

# ¿Cómo deberían estudiar los estudiantes? Tips, Recomendaciones y Riesgos.

REGAN A. R. GURUNG  
*Universidad de Wisconsin en Green Bay*

LEE I. MCCANN  
*Universidad de Wisconsin en Oshkosh*

Originalmente publicado en: Observer Vol.24, No.4, Abril, 2011

Traducción de: Alejandro Franco (Miembro APS, APA Divisiones 2 y 15, SIP)  
Correo: [alejandro.franco.j@gmail.com](mailto:alejandro.franco.j@gmail.com)

Nos ha sucedido a todos de una manera u otra. Un estudiante viene a nuestra oficina (o un correo electrónico, una llamada, o un mensaje de texto) y dice: "Estudí tan duro para su examen y sólo obtuve un \_\_\_ (inserte ahí la nota baja). ¿Qué debería hacer?".

¿Qué debería decir usted? ¿Es este el momento para revelar a sus estudiantes todas esas técnicas de estudio secretas y ultraexitosas que había mantenido cuidadosamente ocultas todos estos años? Bien, la mayoría de nosotros no tiene tal colección de joyas ocultas, así que recitamos la letanía de cosas que hemos escuchado que funcionan bien. Incluso los textos guía proveen prescripciones generales sobre cómo estudiar bien en un curso y existe un número de guías de estudio para el estudiante (por ejemplo, Fry, 2004; Tamblin & Ward, 2006). Pero, ¿qué funciona mejor realmente e, igualmente importante, que no funciona bien (incluso si piensa que sí debería funcionar)? Trataremos de responder a estas preguntas y más, brindando un breve repaso a los recursos sobre técnicas de estudio con recomendaciones que usted puede transmitir a sus estudiantes.

Un gran conjunto de investigaciones ha intentado clasificar las técnicas de estudio e identificar las que son óptimas (por ejemplo, ver Crede & Kuncel, 2008; Entwistle & McCune, 2004; Gurung & Schwartz, 2009; Hattie, 2009, para revisiones). La buena noticia es que todas las revisiones citadas muestran que los hábitos/actitudes/comportamientos de estudio están relacionados con el desempeño académico. La mala noticia es que es difícil determinar cuál estrategia específica es la mejor. A continuación la respuesta corta: depende.

## **Comportamientos de estudio: perspectiva e historia breve sobre su medición**

La medición de los comportamientos de estudio, también llamados habilidades, estrategias, o técnicas de estudio, puede servir como herramienta diagnóstica para ayudar a los instructores a identificar los estudiantes que requieren una ayuda adicional, así como para brindarles una mejor percepción de sus fortalezas y debilidades, y, en consecuencia, formas para optimizar su aprendizaje. Los comportamientos de estudio pueden ser definidos en general como comportamientos que funcionan para adquirir, organizar, sintetizar, evaluar, recordar, y utilizar información (Crede & Kuncel, 2008; Gettinger & Seibert, 2002). Tales comportamientos incluyen la gestión del tiempo; el establecimiento de metas; la selección de qué, cómo, y dónde estudiar; la buena toma de notas; la lectura; y la autoevaluación. Los investigadores han dividido los diferentes comportamientos de estudio específicos en cuatro categorías principales: las basadas en la repetición (por ejemplo, el uso de tarjetas nemotécnicas), las basadas en la cognición (por ejemplo, estudiando con un amigo), las basadas en el procedimiento (por ejemplo, en la gestión del

tiempo), y las metacognitivas (por ejemplo, realizando autoevaluaciones breves para verificar el conocimiento; para más detalles ver Gettinger & Seibert, 2002; Tamblin & Ward, 2006).

Dado el vínculo obvio entre estudiar y aprender (tal como se establece a partir de los puntajes altos en los exámenes y las notas obtenidas en los cursos), un amplio mercado de 'autoayuda' surte a los estudiantes que buscan tips. El estilo y las bases empíricas del material disponible varían enormemente. Muchas de las guías incluyen discusiones sobre temas tales como las inteligencias múltiples, los estilos de aprendizaje, y la gestión del tiempo, al tiempo que proveen estrategias paso a paso sobre cómo leer mejor, tomar buenas notas, y recordar y evaluar mejor. Si bien algunas guías incluyen alguna evidencia empírica para apoyar las recomendaciones (por ejemplo, Pauk & Owens, 2007; Tamblin & Ward, 2006), la mayoría no lo hace. Por ejemplo, Newport (2007) propone tips basados en entrevistas con estudiantes que lograron altas notas en la universidad. Muchas guías están destinadas para el estudiante de bachillerato o del primer año de universidad (Fry, 2004).

