

# TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE DATOS: CUESTIONARIOS, ENTREVISTAS Y OBSERVACIÓN

Dentro del diseño metodológico, una de las decisiones más importantes consiste en definir cómo se obtendrá la información necesaria para responder a la pregunta de investigación. Esta decisión remite a las técnicas de recolección de datos, entendidas como los procedimientos sistemáticos mediante los cuales el investigador obtiene información del fenómeno estudiado. Elegir adecuadamente una técnica de recolección no es un asunto secundario, ya que de ello depende en gran medida la calidad, pertinencia y utilidad de los datos obtenidos.

Las técnicas de recolección de datos permiten acercar al investigador a la realidad empírica, ya sea mediante preguntas dirigidas a los participantes, registros de comportamientos observables o recuperación de experiencias y significados expresados verbalmente. En este sentido, constituyen un puente entre el problema de investigación y la evidencia que hará posible su análisis.

En la Unidad 4 del programa, este punto se integra junto con variables e indicadores, muestra y población, y ética en la investigación, lo cual muestra que la selección de técnicas forma parte central del diseño metodológico y se relaciona directamente con la construcción de proyectos coherentes.

Hernández Sampieri, Fernández Collado y Baptista Lucio (2022) señalan que la elección de técnicas e instrumentos debe responder al enfoque metodológico, a los objetivos del estudio y a la naturaleza del problema de investigación. Esto significa que no existe una técnica universalmente mejor que otra; su pertinencia depende del tipo de información que se quiere obtener.

## ¿Qué son las técnicas de recolección de datos?

Las técnicas de recolección de datos son procedimientos organizados que permiten obtener información sobre personas, grupos, procesos, contextos o fenómenos. Su función principal es reunir datos de forma sistemática, válida y confiable para que puedan analizarse posteriormente en función de los objetivos del estudio.

Estas técnicas pueden emplearse en investigaciones cuantitativas, cualitativas o mixtas. En los estudios cuantitativos, suelen privilegiar la medición estandarizada y la comparabilidad; en los cualitativos, la profundidad, el significado y la comprensión contextual; y en los mixtos, la complementariedad entre ambas perspectivas.

Entre las técnicas más utilizadas se encuentran el **cuestionario**, la **entrevista** y la **observación**, precisamente las que el programa contempla para este punto. Cada una ofrece distintas posibilidades, alcances y limitaciones, por lo que el investigador debe conocerlas en profundidad para decidir cuál utilizar o cómo combinarlas.

### 1. El cuestionario

#### Concepto

El cuestionario es una técnica de recolección de datos que consiste en un conjunto ordenado de preguntas diseñadas para obtener información específica de los participantes. Generalmente, se utiliza cuando se desea recopilar datos de un número amplio de personas de manera relativamente rápida y estructurada.

El cuestionario es especialmente frecuente en investigaciones de enfoque cuantitativo, ya que permite estandarizar las respuestas y facilitar su codificación y análisis estadístico. Sin embargo, también puede incluir preguntas abiertas y emplearse en estudios mixtos cuando se busca combinar información cuantificable con opiniones o descripciones breves.

Tamayo y Tamayo (2011) explica que el cuestionario es un instrumento útil para recolectar información de manera sistemática, siempre que sus preguntas estén claramente formuladas y se ajusten a los objetivos del estudio. Su valor metodológico depende, en gran medida, de la precisión con que se diseñe.

#### Características del cuestionario

Entre sus principales características destacan:

- Presenta preguntas previamente estructuradas.
- Puede aplicarse de manera impresa, digital o presencial.
- Permite reunir información de muchas personas en poco tiempo.
- Facilita la organización y tabulación de datos.
- Puede contener preguntas cerradas, abiertas o mixtas.

El cuestionario busca uniformidad en la recolección, lo que resulta especialmente útil cuando se pretende comparar respuestas entre participantes o grupos.

### **Tipos de preguntas en un cuestionario**

#### **a) Preguntas cerradas**

Son aquellas que ofrecen opciones de respuesta previamente definidas.

**Ejemplo:**

¿Cuántos días por semana realizas actividad física?

- Ninguno
- 1 a 2 días
- 3 a 4 días
- 5 o más días

Estas preguntas facilitan la cuantificación y la comparación.

#### **b) Preguntas abiertas**

Permiten al participante responder con sus propias palabras.

**Ejemplo:**

¿Cuál consideras que es el principal beneficio de practicar deporte?

