

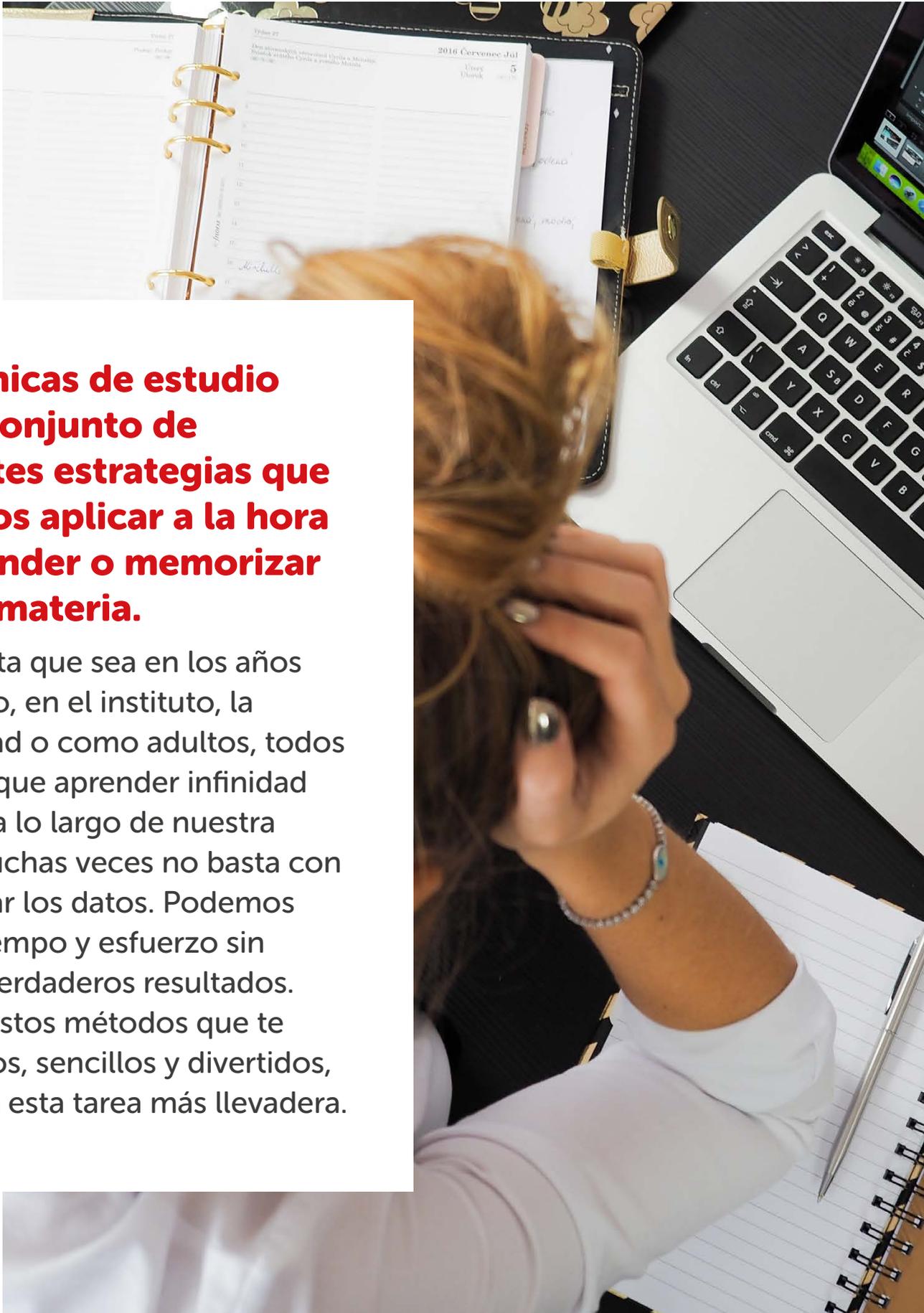


**LA GUÍA
DEFINITIVA
DE TÉCNICAS
DE ESTUDIO**



Contenido:

• 10 TÉCNICAS DE ESTUDIO PARA MEJORAR NUESTRO APRENDIZAJE.....	4
· 001_Subrayar lo más importante	5
· 002_Tomar tus propios apuntes.....	8
· 003_Crear mapas mentales.....	11
· 004_Elaborar fichas de estudio	13
· 005_Ensayar con ejercicios y casos prácticos.....	15
· 006_Brainstorming.....	17
· 007_Recurrir a reglas mnemotécnicas.....	19
· 008_Planificar un calendario de estudio	23
· 009_Memorizar mediante imágenes.....	25
· 010_Buscar ayuda en foros online	27
• OTRAS RUTINAS QUE PUEDEN AYUDARNOS.....	29
• RESUMEN. CÓMO APROVECHAR LAS DIFERENTES TÉCNICAS DE ESTUDIO PARA MEJORAR NUESTROS RESULTADOS	31
• LAS TÉCNICAS DE ESTUDIO SON UNA HERRAMIENTA QUE PUEDEN AYUDARNOS EN NUMEROSAS SITUACIONES A LO LARGO DE NUESTRA VIDA	33
· La complejidad de estudiar.....	35
· ¿Por qué olvidamos lo que hemos estudiado?	36
· Los métodos de aprendizaje que nos ayudarán a estudiar	38
· Cómo podemos mantener la concentración durante el estudio.....	40
· Comprende cómo funciona tu concentración.....	41
· Evita las distracciones	42
· Combina las asignaturas	43
· No te olvides de descansar	44
· Cuida tu alimentación	45
· No olvides el ejercicio físico	46
· Apúntate a un reto	47
· No te dejes engañar por la confianza	48
· La importancia de combinar las técnicas de Estudio con la concentración	49



Las técnicas de estudio son el conjunto de diferentes estrategias que podemos aplicar a la hora de aprender o memorizar alguna materia.

No importa que sea en los años de colegio, en el instituto, la universidad o como adultos, todos tenemos que aprender infinidad de cosas a lo largo de nuestra vida, y muchas veces no basta con memorizar los datos. Podemos invertir tiempo y esfuerzo sin obtener verdaderos resultados. Por eso, estos métodos que te mostramos, sencillos y divertidos, nos harán esta tarea más llevadera.

10

Técnicas de estudio para mejorar nuestro aprendizaje

Todos queremos saber [cómo mejorar el rendimiento escolar](#) de nuestros hijos, pero no son solo ellos los que pueden aprovechar estas modernas estrategias de aprendizaje que os presentamos.

Con ellas podremos optimizar nuestro tiempo, aumentar nuestro rendimiento y capacidad de aprendizaje y obtener mejores resultados.

Estas técnicas son:

- **Subrayar lo más importante.**
- **Tomar tus propios apuntes.**
- **Crear mapas mentales.**
- **Elaborar fichas de estudio.**
- **Ensayar con ejercicios y casos prácticos.**
- **Brainstorming.**
- **Recurrir a reglas mnemotécnicas.**
- **Planificar un calendario de estudio.**
- **Memorizar mediante imágenes.**
- **Buscar ayuda en foros online.**



