

# APRENDER A APRENDER

Fundamentos Prácticos para el Éxito  
Universitario

PRIMERA EDICIÓN  
DIGITAL



Mélida Sara Rivero Lazo  
Rafael Antonio Anibal Rivero  
Luis Henry Barrueta Salazar  
Jimmy Augusto Trujillo Olivo

**HN**  
*Flo Nexus*  
EDITORIAL



# APRENDER A APRENDER

Fundamentos Prácticos para el Éxito  
Universitario

PRIMERA EDICIÓN  
DIGITAL

  
*HoNexus*  
EDITORIAL

Mélida Sara Rivero Lazo  
Rafael Antonio Anibal Rivero  
Luis Henry Barrueta Salazar  
Jimmy Augusto Trujillo Olivo



# **Aprender a Aprender: Fundamentos Prácticos para el Éxito Universitario**

© Mérida Sara Rivero Lazo.  
© Rafael Antonio Anibal Rivero.  
© Luis Henry Barrueta Salazar.  
© Jimmy Augusto Trujillo Olivo.

Editor de contenido: Natalia Beltran Choque  
Diseño de cubierta: Ho Nexus

1ª edición digital, enero 2026

Editado por:

© HO NEXUS E.I.R.L.  
Dirección legal: Urb. Paseo del Mar Mz L4, Lt 33  
Nuevo Chimbote, Santa, Ancash - Perú  
Correo electrónico: ed.honexus@gmail.com  
teléfono: 978 653 152  
<https://books.honexus.org>  
DOI: <https://doi.org/10.70504/978-612-99262-7-8>

Reservados todos los derechos de publicación en cualquier idioma; siendo su contenido protegido por la Ley vigente que establece penas de prisión y/o multas a quienes intencionadamente reprodujeren o plagiaren, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica.

Depósito Legal: 2025-15356  
ISBN: 978-612-99262-7-8

Revisión por pares:

Este libro (o monografía) fue sometido a evaluación de pares mediante el sistema de doble ciego (doubleblinded review), garantizando la calidad, pertinencia, ética y rigor académico de la obra, conforme a los estándares internacionales de revisión científica y las políticas editoriales de Ho Nexus.



## ÍNDICE

<b>PRÓLOGO</b> .....	5
<b>RESUMEN</b> .....	6
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	8
<b>Capítulo 1: Los Cimientos del Conocimiento</b> .....	10
1.1 ¿Qué significa estudiar en la universidad? .....	10
1.2 El aprendizaje: más que un cambio de conducta .....	11
1.3 El viaje del conocimiento: fases del aprendizaje .....	12
1.4 Tu mapa personal: descubriendo tu estilo de aprendizaje .....	13
1.5 Planificar para triunfar: hábitos y organización del tiempo .....	14
<b>Capítulo 2: El Taller del Estudiante: Ambiente y Actitud</b> .....	15
2.1 La mentalidad adecuada: condiciones psicológicas internas .....	15
2.2 Cuerpo sano, mente despierta: el cuidado físico .....	17
2.3 Diseñando tu espacio ideal: condiciones ambientales externas .....	18
<b>Capítulo 3: Dominando la Palabra Escrita: Lectura y Escritura</b> .....	20
3.1 Leer con propósito: técnicas para una comprensión profunda .....	20
3.2 De la idea al texto: habilidades para la composición escrita .....	22
3.3 Géneros académicos: resumen, informe, reseña y ensayo .....	23
3.4 Expresarse con claridad y corrección .....	24
<b>Capítulo 4: El Arte de Pensar Bien: Pensamiento Crítico</b> .....	25
4.1 Más allá de la opinión: qué es y por qué importa el pensamiento crítico .....	25
4.2 Los engranajes del razonamiento: elementos del pensamiento .....	26
4.3 Antídotos contra el prejuicio: superando el egocentrismo .....	27
4.4 Brújulas para la calidad: estándares intelectuales universales .....	28
4.5 El carácter del pensador: virtudes intelectuales .....	28
4.6 Un método para resolver problemas .....	29
<b>Capítulo 5: Navegando el Océano de la Información</b> .....	31
5.1 Fuentes tradicionales: bibliotecas, hemerotecas y archivos .....	31
5.2 El mundo digital: bibliotecas virtuales e internet .....	32
5.3 Fuentes vivas: eventos académicos y medios de comunicación .....	34
5.4 Técnicas para capturar y organizar datos: el fichaje .....	35
<b>Capítulo 6: Tu Caja de Herramientas: Métodos de Estudio</b> .....	36
6.1 Del caos al sistema: ¿qué es un método de estudio? .....	36
6.2 Memorizar vs. Comprender: dos caminos distintos .....	37
6.3 Métodos clásicos y probados: SQ3R, EPLERR y otros .....	38

<b>6.4 Hacia la autonomía: el método FABER</b> .....	39
<b>Capítulo 7: El Proyecto Final: Fundamentos para la Elaboración de una Monografía</b>	41
7.1 El primer y crucial paso: elegir y delimitar el tema .....	41
7.2 El plan de batalla: diseño y planificación del trabajo .....	42
7.3 La fase detectivesca: recolección y sistematización de información .....	43
7.4 Darle forma: estructura, redacción y presentación formal.....	44
<b>BIBLIOGRAFÍA</b> .....	46

## PRÓLOGO

La vida universitaria es mucho más que asistir a clases y aprobar parciales. Es una etapa que deja huella. A lo largo de ese proceso, la mirada se vuelve más amplia, la mente aprende a afinarse y el mundo empieza a leerse con nuevos lentes. Pero ese crecimiento no llega solo: suele venir acompañado de retos nada menores, como la sobrecarga de lecturas, la exigencia de valerse por cuenta propia, la falta de tiempo y la presión constante por rendir bien, factores que fácilmente derivan en cansancio y tensión.

Este texto nace con la intención de acompañar ese recorrido. No pretende imponer fórmulas cerradas ni ofrecer lecciones desde un pedestal. Más bien funciona como un apoyo cercano: un conjunto de orientaciones, recursos y sugerencias que pueden servir de guía. No promete soluciones mágicas, sino propuestas que han demostrado funcionar y que cada estudiante puede adaptar a su realidad, a su ritmo y a su forma personal de aprender.

En sus páginas se ha reunido y reformulado lo más útil de distintas estrategias de estudio. Se abordan aspectos prácticos, como la organización del tiempo y la planificación del trabajo, junto con desafíos más exigentes, como la elaboración de escritos académicos. Además, se invita a reflexionar sobre cuestiones esenciales: cómo se aprende realmente, qué ayuda a mantener la concentración y cómo desarrollar un pensamiento propio, crítico y bien fundamentado. La meta no es acumular información, sino asumir el control del propio proceso formativo y crecer como estudiante consciente, autónomo y seguro de sí.

Ojalá este material despierte el interés por aprender, ayude a gestionar mejor el esfuerzo diario y permita transitar la universidad con mayor calma y confianza. El camino ya está señalado; dar el primer paso es una decisión personal.

## RESUMEN

**“Aprender a Aprender: Fundamentos Prácticos para el Éxito Universitario”** nace con la idea de acompañar al estudiante en su tránsito por la universidad, como una guía cercana más que como un manual rígido. A lo largo de siete capítulos, el texto avanza paso a paso y con un enfoque realista, abordando los elementos esenciales que sostienen un aprendizaje universitario efectivo.

El recorrido comienza despejando confusiones básicas: no es lo mismo sentarse a estudiar que aprender de verdad. Desde ahí, se explica cómo se produce el aprendizaje y se exploran distintos estilos, de modo que cada lector pueda reconocerse y comprender cómo asimila mejor la información.

Con ese marco claro, el manuscrito entra en el terreno práctico. Propone estrategias concretas para organizar el tiempo, construir hábitos de estudio duraderos y crear condiciones —tanto externas como internas— que favorezcan la atención y el rendimiento académico.

Uno de los ejes centrales del texto es el fortalecimiento de competencias fundamentales. Se trabaja la lectura con mirada crítica, se ofrecen orientaciones para escribir con claridad y corrección en el ámbito académico y, de forma transversal, se impulsa el desarrollo del pensamiento crítico. Este no aparece como un capítulo aislado, sino como una postura constante, indispensable para evaluar contenidos, enfrentar problemas y construir criterios propios con solidez.

La obra también orienta al lector en el manejo responsable y eficaz de las fuentes de información, combinando el valor de los textos tradicionales con el uso inteligente de recursos digitales. En ese camino, se presentan métodos de estudio estructurados —como SQ3R, EPLERR y FABER— pensados para dejar atrás la memorización mecánica y promover una comprensión profunda y duradera.

El cierre del manuscrito tiene un propósito claramente aplicado: guiar, paso a paso, la elaboración de una monografía académica, integrando en una sola experiencia todas las habilidades desarrolladas a lo largo del recorrido.

## **Aprender a Aprender:** Fundamentos Prácticos para el Éxito Universitario

En síntesis, este manuscrito no busca formar estudiantes dependientes de instrucciones, sino aprendices autónomos: personas reflexivas, activas y estratégicas, capaces de afrontar con criterio los retos universitarios y de construir un conocimiento consistente, útil y con proyección en el tiempo.

**Palabras Clave:** Métodos de Estudio, Pensamiento Crítico, Aprendizaje Autónomo, Gestión del Tiempo, Escritura Académica, Investigación Universitaria

## INTRODUCCIÓN

Para muchas personas, el ingreso a la universidad supone un quiebre claro con todo lo vivido antes en el plano académico. De pronto, la autonomía aumenta, pero también lo hacen las exigencias: ya no hay instrucciones paso a paso, las lecturas se multiplican y los trabajos demandan análisis, criterio y una elaboración más profunda. Es un nuevo escenario, con códigos menos explícitos y un nivel de expectativa más alto.

Este manuscrito parte de una convicción sencilla pero potente: esas reglas no escritas pueden aprenderse. Desenvolverse con soltura en la universidad no es cuestión de dones especiales, sino de habilidades que se construyen con práctica, orientación adecuada y una mirada crítica sobre cómo se estudia.

La propuesta avanza como un camino que va del reconocimiento personal a la acción concreta. Primero, invita a entender cómo aprende cada quien, qué métodos le funcionan mejor y en qué puntos suelen aparecer los tropiezos. Luego, se adentra en aspectos prácticos: organizar el tiempo de manera realista, crear hábitos compatibles con la vida diaria y convertir la lectura rutinaria en una actividad activa y pensada.

El pensamiento crítico se aborda como una herramienta cercana y útil, no como un lujo reservado a expertos. Se muestra su valor para analizar ideas, contrastar fuentes y sostener con coherencia lo que se escribe y se defiende. En esa misma línea, el texto orienta sobre el uso consciente de los recursos disponibles, tanto los espacios tradicionales de estudio como las posibilidades que brinda el mundo digital.

Más que un catálogo de técnicas, este manuscrito plantea una forma distinta de encarar el estudio: la de quien planifica, evalúa sus decisiones, ajusta estrategias y aprende del proceso. En esencia, propone asumir un rol activo y responsable en la propia formación.

## **Aprender a Aprender: Fundamentos Prácticos para el Éxito Universitario**

Lograr un desempeño académico sólido y un crecimiento personal sostenido empieza cuando el estudiante decide hacerse cargo de su aprendizaje. Este texto busca acompañar ese momento, ofreciendo guía, claridad y la confianza necesaria para dar ese paso.

## Capítulo 1: Los Cimientos del Conocimiento



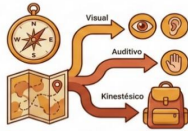
1.1. ¿Qué significa estudiar en la universidad?



