



# TÉCNICAS DE ESTUDIO



## Nueve consejos para estudiar mejor y sacar las mejores notas

Si hubiera un método único fantástico para estudiar y asimilar toda la información mucho más rápido en lugar de pasarnos tantas horas, días o meses encerrados estudiando seguro que todos daríamos cualquier cosa por hacernos con el secreto. Hasta donde sabemos, por el momento nadie ha encontrado nada semejante. Sin embargo, **diversos estudios científicos han descubierto algunos factores que pueden influir en nuestra capacidad para aprender. Obviamente, conocerlos puede ayudarnos considerablemente a estudiar mejor y más rápido.** En este artículo podrás ver cuáles son estos factores y cómo sacarles el mayor partido posible para obtener las mejores notas.

**1. Evitar los atracones de un día. En su lugar, planificar sesiones de estudio más cortas durante varios días.**

Las investigaciones demuestran que es mucho más eficaz realizar sesiones de estudio más cortas, de unos 20-30 minutos, a lo largo de varias semanas, que estudiar seguido durante horas en un mismo día o unos cuantos días.

## **2. Evitar estudiar por las noches y fijar unas horas del día concretas para las sesiones de estudio**

Los estudios científicos han demostrado que las sesiones de estudio prolongadas durante la noche afectan negativamente a nuestro razonamiento y memoria y los efectos pueden durar ¡hasta 4 días! En cambio, si en su lugar establecemos unos horarios de estudio específicos a lo largo del día o la semana, estaremos creando una rutina de aprendizaje y a medida que nuestro cerebro se acostumbre a aprender en esos momentos, nos será cada vez más fácil estudiar.

## **3. Fijar metas u objetivos específicos para cada sesión**

En lugar de estudiar de forma aleatoria, es mejor elegir un tema concreto y centrarse en él hasta entenderlo a la perfección. ¿Cómo sabemos cuándo estamos listos para pasar a otro tema? Muy fácil. Basta con tratar de explicar a alguien el tema de forma sencilla. Si lo conseguimos, podemos pasar al siguiente tema; de lo contrario, significa que todavía no lo hemos entendido o asimilado lo suficiente.

## **4. Hacer fichas esquemáticas con la información principal de lo que hemos estudiado**

En lugar de pasarnos horas subrayando libros y releendo una y otra vez los apuntes, resulta mucho más práctico hacer unas fichas esquemáticas durante la primera lectura. Posteriormente, podremos revisarlas en las horas de estudio o en cualquier otro momento del día mientras esperamos en la parada del autobús o en la consulta del médico, etc. De ese modo, iremos mejorando poco a poco nuestra comprensión de cada tema y nos será más fácil identificar los conceptos clave y relacionarlos entre sí. Además, también podremos consultarlas poco antes del examen, a modo de último repaso. Los post-it de colores son muy interesantes para esto.

## **5. Estudiar cada tema como si tuviéramos que dar una clase sobre él**

Como parte de un estudio se pidió a un grupo de estudiantes que estudiaran un tema. A una mitad se les dijo que después deberían realizar un examen, mientras que a la otra mitad se les dijo que tendrían que explicar el tema a otros estudiantes. El resultado fue que estos últimos mostraron una mayor comprensión de los puntos principales. Básicamente, cuando nos preparamos para enseñar, nuestro cerebro organiza la información de forma diferente, como parte de una estructura más lógica y coherente.

## **6. Practicar, practicar, practicar... y volver a practicar una y otra vez**

La práctica lo es todo. No basta solo con estudiar, además, debemos hacer ejercicios y cuestionarios relacionados. Esos ejercicios no solo ponen a prueba a nuestro cerebro en situación, sino que una vez corregidos, nos servirán para identificar posibles errores y lagunas de conocimiento. En caso de pruebas cronometradas la práctica también nos ayudará adaptarnos a los tiempos. Además, los estudios han demostrado que la práctica mejora nuestra confianza y, con ella, nuestro rendimiento.

## **7. Tener un lugar de estudio fijo y adecuado**

Todos los estudios indican que lo mejor es tener un lugar de estudio fijo en el que tengamos a mano todo lo que podamos necesitar, en lugar de estar cambiando de sitio cada día. Al igual que los horarios establecidos estudiar siempre en el mismo sitio ayuda a nuestro cerebro a crear una rutina de estudio asociada a ese lugar, de forma que cada vez nos será más fácil estudiar en él.

## **8. No llevar el teléfono móvil al lugar de estudio**

Cada vez es más habitual ver a gente estudiando con el móvil a su lado sobre la mesa. ¡No lo hagas! Los mensajes y otras notificaciones que recibimos en los móviles son uno de los mayores elementos de distracción hoy en día a la hora de estudiar o de hacer cualquier otra cosa. Es muy importante guardar el móvil y ponerlo en silencio cuando vayamos a estudiar; o mejor, dejarlo en otra parte de la casa para evitar la tentación de mirar a cada rato si hemos recibido algo.

## **9. No escuchar música mientras estudiamos**

Aunque algunos estudios parecen indicar que escuchar música clásica puede aumentar nuestra concentración, otro estudio reciente ha demostrado que estudiar con un sonido rítmico de fondo puede dificultar la concentración y que los que estudian sin música obtienen mejores resultados.

## **AMPLÍA LA INFORMACIÓN CON ESTOS VÍDEOS:**

### **1. CÓMO ORGANIZAR EL ESTUDIO**

[https://youtu.be/N\\_SfS\\_bxzqwc](https://youtu.be/N_SfS_bxzqwc)

### **1. LAS TÉCNICAS DE ESTUDIO**

<https://view.genial.ly/5fa3162989da530d018ca547>

### **2. LOS LADRONES DE TIEMPO**

<https://view.genial.ly/5f7ed1ed588fa70d13ffbd43>

**Ana Belén Gallardo Rodrigo**

**Orientadora IES Virgen del Espino (Soria)**