001

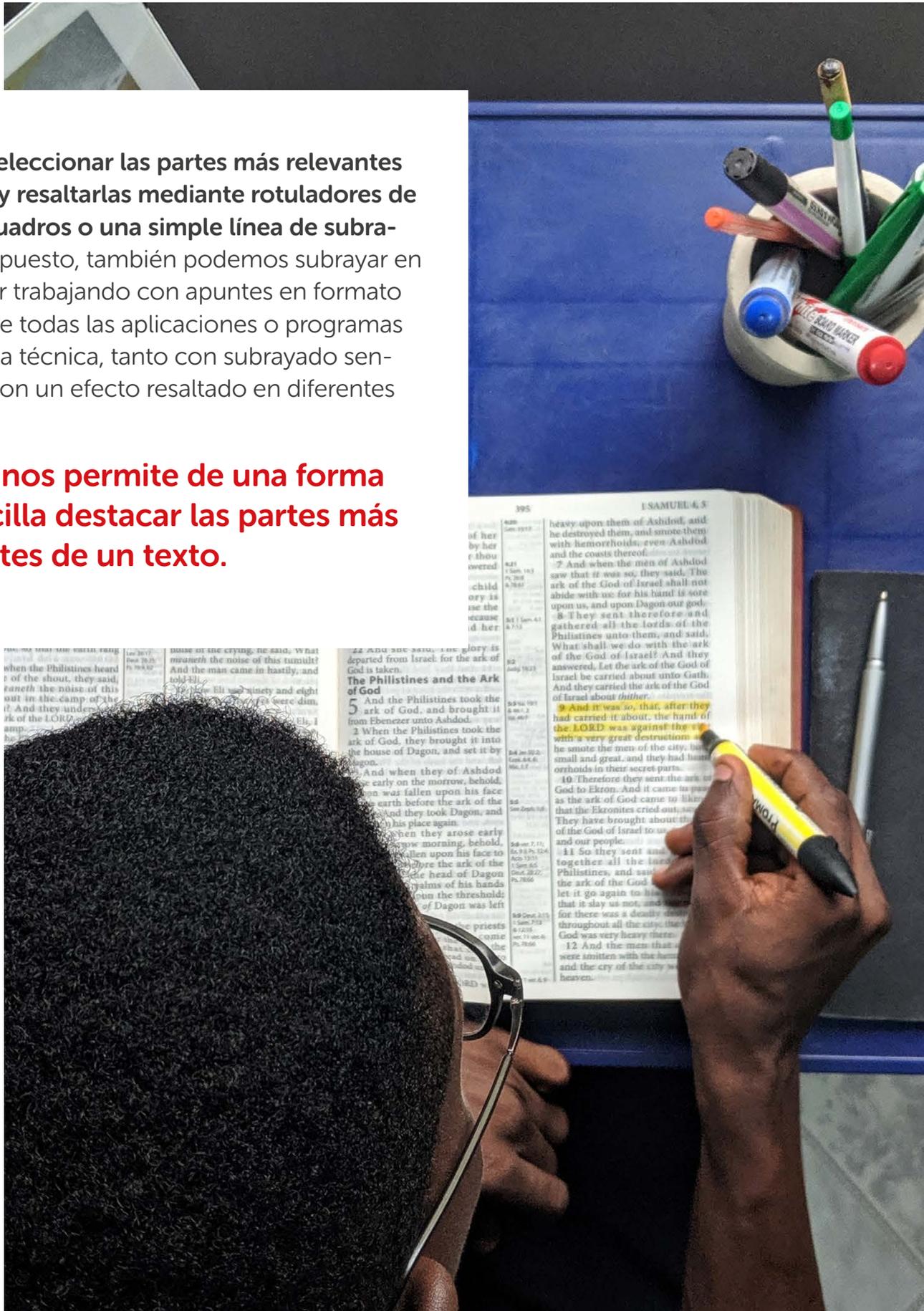
Subrayar lo más importante

Este es uno de los métodos de estudio más utilizados por niños y mayores.



Se trata de **seleccionar las partes más relevantes de un texto y resaltarlas mediante rotuladores de colores, recuadros o una simple línea de subrayado**. Por supuesto, también podemos subrayar en caso de estar trabajando con apuntes en formato digital, ya que todas las aplicaciones o programas permiten esta técnica, tanto con subrayado sencillo como con un efecto resaltado en diferentes colores.

Subrayar nos permite de una forma muy sencilla destacar las partes más importantes de un texto.





Para elegir qué partes debemos resaltar, antes hay que leer y asimilar correctamente el texto.

Un paso más interesante sería saber cómo subrayar los apuntes según una jerarquía de colores.

De esta manera tendremos en cuenta:

- **La importancia del texto que queremos remarcar.**
- **El tipo de contenido a que haga alusión.**
- **Cualquier otro tipo de organización que nos sea útil.**

Así nos resultará aún más visual destacar las partes que nos interesen por su nivel de relevancia.

002

**Tomar tus
propios
apuntes**





Esta técnica consiste en resumir con nuestras propias palabras aquello que nos resulte más interesante o importante en el texto.

Igual que para subrayar **debíamos leer y comprender el texto completo para decidir qué parte tiene mayor relevancia**, tomar nuestros propios apuntes se basa en lo mismo, extraer las ideas más importantes y darles forma con nuestras propias palabras de manera que nos resulte más sencillo comprenderlo y asimilarlo.



Aunque se puede hacer con herramientas digitales, como procesadores de texto o aplicaciones de notas, numerosos estudios avalan [los beneficios de tomar apuntes a mano](#), a papel y bolígrafo, como toda la vida, pues se guardan en nuestra memoria con más facilidad y durante más tiempo.

No olvides tomar tus apuntes a papel y a bolígrafo.

003

Crear mapas mentales



Esta es una gran estrategia de aprendizaje si sabemos qué son los mapas mentales y cómo utilizarlos, ya que está diseñada, especialmente, para ahorrar tiempo y optimizar el esfuerzo.

Mediante un mapa mental puedes resumir y organizar la

información en estructuras que resulten más sencillas de asimilar.

Pese a su nombre, un mapa mental no es algo que tengamos que hacer mentalmente, sino que es una estructura que se puede dibujar a mano o con herramientas digitales específicas, como Mindmanager.

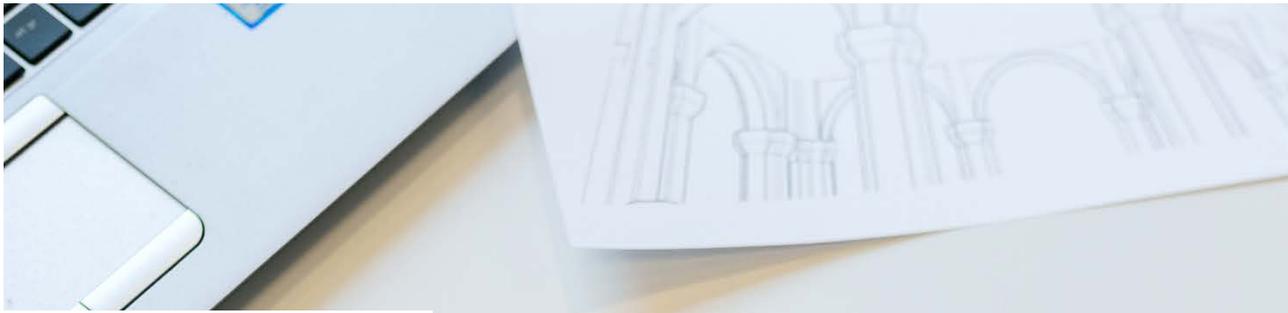


los mapas mentales pueden ayudarnos a ahorrar esfuerzos a la hora de estudiar

004

Elaborar fichas de estudio

Las fichas como método de estudio son muy útiles a la hora de memorizar datos concretos como fechas, cantidades o vocabulario.