1.2. El aprendizaje: más que un cambio de conducta



1.3. El viaje del conocimiento: fases del aprendizaje



1.4. Tu mapa personal: descubriendo tu estilo de aprendizaje



1.5. Planificar para triunfar: hábitos y organización del tiempo

### 1.1 ¿Qué significa estudiar en la universidad?

Dar el salto a la universidad implica transformaciones que van mucho más allá de pasar más horas en el aula o ampliar el círculo social. En esta etapa, la manera de estudiar cambia de raíz y se vuelve más exigente. Aquello que antes podía resolverse siguiendo instrucciones casi de forma automática ahora demanda una elección consciente: pensar, planificar y asumir el estudio como una actividad deliberada. Memorizar ya no alcanza; se trata de construir saberes, desarrollar capacidades y adquirir miradas que permitan comprender la realidad con mayor profundidad y sentido crítico (García Hernández, 2025).

El pensamiento, en este contexto, puede entenderse como una obra en constante evolución. Aprender en la universidad no es juntar datos al azar, sino aprender a organizarlos, vincularlos y darles un sentido claro. Cada idea nueva cobra valor cuando se conecta con conocimientos previos, integrándose en un entramado coherente que crece y se fortalece con el tiempo. Este proceso demanda una actitud comprometida: tiempo, constancia, disciplina y, especialmente, atención plena (Saltos García, 2024).

A diferencia del aprendizaje espontáneo que ocurre al escuchar una charla informal o ver una película, el estudio académico requiere intención y método. Es una actividad organizada que necesita condiciones adecuadas para desarrollarse: espacios que favorezcan la concentración, menos interrupciones y una disposición mental orientada a profundizar, reflexionar y articular ideas. Solo así el acto de estudiar se transforma en una experiencia verdaderamente formativa.

Por ello, estudiar en la universidad es, en esencia, una actividad personal e intransferible. Podemos debatir en grupo, escuchar conferencias o trabajar en equipo, pero el momento de la internalización, de la conexión íntima con el contenido ya sean conceptos abstractos, procedimientos técnicos o relaciones complejas, es un viaje que cada uno emprende en solitario. Es el cultivo de la disciplina mental que nos permitirá, a lo largo de la vida personal y profesional, seguir aprendiendo de forma autónoma y permanente.

### 1.2 El aprendizaje: más que un cambio de conducta

Mientras que “estudiar” es el verbo, la acción que emprendemos, el “aprendizaje” es el sustantivo, el resultado tangible de ese esfuerzo. A menudo se define el aprendizaje como un cambio relativamente permanente en la capacidad o disposición de una persona, un cambio que no puede atribuirse simplemente al crecimiento biológico o a estados temporales como la fatiga (Tarpy, citado en (García Hernández, 2025)). Es decir, cuando aprendemos, nos transformamos. Algo en nosotros se modifica de forma duradera, ya sea en nuestra manera de pensar, de resolver problemas o de interactuar con el mundo.

Imaginemos a alguien aprendiendo a montar en bicicleta. Lo que cambia no es solo que aprende a darle a los pedales. Lo que sucede es algo más profundo: su cuerpo reorganiza por completo su forma de moverse, de buscar el equilibrio y de percibir el espacio a su alrededor. Y una vez que lo logra, esa nueva capacidad se queda para siempre.

Algo muy parecido ocurre cuando se estudia en serio. Aprender, digamos, la teoría de la evolución no consiste en repetir de memoria una frase célebre de Darwin. Es algo que va más allá: es como ponerse unas gafas nuevas con las que mirar todo el mundo vivo. Esas "gafas" modifican para siempre cómo entendemos la naturaleza. Este cambio es, en el fondo, una transformación en nuestro comportamiento: se nota en cómo argumentamos, en cómo aplicamos una regla general a un problema concreto, o en cómo comenzamos a cuestionar ideas que antes dábamos por sentadas.

Entender el aprendizaje como una verdadera transformación tiene una ventaja enorme: nos saca de esa idea simplona de que solo importa lo que se repite el día del examen. Lo que importa de veras es cómo ese nuevo conocimiento remodela por dentro nuestra manera de pensar, permitiéndonos hacer cosas que antes no podíamos: explicar un fenómeno, anticipar un resultado o incluso actuar

sobre la realidad de una forma distinta. Es, en definitiva, la marca imborrable que deja en nosotros un estudio hecho con atención.

### **1.3 El viaje del conocimiento: fases del aprendizaje**

El acto de aprender no es instantáneo ni caótico. Podemos concebirlo como un viaje ordenado, con estaciones claras que todo estudiante recorre (Saltos García, 2024) (García Hernández, 2025). Conocer estas fases nos permite navegar el proceso con mayor control y eficacia, identificando en qué punto nos encontramos y qué necesitamos para avanzar.

- **Motivación:** El motor de la partida. Todo viaje comienza con un “por qué”. Esta fase es el impulso interno, la chispa que nos mueve a buscar un objetivo. Un estudiante motivado por curiosidad, por un reto profesional o por el deseo de dominio no solo inicia el camino, sino que lo recorre con mayor agilidad y resistencia. La motivación prepara la mente para la recepción activa.
- **Comprensión:** Todo comienza con un primer mapeo del terreno. En esta etapa afinamos la atención y dejamos de intentar captar todo al mismo tiempo. Seleccionamos lo importante, ordenamos lo que leemos o escuchamos y vamos armando una idea general del tema. Es el punto en el que conviene detenerse y preguntarse: ¿cuál es la idea central de esto?
- **Adquisición:** Luego viene el momento de hacer propia la información. Aquí los contenidos pasan por la memoria activa y se transforman: no se guardan tal como llegan, sino que se reinterpretan con palabras propias. Apoyarse en esquemas, mapas mentales, ejemplos o comparaciones facilita este proceso. De cómo se realice esta traducción dependerá que el conocimiento resulte útil y fácil de recuperar más adelante.
- **Retención:** Finalmente, lo aprendido se asienta en la memoria a largo plazo, ese depósito personal al que recurrimos con el tiempo. La permanencia de esos saberes no es casual: está ligada a lo bien que se haya trabajado la etapa anterior y a los repasos que se hagan después, que refuerzan y consolidan lo aprendido.
- **Recuperación:** El arte de encontrar. De nada sirve un archivo lleno si no podemos localizar los documentos. Esta fase es la puesta en práctica de la recuperación: traer a la conciencia la información almacenada cuando la necesitamos, ya sea en un examen, un debate o una aplicación práctica.
- **Generalización:** La transferencia. El aprendizaje verdaderamente significativo demuestra su valor aquí: la capacidad de aplicar lo aprendido

en un contexto a situaciones nuevas y diferentes. Es cuando una teoría económica comprendida nos ayuda a analizar noticias del día, o cuando una metodología de investigación se adapta a un proyecto distinto.

- **Realimentación:** El cierre del ciclo. Es la fase de confirmación y ajuste. Al recibir feedback —de un profesor, de los resultados de una tarea, de la propia reflexión— confirmamos si alcanzamos la meta inicial y fortalecemos las conexiones neuronales correctas. Esta fase nutre la motivación para el próximo ciclo de aprendizaje.

#### **1.4 Tu mapa personal: descubriendo tu estilo de aprendizaje**

Hay que reconocer que no todos aprendemos de la misma manera es el primer paso para estudiar con inteligencia. El concepto de estilos de aprendizaje se refiere a esas preferencias o tendencias personales, relativamente estables, que tenemos para percibir, procesar y retener información. Son rasgos cognitivos, afectivos y hasta fisiológicos que influyen en cómo estructuramos los contenidos y resolvemos problemas (Salas, citado en (García Hernández, 2025)).

Pensemos en un grupo de turistas visitando una ciudad nueva. Algunos preferirán un mapa detallado (estilo secuencial/visual), otros un tour guiado auditivo, otros explorar caminando y tocando (kinestésico), y otros discutir la historia en un café (activo/reflexivo). Todas son formas válidas de conocer la ciudad, pero cada persona gravitará naturalmente hacia la que le resulte más eficaz y placentera.

Es fundamental evitar la “etiquetación” rígida. Nuestro estilo no es una prisión, sino un punto de partida preferente. Puede variar según la materia o la tarea, y es susceptible de desarrollarse. Conocerlos nos permite potenciar nuestras fortalezas y compensar nuestras debilidades. Por ejemplo, un estudiante que identifica una fuerte preferencia auditiva puede aprovecharla grabando sus resúmenes, pero también podría entrenar sus habilidades visuales creando diagramas para temas especialmente complejos.

Los modelos más citados ofrecen perspectivas complementarias para este autoconocimiento ((Sherman et al., 2024); (Hussain et al., 2024); (Kolb, 2015); (Abarca Pesantez, 2024)). El modelo **VAK** (Visual-Auditivo-Kinestésico), por su practicidad, es un excelente punto de partida: ¿Recuerdas mejor lo que ves (diagramas, películas), lo que escuchas (clases, podcasts) o lo que haces y experimentas (prácticas, simulaciones)? Identificar tu canal predominante te ayuda

a elegir las técnicas de estudio más adecuadas para ti (Yrery Alcudia Custodio & Octavio Aguilar Martínez, 2025).

### **1.5 Planificar para triunfar: hábitos y organización del tiempo**

De nada sirve entender la teoría del aprendizaje si no la traducimos a una práctica ordenada. La planificación es el puente entre la intención y el logro. No se trata de crear una camisa de fuerza que ahogue la espontaneidad, sino de diseñar un marco flexible y realista que convierta el estudio en un hábito automático, liberando energía mental para el verdadero desafío intelectual.

La base de todo es, sin más, la constancia. Para que el estudio en la universidad dé resultado de verdad, lo que funciona es la dedicación diaria durante la semana. Lo de recomendar tres o cuatro horas de lunes a viernes no es algo que se diga al azar. Es, más bien, el tiempo que, bien repartido, deja espacio para digerir los temas a fondo sin acabar reventado. El truco está en crear un hábito: estudiar todos los días a la misma hora, y hacerlo, preferiblemente, antes de ponerse con el tiempo libre. Así, el ocio se convierte en algo que uno se gana, en un premio natural por el trabajo hecho. Pero ojo, una sesión productiva no significa estar clavado en la silla sin parar. La capacidad de concentración tiene un tope. Lo que aconsejan es cambiar de asignatura o de tipo de tarea más o menos cada hora. Es como darle un respiro a la mente; ayuda a "reiniciar" el foco y a no llegar a ese punto de saturación en el que ya no entra nada. Una fórmula que podría funcionar es esta: 50 minutos metido de lleno en una materia difícil, luego 10 minutos de desconexión total (lejos del escritorio), y otros 50 minutos haciendo ejercicios o repasando algo de otra asignatura.

Sin embargo, antes de poner fechas y horas en una agenda, viene bien un poco de introspección sincera. Hacerse preguntas incómodas: ¿De verdad tengo ganas de estudiar esto? ¿Soy consciente de lo que realmente demanda la carrera? ¿Le estoy dando a mi cuerpo el descanso y la comida que necesita? ¿Tengo una idea clara del tiempo que tendré que invertir para llegar a mis objetivos? Las respuestas, por duras que sean, marcan el punto de partida real, el de uno, no el de un plan perfecto e imaginario. A partir de ahí se puede construir una estrategia que encaje.

En el fondo, planificar es eso: tomar el control. Es la decisión consciente de darle al estudio un lugar fijo y prioritario en el día a día, sentando así los cimientos para un rendimiento que se pueda mantener en el tiempo y que, a la larga, lleve al éxito.

## Capítulo 2: El Taller del Estudiante: Ambiente y Actitud



### 2.1. La mentalidad adecuada: condiciones psicológicas internas



### 2.2. Cuerpo sano, mente despierta: el cuidado físico



### 2.3. Diseñando tu espacio ideal: condiciones ambientales externas

### 2.1 La mentalidad adecuada: condiciones psicológicas internas

La verdadera semilla del aprendizaje no está en la primera página de un libro, sino en el estado de la persona que lo abre. Da igual tener el manual más completo o al profesor más ilustre: si por dentro hay ruido, confusión o desánimo, las ideas más brillantes resbalarán como el agua sobre una losa. El punto de partida, el suelo fértil para todo lo demás, es el clima emocional y mental con el que uno se sienta a estudiar (Meneghel et al., 2021). No hace falta ser un monje zen, sino

simplemente cultivar una serie de actitudes internas que trabajen a nuestro favor, no en contra.