Este tipo de preguntas ofrece mayor riqueza descriptiva, aunque requiere más tiempo de análisis.

#### **c) Preguntas mixtas**

Combinan opciones cerradas con una posibilidad de respuesta abierta.

## **Ventajas del cuestionario**

- Permite recolectar datos de muchas personas.
- Facilita la sistematización y el análisis estadístico.
- Puede aplicarse en poco tiempo.
- Reduce costos cuando se utiliza en formato digital.
- Favorece la estandarización de la información.

## **Limitaciones del cuestionario**

- Puede producir respuestas superficiales si las preguntas no están bien diseñadas.
- No siempre permite profundizar en significados o experiencias.
- Depende de la comprensión lectora y disposición del participante.
- Puede haber sesgos por deseabilidad social o falta de sinceridad.

## **Criterios para elaborar un buen cuestionario**

Para que un cuestionario sea útil metodológicamente, debe cumplir con ciertos criterios:

- Claridad en la redacción.
- Relación directa con variables e indicadores.
- Orden lógico de las preguntas.
- Lenguaje comprensible para la población.
- Extensión adecuada.
- Evitación de preguntas ambiguas, dobles o tendenciosas.

Hernández Sampieri et al. (2022) destacan que un instrumento de recolección debe ser válido y confiable, por lo que el cuestionario requiere diseño cuidadoso, revisión y, de ser posible, una prueba piloto antes de aplicarse de forma definitiva.

## **Ejemplos en el ámbito educativo y deportivo**

- Encuesta sobre hábitos de actividad física en estudiantes universitarios.
- Cuestionario para medir satisfacción con un programa deportivo.
- Escala de motivación hacia la práctica del ejercicio.
- Registro de frecuencia de asistencia a talleres deportivos.

En estos casos, el cuestionario es útil porque permite recopilar información estandarizada sobre grupos relativamente amplios.

## 2. La entrevista

### Concepto

La entrevista es una técnica de recolección de datos basada en la interacción verbal entre el investigador y el participante, con el propósito de obtener información detallada sobre experiencias, opiniones, percepciones, significados o conocimientos relacionados con el fenómeno de estudio. A diferencia del cuestionario, la entrevista permite una mayor profundidad, flexibilidad y riqueza interpretativa.

Esta técnica se utiliza sobre todo en investigaciones cualitativas, aunque también puede incorporarse en estudios mixtos o incluso cuantitativos cuando se desea complementar información estructurada con datos más amplios y contextuales.

Flick (2015) subraya que la entrevista es una herramienta central en la investigación cualitativa porque permite acceder a las interpretaciones que las personas construyen sobre su realidad. Esto la convierte en una técnica especialmente valiosa cuando se busca comprender significados y no solo medir frecuencias.

### Características de la entrevista

- Se basa en el diálogo entre entrevistador y entrevistado.
- Permite profundizar en respuestas.
- Favorece la exploración de experiencias y sentidos.
- Requiere habilidades de escucha, conducción y registro.
- Puede adoptar distintos grados de estructuración.

### Tipos de entrevista

#### a) Entrevista estructurada

Se realiza a partir de una guía fija de preguntas, formuladas en el mismo orden y de la misma manera para todos los participantes.

**Ventaja:** mayor uniformidad.

**Limitación:** menor flexibilidad.

#### b) Entrevista semiestructurada

Se apoya en una guía previa, pero permite reformular preguntas, profundizar en respuestas y seguir temas emergentes.

Es una de las más utilizadas en investigación cualitativa porque combina orden y flexibilidad.

### **c) Entrevista no estructurada o abierta**

Parte de ejes generales, pero se desarrolla de manera más libre, según el curso de la conversación.

**Ventaja:** gran profundidad.

**Limitación:** más compleja de sistematizar.

#### **Ventajas de la entrevista**

- Permite explorar significados, emociones y experiencias.
- Ofrece información rica y contextualizada.
- Posibilita aclarar respuestas o profundizar.
- Favorece la comprensión de procesos complejos.

#### **Limitaciones de la entrevista**

- Requiere más tiempo para aplicación y análisis.
- Puede estar influida por la habilidad del entrevistador.
- Existe riesgo de sesgos en la interacción.
- La información puede ser más difícil de comparar entre participantes.