En contraste con el estilo no empírico de 'autoayuda' de algunas guías de estudio, diversas investigaciones científicas sugieren que los buenos comportamientos de estudio predicen el éxito académico (Crede & Kuncel, 2008; Hattie, 2009; Prevatt, Petscher, Proctor, Hurst, & Adams, 2006). ¿Pero cuáles son exactamente los 'buenos comportamientos de estudio'? Los primeros intentos para evaluar unos 'buenos' comportamientos de estudio datan del Inventario de Hábitos de Estudio de Wrenn (1933), el Inventario de Habilidades de Estudiantes (Locke, 1940), y la Encuesta de Hábitos y Actitudes de Estudio (Brown & Holtzman, 1955). Más recientemente, los investigadores han utilizado comúnmente el Inventario de Estrategias de Aprendizaje y Estudio (LASSI, Weinstein & McCune, 1998), o creado sus propias escalas (Gurung, Weidert & Jeske, en imprenta). Desafortunadamente, muchas de estas escalas son extensas, extremadamente generales, y más aún, no brindan con claridad las recomendaciones de estudio para los estudiantes. Si bien establecen el vínculo entre los comportamientos de estudio y el desempeño, los estudios extensos metaanalíticos (Crede & Kuncel, 2008; Hattie, 2009) no proveen prescripciones específicas sobre cómo exactamente deberían estudiar los estudiantes. Dicho esto, el conjunto de las investigaciones provee algunas sugerencias clave que los profesores podrían utilizar para ayudar a mejorar sus técnicas de estudio.

### **Tips de enseñanza**

1. **Investigue cómo ha estado estudiando el estudiante.** Preguntas posibles incluyen: ¿Leyó usted los capítulos asignados antes del examen? ¿Los leyó antes de ir a clase, después, o sólo antes del examen? ¿Cuánto tiempo dedica a estudiar para el examen? ¿Leyó estos capítulos una vez, o más de una vez? (Esta pregunta provee una oportunidad para revisar la antigua Ley de la Frecuencia, y para describir la manera en que la repetición influencia la formación de la memoria y el recuerdo).
2. **Verifique la asistencia y las prácticas de toma de notas.** Asumiendo que el estudiante asista a clase regularmente, usted podría preguntar: ¿Toma buenas notas? ¿Revisa sus notas después de clase para corregir errores obvios? ¿Compara sus notas con las de otros estudiantes? ¿Dónde se sienta en clase? También podría mirar la calidad de las notas del estudiante y sugerirle cambios (por ejemplo, dejando más espacios, utilizando encabezados para los temas, escribiendo los ejemplos utilizados por el instructor).
3. **Sugiera comportamientos saludables.** Pregunte cuántas horas duerme el estudiante, cuántas la noche antes del examen, y si está realizando ejercicio y comiendo de manera apropiada (esto podría proveer una oportunidad para revisar los efectos del sueño en la formación de la memoria).
4. **Recomiende tutoría.** Si los tutores son una opción posible entonces estimule su uso. Si no, pregunte a los estudiantes si han intentado estudiar con otros compañeros.

