mentales
- Ejercicios prácticos
- Brain-stroming
- Resumen
- Hacer apuntes
- Ficha de estudio
- Test
- Dibujos (Lúgubre, L. 2021).

Métodos de estudio y rendimiento académico

Diversos estudios realizados mencionan en sus resultados que aquellos estudiantes con métodos de estudio son los que presentan un mayor rendimiento académico; esto se lo atribuyen al orden y a la habilidad que han desarrollado al utilizar estas técnicas.

Hablando sobre los métodos de estudio más adecuados, tenemos que son: generar nemotecnias, dibujar, imprimir imágenes, hacer autopreguntas y el parafrasear; constituyen las estrategias de aprendizaje más importantes tanto para hombres como para mujeres (Acevedo et al., 2015).

Factores que influyen en la generación de un ambiente educacional óptimo

Existen diversos factores ambientales o comportamentales que el estudiante debe considerar para que su ambiente educacional sea óptimo y así logre una mayor adquisición del aprendizaje significativo. Como ejemplo tenemos la voluntad, pues el alumno debe tener las ganas de hacer las cosas y generar ese hábito de estudio, el espacio, el tiempo, la motivación, la libertad personal, la comprensión y expresión oral y escrita. En la siguiente tabla 1. Se muestran los diversos factores asociados a un ambiente educacional óptimo (Vélez, 2019; Contreras et al., 2017; Dgoserver, 2022).

Tabla 1.
Factores asociados a los métodos de estudio

Factores ambientales:	Factores comportamentales	Factores temporales
Son aquellos factores que se encuentran alrededor del estudiante e inciden de manera positiva o negativa en la calidad del estudio	Se debe considerar estar preparado mentalmente para el estudio y hacerlo a conciencia.	Es uno de los más importantes; se debe adaptar el tiempo según sea la actividad o trabajo a realizar. Es fundamental para distribuir de forma equilibrada la carga diaria de actividades.

Lugar:	Pensamiento:	Estudiar siempre a la misma hora y todos los días.
Sitio fijo	Organizar los temas	Ser constante
Cómodo	Leer en orden	Realizar un horario
Con buena ventilación	Reflexionar	Ser flexible
Con buena luz	Comprender	Hacer programa de estudio
Con mobiliario adecuado	Buscar palabras clave	Repasar
Sin distractores	Jerarquizar	Aprovechar horas libres
Buena temperatura	Expresar con palabras propias	Descansar, dormir bien
Materiales necesarios	Hacer preguntas	Distribuir el tiempo entre varias actividades
Limpio	Obtener conclusiones	Llevar una agenda
Aislado	Hacer esquemas, resúmenes, mapas, cuadros, etc.	
Buen flujo de aire		

Fuente: Elaboración propia a partir de (Contreras, V. 2017; Dgoserver, 2022).

Resolución final de los métodos de estudio

Para reforzar la información recabada, se encontró un metaanálisis acerca de los métodos centrados en el aprendizaje. Este concluye que existe una mejora de las estrategias de aprendizaje en las y los estudiantes y que dicha mejora es mayor en las estrategias de carácter motivacional, metacognitivo y organizacional. Realzando al ambiente educacional óptimo como uno de los principales factores influyentes (Gargallo et al., 2015).

Ambiente educacional óptimo

Contreras et al. (2017) mencionan que dentro de las condiciones básicas de estudio se encuentran los métodos y técnicas que le permiten al alumno lograr aprendizajes desde el sencillo saber hasta el saber analizar y aplicar conocimientos mediante conceptos, ideas y juicios:

1. Condiciones personales: condiciones físicas, mentales y afectivo-sociales.
2. Condiciones ambientales: preparar y ordenar el material de estudio, contar con buena iluminación, temperatura, limpieza, tener buena postura, medir los tiempos, iniciar con tareas que impliquen mediana dificultad, luego las más complicadas y al final dejar las más fáciles y evitar distracciones.
3. Condiciones temporales: planificar y organizar actividades.

Conclusión

Elegir una técnica de estudio adecuada que sea realizada dentro de un ambiente educacional óptimo es la clave del éxito para generar un aprendizaje significativo; además, es importante incluir métodos y técnicas de refuerzo y de autocontrol que ayuden al estudiante a fortalecer su aprendizaje generado. Las y los estudiantes universitarios deben conocer los métodos de estudio y preferencias individuales para establecer actividades metodológicas que le permitan generar un ambiente educacional óptimo para lograr unir la estructura cognitiva de una disciplina con la previa, pues no hay ningún aprendizaje que empiece desde cero.

