



# TÉCNICAS DE ESTUDIO





Nipo: 820-11-555-0

Autoría:

Casimiro Avilla Hernández  
Zuzanna Swistunowicz

Ilustraciones:

Rosa Pinedo Fernández

Coordinación pedagógica:

Carmen Fernández Herráez  
Mar Cano Rincón  
Cristina Prada Díez

Edición y maquetación de contenidos:

Cristina Prada Díez

Diseño gráfico de portada:

Denica Veselinova Sabeva

# TÉCNICAS DE ESTUDIO

## ÍNDICE

<b>1. INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>6</b>
1.1 Introducción a las técnicas de estudio.....	7
1.2 Principios básicos de las técnicas de estudio.....	8
1.3 Cuestionario sobre técnicas del trabajo intelectual.	10
1.4 Resultados y análisis.....	10
1.5 Resumen.....	11
<b>2. LOS FACTORES QUE CONDICIONAN EL ESTUDIO..</b>	<b>12</b>
2.1 Introducción.....	13
2.2 Factores condicionantes internos.....	13
2.3 Factores condicionantes externos.....	18
2.4 Resumen.....	23
<b>3. LA ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO Y LA PLANIFICACIÓN DEL ESTUDIO.....</b>	<b>25</b>
3.1 Introducción.....	26
3.2 Leyes sobre gestión del tiempo y conclusiones para el estudio.....	27
3.3 Ventajas globales de una buena organización.....	29
3.4 Instrumentos prácticos de organización del tiempo.....	30
3.5 Principios globales de organización del tiempo.....	36
3.6 Resumen.....	39
<b>4. LA CURVA DE TRABAJO.....</b>	<b>40</b>
4.1 Introducción.....	41
4.2 Elaboración de la curva de trabajo personal.....	41
4.3 Presentación y análisis de las distintas formas de curva.....	42
4.4 La curva de trabajo tipo.....	46
4.5 Resumen.....	49

# TÉCNICAS DE ESTUDIO

<b>5. LA LECTURA COMO TÉCNICA INSTRUMENTAL IMPRESCINDIBLE.....</b>	<b>50</b>
5.1 Introducción.....	51
5.2 Autoevaluación de la lectura.....	51
5.3 Análisis de los resultados obtenidos.....	52
5.4 Cuestiones que hay que evitar en la lectura.....	53
5.5 La mejora de la lectura: planteamiento teórico.....	55
5.6 La mejora de la lectura: planteamiento práctico.....	56
5.7 Decálogo de la lectura.....	59
5.8 Resumen.....	59
<b>6. LAS TÉCNICAS DE SÍNTESIS: SUBRAYADO, RESUMEN Y ESQUEMA.....</b>	<b>60</b>
6.1 Introducción.....	61
6.2 La técnica del subrayado.....	61
6.3 Las técnicas del resumen y del esquema.....	66
6.4 Resumen.....	73
<b>7. LOS DIFERENTES MÉTODOS DE ESTUDIO.....</b>	<b>74</b>
7.1 Introducción.....	75
7.2 El método racional de estudio (EPLRS).....	75
7.3 El método ELSE3.....	78
7.4 El método EPL2R (Robinson).....	78
7.5 El método PQRST de Staton.....	79
7.6 Resumen.....	79
<b>8. EL APROVECHAMIENTO DE LAS CLASES Y LA TOMA DE APUNTES.....</b>	<b>80</b>
8.1 Introducción.....	81
8.2 El aprovechamiento de las clases.....	81
8.3 La toma de apuntes.....	83
8.4 Resumen.....	90

# TÉCNICAS DE ESTUDIO

<b>9. LA TÉCNICA DE EXAMINARSE.....</b>	<b>91</b>
9.1 Introducción.....	92
9.2 Autoevaluación de la técnica de examinarse.....	92
9.3 Técnicas globales de examen: antes, durante y después de los mismos.....	93
9.4 Técnicas concretas ante otro tipo de exámenes....	96
9.5 Verbos clave en las preguntas de examen.....	99
9.6 Resumen.....	99

# INTRODUCCIÓN

## ÍNDICE

1.1	INTRODUCCIÓN A LAS TÉCNICAS DE ESTUDIO .....	7
1.2	PRINCIPIOS BÁSICOS DE LAS TÉCNICAS DE ESTUDIO .....	8
1.3	CUESTIONARIO SOBRE TÉCNICAS DEL TRABAJO INTELLECTUAL .....	10
1.4	RESULTADOS Y ANÁLISIS .....	10
1.5	RESUMEN .....	11

