



# HÁBITOS Y TÉCNICAS DE ESTUDIO

Marina Sala González  
Orientadora IES Xixona  
[m.salagonzalez@edu.gva.es](mailto:m.salagonzalez@edu.gva.es)

# 1. INTRODUCCIÓN

- ¿Cuántos años llevas estudiando?.....
- ¿Te han enseñado alguna vez a estudiar?.....
- ¿Tu rendimiento se corresponde con tu esfuerzo?.....
- ¿Rendirías más si estudiaras mejor?.....
- ¿Cuántas veces has escuchado alguna de estas frases?
  - "Me pasé la tarde estudiando, pero no se me queda nada"
  - "Me lo sabía todo, pero me quedé en blanco en el examen"
  - "La profesora nos ha pedido un trabajo sobre la vida en la antigua Grecia, ¿dónde voy yo a encontrar eso?"
  - "Ayer me propuse estudiar tres temas y no conseguí ni estudiarme la mitad"

Cuando hablamos de estudiar bien, pensamos en las técnicas de estudio que todas y todos conocemos: subrayar, hacer esquemas, resúmenes...

Las **técnicas de estudio** son estrategias o herramientas que facilitan el proceso de estudio en las diferentes fases que conforman el proceso de aprendizaje. A lo largo de este cuaderno podrás encontrar técnicas como la técnica pomodoro, la lectura, el subrayado...

Pero antes resulta fundamental tener un **hábito de estudio**. Tener un hábito implica realizar unas conductas con regularidad con el objetivo de mejorar la capacidad para adquirir y consolidar conocimientos. Aunque creamos que muchas son obvias (tener una postura adecuada para estudiar, tener suficiente luz...), no siempre las tenemos en cuenta.

Por eso, a lo largo de estas clases vamos a centrarnos en desarrollar un buen hábito de estudio y en utilizar las técnicas de estudio que mejor se adapten a nuestra forma de aprender.

Lo primero será conocer cómo estudias tú. Contesta el siguiente cuestionario con toda sinceridad (será anónimo) y guárdalo, para autovalorar las mejoras que vayas consiguiendo.

# ¿QUÉ TAL ESTUDIANTE ERES?

 <b>Motivación</b>	<b>Siempre</b>	<b>A veces</b>	<b>Nunca</b>
1. ¿Te gusta estudiar para ampliar tus conocimientos?			
2. ¿Te resulta fácil estar un buen rato estudiando?			
3. ¿Te resulta gratificante el estudio?			
4. ¿Crees que el esfuerzo que realizas servirá para tu futuro profesional?			
5. ¿Te resulta interesante lo que explican en clase?			

 <b>Planificación</b>	<b>Siempre</b>	<b>A veces</b>	<b>Nunca</b>
1. ¿Tienes unas horas fijas para estudiar?			
2. ¿Dedicas tiempo a la planificación semanal de estudio?			
3. ¿Combinas tiempo de estudio y descanso?			
4. ¿Cumples el horario que te has marcado?			
5. ¿Organizas las tareas antes de empezar a estudiar?			

 <b>Condiciones ambientales</b>	<b>Siempre</b>	<b>A veces</b>	<b>Nunca</b>
1. ¿Estudias siempre en el mismo lugar?			
2. ¿Estudias sin ruidos? (Por ejemplo, música, gritos...)			
3. ¿En la mesa tienes objetos que puedan distraerte? (Por ejemplo, el móvil)			
4. La habitación en la que estudias, ¿tiene buena iluminación y temperatura?			
5. ¿Utilizas una silla cómoda?			

 <b>Uso de estrategias</b>	<b>Siempre</b>	<b>A veces</b>	<b>Nunca</b>
1. ¿Utilizas el subrayado para destacar ideas importantes?			
2. ¿Haces esquemas cuando estudias?			
3. ¿Haces resúmenes para acordarte de las ideas importantes?			
4. ¿Te haces preguntas para recordar lo que has estudiado?			
5. ¿Relacionas lo aprendido con lo que ya sabes?			