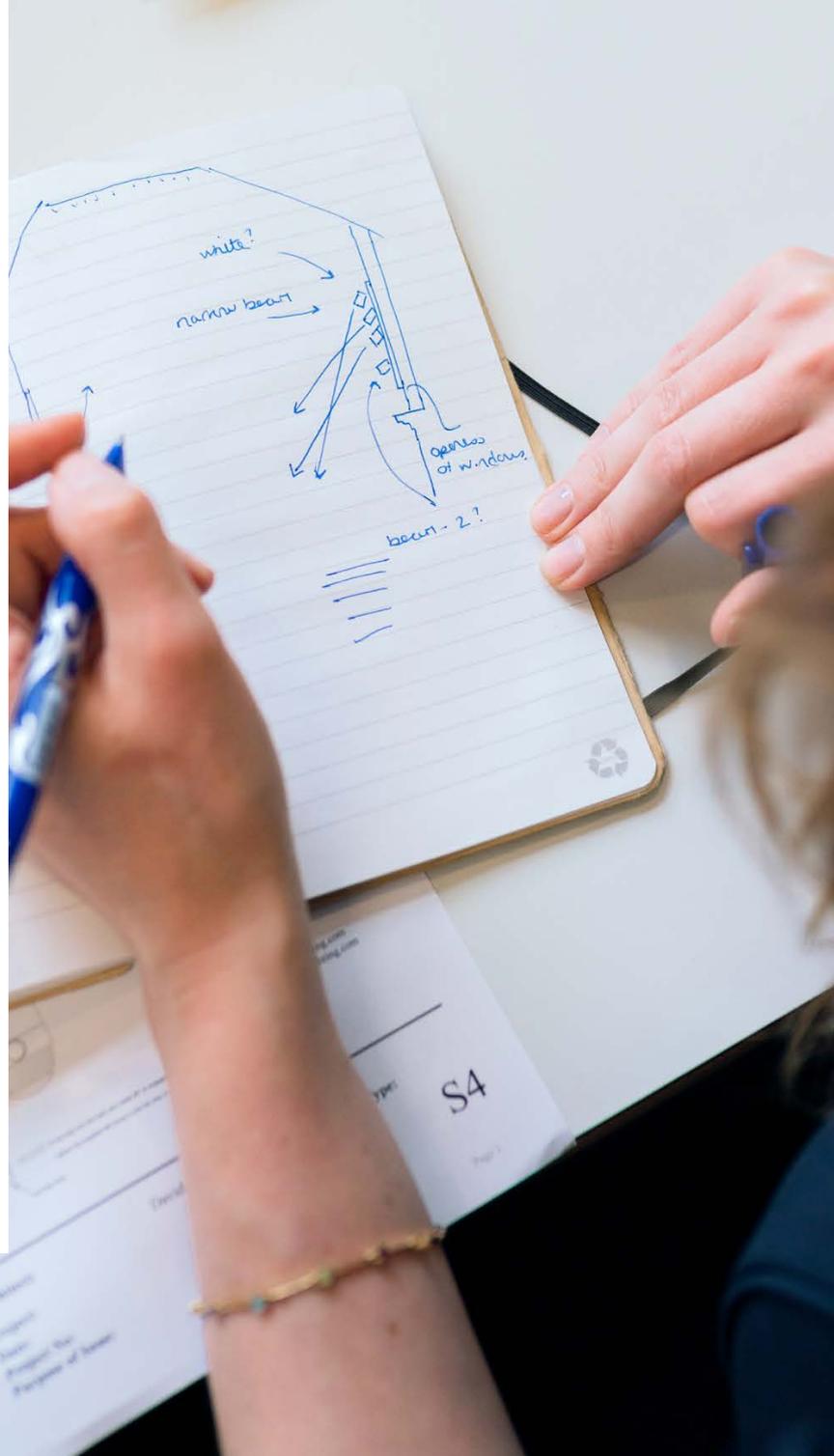


Al crear una ficha con la información sobre cada dato (fecha, palabra...) obtenemos un doble beneficio:

- Aprovechamos la tarea de elaboración de la ficha como parte del proceso de memorización.
- Hace que sea mucho más sencillo consultar las fichas que buscar entre todos los apuntes por un elemento en concreto.

Las fichas nos facilitan la memorización de datos.

Existen aplicaciones diseñadas específicamente para la creación de fichas de estudio, como [Quizleto](#) o [Flaschard](#), si bien, al igual que los resúmenes o mapas, resulta aconsejable elaborarlas uno mismo, a mano y en pequeñas cartulinas de fácil consulta.





Hay ocasiones en que leer la teoría sobre una materia, por mucho que lleguemos a memorizarla, no basta para comprenderla. Sobre todo en materias relacionadas con las matemáticas, como contabilidad, estadística, física...

En esos casos, la mejor estrategia para estudiarlas sería **realizar ejercicios o resolver casos prácticos, que nos ayuden a aplicar la teoría, de manera que lleguemos a comprender a la perfección lo que estamos estudiando.**

Haciendo ejercicios prácticos comprenderás mejor ciertas materias

006

Brainstorming





Este es un método ideal si podemos estudiar en grupo.

Organizar un encuentro en el que todos puedan debatir e intercambiar ideas sobre una determinada materia ayuda a resolver dudas y a profundizar en temas o áreas que quizá hayamos entendido mal o dejado de lado.

Si queremos [hacer un brainstorming efectivo](#) es interesante resumir todo lo que resolvamos durante la reunión en un mapa mental como el que vimos al principio e incorporar dichas ideas a nuestros propios apuntes.

007

**Recurrir a reglas
mnemotécnicas:**



Las reglas mnemotécnicas son trucos para mejorar la memoria y recordar con facilidad listas de ideas o palabras.

Es tan sencillo como **asociar una lista de palabras con un término que nos sirva para recordarlas todas juntas, o unir varias palabras en una sola frase** que nos las recuerde, por las letras que la forman o cualquier otro motivo.

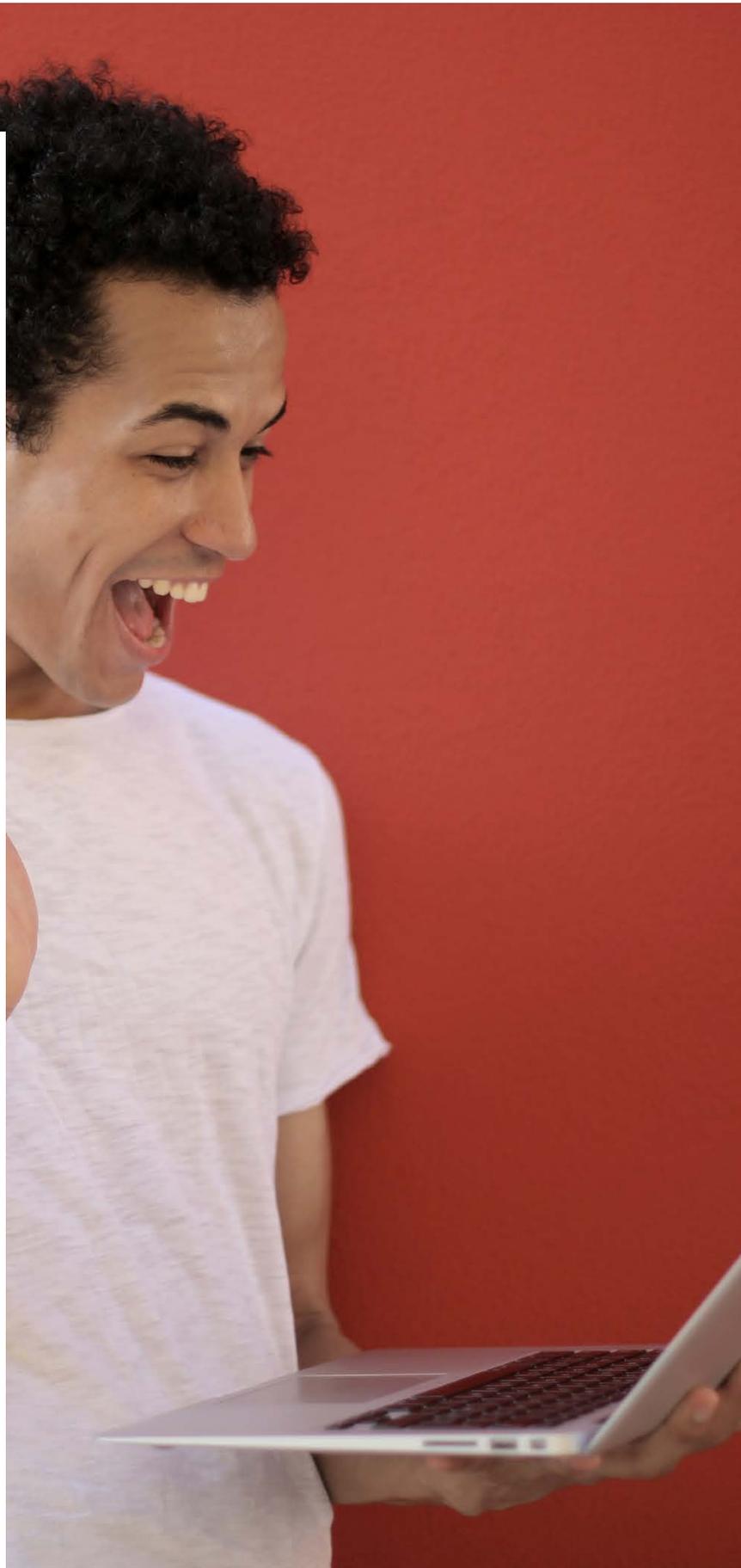
Existen numerosos tipos de reglas mnemotécnicas que podemos utilizar según la información que queramos memorizar. Algunas de las más típicas son:

• **Regla de la longitud de las palabras**

Se utiliza para memorizar números muy largos. **Consiste en cambiar cada número por una palabra que contenga esa cantidad de letras.**

Por ejemplo, si tienes que recordar el número 238, puedes utilizar la frase "Es muy efectivo". La primera palabra tiene 2 letras, la segunda tiene 3 y la tercera tiene 8.

Esta técnica es más efectiva para memorizar números muy largos.



•Regla de la fábula

Esta técnica es muy sencilla, aunque requiere algo de imaginación.

Se trata de inventar una historia que contenga los conceptos que queremos recordar. Aunque el resultado sea algo surrealista, al cerebro le resulta más sencillo memorizar esa historia, que un listado frío de datos.



• Regla de la primera letra

Esta es la regla mnemotécnica por excelencia.

Consiste en **crear una frase con la primera letra de todas las palabras que queremos memorizar.**

Por ejemplo, si deseas memorizar las provincias de Andalucía: **A**lmería, **C**ádiz, **C**órdoba, **G**ranada, **H**uelva, **J**aén, **M**álaga y **S**evilla, puedes formar una frase como: **A**na **C**ompró **C**afé en **G**rano, **H**uevos, **J**amón y **M**uchos **S**alchichones.

Las reglas mnemotécnicas representan una forma efectiva y divertida de memorizar



008

Planificar un
calendario
de estudio

	M	T	W	T	F
10AM	HW	HW			
11AM		skype		skype	
12PM			Test		



Una técnica básica y muy necesaria para el aprendizaje es **organizar nuestros estudios en un calendario que tenga en cuenta los objetivos y el tiempo disponible**. De esta manera, evitaremos el clásico error de dejarlo todo para el último momento, lo que se ha demostrado que conduce al fracaso absoluto.

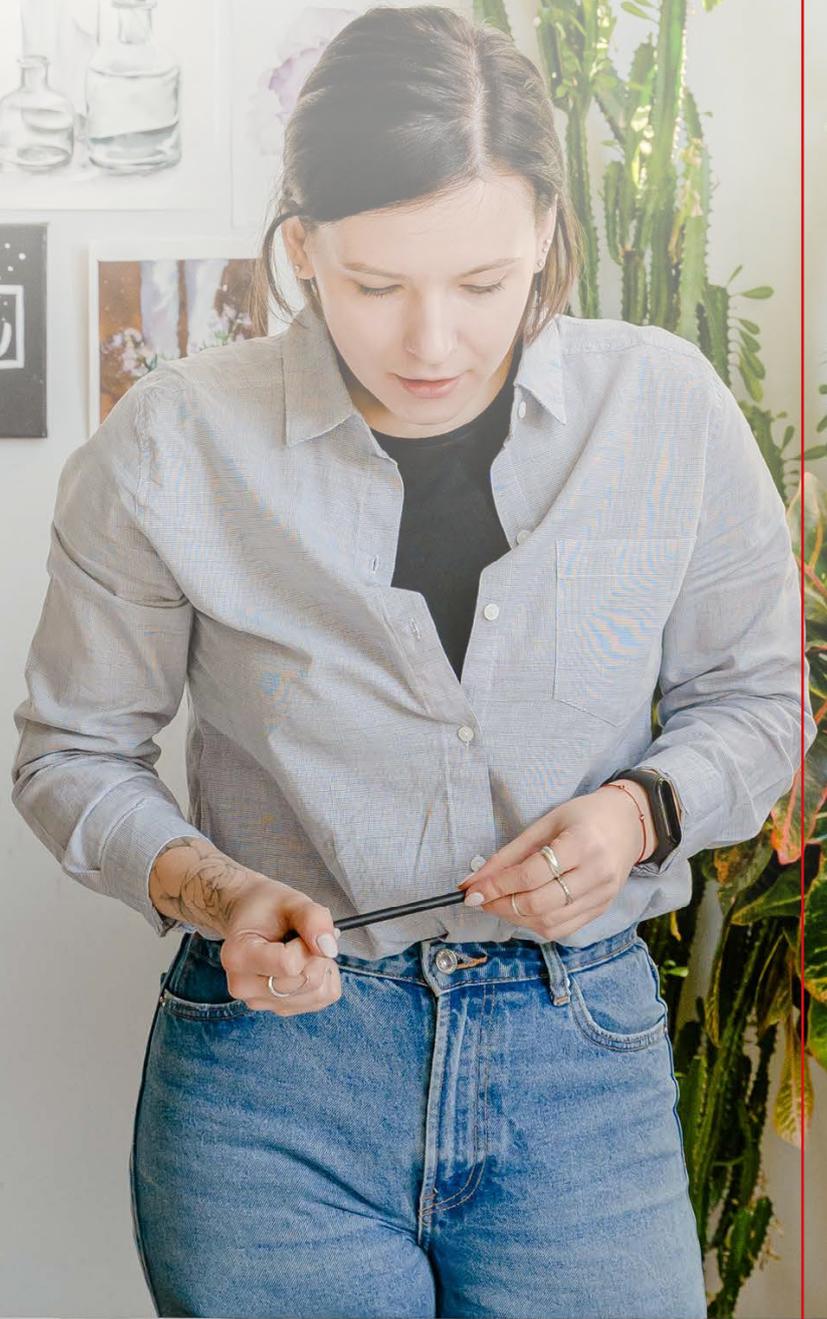
De esta manera, y ya sea mediante un calendario físico o cualquiera de las numerosas [herramientas para crear tu plan de estudios](#), si invertimos un rato a planificar cuánto tiempo dedicaremos a cada cosa y cómo evolucionaremos a través de las diferentes etapas, veremos cómo ese tiempo invertido se convierte en mejores resultados.

Planificar nuestro tiempo de estudio es imprescindible para obtener buenos resultados.