## 1.1 INTRODUCCIÓN A LAS TÉCNICAS DE ESTUDIO

Las Técnicas de estudio o, mejor llamadas, Técnicas del trabajo intelectual no son ninguna novedad dentro de la innovación psicopedagógica. Desde los años 70 y 80 del siglo pasado se viene profundizando e investigando sobre ellas hasta tener elaborado en la actualidad todo un constructo teórico que las justifica y una aplicación práctica con resultados que las avala.

La mayoría de las investigaciones sobre la eficacia de las Técnicas de estudio ponen de manifiesto que se producen resultados positivos cuando se trabaja racionalmente sobre ellas. En muchas universidades norteamericanas, incluso en algunas muy renombradas, se organizaron cursos sobre la materia con un curioso inicio puesto que dichos cursos se orientaban sólo a alumnos/as con dificultades pero, más tarde, se comprobó que todos los estudiantes podían beneficiarse de ellos. La curiosidad radica en que precisamente los mejores estudiantes son aquellos que suelen sacar un mayor provecho al trabajar con estas técnicas.

El panorama actual las hace todavía plenamente vigentes tanto por demanda como por oferta. La demanda está clara, padres que se quejan de que sus hijos no saben estudiar o no les enseñan a hacerlo en los colegios, estudiantes que en un momento dado reflexionan y reconocen que les vendrían bien tener unos recursos que les ayudaran en el aprendizaje. La oferta es evidente, cursos de Técnicas de estudio anunciados en los periódicos para todos los niveles, colegios en los que sistemáticamente se trabaja en ellas y Universidades que a través de sus Institutos de Ciencias de la Educación los ofrecen a sus estudiantes, sobre todo a los de nuevo ingreso. Todo ello pone de manifiesto que el buen uso de unas adecuadas Técnicas de Estudio se considera una necesidad desde diferentes puntos de vista y sectores.

Más aún, siguen vigentes a pesar de que periódicamente surge algo que parece que va a suponer una revolución pedagógica y un cambio radical en el trabajo de los estudiantes: nuevas leyes de ordenación de sistemas educativos, avances en las investigaciones sobre teorías del aprendizaje, aplicación de las nuevas tecnologías al ámbito de la educación, etc. No dudamos, es más, creemos firmemente, que todo ello puede traer ventajas. Ahora bien, cuando se habla de aprendizaje se habla de esfuerzo intelectual, cuando se habla de avanzar académicamente se habla de un trabajo para conseguirlo. Por mucho que las circunstancias mejoren, en el más amplio sentido de la palabra, también será siempre necesario el afán de mejora en el desempeño de la actividad intelectual.

Y es precisamente allí donde las Técnicas de estudio tendrán siempre su validez y su vigencia desde el punto de vista de instrumentos o herramientas que doten a los estudiantes de una serie de recursos para enfrentarse con garantías de éxito a sus estudios, independientemente del tipo o nivel que sean. Consideramos que al menos en un futuro inmediato las Técnicas de estudio tienen su razón de ser y de existir.

## 1.2 PRINCIPIOS BÁSICOS DE LAS TÉCNICAS DE ESTUDIO

Planteamos unos principios que consideramos básicos para captar adecuadamente y trabajar de modo correcto sobre las Técnicas de estudio:

1. En cualquier nivel educativo aprender exige un esfuerzo personal. Ayudan las teorías (aprendizaje significativo, aprendizaje comprensivo, etc.) pero, a la hora de la verdad, son el estudiante y los apuntes o libros las herramientas fundamentales.
2. Adquirir Técnicas de estudio no es definitivo. Las técnicas son un soporte o ayuda, nunca la panacea que lo soluciona todo.
3. Más importante que lo que se que estudia es cómo se estudia, es decir, cómo se enfrenta una persona al hecho del estudio desde dos puntos de vista. Por un lado, en actitud, esto es, las ganas, deseos de aprender, motivación, voluntad, etc. Por otro los recursos, si sabe trabajar bien, si tiene unas buenas técnicas.
4. Hacer un curso o presentarse a unas oposiciones es exactamente lo mismo que tener que comerse un elefante, metafóricamente hablando, por supuesto. Y hay dos maneras de hacerlo, una más productiva que la otra:

- “Manera zafia de ir a por el elefante”: se encarga en la carnicería (el estudiante se matricula) y desde el primer momento se come elefante sin parar, sin descanso. A los pocos días, empacho y consiguiente rechazo a seguir comiendo de lo mismo... aunque esté acompañado de una rica guarnición. Trasladamos este símil al comienzo del curso académico en el que la mayoría de los estudiantes empiezan con muchas ganas (eso es estupendo) y trabajo inmediato: desde el primer día el horario en el ordenador, a colores; las clases, todas; el estudio, todos los días y muchas horas; los apuntes, pasados a limpio, y así sucesivamente hasta que llega un día y se piensa: “si tampoco están tan mal, si los entiendo” y ese, o similar, es el primer síntoma de empacho.



- “Manera más inteligente de terminar el elefante”. Tras su adquisición, en lugar de empezar a devorarlo, con calma se hacen paquetes envueltos en papel de aluminio y se guardan en el congelador (bien es cierto que hace falta un congelador relativamente grande para que quepa un elefante). Y de allí se descongela y consume según necesidad, evitando los empachos y las presiones de última hora. Nos referimos, claro está, a racionalizar el trabajo y a conseguir mejores resultados a partir de una dosificación del esfuerzo, conseguir estar en forma en el momento que más se necesite.

5. Si algo va mal o no funciona habrá que variar. No sirve de nada empeñarse. Cuando los primeros resultados no acompañan lo que se suele pensar es que hay que estudiar más y, por supuesto, en muchos casos puede tratarse de lo cierto, pero no siempre es así. Cuando se han invertido tiempo y esfuerzo reales sin resultados, muy posiblemente la solución no sea “más” sino “mejor”.

El ejemplo lo tenemos en un trabalenguas: “si clavo clavos y siempre los clavo mal por muchos clavos que clave los clavaré siempre mal”. Si siendo diestro cojo el clavo con los dedos anular y meñique de la mano izquierda y el martillo con la muñeca de la mano derecha torcida ya puedo clavar uno o cien mil clavos. Siempre lo haré mal. Ahora bien, si no insisto en el hecho sino que lo cambio (clavo entre dedos pulgar e índice de mano izquierda y martillo correctamente cogido por la mano derecha) es muy probable, por no decir seguro, que mi nivel de eficiencia mejorará notablemente.

6. Al ser estudiantes tenemos experiencias de estudio y de cómo hacerlo, por lo tanto es un tema del que todos sabemos. La labor beneficiosa es la de ser capaces de integrar las nuevas ideas o las nuevas técnicas en nuestro trabajo habitual conforme a los principios del punto 7.
7. Los principios de la práctica y de la humildad son de aplicación directa en el aprendizaje y utilización de las Técnicas de estudio: “nada que no me sirva es válido, ni desecho nada de lo que me vale”. La metodología del estudio es una ciencia con investigaciones y justificaciones teóricas, pero quien tiene que usar dicha ciencia es el estudiante y, por mucho que algo esté documentado, puede no servir a determinadas personas. Por eso se sugiere tener en cuenta los siguientes principios:
  - Principio de la práctica: de todas las sugerencias que ofrecen las Técnicas de estudio habrá que escoger las que realmente son útiles, las que ayuden en el aprendizaje.
  - Principio de la humildad: como contrapartida se podrá desestimar lo que no se considere adecuado para las características de cada uno, pero siempre bajo el prisma de la humildad, del “quizás funcione”, del “es posible que” y, por supuesto, tras haberlo intentado y haber comprobado que ciertas ideas o modos en concreto resultan personalmente ineficaces.
8. Y, por último y en este caso importante, la estrecha relación existente entre los aspectos personales y los académicos, que son como dos vasos comunicantes en continua relación, de tal modo que mejoras o descensos en uno de los dos traerán consigo y consecuentemente mejoras o descensos en el otro. Simplificando: “si estoy contento estudio mejor y si estudio mejor estoy más contento conmigo mismo y con lo que me rodea”. Lo mismo sucede con los aspectos negativos. Por este principio, al hablar de Técnicas de estudio no se puede obviar nunca lo más importante: el estudiante, la persona. Es indudable que unas buenas técnicas sólo funcionarán o lo harán mejor cuando las use una persona con un adecuado equilibrio, ánimo, confianza personal y motivación.