#### **Criterios para una buena entrevista**

- Definir claramente el propósito.
- Elaborar una guía coherente con los objetivos.
- Usar lenguaje claro y respetuoso.
- Generar un ambiente de confianza.
- Registrar adecuadamente la información.
- Mantener actitud ética, neutral y empática.
- Evitar preguntas que sugieran la respuesta.

Taylor y Bogdan (1994) destacan que entrevistar no consiste solo en preguntar, sino en escuchar, comprender y construir una interacción que permita acceder al punto de vista del otro. Por ello, la entrevista exige sensibilidad metodológica y ética.

#### **Ejemplos en el ámbito educativo y deportivo**

- Entrevistas a docentes de educación física sobre estrategias de inclusión.
- Entrevistas a entrenadores sobre dificultades en la planificación deportiva.
- Entrevistas a estudiantes sobre su experiencia en actividades extracurriculares.

- Entrevistas a deportistas sobre factores que influyen en la permanencia o abandono.

En estos casos, la entrevista permite conocer no solo hechos, sino significados, interpretaciones y vivencias.

### **3. La observación**

#### **Concepto**

La observación es una técnica de recolección de datos que consiste en registrar de manera intencional, sistemática y controlada comportamientos, interacciones, situaciones o procesos tal como ocurren en la realidad. A través de ella, el investigador obtiene información directa sobre lo que hacen las personas, cómo actúan, en qué contextos se desenvuelven y qué dinámicas se producen.

La observación es especialmente importante cuando se desea estudiar prácticas concretas, comportamientos reales o interacciones grupales, sin depender exclusivamente del discurso de los participantes. Por ello, constituye una técnica muy valiosa tanto en estudios cualitativos como cuantitativos.

Sabino (2014) explica que observar científicamente no es simplemente mirar; implica atender de forma sistemática a ciertos aspectos de la realidad, guiado por objetivos previamente definidos. Esto significa que la observación requiere planeación, categorías o criterios y un registro organizado.

#### **Características de la observación**

- Permite registrar comportamientos en contexto;
- Capta información directa del fenómeno;
- Puede complementar entrevistas y cuestionarios;
- Exige criterios claros de observación;
- Requiere instrumentos de registro, como guías, listas de cotejo o diarios de campo.

#### **Tipos de observación**

##### **a) Observación participante**

El investigador se integra, en mayor o menor medida, al contexto o grupo observado.

**Ventaja:** mayor comprensión del contexto.

**Limitación:** riesgo de involucramiento excesivo.

#### **b) Observación no participante**

El investigador observa sin intervenir directamente en la dinámica del grupo.

**Ventaja:** mayor distancia analítica.

**Limitación:** menor inmersión en el contexto.

#### **c) Observación estructurada**

Se guía por categorías previamente definidas y suele orientarse a registrar conductas específicas.

#### **d) Observación no estructurada**

Es más abierta y flexible; se utiliza cuando se busca explorar o comprender situaciones complejas.

### **Ventajas de la observación**

- Permite estudiar conductas reales y no solo discursos.
- Facilita el análisis del contexto y de las interacciones.
- Aporta información que los participantes pueden no expresar verbalmente.
- Es útil para validar o complementar otros datos.

### **Limitaciones de la observación**

- Puede verse afectada por la subjetividad del observador.
- La presencia del investigador puede alterar la conducta de los observados.
- Requiere tiempo, entrenamiento y registro detallado.
- No siempre permite conocer significados internos si no se combina con otras técnicas.

### **Criterios para una buena observación**

- Definir con claridad qué se observará.
- Establecer categorías o focos de atención.
- Registrar la información de forma sistemática.
- Distinguir entre descripción e interpretación.
- Cuidar la ética y el respeto a los participantes.
- Mantener constancia y rigor en el proceso.

Flick (2015) plantea que la observación permite captar la dimensión práctica y contextual de la vida social, algo que no siempre aparece en entrevistas o cuestionarios. Por ello, es especialmente valiosa cuando el interés está en comprender dinámicas concretas, interacciones y escenarios.

### Ejemplos en el ámbito educativo y deportivo

- Observación de una clase de educación física para identificar estrategias docentes.
- Observación de interacciones entre estudiantes durante actividades deportivas.
- Registro de conductas de participación, cooperación o exclusión en equipos.
- Observación de rutinas de entrenamiento en contextos escolares o comunitarios.

En este tipo de estudios, la observación permite documentar procesos reales y no solo percepciones declaradas.

### Comparación entre cuestionario, entrevista y observación

Aunque las tres técnicas sirven para recoger información, cada una responde a necesidades distintas y ofrece diferentes tipos de datos.