009

**Memorizar
mediante
imágenes**



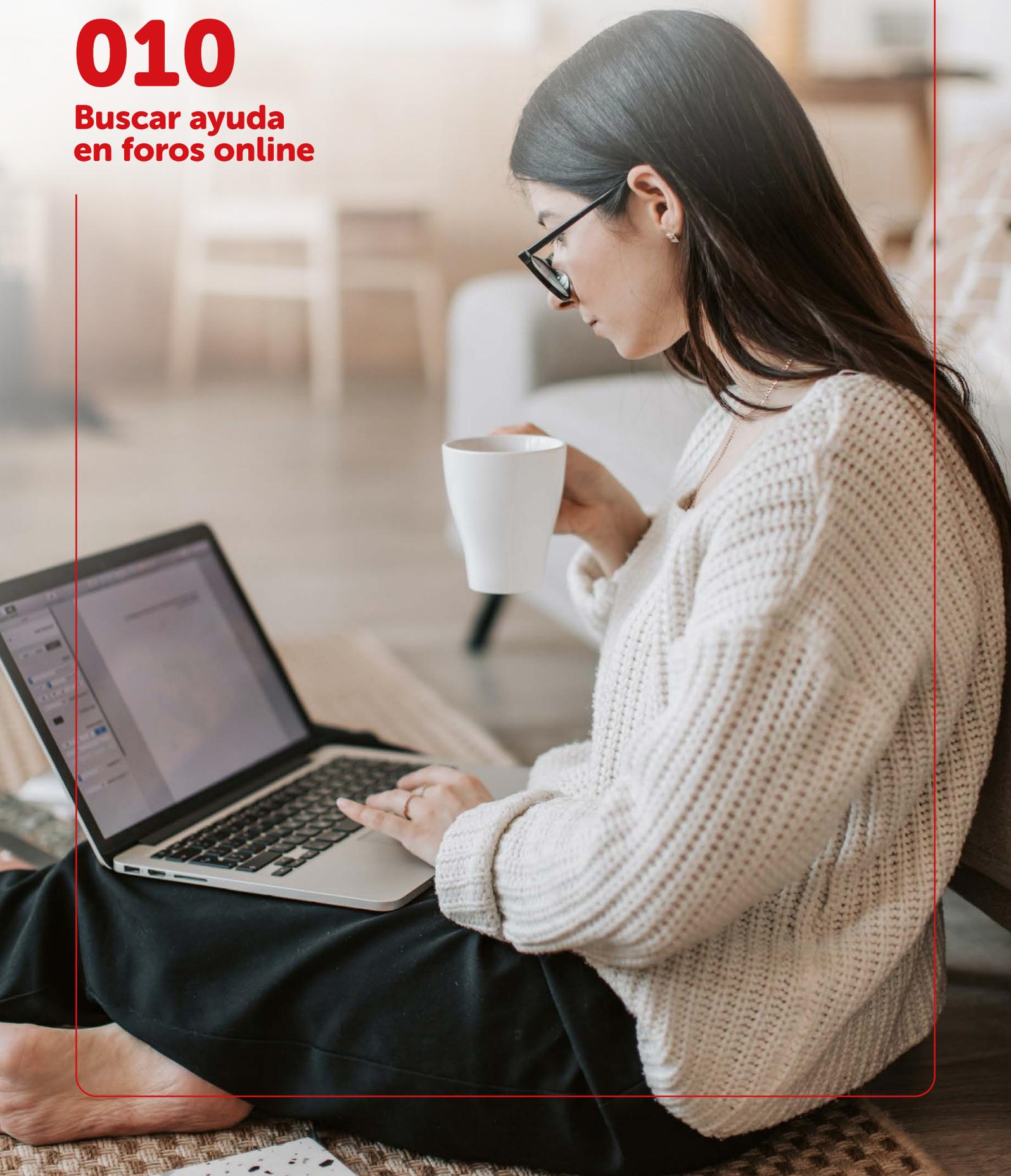
Esta estrategia de estudio se suele utilizar en combinación con los mapas mentales, pues consiste en **dibujar nuestras propias imágenes para ayudarnos a representar los conceptos de una manera visual** (si hablamos de defensa, dibujar un escudo, por ejemplo).

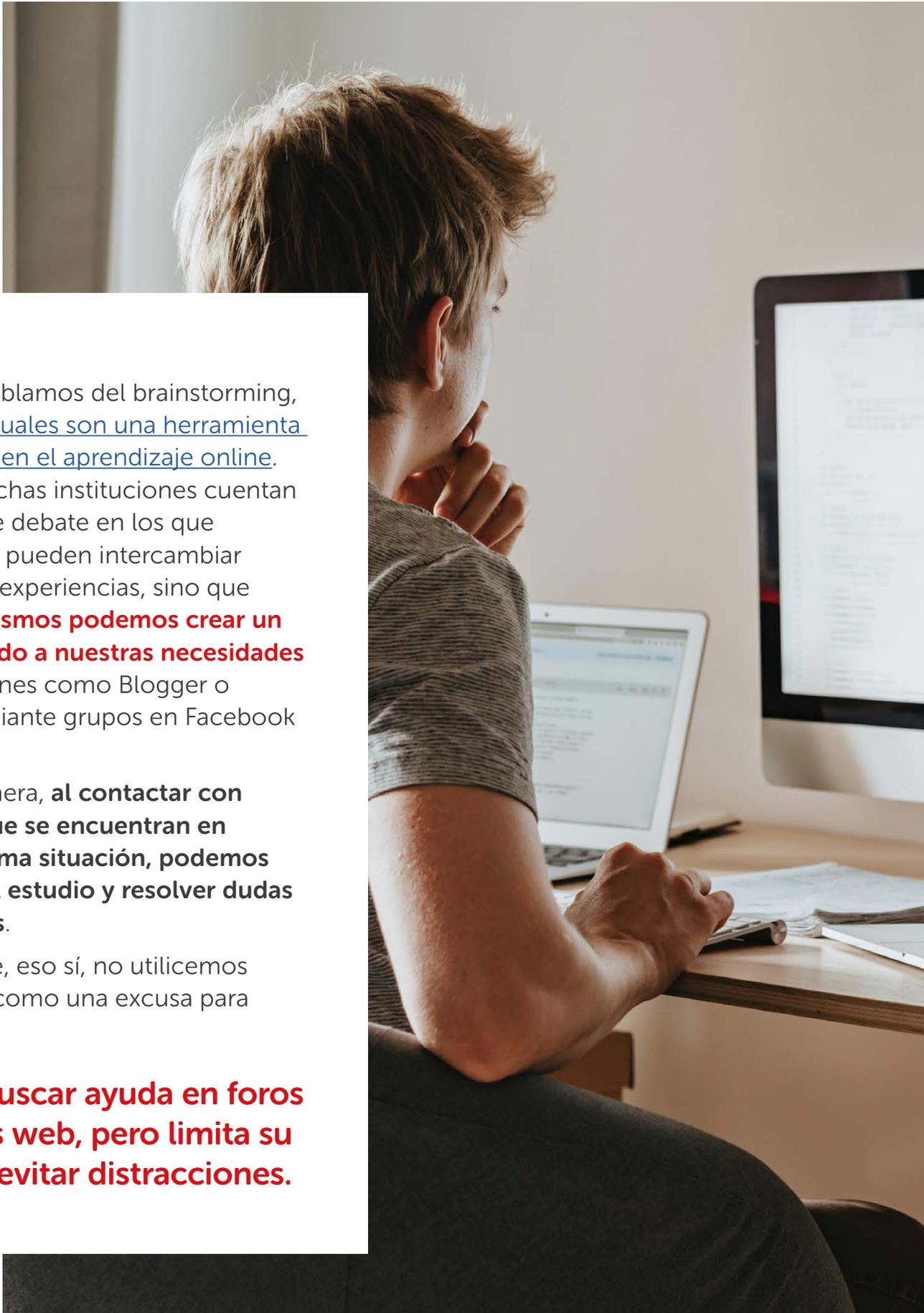
Memorizar a través de imágenes, es decir, asociar esos conceptos, multiplica la capacidad de asimilación cuando estamos estudiando, y es un recurso muy útil, sobre todo, para aquellos con buena memoria visual.



010

**Buscar ayuda
en foros online**





Igual que hablamos del brainstorming, los [foros virtuales son una herramienta pedagógica en el aprendizaje online](#).

No solo muchas instituciones cuentan con foros de debate en los que los alumnos pueden intercambiar opiniones y experiencias, sino que **nosotros mismos podemos crear un foro adaptado a nuestras necesidades** en aplicaciones como Blogger o incluso mediante grupos en Facebook o Telegram.

De esta manera, **al contactar con personas que se encuentran en nuestra misma situación, podemos potenciar el estudio y resolver dudas y problemas.**

Siempre que, eso sí, no utilicemos estos foros como una excusa para distraernos.

Puedes buscar ayuda en foros o páginas web, pero limita su uso para evitar distracciones.