Como idea final habría que poner de manifiesto que las Técnicas de estudio engloban muchos temas distintos. En el presente curso hemos procurado hacer una amplia selección de lo imprescindible tratando en profundidad un tema básico en cada una de las unidades:

2. Los factores que condicionan el estudio.
3. La organización del tiempo y la planificación del estudio.
4. La Curva de trabajo.
5. La lectura como técnica instrumental imprescindible.
6. Técnicas de síntesis: Subrayado, Resumen y Esquema.
7. Los diferentes métodos de estudio.
8. El aprovechamiento de las clases y la toma de apuntes.
9. La técnica de examinarse.

Esperamos que el curso sea de tu agrado y te ayude realmente a mejorar en tu trabajo. Puedes contar siempre con la colaboración de tu tutor/a para ello.

Antes de comenzar con las distintas Unidades del curso que acabamos de especificar, consideramos conveniente la realización de un amplio cuestionario sobre Técnicas de estudio que pueda ser considerado el punto de partida. Es una autovaloración del momento en que estás con respecto a tus técnicas.

### 1.3 CUESTIONARIO SOBRE TÉCNICAS DEL TRABAJO INTELECTUAL

En el material de apoyo tienes [el cuestionario sobre técnicas de trabajo intelectual](#) que deberás rellenar para conocer tus resultados sobre esta temática.

### 1.4 RESULTADOS Y ANÁLISIS

Las puntuaciones de cada bloque oscilan entre 0 y 10 puntos.

La primera valoración personal es, lógicamente, el análisis de los resultados de los 10 bloques presentados. Nos puede dar una información muy concreta de en qué técnicas habría que tratar de mejorar más.

Una segunda valoración mucho más global consistiría en sumar los puntos de todos los bloques con lo cual el resultado oscilaría entre 0 y 100 puntos (escala también usual). Esto nos daría una información global del punto en el que estamos con respecto a las Técnicas de estudio.

Por último, se podrían analizar por separado los resultados de los bloques A (Motivación), B (Hábito), J (Higiene mental/equilibrio) y el resto. Los tres mencionados, A, B y J tienen connotaciones personales mientras que el resto son más genéricos.

No vamos a entrar ahora a explicar o justificar teóricamente el porqué de cada una de las respuestas presentadas. Todas las preguntas y muchas más, por supuesto, vienen respondidas directa o indirectamente a lo largo de las distintas Unidades del curso.

## **1.5 RESUMEN**

En esta primera unidad introductoria se han justificado la validez, vigencia y conveniencia del uso de unas adecuadas técnicas de estudio por parte de cualquier estudiante. Además, se han presentado los principios básicos por los que se rigen dichas técnicas y se ha finalizado con la realización de un cuestionario al respecto que marca el punto de partida individualizado.

# LOS FACTORES QUE CONDICIONAN EL ESTUDIO

## ÍNDICE

<b>2.1</b>	<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	<b>13</b>
<b>2.2</b>	<b>FACTORES CONDICIONANTES INTERNOS</b> .....	<b>13</b>
2.2.1	INTELIGENCIA Y FACTORES INTELECTIVOS .....	13
2.2.2	ACTITUD ANTE EL ESTUDIO .....	14
2.2.3	BUENAS BASES PREVIAS.....	14
2.2.4	AUTOCONCEPTO .....	15
2.2.5	CAPACIDAD DE ATENCIÓN .....	15
2.2.6	MOTIVACIÓN .....	16
<b>2.3</b>	<b>FACTORES CONDICIONANTES EXTERNOS</b> .....	<b>18</b>
2.3.1	LUGAR DE TRABAJO .....	18
2.3.2	ILUMINACIÓN .....	20
2.3.3	MOBILIARIO .....	21
2.3.4	POSTURA FÍSICA AL ESTUDIAR.....	21
2.3.5	TENER LAS NECESIDADES CUBIERTAS ANTES DE IR AL ESTUDIO .....	22
2.3.6	ELECTRÓNICA EN GENERAL .....	22
2.3.7	HIGIENE MENTAL .....	23
<b>2.4</b>	<b>RESUMEN</b> .....	<b>23</b>

## 2.1 INTRODUCCIÓN

Cuando se habla de factores que condicionan el estudio se hace referencia a todo aquello que lo rodea por nimio que parezca y que, en mayor o menor grado influye en dicho estudio. Cuando los factores son cuidados su influencia es positiva, mientras que sucede lo contrario si se descuidan. Por ello es siempre un buen punto de partida tenerlos presentes en cada sesión de trabajo.