Todo empieza por cómo nos vemos a nosotros mismos. La autoestima funciona como la brújula de base. No es creerse mejor que nadie, sino tener una mirada honesta y amable sobre lo que se nos da bien, lo que nos cuesta y lo que podemos llegar a hacer. Quien se conoce y se respeta no se hunde ante un tropiezo; lo usa para recalcular el camino. Ese piso de seguridad personal es lo que permite luego moverse con soltura en un grupo de trabajo, opinar sin miedo al qué dirán y sacar provecho real de los demás.

Lo que pone todo en movimiento es, claro, la motivación. En la universidad, esa chispa tiene que venir de más adentro que de la nota final. Se trata de encontrarle un sentido personal a lo que se estudia. Preguntarse: "¿Para qué me sirve esto en la vida que quiero llevar?" o "¿Qué me ayuda a entender del mundo?" son cuestiones clave. Cuando logramos conectar lo que vemos en clase con nuestros propios sueños o inquietudes, el estudio deja de ser una carga y se convierte en algo que tiene valor por sí mismo (Erazo Buenaño et al., 2024).

Esa motivación se traduce en una actitud alerta y curiosa. Aquí no vale ser un mero espectador; hay que meterse en el ring. Es la disposición de no tragarse la información sin más, sino de darle vueltas, de relacionarla con lo que ya sabíamos, de ponerla a prueba. El aprendizaje se vuelve más sólido cuando tejemos una red mental: cuando lo nuevo se engancha con lo anterior, cuando usamos una idea de una materia para entender otra y cuando vemos que lo de hoy es el escalón para lo de mañana.

Para lograrlo, ayuda mucho saber cómo funciona nuestra propia cabeza. Darnos cuenta si tenemos una forma de pensar más de abajo hacia arriba— juntando piezas—o de arriba hacia abajo—partiendo de la gran idea. Con esa conciencia, podemos elegir métodos de estudio que se adapten a nuestro modo natural de entender las cosas, sin nadar contra la corriente.

Y por último, nada de esto se sostiene sin un cierto sosiego interior. No se trata de vivir sin presión, sino de no dejar que la presión nos desborde. Es el arte de mantener a raya la ansiedad, de equilibrar las emociones y de tener la voluntad firme pero flexible para seguir, incluso cuando la mente se quiere ir por otros derroteros. Esa calma, lejos de ser pasividad, es el cimiento silencioso sobre el que se construye el trabajo intelectual de verdad.

## 2.2 Cuerpo sano, mente despierta: el cuidado físico

Puede pasar que, después de tantas horas sentado ante los apuntes, uno empiece a creer que es pura mente, un cerebro que piensa suspendido sobre una silla. Pero la verdad es mucho más concreta y menos etérea: lo que logres entender, retener o conectar depende, en gran medida, de cómo esté tu cuerpo. Pensamos con todo el organismo, no solo con la cabeza (De La Cruz Urrutia, 2020). El cerebro es una parte más de este sistema; necesita que le llegue sangre con oxígeno, nutrientes que lo alimenten y períodos de descanso para repararse. Si descuidas tu bienestar físico, estás desgastando, sin exagerar, la herramienta fundamental con la que estudias.

Mantener el cuerpo a punto se basa en cuatro cosas que están enlazadas entre sí. Para empezar, moverse con regularidad. Hacer ejercicio no es quitarle minutos valiosos al estudio, es todo lo contrario: es una de las mejores inversiones que puedes hacer por tu claridad mental. Activa la circulación, lleva más oxígeno al cerebro, suelta esas endorfinas que calman los nervios y, además, está comprobado que favorece la plasticidad neuronal, es decir, que ayuda a que se formen nuevas conexiones en tu cabeza (Piñera Castro & Ruiz González, 2022). A veces, dar un paseo a buen ritmo o dedicar unos minutos a estirarte puede cargarte de más energía que esa hora extra que le quieres sacar al libro, cuando ya estás agotado.

En segundo lugar, dormir lo necesario y bien no es un capricho, es un mantenimiento básico para tu cabeza. Mientras duermes profundamente, tu cerebro pone orden: afianza lo que has aprendido durante el día, pasando los recuerdos de la memoria frágil a la más duradera, y además se deshace de los desechos que ha acumulado. Por eso, robarle horas al sueño para seguir estudiando suele salir mal: al final retienes menos, piensas más lento y te cuesta un mundo mantener la atención en algo (González Horna, 2024).

Tercero, una alimentación adecuada es el combustible de alta octanaje para la mente. El cerebro, aunque solo representa el 2% del peso corporal, consume aproximadamente el 20% de nuestra energía. Una dieta balanceada, rica en verduras, frutas, proteínas magras y grasas saludables (como las del aguacate o los frutos secos), proporciona los nutrientes necesarios para la síntesis de neurotransmisores y la protección de las células neuronales. Por el contrario, los excesos de azúcar, cafeína o comidas pesadas pueden producir picos de energía seguidos de bajones profundos, somnolencia y dificultad para concentrarse.

Cuarto, la relajación adecuada es la válvula de escape para la presión constante. Técnicas como la respiración diafragmática profunda, la meditación

breve o simplemente escuchar música tranquila sin multitarea, ayudan a bajar los niveles de cortisol (la hormona del estrés) y a restaurar la claridad mental. Es la pausa necesaria que permite regresar al trabajo con renovada atención.

### **2.3 Diseñando tu espacio ideal: condiciones ambientales externas**

Si la mente es el artesano y el cuerpo su herramienta, el espacio de estudio es su taller. Y como cualquier buen artesano, el estudiante debe cuidar meticulosamente su entorno de trabajo, pues este ejerce una influencia poderosa, aunque a menudo silenciosa, en la productividad y la calidad del pensamiento (Gareca Apaza & Gantier Limiñani, 2021). No se trata de buscar condiciones perfectas, sino de optimizar de forma consciente aquellos factores ambientales que están bajo nuestro control.

El primer principio es la consistencia del lugar. Tener un sitio fijo y dedicado para el estudio ya sea un rincón de la habitación, un escritorio en la biblioteca programa la mente. Al repetir el ritual de sentarnos en el mismo lugar para la misma actividad, creamos un anclaje psicológico que acelera el proceso de “cambio de chip” hacia el estado de concentración. Esta rutina espacial es un potente disparador de hábitos.

Sobre este lugar, el mobiliario debe ser funcional y promover una postura saludable. Una mesa amplia y ordenada, libre de distracciones innecesarias pero con los materiales esenciales a mano, reduce la necesidad de movimientos interruptores. Una silla con soporte lumbar, que permita tener los pies apoyados en el suelo y la espalda recta, no es un capricho ergonómico; previene la fatiga muscular y el dolor que, en cuestión de minutos, pueden secuestrar nuestra atención.

Los factores sensoriales son críticos. La iluminación, preferentemente natural, debe venir del lado contrario a la mano con la que escribimos (izquierda para diestros, derecha para zurdos) para evitar sombras molestas. Si es artificial, debe ser suficiente y dirigida, evitando los contrastes bruscos que cansan la vista. La temperatura ambiente ideal ronda los 22°C; un ambiente excesivamente cálido induce a la somnolencia, mientras que uno frío genera tensión y malestar.

No todo el mundo estudia igual, y la polémica sobre qué poner de fondo está siempre servida. Pero si hay que hablar claro, cuando de verdad necesitas sumergirte en algo complejo, el silencio es tu mejor aliado. La música, sobre todo si tiene letra que puedas seguir, se convierte en una especie de ruido de fondo que tu mente no puede ignorar: te distrae, te roba parte de esa atención que necesitas


## Aprender a Aprender: Fundamentos Prácticos para el Éxito Universitario

para entender y retener. Es como tener dos conversaciones a la vez; al final no escuchas bien ninguna.

Cuando estudiar en silencio absoluto no es una opción —por el ruido de la calle, los vecinos o el movimiento constante alrededor—, existe una alternativa que suele dar buenos resultados. Los sonidos de fondo uniformes, como el zumbido de un ventilador, el golpeteo suave de la lluvia o una música instrumental casi imperceptible, pueden funcionar como un “filtro acústico”. No llaman la atención ni estimulan en exceso, pero sí ayudan a neutralizar esos ruidos repentinos que rompen la concentración. Tal vez no sea la situación perfecta, aunque muchas veces es lo más práctico.

En el fondo, organizar el lugar donde estudiamos es una forma de tomarnos en serio nuestro propio esfuerzo intelectual. Significa crear un pequeño refugio donde el orden, la comodidad y las condiciones sensoriales adecuadas trabajen a favor de la concentración, permitiéndonos aislarnos del entorno y enfocarnos de lleno en la tarea de aprender.

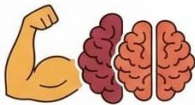
## Capítulo 3: Dominando la Palabra Escrita: Lectura y Escritura



**3.1. Leer con propósito:** técnicas para una comprensión profunda



**3.2. De la idea al texto:** habilidades para la composición escrita



**3.3. Géneros académicos:** resumen, informe, reseña y ensayo



**3.4. Expresarse con claridad y corrección**

### 3.1 Leer con propósito: técnicas para una comprensión profunda

La lectura en el contexto universitario es un deporte de alto rendimiento intelectual; no se trata de pasar los ojos por las líneas, sino de entablar un diálogo activo y riguroso con el texto. Es, como sugería el pedagogo contemporáneo **Marcos (2024)** (mencionado en (Estrada Esquivel et al., 2025)), la gimnasia

esencial para el espíritu académico, una actividad que oxigena el pensamiento con ideas nuevas y lo fortalece ante la complejidad. La lectura comprensiva moviliza una cadena de operaciones mentales: la recepción atenta de lo nuevo, su retención en la memoria, la interpretación personal de significados y su asociación con saberes previos. Este proceso es la puerta de entrada a la sabiduría acumulada por la humanidad.

Para que la lectura realmente sirva como herramienta de estudio, conviene abordarla como un proceso con etapas bien definidas. Todo comienza con una aproximación inicial, una especie de toma de contacto. En esta fase se recorre el texto de manera rápida, deteniéndose en los títulos, subtítulos, esquemas, gráficos o el inicio del contenido. Este primer vistazo, breve pero intencional, permite hacerse una idea general de lo que se va a tratar, activar lo que ya sabemos sobre el tema y formular preguntas que orientarán la lectura posterior. Es parecido a revisar un plano antes de adentrarse en un lugar desconocido.

Luego viene la parte más demandante: la lectura en profundidad. Aquí el ritmo se desacelera y la atención se vuelve más intensa. Se avanza con cuidado, tratando de captar no solo las ideas principales, sino también los argumentos y la lógica que sigue el autor. No se trata de pasar los ojos por el texto, sino de dialogar con él. En esta etapa resultan clave acciones como subrayar solo lo esencial, escribir anotaciones al margen con dudas o reflexiones propias y comenzar a armar esquemas simples que muestren cómo se conectan los conceptos. Es una lectura consciente, en la que surgen preguntas constantes sobre el sentido de cada párrafo y su relación con el resto.

Finalmente, llega el momento de cerrar el ciclo: la revisión posterior. Aquí el contenido deja de ser ajeno y empieza a integrarse. Se repasan los puntos centrales, se interpreta el mensaje global y se elaboran conclusiones personales. La meta es clara: asegurarse de que se ha entendido el texto en su conjunto y que se puede explicarlo con palabras propias, sin recurrir al original. Esta última etapa es la que fija lo aprendido y lo prepara para ser utilizado en nuevas situaciones.