**Otras rutinas
que pueden
ayudarnos**





Además de todas estas técnicas, hay determinadas rutinas que pueden ayudarnos a la hora de estudiar o que mejoran nuestra memoria y capacidad de concentración.

- Los expertos relacionan directamente [horas de sueño y estudio](#), y recomiendan **respetar 8 horas** de descanso para tener una mente despejada a la hora de sentarnos ante una tarea que requiera concentración.
- También hay informes que demuestran que [practicar ejercicio físico mejora el](#)

[rendimiento académico](#), pues ayuda a mantener la mente activa.

- Otro consejo es interrumpir las sesiones de estudio cada dos horas para realizar pequeños descansos de cinco o quince minutos, **ya que la fatiga mental impide el correcto aprendizaje.**
- Y no podemos olvidarnos de la alimentación. Puede ser muy interesante saber [qué frutas comer para la memoria y la agilidad mental](#), y qué tipo de comida afecta negativamente a nuestro cerebro.

No olvides mantener unos hábitos adecuados de descanso y alimentación para obtener un rendimiento adecuado en tu tiempo de estudio.

Resumen

Cómo aprovechar las diferentes técnicas de estudio para mejorar nuestros resultados





A la hora de estudiar una materia, memorizar una serie de datos o, simplemente, aprender algo nuevo, la mejor manera de lograrlo es recurrir a las diferentes estrategias disponibles en la actualidad. Aprovechando los métodos de

toda la vida junto a las nuevas tecnologías, **nos aseguraremos de sacar el máximo rendimiento a nuestro esfuerzo y al tiempo invertido**, y podremos obtener los resultados deseados de una manera sencilla y amena.

Las técnicas de estudio son una herramienta que pueden ayudarnos en numerosas situaciones a lo largo de nuestra vida





Ya sea por motivos escolares, por exigencia de nuestro trabajo o por alguna habilidad que debamos desarrollar en nuestro día a día, puede que nos encontremos ante la necesidad de aprender o memorizar algo, y estas estrategias nos ayudarán a hacer dicha tarea más llevadera.

En la primera parte de esta **guía**, **hablamos sobre las técnicas de estudio más eficaces y conocidas**. A continuación ahondaremos un poco más en ellas así como en otros elementos que, bien empleados, serán un complemento perfecto para un aprendizaje sencillo y efectivo.



La complejidad de estudiar

Si dejamos de lado las estrategias de aprendizaje que ya vimos en el anterior capítulo de la guía, **el meollo de cualquier estudio consiste en memorizar cierta cantidad de información a partir de una fuente** (libros, tutorías, profesorado o experiencias) para luego asimilarla y, como norma general, volcarla en algún tipo de examen.

Esto puede resultar complejo y, en ocasiones, incluso frustrante. Por eso resulta vital disponer de ciertos métodos de estudio que nos ayuden a enfocar esta tarea con mejor ánimo, a optimizar el tiempo invertido y a asimilar con más facilidad los conceptos sin correr el riesgo de olvidarlos en cuanto terminamos la sesión de estudio.



¿Por qué olvidamos lo que hemos estudiado?

Los expertos llevan toda la vida intentando entender [cómo funcionan el recuerdo y el olvido en el cerebro humano](#). ¿Por qué olvidamos tan rápido lo que hemos estudiado durante días?

Hay varias teorías que explican este suceso.

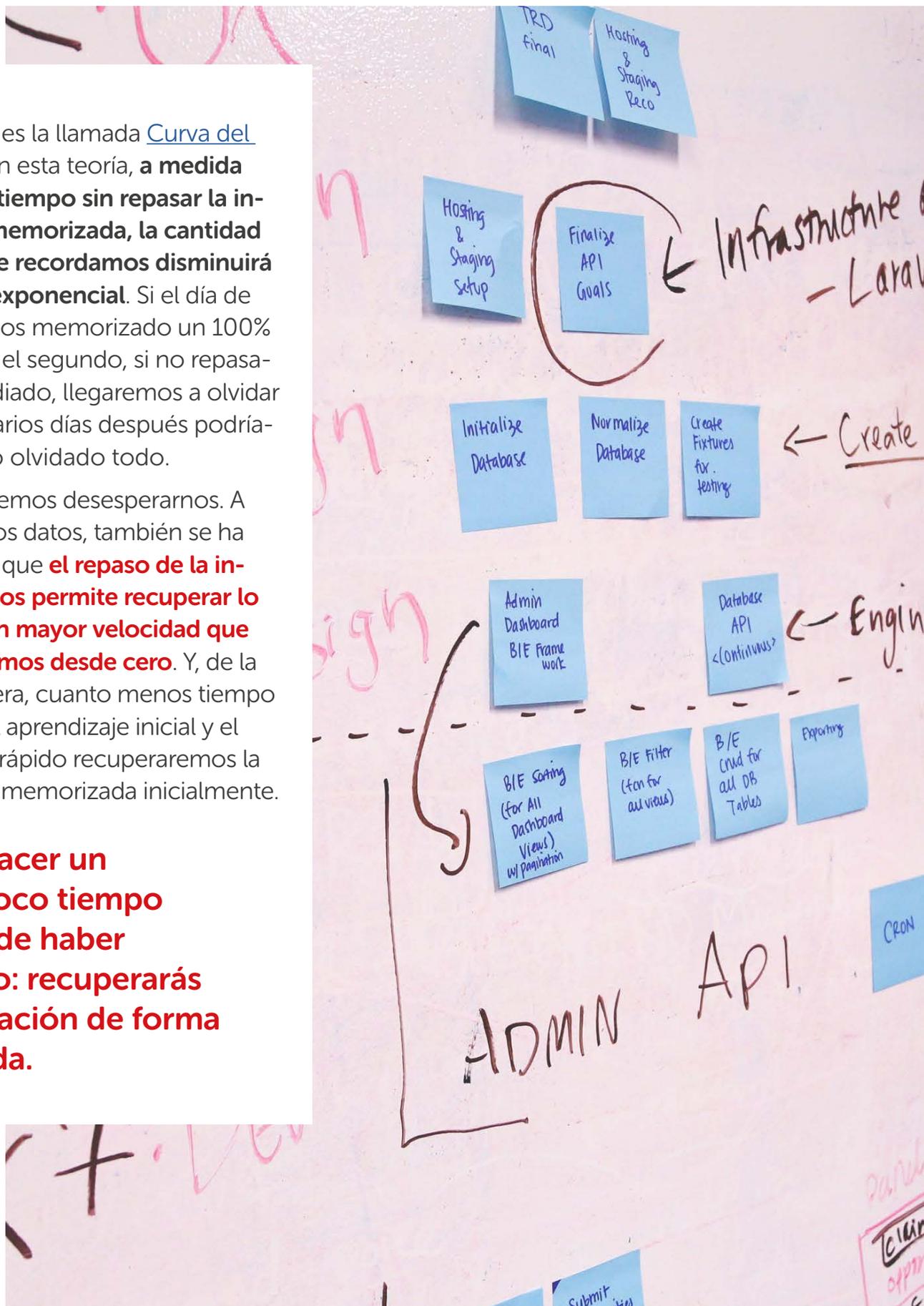
- Por un lado, algunos expertos creen que **la información que vamos almacenando se superpone a la que habíamos memorizado con anterioridad**, como si dispusiéramos de un espacio limitado y cada nuevo dato borrara uno antiguo. Esto no es tan radical como si fuéramos un disco duro, pero sí que se cree que memorizar información nueva puede llegar a producir cierto deterioro en la retención de la antigua, debido a la mezcla entre ambas.



• Otra teoría es la llamada [Curva del olvido](#). Según esta teoría, **a medida que pasa el tiempo sin repasar la información memorizada, la cantidad de datos que recordamos disminuirá de manera exponencial**. Si el día de estudio hemos memorizado un 100% del material, el segundo, si no repasamos lo estudiado, llegaremos a olvidar la mitad. Y varios días después podríamos haberlo olvidado todo.