Es habitual diferenciar entre dos tipos de factores básicos que condicionan el trabajo intelectual: factores internos de cada persona y los externos, los que se encuentran en el medio que nos rodea.

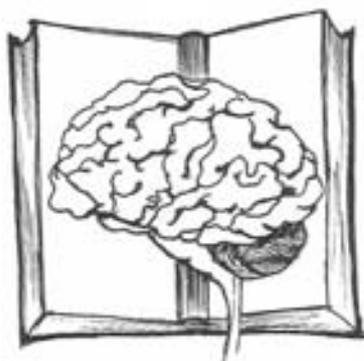
De los factores internos se pueden citar entre los más importantes, ya que la lista podría ser muy extensa: inteligencia y factores intelectivos, actitud ante el estudio, buenas bases previas, autoconcepto, capacidad de atención y motivación (hábito, voluntad), estado de salud e, incluso, conocimientos de base. Estos factores internos tienen dos características básicas: por un lado son los que más influyen en el rendimiento académico (muchos autores cifran su importancia e influencia en el resultado entre un 85 % y un 95 %). Por otro, son más difíciles de manipular o mejorar que los externos.

Entre los factores externos podemos hablar de: lugar de trabajo, iluminación, mesa y silla, postura corporal, elementos que generan distracciones, etc. Los factores externos tienen las características contrarias a los internos, es decir, influyen menos en los resultados conseguidos (entre el 5 % y el 15 %) y se pueden manejar mucho más fácilmente a voluntad con el fin de que jueguen a nuestro favor en los periodos destinados al trabajo intelectual.

## 2.2 FACTORES CONDICIONANTES INTERNOS

Teniendo siempre presente por un lado su importancia y, por otro, su alto porcentaje de influencia en el aprovechamiento, de entre todos ellos destacamos los que se reseñan a continuación.

### 2.2.1 INTELIGENCIA Y FACTORES INTELECTIVOS



La preocupación por la capacidad intelectual de las personas y su modo de medirla acompaña casi desde su cuna a la Psicología. Desde los orígenes en los que se planteaba un Factor G de Inteligencia rodeado de distintos tipos de razonamientos, a las últimas tendencias sobre distintos tipos de inteligencia (línea iniciada por Goleman con su inteligencia emocional), se ha recorrido todo un camino para explicar las capacidades intelectuales de las personas, sus limitaciones y sus posibilidades.

Hoy en día se aceptan en el mundo de la psicología distintas escalas para la valoración de la inteligencia. La más usada, probablemente porque sea la mejor, es la Escala de Inteligencia de Weschler en sus diferentes versiones para población infantil, infanto-juvenil y adulta. Se acepta como “normalidad” (las comillas están puestas con toda intención dado lo difícil que resulta tanta veces separar lo normal de lo que no lo es) la obtención de un cociente (no coeficiente) Intelectual de entre 80 y 110. Por encima de 110 se hablaría de capacidad de aprendizaje rápido, hasta llegar a las altas capacidades. Por debajo de 80 se establece como aprendizaje lento y una menor puntuación presenta distintos déficits hasta llegar a los grados más severos.

De entre las múltiples definiciones de **Inteligencia** presentadas por los especialistas, una de ellas establece la Inteligencia como la “capacidad para adquirir nuevos conocimientos”. Conforme a esta definición sería lógico presuponer y esperar una correlación alta y positiva entre inteligencia y resultados académicos, dado que a fin de cuentas el estudio no es más que eso, la adquisición constante de conocimientos nuevos a diferentes niveles o con diferentes materias. Sin embargo esta cuestión teórica no se ve muchas veces reflejada en la práctica. Nos encontramos, de hecho, un buen porcentaje de alumnos con buenas capacidades pero con bajo rendimiento, incluso rozando el fracaso escolar. El ejemplo son los alumnos diagnosticados de altas capacidades que en un porcentaje significativo tienen dificultades para aprobar los cursos (evidentemente por causas distintas a su potencial). De esta forma, poseer una alta capacidad intelectual no garantiza nada a ningún estudiante de cualquier nivel si no existe un mínimo de trabajo, motivación y esfuerzo, aspectos que sí lo garantizan todo.