También resulta fundamental reconocer y abandonar prácticas de lectura poco productivas que entorpecen la comprensión y hacen perder tiempo. Volver atrás una y otra vez sin completar una idea rompe el hilo del pensamiento; pronunciar mentalmente cada palabra o mover los labios ralentiza innecesariamente el ritmo; acompañar la lectura con movimientos repetitivos, como seguir las líneas con el dedo, distrae la atención; y un vocabulario limitado, que no se amplía con el apoyo del diccionario, deja vacíos de significado difíciles de superar. Leer a nivel académico implica entrenarse de forma consciente para dejar atrás estos hábitos y avanzar hacia una comprensión más fluida y eficiente.

### 3.2 De la idea al texto: habilidades para la composición escrita

Si leer supone descifrar las ideas de otros, escribir en el ámbito académico implica el reto opuesto: ordenar y expresar el propio pensamiento con precisión y sentido. Es una competencia que suele generar inseguridad, pero que resulta decisiva tanto en la vida universitaria como en el ejercicio profesional. Tal como indica **Paniagua**, la escritura académica va mucho más allá de volcar datos en el papel; consiste en dar forma a un argumento bien estructurado, lógico y convincente, pensado para un lector concreto. Para lograrlo, es necesario detenerse a examinar las propias ideas y tener en cuenta, en todo momento, a quién va dirigido el texto (Anaya Figueroa et al., 2023).

Todo comienza con el fortalecimiento de ciertas capacidades mentales clave. Quien escribe con solvencia aprende primero a filtrar la información: distingue lo esencial de lo secundario y elige, entre todo lo recopilado, solo aquello que realmente aporta al hilo central de su planteamiento. A partir de ahí, organiza esas ideas de manera lógica, establece jerarquías y decide cómo presentarlas, ya sea partiendo de conceptos generales para llegar a los detalles o construyendo una idea global a partir de ejemplos concretos, según lo que mejor se ajuste a su propósito.

Otro aspecto decisivo es el cuidado del lenguaje. Seleccionar las palabras correctas permite expresar con exactitud lo que se piensa y evita confusiones innecesarias. Sin embargo, el dominio del vocabulario por sí solo no es suficiente: las ideas deben enlazarse de forma coherente, formando una secuencia de párrafos que conduzcan al lector con claridad y sin tropiezos a lo largo del texto. Finalmente, la escritura académica exige apertura al cambio. Escribir también es pensar, descubrir y replantear; muchas veces, las ideas más valiosas aparecen mientras se redacta, lo que obliga a revisar, ajustar y mejorar lo que ya parecía terminado.

Algunos consejos prácticos pueden allanar este camino complejo. Buscar modelos de textos bien escritos en el género que debemos producir (un ensayo, un informe) nos da un patrón de referencia. Dedicar unos minutos a pensar y esquematizar mentalmente antes de empezar a teclear evita el bloqueo frente a la página en blanco. Es aconsejable separar el proceso creativo del de corrección: en una primera pasada, concentrarse en el flujo de las ideas, dejando para el final la revisión exhaustiva de ortografía, puntuación y estilo. Mantener una visión global del texto mientras se redacta cada parte ayuda a conservar la coherencia, y buscar sinónimos o formas alternativas de expresar una misma idea enriquece el discurso y evita la repetición monótona.

### 3.3 Géneros académicos: resumen, informe, reseña y ensayo

El ecosistema de la escritura universitaria está poblado por géneros específicos, cada uno con su función, estructura y convenciones. Dominarlos es como aprender los diferentes estilos de natación: la técnica básica es común, pero cada modalidad exige adaptaciones particulares.

Un **resumen** consiste en reducir un texto amplio a su esencia, presentando de forma clara y objetiva las ideas que realmente importan. Su valor está en la capacidad de síntesis: saber qué conservar, qué dejar fuera y cómo expresarlo con palabras propias sin alterar el significado original. No se trata de recortar frases y pegarlas, sino de reinterpretar el contenido y darle una forma coherente. Para lograrlo, resulta útil captar primero la idea general del texto, eliminar repeticiones o datos secundarios, agrupar ideas particulares en conceptos más amplios y, por último, redactar enunciados nuevos que reflejen el núcleo de varios párrafos de manera integrada.

El **informe**, en cambio, cumple una función distinta y más práctica. Está orientado a describir y comunicar de forma ordenada lo que se ha hecho, observado o analizado en una determinada experiencia. Puede tratarse de un trabajo de laboratorio, una actividad de campo o el estudio de una situación concreta. En todos los casos, el informe presenta la información de manera estructurada y secuencial, recurriendo a un lenguaje claro, preciso y objetivo para transmitir los hechos y los aprendizajes obtenidos.

La **reseña crítica** se mueve en un terreno intermedio entre el resumen y el análisis. Su finalidad no es solo contar de qué trata un libro o un artículo, sino examinarlo con atención, reconocer sus aportes, cuestionar sus planteamientos y ubicarlo dentro de un marco más amplio de ideas y debates. Este tipo de texto resulta clave para fortalecer el pensamiento crítico, ya que obliga al estudiante a tomar posición, argumentar con fundamento y poner en diálogo lo que plantea el autor con otras fuentes y con su propia mirada.

El **ensayo**, por su parte, suele ser el espacio de mayor libertad dentro de la escritura académica. Se trata de una reflexión argumentada sobre un tema, una obra o un

problema específico, en la que el autor despliega su comprensión del asunto y su estilo personal. Aunque su estructura es más abierta, mantiene una lógica interna que sostiene el razonamiento. A diferencia de textos más descriptivos, el ensayo no se limita a exponer información: busca convencer, invitar a pensar o explorar una idea desde un enfoque propio. Cuando se apoya en trabajos ajenos, debe hacerlo con rigor y respeto, incluso al momento de formular críticas sólidas y bien sustentadas.

### **3.4 Expresarse con claridad y corrección**

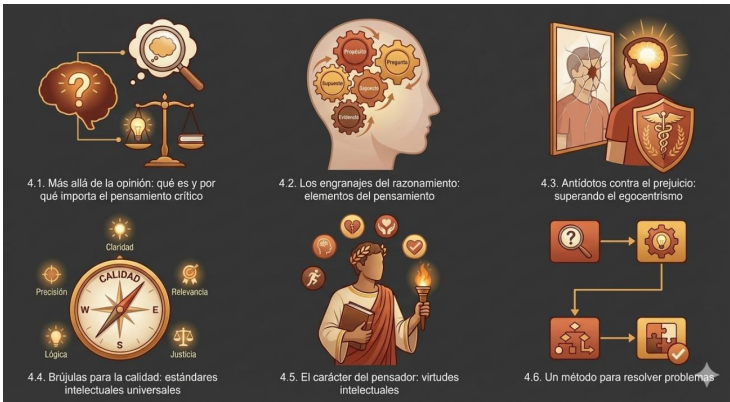
La solidez de un texto académico y también de cualquier exposición en contextos formales se juega en gran parte en la manera en que las ideas llegan al receptor. Un argumento bien pensado puede desdibujarse si la forma de expresarlo es confusa o descuidada. Por eso, usar el lenguaje con criterio y exactitud no es un adorno, sino una habilidad imprescindible tanto en la universidad como en el ámbito profesional.

Existen algunas pautas básicas que ayudan a comunicar mejor. La primera es la claridad: decir lo que se quiere decir de forma simple, con palabras que se dominan y sin generar dobles interpretaciones. A esto se suma la concisión, entendida no como hablar poco, sino como eliminar repeticiones y vueltas innecesarias para ir directo al punto. La precisión completa el trío, ya que permite elegir términos específicos y evitar expresiones vagas que diluyen el mensaje.

Mostrar consideración por quien lee o escucha implica organizar las ideas con orden y coherencia, facilitando su comprensión. La originalidad aparece cuando se imprime un sello personal al discurso, sin recurrir a copias ni a frases hechas. Todo esto descansa en un vocabulario amplio y flexible: manejar sinónimos y antónimos da la posibilidad de matizar, enriquecer y escoger siempre la palabra más justa.

Las dificultades más habituales cambian según se hable o se escriba. En la expresión oral suelen surgir problemas de sintaxis; en la escrita, abundan los errores gramaticales, ortográficos o de puntuación. Superarlos exige dos prácticas constantes: la lectura frecuente, que ayuda a internalizar las formas correctas del idioma, y la revisión cuidadosa de cada texto antes de finalizarlo, con el diccionario como aliado. En el mundo académico y laboral, comunicarse con claridad y corrección termina siendo una herramienta decisiva para progresar, destacar y ganar reconocimiento.

## Capítulo 4: El Arte de Pensar Bien: Pensamiento Crítico



### 4.1 Más allá de la opinión: qué es y por qué importa el pensamiento crítico

En una realidad desbordada de datos, donde las opiniones circulan a toda velocidad y los algoritmos suelen confirmar lo que ya creemos, pensar con sentido crítico dejó de ser una destreza exclusiva de las aulas. Hoy es una condición básica para no perder el rumbo como ciudadanos y como personas que toman decisiones. Este tipo de pensamiento va mucho más allá de decir “lo que uno cree”. Como señalan diversos autores contemporáneos (Manassero-Mas & Vázquez-Alonso, 2020), se trata de una forma consciente y exigente de razonar, que se controla a sí misma y busca elevar la calidad de los juicios mediante criterios intelectuales sólidos.

Esta necesidad surge de una contradicción muy humana: todos pensamos, pero no siempre lo hacemos bien. Gran parte de nuestras ideas espontáneas están marcadas por la prisa, los sesgos o supuestos que nunca revisamos. El pensamiento crítico aparece, entonces, como un freno saludable frente a esas creencias automáticas. Implica mirar hacia adentro, observar cómo razonamos y asumir el compromiso de mejorar ese proceso. Quien cultiva esta habilidad no recibe la información de manera pasiva: la analiza, la contrasta y la somete a prueba. Su fortaleza está en identificar problemas con precisión, elegir información relevante, evaluar evidencias con criterio, construir argumentos coherentes, considerar miradas distintas y comunicar conclusiones de forma clara y bien fundamentada.

En el ámbito universitario, esta capacidad atraviesa todas las disciplinas y resulta determinante. Cuando el estudiante piensa críticamente, deja de ser un simple receptor de contenidos y se convierte en un explorador de significados. Ya no se limita a repetir lo que un texto dice, sino que se pregunta cómo se sostiene, qué presupone y qué efectos pueden derivarse de sus planteamientos. De este modo, estudiar deja de ser un ejercicio de memoria y se transforma en una experiencia personal de indagación, reflexión y construcción del saber.

En un contexto donde la tecnología ofrece acceso inmediato a enormes volúmenes de información, pero también favorece lecturas rápidas y poco profundas, el pensamiento crítico marca la diferencia. Gracias a él, el estudiante aprende a orientarse en medio del exceso de datos, a distinguir fuentes confiables y a formar opiniones propias, razonadas y responsables, capaces de dialogar con la complejidad del mundo académico y social.

## **4.2 Los engranajes del razonamiento: elementos del pensamiento**

Todo razonamiento, ya sea el de un artículo científico o una decisión cotidiana, está construido a partir de una serie de componentes interrelacionados. Reconocer estos "elementos del pensamiento" (Bonilla et al., 2023) es como disponer del plano de un mecanismo: nos permite desarmarlo, entender cómo funciona cada pieza y evaluar si el conjunto opera correctamente. Son los ladrillos fundamentales con los que construimos argumentos.

El proceso se inicia con un propósito o meta que queremos alcanzar (¿qué intento lograr con este razonamiento?), el cual da lugar a una pregunta clave o problema que buscamos resolver. Para abordarlo, necesitamos información: datos, hechos, observaciones y experiencias relevantes. A partir de esa información, y utilizando conceptos (teorías, definiciones, modelos) y supuestos (creencias que damos por sentadas), realizamos inferencias o interpretaciones que nos llevan a conclusiones.

Nuestro razonamiento siempre se realiza desde un determinado punto de vista o marco de referencia, que inevitablemente da forma a cómo vemos el problema. Finalmente, toda conclusión tiene implicaciones y consecuencias, resultados previsible que se desprenden de aceptarla. Una lista de cotejo práctica para examinar nuestro propio razonamiento o el ajeno consiste en verificar cada uno de estos elementos: ¿Es claro mi propósito? ¿He formulado bien la pregunta? ¿La información que uso es suficiente y confiable? ¿Mis supuestos son válidos?