A continuación, valora cada uno de los aspectos tratados.

Anota 2 puntos por cada cruz marcada en "siempre".

Anota 1 punto por cada cruz marcada en "a veces".

Anota 0 puntos por cada cruz marcada en "nunca".

<b>Puntuación total en MOTIVACIÓN</b>	
<b>Puntuación total en PLANIFICACIÓN</b>	
<b>Puntuación total en CONDICIONES AMBIENTALES</b>	
<b>Puntuación total en ESTRATEGIAS</b>	

Lee las preguntas en las que has marcado "NUNCA", esos son los aspectos que tienes que mejorar de tu estudio.

Subraya esas preguntas.

Proponte mejorar en esta semana algunos de esos aspectos.

# 1. AMBIENTE ADECUADO

- ▶ Acostúmbrate a estudiar siempre en el mismo sitio y a la misma hora
- ▶ Elige un lugar tranquilo
- ▶ Quita del alcance objetos distractores. 
- ▶ Mantén cerca materiales de uso, para que no tengas que levantarte e interrumpir el estudio. 
- ▶ Iluminación: si puede ser usa luz natural, en el caso contrario se debe usar la luz central y luz focal.
- ▶ Evitar ruidos audiovisuales (televisión, móvil, conversaciones de otras personas...).

COMENTAD EN CLASE, ¿CÓMO ES VUESTRO AMBIENTE DE ESTUDIO?

# 2. PROGRAMACIÓN Y PLANIFICACIÓN

## ▶ Calendario mensual

Apunta las fechas de exámenes y trabajos.

## ▶ Horario semanal

Apunta el tiempo que dedicas a actividades extraescolares (academia, deporte...), a descansos, comidas y a estudiar.

\*Recuerda: el horario debe ser realista

DISEÑA TU HORARIO SEMANAL, TEN EN CUENTA...

- 1 Márcate un objetivo a **LARGO PLAZO**.   
Ejemplo: aprobar todas las asignaturas con una media de notable o de suficiente.
- 2 Diseña un horario con tiempos de **ESTUDIO** y **DESCANSO**.
- 3 Estructura las tareas:  $\left\{ \begin{array}{l} 1^{\circ} \text{ TAREAS DE DIFICULTAD MEDIA} \\ 2^{\circ} \text{ TAREAS MÁS DENSAS O DIFÍCILES (a las que} \\ \text{tendrás que dedicar más tiempo)} \\ 3^{\circ} \text{ TAREAS MÁS FÁCILES O DE MAYOR AGRADO} \end{array} \right.$
- 4 Marca el tiempo que vas a dedicar a cada tarea. 
- 5 Premiate por haber alcanzado los objetivos diarios. 

	<i>lunes</i>	<i>martes</i>	<i>miércoles</i>	<i>jueves</i>	<i>viernes</i>
17:00 - 18:00					
18:00 - 19:00					
19:00 - 20:00					
20:00 - 21:00					

# PLANIFICADOR MENSUAL

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO



### 3. ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN

▶ Principales distractores: 

COMENTAD EN CLASE EN QUÉ PERDÉIS EL TIEMPO Y CÓMO LO EVITÁIS

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

▶ **¿QUÉ PUEDO HACER?**

➔ Apagar los datos 

➔ Utilizar aplicaciones móviles como FOREST o App Block



➔ Estudiar con cronómetro

00:00:08

[Pausar cronómetro](#)