### 2.2.2 ACTITUD ANTE EL ESTUDIO

No confundir con el término aptitud. Mientras que la actitud es una disposición de ánimo (según el Diccionario de la RAE), la aptitud es una capacidad para el buen desempeño o para operar competentemente en una determinada actividad (también según el DRAE).

La actitud habla de un posicionamiento personal ante el trabajo intelectual por lo que está claramente relacionada con la voluntad, mientras que la aptitud está directamente relacionada con la inteligencia. Cuando en una persona coexisten una buena actitud con unas buenas aptitudes el resultado no es sumatorio ( $A + A$ ) sino exponencial ( $A^2$ ), dando todo como resultado un proceso sinérgico.

### 2.2.3 BUENAS BASES PREVIAS

Es imposible avanzar en el estudio sin tener unas sólidas bases a las que recurrir en caso necesario. Nos estamos refiriendo a las bases en el más amplio sentido de la palabra: bases pedagógicas, bases de conocimientos claves de las asignaturas,



bases en cuanto a la metodología de trabajo, etc. Una falta de bases es como una herida mal curada que habrá que levantar para que cicatrice de modo adecuado. Asimismo, ante un problema de rendimiento a cualquier nivel habrá que profundizar para diagnosticar cuál es la base, el origen y, a partir de ahí, construir adecuadamente.

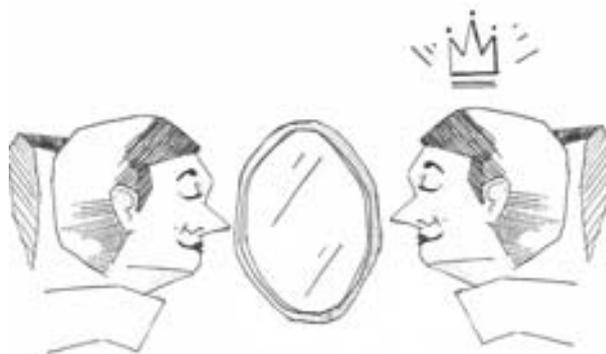
#### 2.2.4 AUTOCONCEPTO

Es la imagen que tenemos de nosotros mismos. Diversas investigaciones ponen de manifiesto cómo tenemos tendencia a responder, tanto personal como grupalmente, según las expectativas que se tienen puestas en nosotros. Así sucede con el estudiante bueno que continuamente obtiene un refuerzo positivo por su actuación y, por el contrario, con el no tan bueno cuyos refuerzos no suelen ser positivos en absoluto.

A partir de edades tempranas y hasta una edad posterior al proceso de la adolescencia, la influencia del entorno y, sobre todo de las personas más cercanas y queridas, es muy grande en la formación del autoconcepto, llega un momento en el podemos reinterpretar nuestra personalidad y, bajo un prisma adulto, conseguir la formación de un autoconcepto adecuado, puesto que es algo dinámico y se va formando con las experiencias. Conseguirlo ayudaría al logro de unos buenos resultados académicos.

Estrechamente relacionado con el autoconcepto, están los términos confianza en uno mismo, seguridad personal, buena imagen personal, etc. Todos ellos en cantidad (cuanta más, mejor) y en calidad (valoración de la faceta positiva), ayudan en el trabajo intelectual.

Cuanto más altas sean las expectativas, mayores consecuciones se esperan, y cuanto mejor sea nuestra propia imagen personal, más cerca estaremos del éxito. El concepto de éxito no hay que entenderlo como el moderno “conseguirlo todo a cualquier precio”, sino como el clásico “consigo las metas que me propongo y me enorgullezco de ello”.



#### 2.2.5 CAPACIDAD DE ATENCIÓN

Diferenciamos entre **atención involuntaria** y **voluntaria**. La que define a un profesional del estudio es la segunda, es decir, ser capaz de hacer un esfuerzo por seleccionar uno de entre varios estímulos consiguiendo que los demás dejen de estar presentes. La

**distracción**, como consecuencia, consistiría en el desplazamiento de la atención hacia otros objetos o estímulos distintos de los adecuados en el momento oportuno. La atención en máximo grado estaría definida por el término **concentración**. No es necesario poner de manifiesto la importancia de la concentración para conseguir un buen aprovechamiento en las diferentes sesiones de estudio.