Pero no debemos desesperarnos. A pesar de estos datos, también se ha demostrado que **el repaso de la información nos permite recuperar lo olvidado con mayor velocidad que si empezáramos desde cero**. Y, de la misma manera, cuanto menos tiempo pase entre el aprendizaje inicial y el repaso, más rápido recuperaremos la información memorizada inicialmente.

Intenta hacer un repaso poco tiempo después de haber estudiado: recuperarás la información de forma más rápida.



Los métodos de aprendizaje que nos ayudarán a estudiar



Si queremos memorizar la información con facilidad y que no se nos olvide nada, debemos apro-

vechar las diferentes estrategias de aprendizaje que grabarán los datos en nuestro cerebro.

Repasa lo que has estudiado

No basta con memorizar la información una vez y darnos por satisfechos. Hay que repasarla con asiduidad hasta que estemos seguros de que no la olvidaremos.

Cada vez que repasamos un contenido, hacemos que se grabe de forma más profunda en nuestro cerebro, lo que hará más difícil que lo olvidemos.

Utiliza diferentes métodos para comprender la información

Al comienzo de esta guía de estudio te ofrecemos diferentes técnicas que te permitirán asimilar la información correctamente, de forma que te sea más difícil olvidarla:

- **Subrayar,**
- **Hacer resúmenes,**
- **Trabajar en grupo,**
- **Utilizar imágenes,**
- **Reglas mnemotécnicas,**
- **Preguntas y respuestas,**
- **Realizar ejercicios de prueba...**

No olvides usar alguna de las mejores técnicas de estudio para optimizar la capacidad de aprendizaje.



Cómo podemos mantener la concentración durante el estudio

Mantener la concentración ante una tarea que podemos considerar aburrida no siempre es fácil. Por eso, hay algunas técnicas específicas que nos pueden resultar útiles para lograrlo, y que no solo podremos aplicar a los momentos de estudio sino a cualquier otra situación de nuestra vida en la que necesitemos mantener nuestra atención fija en algo.



Comprende cómo funciona tu concentración

La concentración depende directamente de la facilidad que tengas a la hora de fijar tu atención en una materia. Y lo más sencillo para lograrlo es comprender de antemano cómo funciona tu cerebro y cuáles son los estímulos que pueden arruinar tu concentración.

Para ello, analiza datos como:

- ¿Qué tipos de estímulos atraen tu atención de mayor manera?
- ¿Cuáles te distraen cuando estás concentrado en otra cosa?
- ¿Cuánto tiempo eres capaz de mantener la concentración en una tarea en concreto?



Evita las distracciones

Una vez llegues a comprender cómo funciona tu cerebro y cuáles son las distracciones que arruinan tu concentración con más facilidad, podrás dedicarte a buscar un espacio y tiempo libre de ellas.

Si, por ejemplo, te distraes fácilmente con las redes sociales, busca un rato en el que puedas alejarte del ordenador y prescindir del teléfono móvil. Si te distrae tu familia, pídeles un tiempo en el que no te molesten, incluso si tienes que encerrarte en una habitación.

Recuerda que nunca será posible eliminar del todo dichas distracciones, pues ninguno vivimos en un bunker aislados del resto del mundo, pero **cuanto más logremos evitarlas, más fácil nos resultará prestar atención y seguir los métodos de estudio hasta un resultado satisfactorio.**

Conseguir evitar las distracciones es fundamental para lograr la concentración necesario en el tiempo de estudio.

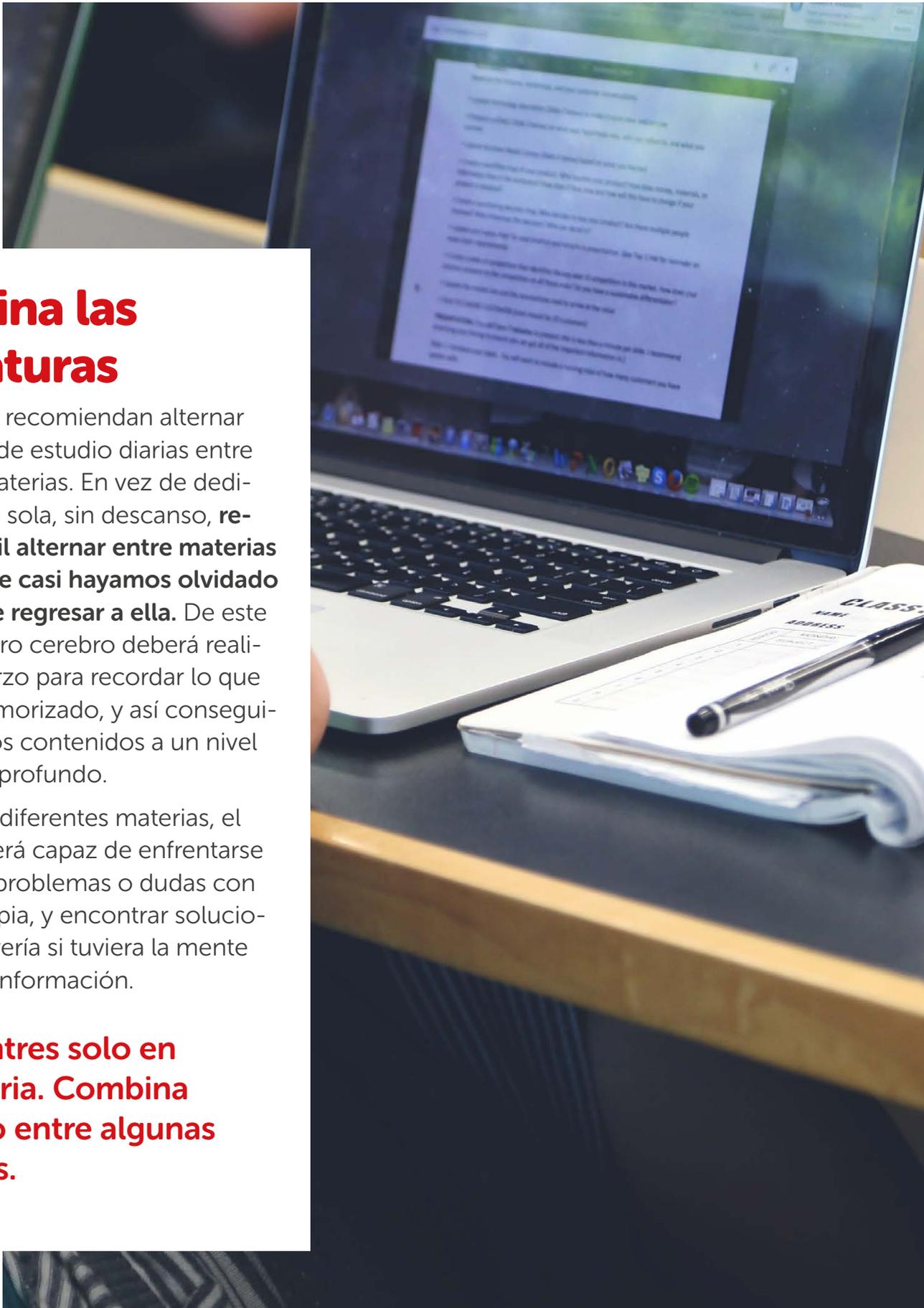


Combina las asignaturas

Los expertos recomiendan alternar las sesiones de estudio diarias entre diferentes materias. En vez de dedicarnos a una sola, sin descanso, **resulta más útil alternar entre materias de forma que casi hayamos olvidado una antes de regresar a ella.** De este modo, nuestro cerebro deberá realizar un esfuerzo para recordar lo que ya había memorizado, y así conseguiremos fijar los contenidos a un nivel mucho más profundo.

Al combinar diferentes materias, el estudiante será capaz de enfrentarse a diferentes problemas o dudas con la mente limpia, y encontrar soluciones que no vería si tuviera la mente saturada de información.