¿Mis inferencias se siguen lógicamente de la evidencia? ¿He considerado otros puntos de vista? ¿Acepto las consecuencias de mi postura?

Hacerse preguntas específicas usando estos elementos (“¿Cuál es mi propósito central aquí?”, “¿Qué información necesito para resolver esto?”, “¿Qué estoy dando por sentado?”) es un ejercicio metacognitivo poderoso que despeja la confusión y expone las falencias en nuestro proceso de pensamiento.

### **4.3 Antídotos contra el prejuicio: superando el egocentrismo**

Uno de los mayores obstáculos para el pensamiento crítico es una fuerza poderosa y generalmente inconsciente: el pensamiento egocéntrico. Surge de la tendencia humana natural a ver el mundo centrado en nuestra propia perspectiva, necesidades y deseos, sin considerar de manera equitativa los derechos, necesidades y puntos de vista de los demás (Novoa Seminario & Sandoval Rosas, 2023). Operamos con una confianza ingenua en que nuestras percepciones son objetivas y nuestras creencias, correctas, simplemente porque son nuestras.

En lugar de aplicar estándares intelectuales imparciales, el pensamiento egocéntrico se rige por "estándares psicológicos" automáticos y sesgados. Algunos de los más comunes incluyen: “Es verdad porque yo lo creo” (egocentrismo innato), donde la mera posesión de una creencia se confunde con su veracidad. “Es verdad porque mi grupo lo cree” (socio centrismo innato), donde la autoridad de la tribu sustituye al análisis personal. “Es verdad porque deseo creerlo” (cumplimiento de deseos), donde aceptamos lo que nos hace sentir bien o nos coloca en una luz favorable. “Es verdad porque siempre lo he creído” (autovalidación innata), que prioriza la consistencia interna sobre la evidencia externa. Y “Es verdad porque me conviene creerlo” (egoísmo innato), donde las creencias se adoptan por su utilidad para obtener poder o ventaja.

Reconocer estos mecanismos en nosotros mismos es el primer y más difícil paso. Implica desarrollar una humildad intelectual que acepte que podemos estar equivocados, que nuestro punto de vista es limitado y que nuestras intuiciones no son infalibles. Superar el egocentrismo exige un esfuerzo deliberado por salir de nuestra propia psique, cuestionar sistemáticamente los supuestos no examinados y buscar activamente evidencias y perspectivas que desafíen nuestras posturas cómodas. Es la batalla por pasar de ser un "animal que se engaña a sí mismo" a un pensador consciente de sus propias limitaciones.

#### 4.4 Brújulas para la calidad: estándares intelectuales universales

Para juzgar si un razonamiento tiene calidad, no basta con una intuición general: hacen falta referencias claras que orienten la evaluación. Los llamados estándares intelectuales universales (Bonilla et al., 2023) cumplen justamente esa función, al servir como guías que permiten reconocer cuándo un pensamiento avanza con solidez y cuándo se desvía. No operan por separado, sino que se complementan entre sí, formando un conjunto coherente de criterios.

Todo comienza con la claridad. Si una idea no se entiende bien, resulta imposible analizarla con seriedad. Preguntas como “¿puede explicarse de otra manera?” o “¿hay algún ejemplo que lo aclare?” ayudan a comprobar este primer nivel. Una vez superado ese paso, es posible evaluar otros aspectos: la exactitud, para verificar si lo dicho es correcto; la precisión, para determinar si ofrece el nivel de detalle necesario; y la relevancia, para confirmar si realmente aporta al tema central.

Sin embargo, un planteamiento puede cumplir con estos requisitos y aun así quedarse en la superficie. Por eso, la profundidad invita a examinar las dificultades y matices del problema, evitando respuestas rápidas o simplificadas. La amplitud, en cambio, empuja a mirar más allá de un solo enfoque, considerando distintas perspectivas y evitando una visión cerrada o parcial.

La coherencia lógica actúa como un control final: las ideas deben encajar entre sí, sin contradicciones, y las conclusiones deben desprenderse de manera razonable de los argumentos previos. A estos criterios se suman la importancia, que orienta la atención hacia lo verdaderamente esencial, y la equidad, que exige tratar las distintas posiciones con imparcialidad. Incorporar estos estándares de forma habitual, mediante preguntas que los pongan en juego, es lo que permite que el pensamiento cotidiano evolucione hacia un pensamiento verdaderamente crítico.

#### 4.5 El carácter del pensador: virtudes intelectuales

El pensamiento crítico no es solo un conjunto de habilidades técnicas; es también, y sobre todo, una cuestión de carácter. Las virtudes intelectuales son los rasgos disposicionales, los hábitos de la mente y el corazón, que nos predisponen a pensar de manera justa, rigurosa y ética. Son lo que diferencia a quien sabe cómo pensar críticamente de quien realmente lo hace de forma consistente.

Estas virtudes suelen presentarse como pares de opuestos, donde debemos cultivar la primera y rechazar la segunda. La humildad intelectual (consciencia de

los límites del propio saber) frente a la arrogancia; la entereza intelectual (valor para enfrentar ideas impopulares o amenazantes) frente a la cobardía; la empatía intelectual (capacidad para reconstruir con fidelidad los razonamientos ajenos) frente a la estrechez mental.

Igualmente cruciales son la autonomía intelectual (pensar por uno mismo, guiado por la razón) frente al conformismo; la integridad intelectual (aplicarse a uno mismo los mismos estándares rigurosos que se exigen a los demás) frente a la hipocresía; y la perseverancia intelectual (persistir ante la dificultad y la frustración) frente a la pereza mental.

Dos virtudes cierran este marco ético: la confianza en la razón, que es la fe en que los problemas humanos se abordan mejor mediante el pensamiento lógico y el diálogo, y la imparcialidad, el compromiso de juzgar con equidad, por encima de los intereses propios o de grupo. Cultivar este carácter no es fácil, pero es lo que dota de autenticidad y solidez moral a todo nuestro quehacer intelectual.

#### **4.6 Un método para resolver problemas**

Una de las maneras más visibles de poner en juego el pensamiento crítico aparece cuando surge un problema. En vez de responder de forma impulsiva o dejarse dominar por la presión del momento, este enfoque invita a detenerse y ordenar la situación, transformando la dificultad en un camino consciente que aumenta las probabilidades de tomar buenas decisiones.

Mirado así, resolver un problema no es un acto instantáneo, sino un recorrido. Todo comienza por definir con claridad qué está pasando: poner el problema en palabras precisas y separarlo de otros asuntos que lo rodean y pueden distraer. Después viene el análisis de fondo: identificar qué partes dependen realmente de uno, cuáles son los límites y ante qué tipo de situación se está, ya sea práctica, conceptual o incluso moral.

Con el panorama claro, el siguiente paso es buscar información relevante. Esto implica seleccionar datos con cuidado y, sobre todo, no quedarse solo con aquello que confirma la primera impresión. A partir de esa información, se reflexiona con calma, se interpretan los hechos y se construyen conclusiones sensatas, evitando saltar a respuestas rápidas o poco justificadas. Luego se abren distintas posibilidades de acción, desde las más inmediatas hasta aquellas que exigen mayor tiempo, recursos o planificación.

## **Aprender a Aprender:** Fundamentos Prácticos para el Éxito Universitario

Cada opción merece una evaluación honesta, considerando tanto sus ventajas como los posibles costos o riesgos en relación con los objetivos que se persiguen. Tomada la decisión, se pasa a la acción o, si el caso lo requiere, a una pausa reflexiva adicional. El proceso no termina ahí: es clave observar los resultados, aprender de las consecuencias y estar dispuesto a ajustar la estrategia cuando la experiencia o nueva información lo indiquen.

Este modo ordenado de enfrentar los problemas ayuda a dejar atrás las soluciones improvisadas y favorece respuestas más sólidas y bien pensadas. En la práctica, reúne todos los ingredientes del pensamiento crítico: analizar con rigor, evaluar con criterios claros y sostener el esfuerzo con actitudes como la constancia y la apertura a otras miradas. En definitiva, demuestra que razonar con cuidado no solo mejora nuestras ideas, sino también la forma en que actuamos.

## Capítulo 5: Navegando el Océano de la Información



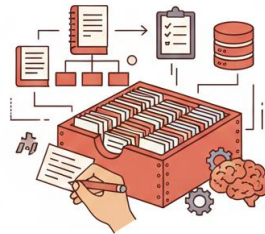
**5.1. Fuentes tradicionales:** bibliotecas, hemerotecas y archivos



**5.2. El mundo digital:** bibliotecas virtuales e internet



**5.3. Fuentes vivas:** eventos académicos y medios de comunicación



**5.4. Técnicas para capturar y organizar datos:** el fichaje

### 5.1 Fuentes tradicionales: bibliotecas, hemerotecas y archivos

En una época dominada por la velocidad de internet y las pantallas, puede parecer que los libros impresos y las fuentes físicas han quedado en el pasado. Sin embargo, para quien asume la universidad con seriedad, estos materiales siguen siendo una fuente sólida de confianza, profundidad y rigor académico (Holmos-Flores et al., 2023). Su fortaleza no está en llegar primero, sino en el trabajo cuidadoso que hay detrás: selección experta, organización metódica y conservación de contenidos que, muchas veces, no existen o no existen bien en formato digital.

Dentro de ese universo, la biblioteca universitaria ocupa un lugar central. No es únicamente un depósito de libros, sino un espacio diseñado para investigar con tiempo y criterio. Aprovecharla implica aprender a moverse por sus sistemas de búsqueda, desde los catálogos en línea hasta los registros clásicos por autor, título o tema. Encontrar un libro no es cuestión de suerte, sino de entender su código de localización, esa clave que indica exactamente dónde está en las estanterías. A esto se suman las áreas especializadas: salas de referencia con obras que solo se consultan en el lugar, secciones de revistas y periódicos, y fondos especiales que resguardan mapas, partituras o colecciones antiguas. Estos materiales históricos con ediciones raras y ejemplares únicos permiten un contacto directo con el pensamiento de otras épocas y constituyen fuentes primarias de enorme relevancia.

La hemeroteca, por su parte, es un espacio con identidad propia. Allí se conservan diarios y revistas organizados de forma sistemática, lo que permite acceder a la información tal como circulaba en su momento. Su valor está en mostrar los hechos, debates y corrientes de opinión en su contexto original. A diferencia de muchos recursos digitales fragmentados o incompletos, estas colecciones suelen estar íntegras y resultan indispensables para estudios históricos, culturales o de comunicación. Debido a su fragilidad y valor documental, la consulta suele hacerse en sala, lo que favorece una lectura más lenta y reflexiva.

Finalmente, los archivos custodian documentos únicos que son la base de investigaciones en campos como la historia, el derecho o la genealogía. Pueden pertenecer a instituciones, notarías, parroquias u organismos históricos, y su exploración se parece a un trabajo de rastreo minucioso. Exige paciencia, conocimiento de los sistemas de clasificación y una lectura atenta que permita situar cada documento en su contexto. Aunque la digitalización ha ampliado el acceso a muchos de estos fondos, la experiencia de trabajar con los originales sentir el papel, observar la caligrafía y descubrir anotaciones marginales sigue teniendo un valor metodológico y formativo que ningún archivo digital logra sustituir por completo.

### **5.2 El mundo digital: bibliotecas virtuales e internet**

Si los recursos impresos pueden compararse con tierras firmes donde el conocimiento se asienta, el espacio digital funciona como un gran mar en movimiento que las enlaza y expande. En él, la información no permanece estática: circula, se reconfigura y se renueva a gran velocidad. Por eso, el estudiante actual necesita aprender a moverse en este entorno con criterio, sacando provecho de sus

enormes posibilidades sin perderse entre datos poco fiables o contenidos superficiales.