### 2.2.6 MOTIVACIÓN

La motivación conlleva los deseos de hacer algo bien. El ser humano necesita siempre un motivo, un objetivo, un impulso que le lleve a esforzarse y movilizarse. En lo referente al estudio, la motivación estaría constituida por los factores que otorgan la energía para comenzar a estudiar y la fuerza de voluntad para mantenerse en el estudio. Los motivos mueven a la persona a alcanzar objetivos o condiciones que le permiten satisfacer una necesidad. Por tanto, una clave de la motivación puede ser la necesidad. Un estudiante sólo estudia si quiere o si lo necesita. La auténtica motivación sería querer estudiar (deseo de saber, conocer, aprender), pero tampoco estaría mal que se planteara la necesidad de estudiar por diferentes causas, incluyendo las de evitación de consecuencias negativas para la persona.



Indudablemente las motivaciones que más despiertan a la realización son las interiores, las que parten de dentro del individuo. También pueden existir motivaciones exteriores que sean válidas para la persona pero, sin duda, las que realmente son eficaces en términos motivacionales son las interiores y son las que, en verdad, ayudan a iniciar una tarea y no abandonarla hasta conseguir el éxito con la misma.

Con otros parámetros también podríamos parcelar las motivaciones en primarias y secundarias, entendiendo las primeras como aquellas que de un modo directo satisfacen nuestras necesidades y las segundas, secundarias, como aquellas que no proporcionan directamente satisfacciones.

Sustitutos válidos pero no perfectos de la motivación podrían ser la **voluntariedad** o la forja de un adecuado **hábito de estudio**. Un buen hábito es una condición adquirida fundamentalmente a base de la repetición de un acto. Cuando una persona está habituada a madrugar le cuesta menos levantarse que a otra que no lo esté. La diferencia no suele radicar en el gusto o placer por levantarse temprano (lo que sería la motivación) sino en que le supone menor esfuerzo (lo que sería la habituación).

Para cerrar lo referente a motivación, se recomienda la siguiente página de Internet:

[www.estudiantes.info/Blogs/tecnicas/2007/10/razones-para-ser-un-buen-estudiante.html](http://www.estudiantes.info/Blogs/tecnicas/2007/10/razones-para-ser-un-buen-estudiante.html)

En ella se presentan 101 razones para ser un buen estudiante o, lo que es lo mismo, 101 razones desde la más objetiva a las más peregrina para encontrar la motivación que se

necesita en el estudio. No es nada técnico ni profesional, pero puede ser divertido leerla y, quizá, hasta útil.

Por último, con respecto a los factores condicionantes internos y tras haberlos analizado, podemos concluir que son difíciles de mejorar puesto que esta mejora no es una cuestión instantánea, sino un proceso. Un estudiante no puede cambiar de manera inmediata, sino que tendrá que trabajar para ello. Las capacidades, las bases, la motivación o la autoimagen son mejorables, pero lleva un tiempo conseguirlas siendo lo más difícil, como siempre, dar el primer paso.

### **CÓMO CONSEGUIR LA VOLUNTARIEDAD**

1. Trabaja todos los días en el mismo sitio, a la misma hora y durante el mismo tiempo.
2. Mentalízate para comenzar cuantas veces sean necesarias.
3. Decisión y exigencia personal como bases internas para mejorar la voluntariedad.
4. Escribe lo que vas a hacer, el orden en que vas a hacerlo y el tiempo que vas a dedicar a cada actividad.
5. Comienza siempre tu estudio por algo suave, ameno, que enganche y, sobre todo, motivador.
6. Ante los primeros síntomas de desinterés o merma de atención, cambia inmediatamente de actividad.
7. Controla la marcha de tu estudio mediante gráficas (registro de los logros que estás obteniendo). Analiza la información de cómo estás trabajando y procura mejorarlo.
8. Márcate siempre unos objetivos muy claros, razonables, lógicos y que se puedan realizar.
9. Utiliza elementos referenciales que te “anclen” al estudio y desencadenen tus ganas de estudiar.
10. Evita todo tipo de interferencias por pequeñas que parezcan durante el tiempo que has determinado estudiar.

Y la mejor: felicítate por lo conseguido y date recompensas por nimias que sean, esto repercutirá en tu estado de ánimo y muy posiblemente te costará menos enfrentarte a la siguiente sesión de estudio.