Técnica	Tipo de información	Fortaleza principal	Limitación principal
Cuestionario	Respuestas estandarizadas	Rapidez y comparabilidad	Menor profundidad
Entrevista	Opiniones, experiencias, significados	Profundidad y riqueza interpretativa	Mayor tiempo de análisis
Observación	Conductas e interacciones en contexto	Acceso directo a prácticas reales	Riesgo de subjetividad

Esta comparación muestra que la elección depende del objetivo del estudio. Si se desea medir frecuencias o tendencias en un grupo amplio, puede convenir el cuestionario; si se busca comprender experiencias o significados, la entrevista; si el interés está en registrar prácticas reales, la observación.

## **Criterios para seleccionar una técnica de recolección de datos**

La elección de la técnica debe responder a varios criterios metodológicos:

### **1. Objetivos de la investigación**

Cada técnica debe ayudar a responder lo que realmente se quiere conocer.

### **2. Enfoque metodológico**

Enfoques cuantitativos suelen apoyarse más en cuestionarios; cualitativos, en entrevistas y observación; mixtos, en combinación de técnicas.

### **3. Tipo de información requerida**

No es lo mismo medir hábitos que comprender experiencias.

### **4. Características de la población**

Edad, nivel educativo, contexto y accesibilidad influyen en la selección.

### **5. Tiempo y recursos disponibles**

Algunas técnicas exigen más tiempo, personal o procesamiento.

### **6. Consideraciones éticas**

Debe garantizarse respeto, consentimiento y confidencialidad.

Hernández Sampieri et al. (2022) insisten en que la congruencia metodológica es fundamental: las técnicas e instrumentos deben guardar relación con el problema, las variables o categorías de análisis y el alcance del estudio.

## **Uso complementario de técnicas**

En muchas investigaciones no se utiliza una sola técnica, sino una combinación de varias. Esto permite enriquecer la información y contrastar datos desde distintos ángulos.

Por ejemplo:

- Un estudio sobre participación deportiva universitaria puede aplicar un cuestionario para conocer frecuencia y niveles de participación, y además realizar entrevistas para comprender motivaciones y barreras.
- Una investigación sobre inclusión en clases de educación física puede combinar observación de las sesiones con entrevistas a docentes y estudiantes.

Este uso complementario fortalece la investigación, especialmente en enfoques mixtos, porque permite triangular la información y obtener una visión más completa del fenómeno.

## Relación entre técnicas e instrumentos

Es importante distinguir entre técnica e instrumento. La técnica es el procedimiento general de obtención de datos; el instrumento es la herramienta concreta que se utiliza dentro de esa técnica.

Por ejemplo:

- **Técnica:** cuestionario  
**Instrumento:** formato de preguntas o escala
- **Técnica:** entrevista  
**Instrumento:** guía de entrevista
- **Técnica:** observación  
**Instrumento:** guía de observación, diario de campo, lista de cotejo

Esta diferencia ayuda a ordenar metodológicamente el proyecto y a diseñar mejor los materiales de trabajo.

## Conclusión

Las técnicas de recolección de datos –cuestionario, entrevista y observación– son herramientas fundamentales del diseño metodológico, ya que permiten obtener información empírica pertinente para responder a la pregunta de investigación. Cada una ofrece posibilidades distintas: el cuestionario favorece la recolección estandarizada y comparativa; la entrevista permite profundizar en experiencias y significados; y la observación facilita el registro directo de conductas e interacciones en contexto.

La selección de una u otra técnica debe basarse en la naturaleza del problema, los objetivos del estudio, el enfoque metodológico, el tipo de información buscada y las condiciones reales de la investigación. En consecuencia, comprender estas técnicas no solo fortalece la claridad metodológica del proyecto, sino que prepara al estudiante para desarrollar investigaciones más rigurosas, coherentes y pertinentes en los ámbitos educativo, deportivo y social.

**Referencia:**

- Ávila Baray, A. (2018). Metodología de la investigación: Un enfoque por competencias. Trillas.*
- Flick, U. (2015). Introducción a la investigación cualitativa (5.ª ed.). Morata.*
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2022). Metodología de la investigación (7.ª ed.). McGraw-Hill.*
- Sabino, C. (2014). El proceso de investigación (6.ª ed.). Panapo.*
- Tamayo y Tamayo, M. (2011). El proceso de la investigación científica (6.ª ed.). Limusa.*