Referencias

- Acevedo, D., Torres, J. D., & Tirado, D. F. (2015). Análisis de los Hábitos de Estudio y Motivación para el Aprendizaje a Distancia en Alumnos de Ingeniería de Sistemas de la Universidad de Cartagena (Colombia). *Formación universitaria*, 8(5), 59-66.
- Alarcón, A., Alcas, N., Alarcón, H., Natividad J., & Rodríguez, A. (2019). Empleo de las estrategias de aprendizaje en la universidad. Un estudio de caso. *Propósitos y Representaciones*, 7(1). Doi: <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2019.v7n1.265>
- Aznar, M. S. S., Giménez, I., Fanlo, A. J., & Marcén, J. F. E. (2007). El mapa conceptual: Una nueva herramienta de trabajo. Diseño de una práctica para Fisiología. En *Innovación docente, tecnologías de la información y la comunicación e investigación educativa en la Universidad de Zaragoza: caminando hacia Europa* (p. 90). Universidad de Zaragoza.
- Ballesteros, B., & Sánchez, M. (1998). *Técnicas de estudio*. Universidad Nacional de Educación a Distancia.
- Bozu, Z. & Herrera, P. (2009). *El profesorado universitario en la sociedad del conocimiento: competencias profesionales docente*. Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3110877A>
- Complejo Educativo Mas Camarena. (2021, 20 diciembre). *Las técnicas de estudio y la importancia que tienen para el alumno*. Colegio Mas Camarena. <https://colegiomascamarena.es/la-importancia-de-las-tecnicas-de-estudio-para-el-alumno/#:~:text=Las%20t%C3%A9cnicas%20>

- de %20estudio %20se,afrentar %20correctamente %20las %20actividades %20acad %C3 %A9micas.
- Contreras, V., Cuba, V., Flórez, G., Salinas, P., & Sulca, M. (2017). *Métodos de estudio manual para uso exclusivo de los estudiantes*. (pp. 27).
- Dgoserver. (s. f.). *Factores ambientales y organización para el estudio*. Recuperado 15 de mayo de 2022, de: <https://www.dgoserver.unam.mx>
- García, C. (2019). Taller de técnicas de estudio.
- Gargallo, B., Garfella, P., Sahuquillo, P., Verde, I., & Jiménez, M. (2015). Métodos centrados en el aprendizaje, estrategias y enfoques de aprendizaje en estudiantes universitarios. *Revista de Educación*, (370), 229-281. Doi: <https://doi.org/10.4438/1988-592X-RE2015-370-304>
- Lúgubre, L. (2021, 25 junio). *¿Para qué sirven las técnicas de estudio?* 2. Laverdad.es. Recuperado 15 de mayo de 2022, de <http://www.miperiodico-digital.com/2018/grupos/lunalugubre-256/para-sirven-tecnicas-estudio-818.html>
- Marín, J. G. R. (2013). La investigación científica como medio para adquirir conocimiento significativo. *Educación y Desarrollo Social*, 7(1), 108-115.
- Rivero, L. R., Gómez, G. C., & Cedeño, J. M. (2017). Tipos de aprendizaje y tendencia según modelo VAK. *Tecnología Investigación y Academia*, 5(2), 237-242.
- Rubio, J. R., & García, Á. P. (2018). Estrategias de aprendizaje significativo en estudiantes de Educación Superior y su asociación con logros académicos. *Revista electrónica de investigación y docencia (REID)*, (19).
- UniBetas. (2022, 4 mayo). *Técnicas de estudio: Conoce los mejores 20 métodos de estudio*. *Unibetas curso examen*. Recuperado 16 de mayo de 2022, de https://unibetas.com/tecnicas-de_estudio/#Que_son_las_tecnicas_de_estudio
- Universidad San Martín de Porres. (2020, febrero). *Métodos de estudio, Manual para estudiante*.
- Useche, V. (2012). *Métodos de estudio Herramientas para el asesor*.
- Vélez, A. (2019). Discusión en torno a los métodos de estudio. *Cuadernos Latinoamericanos de Administración*, V(8),67-78. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=409634351005>