Las bibliotecas digitales aparecen como la evolución lógica de las bibliotecas de siempre en un contexto dominado por lo virtual. Ya no se trata solo de libros convertidos en archivos PDF, sino de sistemas tecnológicos complejos que reúnen contenidos muy diversos desde textos académicos hasta audios, videos y grandes bases de datos y que ofrecen servicios en línea cada vez más completos (Arévalo, 2024). Su mayor atractivo es la facilidad de acceso: rompen las barreras del horario, la distancia e incluso del costo, lo que permite a cualquier estudiante consultar, desde donde esté, artículos científicos, documentos históricos digitalizados o investigaciones producidas en universidades de otros países.

Este formato trae consigo beneficios evidentes. Los recursos están disponibles de forma permanente, no hay listas de espera ni ejemplares agotados, y encontrar una palabra o un tema dentro de un texto toma apenas segundos, algo impensable en el papel. A esto se suma que los materiales digitales no se desgastan con el uso y permiten nuevas formas de interacción, como organizar bibliotecas personales, guardar lecturas o participar en espacios de intercambio académico. Sin embargo, tanta facilidad también plantea desafíos. La enorme cantidad de información disponible obliga a desarrollar un criterio sólido para diferenciar contenidos académicos confiables de aquellos que simplemente circulan en la red. Además, la lectura en pantalla, fragmentada por pestañas y notificaciones, puede afectar la concentración profunda que suele favorecer el libro impreso. El verdadero desafío está en aprovechar estas plataformas como aliadas potentes para investigar, y no reducirlas a simples atajos rápidos.

En un sentido más amplio, internet es el gran escenario donde conviven las bibliotecas digitales con una variedad inmensa de fuentes: repositorios universitarios, sitios de organismos oficiales, bases de datos especializadas, plataformas de preprints y la vasta web abierta. Se trata de un entorno dinámico, en constante actualización, capaz de ofrecer información sobre casi cualquier tema imaginable. Pero su uso con fines académicos exige un ejercicio constante de evaluación crítica: saber quién respalda el contenido, contrastar datos, identificar la intención del autor, revisar la actualidad de la información y juzgar la profundidad con la que se aborda el tema. Sin este filtro consciente, la red puede ser tanto una herramienta poderosa para el aprendizaje como un espacio saturado de errores, opiniones sin sustento y desinformación.

### 5.3 Fuentes vivas: eventos académicos y medios de comunicación

El conocimiento no reside únicamente en documentos estáticos; también circula, se debate y se genera en tiempo real a través de canales dinámicos. Estas "fuentes vivas" ofrecen información de vanguardia, perspectivas en desarrollo y la oportunidad de una interacción directa que enriquece sustancialmente la formación universitaria.

Los eventos académicos, congresos, seminarios, simposios, coloquios y conferencias son los mercados de ideas del mundo intelectual. En ellos, investigadores y expertos presentan hallazgos novedosos, teorías en construcción y debates de frontera antes de que estos se consoliden en publicaciones formales, las cuales pueden tardar meses o años en ver la luz (Semanat Ortiz et al., 2024). Asistir a estos eventos (de manera presencial o virtual) permite al estudiante respirar el aire de la investigación actual, conocer a los protagonistas de su campo y formarse una idea de las tendencias y controversias más relevantes. Más allá de la asistencia pasiva, la participación formulando preguntas, estableciendo contactos puede ser invaluable. Cuando la asistencia directa no es posible, es crucial buscar los materiales derivados: memorias, actas, presentaciones en diapositivas o grabaciones de las sesiones, que muchas instituciones publican en línea.

Los medios de comunicación masiva y especializada (prensa, radio, televisión, podcasts, documentales) son otra fuente viva de capital importancia. Proporcionan información contextualizada sobre la aplicación del conocimiento en la realidad social, política, económica y cultural. Un artículo de un diario de calidad sobre una crisis ambiental, un reportaje de investigación o un documental científico son fuentes primarias para analizar cómo se comunica, se percibe y se disputa el saber en la esfera pública. El uso académico de estos medios requiere una mirada especialmente crítica y deconstructiva. No se trata de tomar la información al pie de la letra, sino de analizar los marcos interpretativos, los intereses en juego, los lenguajes utilizados y las omisiones. ¿Qué ángulo se privilegia? ¿Qué voces se escuchan y cuáles se silencian? ¿Cómo se relaciona esta cobertura con las teorías estudiadas en clase? Aprovechar los medios como fuente exige, por tanto, pasar del rol de consumidor al de analista.

#### 5.4 Técnicas para capturar y organizar datos: el fichaje

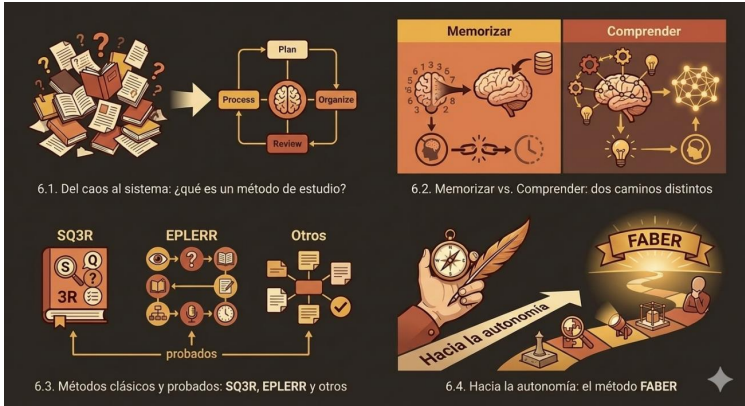
Ante la marejada de información procedente de todas estas fuentes, el investigador necesita un sistema eficaz y metódico para capturar, almacenar y organizar los datos relevantes. El fichaje es una técnica clásica que, lejos de haber quedado obsoleta, encuentra en las herramientas digitales modernas (gestores de referencias, bases de datos personales, aplicaciones de notas) una revitalización poderosa. En esencia, consiste en registrar la información en unidades discretas y normalizadas (fichas), cada una portadora de un dato o idea con valor unitario propio.

La práctica del fichaje comienza con las fichas de registro o bibliográficas, cuyo objetivo es documentar con absoluta precisión la fuente de donde se extrae la información. Ya sea un libro, un capítulo, un artículo de revista o una página web, la ficha debe contener todos los elementos necesarios para identificarla y localizarla de nuevo: autor(es), título completo, datos de publicación (editorial, lugar, año), y, en el caso de artículos, el nombre de la revista, volumen, número y páginas. Este rigor es la base de la honestidad intelectual y de la posterior construcción de la bibliografía.

Sobre este registro, se construyen las fichas de contenido o de investigación, donde se captura la sustancia informativa. Aquí es donde la técnica se vuelve más personal y estratégica. La ficha textual transcribe literalmente un pasaje importante, entre comillas, anotando escrupulosamente la página. Es útil para citas definitivas o definiciones clave. La ficha de resumen condensa, con nuestras propias palabras pero respetando fielmente el pensamiento del autor, el contenido de una sección o argumento completo. La ficha de comentario o crítica es quizás la más valiosa: en ella, el investigador registra sus propias reflexiones, interpretaciones, conexiones con otras lecturas, dudas o evaluaciones críticas surgidas durante la consulta. Este último tipo transforma la información externa en pensamiento interno en proceso, que es el germen de la aportación personal en cualquier trabajo académico.

El poder del fichaje ya sea en tarjetas físicas o en entradas digitales, reside en su flexibilidad y capacidad de reorganización. Una vez creadas, las fichas pueden ordenarse, reordenarse, agruparse por temas o subtemas, y combinarse de múltiples maneras para ir construyendo la estructura lógica de un ensayo, una monografía o una tesis. Es un sistema que externaliza y objetiva la memoria de investigación, liberando a la mente para las tareas superiores de síntesis, análisis y creación.

## Capítulo 6: Tu Caja de Herramientas: Métodos de Estudio



### 6.1 Del caos al sistema: ¿qué es un método de estudio?

Supongamos que alguien encarga levantar una casa. Una opción sería apilar materiales sin orden, con la esperanza de que, de alguna manera, terminen formando paredes y techos. La otra sería trabajar con un plano claro, siguiendo pasos bien pensados que aseguren bases firmes y espacios con sentido. Estudiar sin organización se parece mucho al primer escenario: implica esfuerzo, pero suele generar cansancio y pocos resultados. Contar con un método de estudio, en cambio, equivale a tener ese plano que guía la construcción del conocimiento y le da coherencia al proceso (Quiroz Carrión et al., 2023).

La palabra “método” proviene del griego *methodos*, que alude a la idea de un camino a seguir. No se trata de una fórmula inflexible ni de un esquema válido para todos por igual, sino de una secuencia ordenada que cada estudiante debe ajustar a su manera de ser, al tipo de asignatura y a las condiciones en las que estudia. Asumir un método supone entender que aprender de verdad no ocurre por casualidad, sino que es el resultado de un trabajo constante, consciente y bien organizado.

La metodología de estudio no funciona como una lista fija de instrucciones que se siguen al pie de la letra. Más bien, se trata de una serie de pautas flexibles que cada estudiante hace propias y ajusta con el tiempo. Encontrar la forma de

estudiar que realmente funciona exige paciencia, creatividad y una revisión continua de los propios hábitos, hasta dar con un esquema que encaje con la manera personal de comprender y organizar la información. Manejar estos métodos transforma la acción de estudiar de una reacción ansiosa ante los exámenes en un proceso controlado y eficiente que otorga bases sólidas para alcanzar metas académicas a corto, mediano (terminar la carrera) y largo plazo (ejercer con excelencia).

En esencia, un método convierte el caos potencial de la información en un sistema de aprendizaje. No garantiza la ausencia de dificultad, pero sí proporciona un mapa para navegarla, reduciendo la incertidumbre y potenciando la sensación de control y competencia.

## **6.2 Memorizar vs. Comprender: dos caminos distintos**

A lo largo de la vida universitaria, una de las elecciones que más influye en los resultados tiene que ver con el modo en que se encara el estudio. Básicamente, hay dos formas de hacerlo: repetir para recordar o comprender para aprender. Mezclar ambos caminos sin distinguirlos, o confiar solo en la memorización, suele estar detrás de muchas frustraciones y desempeños académicos poco satisfactorios.

El aprendizaje basado únicamente en la memoria también llamado repetitivo es muy común, pero resulta bastante pobre cuando se convierte en la única estrategia. Consiste en recitar datos de manera automática, como fórmulas, conceptos o fechas, con la esperanza de que permanezcan el tiempo justo para aprobar una prueba. El inconveniente es que esos contenidos se olvidan con rapidez, porque no se relacionan con lo que ya se sabe ni se integran en una comprensión más amplia. En este esquema, el estudiante actúa de forma pasiva, como si solo acumulara información. Su efecto suele desaparecer después del examen y rara vez impulsa la creatividad o el pensamiento crítico. Es parecido a aprenderse de memoria una letra sin llegar a entender el sentido de la canción.

El aprendizaje comprensivo propone una experiencia muy distinta. Aquí el conocimiento se construye a partir de la reflexión, la curiosidad y el análisis. En lugar de repetir sin pensar, el estudiante se pregunta por el porqué de las cosas, conecta ideas, reconoce patrones y pone a prueba lo aprendido en situaciones nuevas. Este modo de estudiar no solo hace que el saber perdure, sino que también permite usarlo con mayor libertad para argumentar, crear o resolver problemas complejos. Cuando algo se entiende de verdad, aplicarlo resulta casi espontáneo. Es como dominar los fundamentos de la música y, a partir de ellos, tener la

capacidad de improvisar y componer. A continuación, se presenta una comparación entre ambos enfoques:

<b>Estudio Memorístico</b>	<b>Estudio Comprensivo</b>
Tradicional, pasivo	Propio de mentes activas y críticas
Mecánico, repetitivo	Reflexivo, analítico
Se olvida rápidamente	Perdura en la memoria
Poca aplicación práctica	Aplicación flexible y creativa
Centrado en la retención literal	Centrado en la construcción de significado

El estudiante universitario debe aspirar a trascender la mera memorización, entrenándose para comprender. Esto no significa que no haya datos que deban memorizarse (vocabulario técnico, por ejemplo), sino que esta memorización debe ser consecuencia de la comprensión, no su sustituto.