No te centres solo en una materia. Combina tu tiempo entre algunas diferentes.

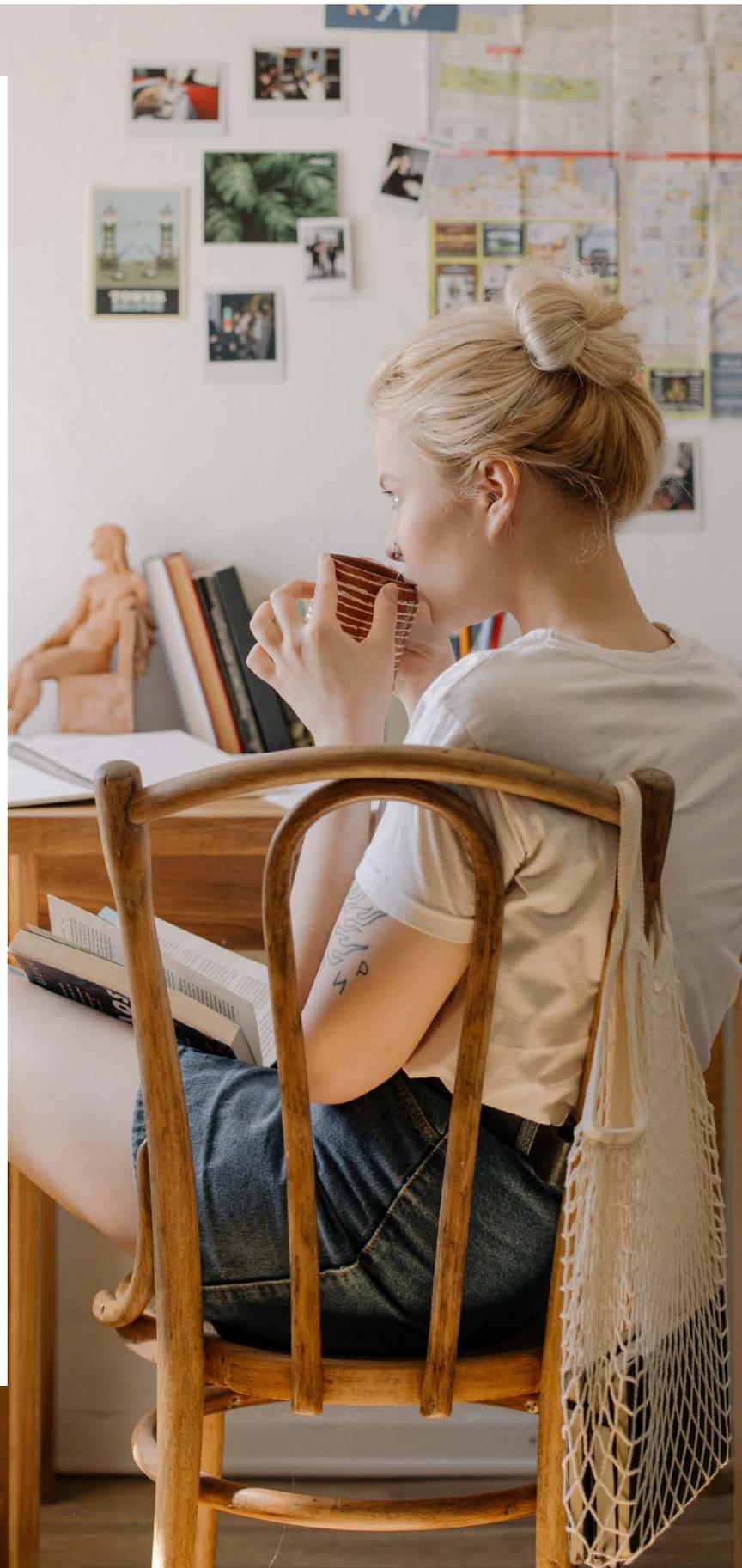


No te olvides de descansar

Después de un rato con toda tu concentración volcada en el estudio de una materia, no es extraño sentir cierta fatiga que va minando poco a poco nuestra capacidad de concentración, aprendizaje y retentiva, pues nuestro cerebro comenzará a buscar distracciones que le permitan descansar del esfuerzo.

Lo más aconsejable en esos momentos es **desconectar de lo que estamos haciendo y salir a la calle, aún mejor si disponemos de algún espacio natural cerca**, un jardín o un parque. Se ha demostrado que la naturaleza ayuda a nuestra mente a desconectar con mayor rapidez y que, tras unos minutos de paseo, podemos retomar el estudio con la cabeza fresca y toda nuestra capacidad de concentración.

¿Cansado? Sal a dar un paseo corto y desconecta de vez en cuando.



Cuida tu alimentación

Igual que el descanso, una alimentación equilibrada ayuda a nuestro cerebro a alcanzar su mayor nivel de trabajo. Además, podemos utilizar los múltiples beneficios de una correcta nutrición para ayudarnos en época de estudio, más aún que en nuestra rutina diaria habitual.

Si la ansiedad ante la tarea nos impide descansar, podemos utilizar estas [cinco frutas que nos ayudarán a dormir](#). Una buena alimentación es una herramienta de gran utilidad para reducir el estrés. Productos con grasas saludables, como los frutos secos o el aguacate; las espinacas, los cítricos o las legumbres contienen vitaminas, minerales y ácidos grasos que luchan contra los altos niveles de cortisol, la hormona que más relación tiene con la aparición del estrés.

Si, por el contrario, lo que necesitamos es ánimo para emprender el estudio por la mañana, [un buen desayuno saludable nos proporcionará toda la energía necesaria](#) para enfrentarnos a la labor del día.

Unos hábitos adecuados de alimentación son imprescindibles para lograr un buen rendimiento en nuestro tiempo de estudio.



No olvides el ejercicio físico

Aunque a veces relacionamos el estudio con sentarnos ante una mesa y memorizar datos sin movernos, **los expertos aseguran que una sesión breve de ejercicio podría mejorar la memoria**, pues no solo ayudará a mantener la concentración antes y después, sino que, por supuesto, verás mejorar tu salud física y evitarás ciertos dolores asociados al estudio, como son los dolores posturales de espalda o de cabeza.





Apúntate a un reto

Tendemos a pensar que cuanto más fácil sea la materia de estudio, más sencillo será su aprendizaje, y, aunque en general es así, también es cierto que, **sin estímulos, el cerebro pierde fácilmente la concentración y nos desanimamos al no ser capaz de apreciar grandes resultados.**

Por el contrario, si el alumno encuentra ciertas dificultades para comprender y memorizar la materia, deberá realizar un esfuerzo consciente para lograrlo, y esto, no solo repercutirá en un aprendizaje más profundo, sino que le ayudará a sentirse motivado al ir logrando superarse poco a poco.

No te dejes engañar por la confianza

Algunas personas no encuentran grandes dificultades a la hora de estudiar, ya sea mediante los diferentes métodos de aprendizaje o gracias a una facilidad innata, confían en sus capacidades sin preocuparse demasiado por el estudio. Esto es un error.

Diversos estudios han demostrado que **aquellos que aprovechan esa facilidad para adquirir nuevas habilidades y profundizar en el estudio obtienen mejores resultados que los que se limitan a confiar y cruzarse de brazos.**

La confianza puede ser traicionera y puede limitar nuestros esfuerzos a la hora de aprender todo lo que podríamos.



La importancia de combinar las técnicas de estudio con la concentración



Las mejores técnicas de estudio no bastan por sí solas para obtener resultados a la hora de aprender una nueva materia o habilidad.

Si nuestro cerebro es incapaz de concentrarse, o nos dejamos llevar por las distracciones, lo que aprendamos caerá

irremediabilmente en el olvido con asombrosa rapidez.

Por ello debemos dar la misma importancia a nuestra capacidad de concentración que a los diferentes métodos de aprendizaje, y así lograremos nuestros objetivos de la manera más rápida, sencilla y duradera posible.



www.libbys.es