5. **Discuta la diferencia entre reconocer y conocer.** Describa la diferencia entre revisar el material lo suficiente como para que cuando lo vuelva a leer lo "reconozca" como familiar y concluya prematuramente que lo conoce y lo entiende, y realmente conocerlo y entenderlo. (Usted podría incluso mencionar a Ebbinghaus y los beneficios del sobreaprendizaje, o trabajar sobre la 'maldición del conocimiento' mostrando que los estudiantes con frecuencia piensan que conocen el material cuando el material está justo en frente de ellos).
6. **Motive la autoevaluación.** Una estrategia sencilla es dar a sus estudiantes acceso a una medida ya establecida y gratuita del comportamiento de estudio (por ejemplo, ASSIST) y permitirles utilizarla para desarrollar un sentido de lo que no están haciendo (Entwistle, 2009). El programa ASSIST provee un perfil de los puntajes obtenidos en las estrategias y alerta a los estudiantes ante posibles problemas en sus formas existentes de estudiar (disponible en <http://www.etl.tla.ed.ac.uk/questionnaires/ASSIST.pdf>).
7. **Discuta las estrategias ganadoras.** Hattie (2009) sintetizó la investigación de 800 metaanálisis relacionados con el logro educativo. Luego derivó las magnitudes del efecto para diferentes intervenciones. Intervenir para mejorar los comportamientos de estudio fue un factor significativo con una magnitud del efecto de .59. Este metaanálisis y otros trabajos sobre técnicas de estudio (Gurung, 2004; 2005) demuestran empíricamente que las siguientes estrategias específicas funcionan y de hecho son útiles para compartirlas con los estudiantes:
  - a. Todos los días destine un tiempo para estudiar y realizar tareas.
  - b. Haga listas de las cosas que debe cumplir durante el estudio.
  - c. Aplazue las actividades placenteras hasta que complete su trabajo.
  - d. Lea el texto guía (¡!)
  - e. Repase el texto guía/tareas de la clase antes de ir a clase.
  - f. Elabore estrategias mnemotécnicas e imágenes mentales vívidas para ayudar al aprendizaje.
  - g. Memorice el material a través de la repetición.
  - h. Genere ejemplos en los que se aplique el material.
  - i. Registre la información relacionada con las tareas de estudio (por ejemplo, manteniendo una bitácora de estudio).
  - j. Autoverbalice los pasos para completar una tarea dada.
  - k. Utilice las preguntas de revisión del capítulo para autoevaluarse.
  - l. Trabaje con un compañero de estudio.
  - m. Repase los puntos que no logró responder correctamente en el examen, incluyendo los ítems que fueron adivinados.
  - n. Realice un borrador antes de redactar un trabajo.
  - o. Chequee su trabajo antes de entregar una tarea.
8. **Aconseje a los estudiantes sobre lo que NO deben hacer.** Investigaciones previas sugieren que los estudiantes toman algunos 'atajos peligrosos', técnicas de estudio que podrían no ser benéficas y que acaparan un valioso tiempo de estudio en detrimento de otras técnicas (Gurung, 2004, p. 164). Tristemente, tales atajos podrían representar los comportamientos asumidos por los estudiantes académicamente más débiles. Mientras que los estudiantes académicamente más fuertes podrían no invertir tiempo en comportamientos tales como revisar los capítulos justo después de una clase magistral en lugar de hacerlo justo antes de un examen, los estudiantes más débiles podrían repasar los capítulos en ambos momentos. En apoyo de este punto, Landrum, Turrisi, y Brandel (2006) encontraron que los estudiantes que obtenían notas superiores (A y B) tendían a incrementar su frecuencia de estudio en la medida en que el semestre progresaba, pero

reducían el tiempo real actual invertido cada vez (p. 681). (Otro testimonio sobre los beneficios de la práctica distribuida vs. la práctica concentrada). Los estudiantes que se están desempeñando de manera pobre podrían intentar mejorar incrementando la aplicación de los tipos de estudio no exitosos que han estado aplicando, en vez de ensayar otras técnicas. Los comportamientos clave que los estudiantes deberían evitar son:

- a. Invertir demasiado tiempo en los conceptos clave o resúmenes prestando menor atención a otras ayudas pedagógicas (por ejemplo, las preguntas de repaso),
- b. Subrayar demasiado texto (por ejemplo, no sabiendo cuál es la información realmente importante) incrementando así la carga de estudio,
- c. Utilizar las preguntas de repaso del capítulo (y sus respuestas) como un contenido adicional a estudiar en vez de utilizarlos para probar su propio conocimiento,
- d. 'Estudiar con un amigo' *donde esto no* implica que cada uno evalúe al otro, a partir de preguntas de repaso, creando ejemplos, o revisando notas,
- e. Escuchar música, mirar televisión, enviar mensajes de texto, o navegar en Internet mientras se está estudiando.

9. **Evalúe los comportamientos de estudio de sus propios estudiantes.** Correlacione los comportamientos con los puntajes de los exámenes e identifique cuáles comportamientos están asociados con mejores puntajes. Comparta esto con los estudiantes para ayudarles a modificar su comportamiento de estudio. Por ejemplo, el primer autor creó una Lista de Chequeo de Comportamientos de Estudio de 35 ítems (SBC) basado en investigaciones previas y entrevistas con los estudiantes (Gurung et al., en imprenta). Los ítems evalúan los *comportamientos organizacionales* de los estudiantes (p. ej., escribiendo cuando se deben presentar exámenes, tareas y evaluaciones breves; estableciendo un cronograma para el estudio), comportamientos de aplicación (p. ej., creando preguntas acerca del material), comportamientos de elaboración (p. ej., parafraseando el material, explicándolo a otra persona), comportamientos metacognitivos (p. ej., utilizando el sitio web del texto guía/evaluaciones breves), y comportamientos de uso de recursos (por ejemplo, solicitando a un compañero que le explique el material) en una escala que va desde 1 (no se parece en nada a mí) hasta 5 (exactamente como yo). Los puntajes más altos en los exámenes fueron asociados con:

- a. asistir a clase,  $r(114) = .23, p < .05$
- b. responder todas las preguntas en la guía de estudio,  $r(114) = .23, p < .05$
- c. utilizar exámenes de práctica para estudiar,  $r(114) = .24, p < .05$
- d. capacidad para explicar los problemas utilizando el material,  $r(114) = .28, p < .01$

10. **No espere una bala de plata.** Es importante tener en mente que no existen estrategias que funcionen todo el tiempo, para todos los estudiantes y en todas las clases. Diferentes exámenes requieren diferentes estrategias. Es posible que los exámenes de selección múltiple de Introducción a la Psicología requieran solamente comportamientos de estudio básicos, mientras que un examen tipo ensayo para un nivel superior necesitará comportamientos diferentes.