### **6.3 Métodos clásicos y probados: SQ3R, EPLERR y otros**

La pedagogía ha desarrollado a lo largo de décadas una serie de métodos estructurados que encarnan los principios del estudio comprensivo. Conocerlos permite al estudiante probar y adoptar el que mejor se ajuste a su estilo. No son excluyentes; pueden combinarse o adaptarse.

Uno de los más conocidos y efectivos es el método SQ3R (Dionisio Murakami, 2024), cuyas siglas en inglés describen sus cinco pasos: Survey (Examinar): Dar un vistazo general al capítulo (títulos, gráficos, resúmenes) para formarse un mapa mental. Question (Preguntar): Convertir los títulos y subtítulos en preguntas guía. Read (Leer): Leer activamente buscando responder a esas preguntas. Recite (Recitar): Cerrar el libro y explicar con nuestras propias palabras lo leído. Review (Revisar): Repasar periódicamente para consolidar.

Una adaptación muy práctica es el método EPLERR (López Parra, 2022), que funciona como una escalera progresiva: Examina rápidamente el tema. Pregunta sobre lo que esperas aprender. Lee de forma profunda y subraya. Esquematiza lo subrayado en un mapa conceptual o esquema. Recita el esquema mentalmente. Revisa de forma espaciada. Su fortaleza está en la alternancia constante entre la recepción y la producción de información.

Otros métodos ofrecen perspectivas valiosas para fines específicos. El método PQRST (Preview, Question, Read, Summary, Test) es similar al SQ3R con énfasis en el resumen. El método REAP (Read, Encode, Annotate, Ponder – Leer, Codificar, Anotar, Reflexionar) pone el acento en traducir las ideas del autor al

lenguaje personal y en la anotación crítica. El método de la duda cartesiana, inspirado en Descartes, promueve no aceptar nada como verdadero que no sea claro, distinto y evidente, fomentando un cuestionamiento radical que es la base del pensamiento científico.

La elección entre ellos depende de la materia (un método más secuencial como SQ3R para textos densos, uno más visual como EPLERR para temas con muchas relaciones) y de la preferencia personal. El objetivo no es la fidelidad al protocolo, sino su utilización como andamiaje para construir un hábito de estudio profundo y autónomo.

#### **6.4 Hacia la autonomía: el método FABER**

Mientras que métodos como SQ3R o EPLERR son excelentes para el estudio de contenidos ya elaborados (libros de texto, artículos), el método FABER representa un salto cualitativo hacia la autonomía investigativa y el pensamiento científico. Es menos un método para "estudiar lo que otros dicen" y más un sistema para "aprender a pensar y producir conocimiento" por cuenta propia. Es un plan mental altamente racionalizado que impulsa un trabajo sistematizado desde la curiosidad inicial hasta la aplicación del saber (Sota Maldonado et al., 2025). Sus fases forman un ciclo de indagación profunda:

1. **Fase de Información (F):** Es el momento de la observación sistemática y el registro organizado de datos sobre el fenómeno de interés. No se trata de leer pasivamente, sino de identificar y utilizar de forma crítica diversas fuentes (escritas, experienciales) con un nivel de fiabilidad. Es la base fáctica sobre la que se construirá todo lo demás.
2. **Fase de Análisis (A):** En este momento el trabajo mental se vuelve más exigente. Es la etapa en la que aparecen las preguntas de fondo y la necesidad de ir más allá de lo evidente. El estudiante revisa lo aprendido con atención, examina los datos reunidos y trata de descubrir vínculos, causas y explicaciones posibles. Se trata de un ejercicio profundamente analítico que demanda una actitud crítica y abierta, capaz incluso de poner en duda las propias ideas para lograr una comprensión más sólida.
3. **Fase de Síntesis (B, de "Build" o Construir):** Llegado este punto, la información previamente examinada comienza a tomar forma. Las ideas se ordenan, se agrupan según criterios conceptuales y se integran en un todo coherente. A partir de este proceso surgen argumentos propios, posibles hipótesis o esquemas explicativos que reflejan una comprensión personal del tema. Es, en esencia, la etapa en la que el estudiante deja de reunir datos

y pasa a crear conocimiento, construyéndolo activamente a partir de lo que ya ha analizado.

4. **Fase de Evaluación y Retroalimentación (ER):** El ciclo no se cierra con la síntesis. Es necesario evaluar la solidez de lo construido y considerar sus implicaciones y aplicaciones prácticas. ¿Funciona esta explicación? ¿Puede transferirse a otras situaciones? ¿Qué consecuencias tiene? Esta fase conecta el trabajo intelectual con la realidad, fomentando un verdadero espíritu científico y asegurando que el aprendizaje no sea un fin en sí mismo, sino un instrumento para la comprensión y la acción en el mundo.

El enfoque FABER no se limita a dar resultados inmediatos, sino que deja huellas que se mantienen en el tiempo. Al centrarse en una construcción intencional del saber, favorece aprendizajes que realmente se comprenden y perduran. A la vez, fortalece la capacidad de estudiar de manera autónoma y despierta la creatividad, dos rasgos fundamentales para el crecimiento académico y profesional. Quizá su contribución más valiosa sea que entrena el pensamiento para enfrentar los retos propios de la investigación, un pilar en la vida universitaria. Aunque no prometa atajos ni rapidez, sí ofrece profundidad: ayuda a que el estudiante deje de depender de otros y se convierta en alguien capaz de razonar, cuestionar y aprender por cuenta propia.



"interesante", sino de encontrar una intersección viable entre tu curiosidad personal y las demandas de la investigación académica.

Encontrar un tema con verdadero potencial no es cuestión de azar, sino de moverse con intención y criterio. Conviene husmear en lecturas recientes de tu especialidad, revisar propuestas de temas en sílabos o compilaciones académicas, y conversar con docentes o compañeros que ya tengan experiencia en el área. También ayuda mirar con atención lo que ocurre a tu alrededor: los problemas de tu entorno, las dinámicas de tu institución o las discusiones que circulan en revistas y espacios especializados suelen abrir puertas a preguntas nuevas o poco trabajadas.

Cuando ya tienes una línea que te interesa, el siguiente paso es afinarla sin miedo. Muchos investigadores que recién empiezan caen en la trampa de querer abarcar demasiado, eligiendo asuntos tan amplios que se vuelven imposibles de manejar y terminan en análisis vagos. La monografía exige lo contrario: un recorte claro y bien definido. Un tema bien elegido se parece más a un rayo láser que a una luz dispersa: apunta a un punto concreto y lo examina a fondo.

Para lograr ese recorte, es necesario equilibrar dos tipos de criterios. Por un lado, los personales: tu interés genuino, tu formación previa y hasta dónde puedes llegar con tus conocimientos actuales. Por otro, los aspectos prácticos: que existan fuentes suficientes y accesibles, que cuentes con el tiempo y los medios necesarios, y que el proyecto sea realizable dentro de los plazos académicos. Un tema puede resultar apasionante, pero si no hay material para trabajarlo, no llevará muy lejos. Al final, elegir bien implica llegar a un acuerdo honesto entre lo que te motiva y lo que realmente puedes hacer.

## **7.2 El plan de batalla: diseño y planificación del trabajo**

Con el destino claro, es hora de trazar la ruta. Un proyecto de investigación sin un plan detallado es como adentrarse en un bosque sin mapa: es fácil perderse, dar vueltas en círculos y nunca llegar a la meta. El diseño o plan de trabajo es el documento estratégico que organiza toda la campaña, anticipando obstáculos y asignando recursos (Román & Mendoza, 2024).

Este plan debe ser escrito y contener, como mínimo, los siguientes elementos:

- **Objetivos claros y medibles:** ¿Qué quieres demostrar, describir o analizar concretamente? Los objetivos deben ser específicos, alcanzables y

relevantes. Distingue entre el objetivo general (la meta última) y los objetivos específicos (los pasos que te llevarán a ella).

- **Justificación:** ¿Por qué vale la pena investigar este tema? Explica su relevancia académica, social o práctica. Responde a la pregunta implícita del lector: "¿y esto con qué se come?".
- **Metodología:** Describe cómo vas a realizar el trabajo. ¿Será una investigación exclusivamente bibliográfica o incluirá algún componente empírico? ¿Qué métodos de análisis vas a emplear (análisis de contenido, comparativo, histórico)? Especifica las técnicas concretas que usarás: fichaje, revisión sistemática de literatura, etc.
- **Esquema tentativo o índice provisional:** Esboza la posible estructura de tu monografía en capítulos y subcapítulos. Este esquema inicial es flexible, pero te da un armazón sobre el que construir.
- **Cronograma realista:** Divide el trabajo total en etapas (revisión bibliográfica, fichaje, redacción del primer borrador, revisión, corrección final) y asigna fechas límite a cada una. Incluye margen para imprevistos.
- **Identificación de recursos:** ¿Qué necesitas? Lista los libros clave, los accesos a bases de datos, el software de gestión de referencias (como Zotero o Mendeley) y cualquier otro material o apoyo necesario.

Este plan no es un contrato irrevocable, sino una brújula ajustable. A medida que avances en la investigación, es probable que descubras nuevos caminos o que algunos senderos previstos resulten infranqueables. Revisar y ajustar el plan periódicamente es parte del proceso. Su valor reside en obligarte a pensar en el proyecto como un todo sistemático antes de lanzarte a la acción, lo que ahorra tiempo y energía a largo plazo.

### 7.3 La fase detectivesca: recolección y sistematización de información

Con el esquema ya definido, se abre una etapa intensa y, para muchos, la más atractiva del proceso: buscar, reunir y ordenar la información. En este punto asumes el papel de investigador a tiempo completo, siguiendo rastros en libros y artículos, reuniendo datos y argumentos, y acomodándolos con cuidado para darle sentido a tu trabajo.

La búsqueda no debe hacerse al azar. Conviene dejarse guiar por el plan inicial y por los objetivos que te has planteado. Empieza con las fuentes previstas —libros, artículos académicos, tesis o documentos oficiales— y deja que ellas

mismas te lleven a otras a través de sus referencias, como una cadena que se va ampliando. Aquí resulta clave aplicar de manera rigurosa el fichaje: cada idea valiosa, cada dato significativo o cita bien lograda merece su propia ficha, acompañada siempre de la referencia bibliográfica completa. Hoy en día, los gestores digitales facilitan mucho esta tarea, aunque la lógica de fondo sigue siendo la misma: registrar con orden y precisión.

A medida que se acumula material, aparece inevitablemente el desorden. Por eso, la siguiente tarea es poner estructura a esa avalancha de información. Esto implica volver sobre las fichas, leerlas con calma y empezar a agruparlas según afinidades: unas servirán para el marco histórico, otras para contrastar teorías, otras aportarán cifras o ejemplos clave. Este trabajo de clasificación permite detectar conexiones, notar ausencias y, poco a poco, esbozar la arquitectura real de los capítulos que darán forma a la monografía.

Nada de esto es lineal ni definitivo. Mientras organizas, es frecuente que el plan original cambie: surgen nuevos enfoques, algunos temas ganan peso propio y otros pierden fuerza y exigen más respaldo teórico. Es un proceso dinámico y creativo, parecido a armar un rompecabezas intelectual, donde piezas sueltas comienzan a encajar hasta revelar una imagen clara, consistente y bien articulada.

#### **7.4 Darle forma: estructura, redacción y presentación formal**

Llega entonces la etapa más delicada y casi mágica del trabajo: convertir apuntes, fichas y esquemas dispersos en un escrito académico coherente, sólido y convincente. Es en la escritura donde la investigación deja de ser un conjunto de ideas sueltas y se vuelve un mensaje claro que puede compartirse con otros. No es un trámite rápido: exige atención sostenida, constancia y la disposición a volver una y otra vez sobre el texto.