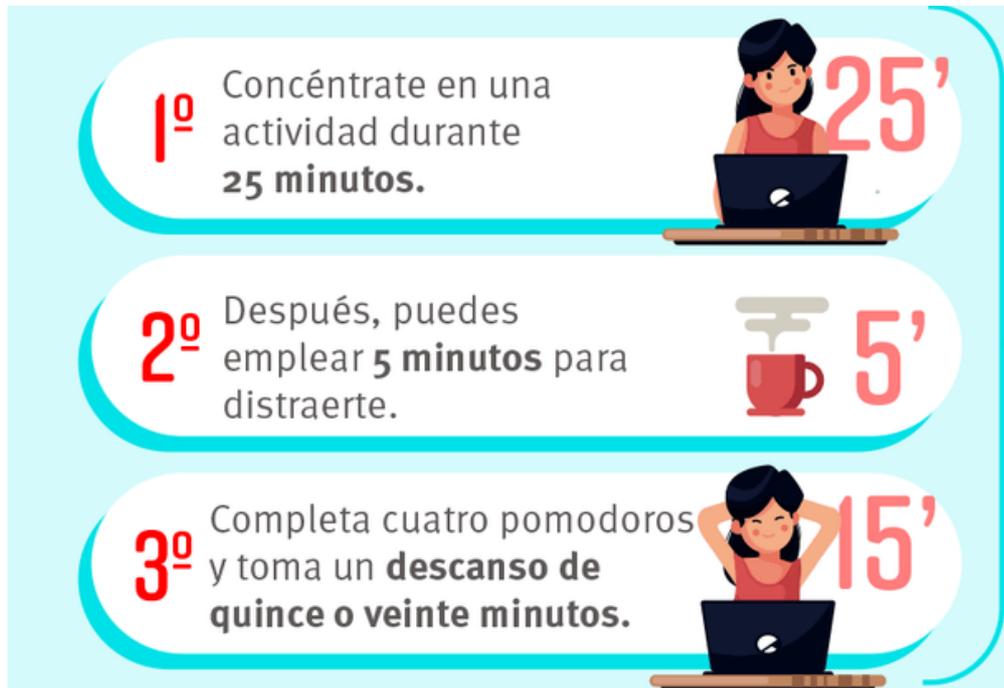
- ¿Cómo? {
- Inicia el cronómetro cuando vayas a empezar a estudiar
  - Dale a pausa cada vez que te levantes, cojas el móvil, te distraigas...
  - Continúa cuando vuelvas a estudiar
- Me sirve para... {
- Conocer en qué pierdo el tiempo
  - Identificar horas de estudio de calidad
  - Motivarme a estudiar más tiempo