En general, los profesores necesitan ser conscientes sobre qué tanto de los consejos que dan a los estudiantes han sido probados empíricamente para funcionar en una clase real como si se comparara con un estudio controlado en un laboratorio de psicología cognitiva. Pedir a los estudiantes que completen un

inventario de habilidades de estudio luego del primer examen podría brindar a los profesores un punto de partida para discutir los comportamientos de estudio con los estudiantes. Tomar algún tiempo de la clase para discutir la variedad de técnicas de estudio, y luego detallar exactamente lo que implica cada método, podría ser crítico para ayudar a los estudiantes a obtener mejores resultados. Esperamos que estas sugerencias resulten de ayuda cuando el próximo estudiante les pregunte cómo estudiar para sus exámenes, y que su desempeño mejore como resultado de sus recomendaciones.

## Referencias

- Brown, W. F. & Holtzman, W. H. (1955). A study-attitudes questionnaire for predicting academic success. *Journal of Educational Psychology*, 46(2), 75-84.
- Crede, M., & Kuncel, N. R. (2008). Study habits, skills, and attitudes: The third pillar supporting collegiate academic performance. *Perspectives on Psychological Science*, 3, 425-454.
- Entwistle, N. (2009). *Teaching for understanding at university: Deep approaches and distinctive ways of thinking*. London, UK: Palgrave Macmillan.
- Entwistle, N., & McCune, V. (2004). The conceptual bases of study strategy inventories. *Educational Psychology Review*, 16, 325-345.
- Fry, R. (2004). *How to study (6e)*. Clifton Park, NY: Thompson Delmar Learning.
- Gettinger, M., & Seibert, J. K. (2002). Contributions of study techniques to academic competence. *School Psychology Review*, 31, 350-365.
- Gurung, R. A. R. (2004). Pedagogical aids: Learning enhancers or dangerous detours? *Teaching of Psychology*, 31, 164-166.
- Gurung, R. A. R. (2005). How do students really study (and does it matter)? *Teaching of Psychology*, 32, 367-372.
- Gurung, R. A. R., & Schwartz, E. (2009). *Optimizing teaching and learning: Pedagogical research in practice*. Malden, MA: Blackwell.
- Gurung, R. A. R., Weidert, J., & Jeske, A. S. (in press). A closer look at how students study (and if it matters). *Journal of the Scholarship of Teaching and Learning*.
- Hattie, J. (2009). *Visible learning: A synthesis of over 800 meta-analyses relating to achievement*. London, U.K.: Routledge.
- Landrum, R. E., Turrisi, R., & Brandel, J. M. (2006). College students' study time, course level, time of semester, and grade earned. *Psychological Reports*, 98, 675-682.
- Locke, N. M. (1940). The Student Skills Inventory: a study habits test. *Journal of Applied Psychology*. Vol 24(4), 493-504.
- Newport, C. (2007). *How to become a straight-A student: The unconventional strategies real college students use to score high while studying less*. New York: Broadway Books.
- Pauk, W., & Owens, R. J. Q. (2007). *How to study in college (9e)*. San Francisco: Wadsworth.

- Prevatt, F., Petscher, Y., Proctor, B. E., Hurst, A., & Adams, K. (2006). The revised Learning and Study Strategies Inventory: An evaluation of competing models. *Educational and Psychological Measurement, 66*, 448-458.
- Tamblin, L., & Ward, P. (2006). *The smart study guide: Psychological techniques for student success*. Malden, MA: Blackwell.
- Tait, H., Entwistle, N. J., & McCune, V. (1998). ASSIST: A reconceptualization of the Approaches to Studying Inventory. In C. Rust (ed.) *Improving student learning: Improving students as learners*. Oxford, England: Oxford Center for Staff and Learning Development.
- Weinstein, C. E., & Palmer, D. R. (2002). *Learning and Study Strategies Inventory (LASSI): User's manual* (2nd ed.). Clearwater, FL: H & H Publishing.
- Wren, C. G. (1933). *Study-habits inventory*. Oxford, England: Stanford University Press.