Para no perderse en el camino, conviene apoyarse en la organización tradicional de una monografía. Esta estructura, ya conocida en el ámbito académico, funciona como un hilo conductor que guía al lector y le permite seguir el desarrollo del trabajo con orden y claridad:

- **Portada y elementos preliminares:** Incluye título (breve, preciso y atractivo), autor, institución, fecha. Puede incluir dedicatoria y agradecimientos en páginas aparte.
- **Índice general:** Muestra la arquitectura completa del trabajo con la numeración de páginas.

- **Introducción:** Es la carta de presentación de tu trabajo. Debe contener: la presentación clara del tema y su delimitación, la justificación de su importancia, los objetivos de la investigación, una breve descripción de la metodología empleada y un esbozo de la estructura del trabajo (un "avance" de lo que viene en los capítulos). Se redacta mejor al final, cuando ya tienes la visión global de lo escrito.
- **Cuerpo o desarrollo:** Es el núcleo sustancial, dividido en capítulos y subcapítulos según tu esquema definitivo. Aquí desplegarás el análisis, la argumentación y la discusión de la información recogida, siempre guiado por tus objetivos. Cada capítulo debe tener una introducción breve, un desarrollo lógico y una conclusión parcial que enlace con el siguiente.
- **Conclusiones:** No es un resumen repetitivo. Es el espacio para sintetizar los hallazgos más importantes que responden a tus objetivos iniciales, presentándolos de manera clara, jerárquica y en lenguaje directo. También puedes señalar las limitaciones del estudio y sugerir líneas para futuras investigaciones.
- **Referencias bibliográficas:** Lista completa, en formato APA u otro exigido, de todas y solo las fuentes citadas en el trabajo. Es un elemento de honestidad intelectual y rigor formal no negociable.
- **Anexos (si son necesarios):** Incluye material complementario que es relevante pero que interrumpiría la fluidez del texto principal (transcripciones extensas, cuestionarios, tablas de datos muy grandes, imágenes).

Mientras se escribe, saber citar bien marca una diferencia enorme. Las citas literales, colocadas entre comillas y con la página claramente indicada, resultan útiles cuando se necesita el peso de una voz autorizada o cuando el autor original ha expresado una idea de manera difícil de mejorar. En cambio, las citas indirectas, donde se menciona la fuente pero se reformula con palabras propias, aparecen con mayor frecuencia y reflejan la capacidad de comprender, resumir y reinterpretar lo leído. En ambos casos, la cita debe dialogar con tu texto: hay que presentarla, explicarla y darle sentido, no dejarla caer sin conexión.

El cierre del trabajo pasa por una revisión formal minuciosa. Es el momento de pulir detalles: corregir faltas de ortografía y sintaxis, unificar criterios de formato —tipografía, márgenes, espaciado, numeración— y comprobar que cada fuente citada figure correctamente en la bibliografía. Un documento cuidado en su presentación no solo facilita la lectura, también transmite seriedad, compromiso y respeto por el proceso intelectual que le dio origen.

## BIBLIOGRAFÍA

- Abarca Pesantez, A. B. (2024). Las Inteligencias Múltiples y la Educación Superior: Una nueva tendencia de enseñanza-aprendizaje. *Revista Peruana de Educación*, 6(12), 34–48. <https://doi.org/10.37260/REPE.V6N12.3>
- Anaya Figueroa, T. M., Jorge Montalvo-Castro, & José Gregorio Brito-Garcías. (2023, April). *Retos de la escritura académica en estudiantes universitarios: una revisión de la literatura*. [https://www.researchgate.net/publication/373397485\\_Retos\\_de\\_la\\_escritura\\_academica\\_en\\_estudiantes\\_universitarios\\_una\\_revision\\_de\\_la\\_literatura](https://www.researchgate.net/publication/373397485_Retos_de_la_escritura_academica_en_estudiantes_universitarios_una_revision_de_la_literatura)
- Arévalo, J. A. (2024). El papel esencial de las bibliotecas universitarias en la era de la inteligencia artificial. *Boletín de La Asociación Andaluza de Bibliotecarios, ISSN 0213-6333, Año No 39, No 128 (Recoge Los Contenidos Presentados a : Jornadas Bibliotecarias de Andalucía (22. 2024), 2024, Págs. 190-199, 39(128), 190–199*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9901157&info=resumen&idioma=SPA>
- Bonilla, E. L. C., Bonilla, E. L. C., Tinoco, M. A. E., Bonilla, P. P. C., & Canchignia, D. C. T. (2023). Metodologías y estrategias para el desarrollo del pensamiento crítico. *Polo Del Conocimiento*, 8(3), 52–76. <https://doi.org/10.23857/pc.v8i3.5287>
- De La Cruz Urrutia, L. L. (2020). Neurociencia como herramienta para mejorar el rendimiento académico de estudiantes universitarios. *Dominio de Las Ciencias, ISSN-e 2477-8818, Vol. 6, No. Extra 3, 2020 (Ejemplar Dedicado a: Especial: Junio 2020), Pág. 14, 6(3), 14*. <https://doi.org/10.23857/dc.v6i3.1408>
- Dionisio Murakami, M. N. (2024). Comparison of two study methods SQ3R and SOAR for a better reading comprehension. *European Public and Social Innovation Review*, 9, 1–19. <https://doi.org/10.31637/epsir-2024-408>
- Erazo Buenaño, J. S., Villacís Salazar, K. G., & Linares Terán, I. Y. (2024). Análisis de la relación entre la motivación intrínseca y el rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista Multidisciplinar Ciencia y Descubrimiento*, 2(3). <https://doi.org/10.70577/OP402R42RCD>
- Estrada Esquivel, C. R., Durán Benavides, A., García Sandoval, J. R., & Banda Cruz, D. A. (2025). Lectura crítica en universitarios en el ámbito digital: pensar antes de creer. *Revista de Ciencias Sociales, ISSN-e 1315-9518, Vol. 31, No. Extra 11, 2025, Págs. 464-476, 31(11), 464–476*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=10280413&info=resumen&idioma=ENG>
- García Hernández, D. P. (2025). *Factores psicológicos asociados a la resolución de conflictos interpersonales en jóvenes adultos poblanos: un análisis interinstitucional*. Benemérita Universidad Autónoma de Puebla. <https://hdl.handle.net/20.500.12371/29214>

- Gareca Apaza, M. L., & Gantier Limiñani, N. A. (2021). *Ambientes de aprendizaje eficientes*. 35, 93–98.
- González Horna, X. (2024). *Relación entre la calidad de sueño y procesos cognitivos en estudiantes universitarios*. <https://titula.universidadeuropea.com/handle/20.500.12880/8753>
- Holmos-Flores, E., Atencio-González, R. E., Espinoza-Moreno, T. M., & Abarca-Arias, Y. M. (2023). Evaluación alternativa y evaluación tradicional en el contexto de la educación universitaria. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonia*, 8(16), 220–237. <https://doi.org/10.35381/R.K.V8I16.2546>
- Hussain, K., Raza Jamali, A., Hussain, S., Mohaffyza, M., Mohamad, B., & Zakaria, A. F. (2024). An Analysis of Learning Styles Preferences Among Undergraduate Engineering Education Students. *Journal of Applied Engineering & Technology (JAET)*, 8(2), 20–30. <https://doi.org/10.55447/JAET.08.02.163>
- Kolb, D. A. (2015). *Experiential learning: Experience as the Source of Learning and Development*, Second Edition. *Pearson FT Press*, 390.
- López Parra, L. O. (2022). *Metodo EPLERR | PDF | Aprendizaje | Memoria*. <https://es.scribd.com/document/580527772/Metodo-EPLERR>
- Manassero-Mas, M. A., & Vázquez-Alonso, A. (2020). *Pensamiento científico y pensamiento crítico: competencias transversales para aprender*. <https://doi.org/10.34624/ID.V12I4.21808>
- Meneghel, I., Querenha, ),; Altabás, B., & Salanova, M. (2021). Resiliencia y Autoeficacia como mecanismos psicológicos que favorecen el éxito académico. *Dedica. Revista de Educação e Humanidades, ISSN-e 2182-018X, ISSN 2182-0171, No. 18, 2021, Págs. 153-171, 18, 153–171*. <https://doi.org/10.30827/dreh.vi18.18022>
- Novoa Seminario, M., & Sandoval Rosas, M. L. (2023). Estrategias para fortalecer el pensamiento crítico en estudiantes de educación superior. Un estudio de revisión. *Prohominum. Revista de Ciencias Sociales y Humanas*, 5(4), 134–147. <https://doi.org/10.47606/ACVEN/PH0213>
- Piñera Castro, H. J., & Ruiz González, L. A. (2022). *Influencia de la actividad física en los procesos cognitivos*. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0034-75232022000300017&script=sci\\_arttext&tlng=pt](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0034-75232022000300017&script=sci_arttext&tlng=pt)
- Quiroz Carrión, E. N., Mera Ponce, S. V., Asqui Lema, B. O., & Berrones Yaulema, L. P. (2023). Estrategias cognitivas, metacognitivas y afectivas para el aprendizaje autorregulado. *Polo Del Conocimiento*, 8(6), 995–1017. <https://doi.org/10.23857/pc.v8i6.5727>

## Aprender a Aprender: Fundamentos Prácticos para el Éxito Universitario

- Recio Reyes, R. G. (2023). El problema de investigación concepto y delimitación. *Nau Yumak Avances de Investigación En Organizaciones y Gestión*, 2(3), 7–10. <https://doi.org/10.69504/NAU.V2I3.25>
- Román, G. A. M., & Mendoza, G. (2024). *Proceso de investigación en pregrado: Dificultades y soluciones*. <http://orcid.org/0000-0002-0067-2937>
- Salto García, P. A. (2024). Estrategias de evaluación formativa en la enseñanza superior: Impacto sobre la equidad educativa y el aprendizaje profundo. *Sapiens in Higher Education*, ISSN-e 3073-1429, Vol. 1, No. 1, 2024 (Ejemplar Dedicado a: Edición Regular: Investigaciones Multidisciplinar En Educación Superior), 1(1), 4. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=10141260&info=resumen&idioma=ENG>
- Semanat Ortiz, Y., Parada Ulloa, A., & Mayet Comerón, T. (2024). Eventos Científicos: Herramientas de Gestión para la Socialización de Resultados de Ciencia. *Revista de Investigación, Formación y Desarrollo: Generando Productividad Institucional*, 12(2), 70–75. <https://doi.org/10.34070/JSKS6P67>
- Sherman, B. E., Turk-Browne, N. B., & Goldfarb, E. V. (2024). Multiple Memory Subsystems: Reconsidering Memory in the Mind and Brain. *Perspectives on Psychological Science*, 19(1), 103–125. <https://doi.org/10.1177/17456916231179146>
- Sota Maldonado, R. M., Medina Altamirano, N. E., Gavilan Gavilan, N. E., Tenorio Molina, G. C., & Cajo Salvador, M. L. (2025). FABER Method for the Knowledge of Learning Theories in Primary Specialty Students. Faculty of Education. *Journal of Cultural Analysis and Social Change*, 10(4), 131–146. <https://doi.org/10.64753/JCASC.V10I4.2788>
- Yrery Alcudia Custodio, E., & Octavio Aguilar Martínez, S. (2025). Modelo VAK y educación superior: una aproximación al estilo de aprendizaje predominante. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 9(3), 1911–1923. [https://doi.org/10.37811/CL\\_RCM.V9I3.17805](https://doi.org/10.37811/CL_RCM.V9I3.17805)

**Dirección legal:** Urb. Paseo del Mar  
Nuevo Chimbote, Santa, Ancash  
**Correo electrónico:** ed.honexus@gmail.com  
**Teléfono:** 978653152



ISBN: 978-612-99262-7-8



9 786129 926278