## 4. MÉTODOS DE ESTUDIO

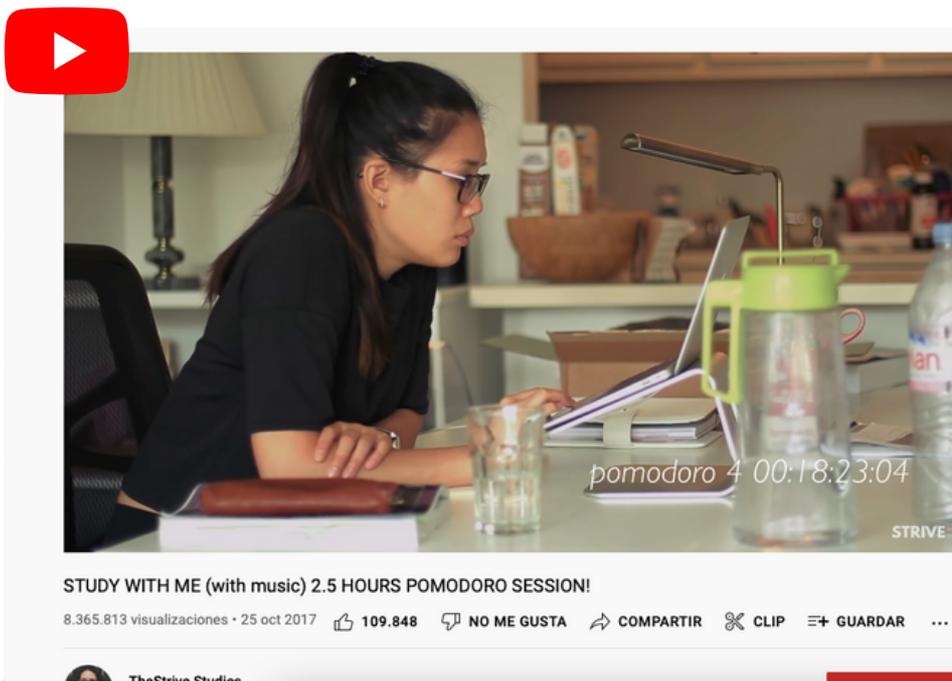
### 4.1. TÉCNICA POMODORO

Pomodoro es un método para mejorar la administración del tiempo dedicado a una actividad.

¿En qué consiste?



Otra forma de llevar a cabo la técnica pomodoro: busca vídeos en YouTube de gente estudiando con pomodoro. Incluso, hay algunos con música. Así no te sientes tan solx.



# PON EN PRÁCTICA LA TÉCNICA POMODORO

1

TAREAS:

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_



25 minutos

DESCANSA



5 minutos

2

TAREAS:

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_



25 minutos

DESCANSA



5 minutos

3

TAREAS:

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_



25 minutos

DESCANSA



5 minutos

4

TAREAS:

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_



25 minutos

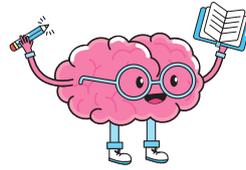
DESCANSA



20 minutos



## 4.2. ACTIVE RECALL



Tiene como principal objetivo forzar al cerebro a recordar la información que se nos presenta.

Consiste en leer todo el texto y luego tratar de explicar lo que se recuerda o lo que se ha comprendido del tema.

Puedes repetirte la información a ti mismx o explicársela a alguna compañera.

## 4.3. MÉTODO CORNELL

Es un sistema para tomar apuntes y organizar tus notas.

La hoja se divide en cuatro secciones diferentes: título, notas de clase, ideas principales y resumen.

Cada sección la tendrás que ir completando durante la clase, tomando apuntes y extrayendo la información más importante.

A diagram of a Cornell note-taking template on a lined page. The page is divided into four sections by red lines. The top section is labeled 'TÍTULO/TEMA'. The second section is labeled 'NOTAS DE CLASE:'. The third section is labeled 'PALABRAS CLAVE'. The bottom section is labeled 'RESUMEN:'. The page has a spiral binding on the left side.

## 4.4. MÉTODO FEYNMAN

Se basa en la frase: "Si no puedes explicar algo de forma sencilla, es que no lo entiendes lo suficiente".

De manera que la mejor forma para entender un concepto es explicárselo a otra persona.

- 1 Selecciona el concepto o tema a estudiar
- 2 Desarrolla el tema en un papel
- 3 Completa la información que te faltaba
- 4 Explica el tema como si se lo enseñaras a un niño de 5 años

## 4.5. TÉCNICAS DE MEMORIZACIÓN

### ▶ REPETICIÓN

### ▶ IMÁGENES / MAPAS MENTALES

Se trata de convertir en imágenes lo que se quiere recordar utilizando símbolos, caricaturas, movimiento, etc.

### ▶ MNEMOTÉCNICAS

Consiste en asociar conceptos que tenemos que memorizar con otros que nos son más familiares.

## 5. EL REPASO

Ciclos del recuerdo y el olvido:

- En el plazo de 1 día, el porcentaje de olvido es de un 50%.
- En 2 días es del 70%.
- En 1 semana es del 90%.

Consideraciones de un buen repaso:

- Nunca debemos repasar los apuntes del tema completo sino del resumen y/o esquema que hemos realizado.
- Los repasos han de ser frecuentes y rápidos.
- Intenta hacer un esfuerzo para recordar las ideas principales sin consultar nada. Consulta el esquema para comprobar posibles lagunas.