

TÉCNICAS DE ESTUDIO PARA POTENCIAR TU APRENDIZAJE

Aprende cuáles son las técnicas de estudio para mejorar tu aprendizaje

1. Subrayar lo importante:

- Este es uno de los **métodos de estudio** más conocidos. Debes destacar las partes más significativas del texto usando colores, un resaltador, plumones, etc. Antes de realizar el subrayado debes leer y comprender el texto, haciendo una segunda lectura.

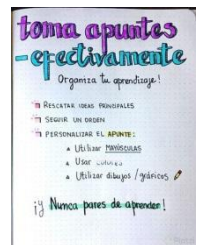


2. Realiza tus propios apuntes:

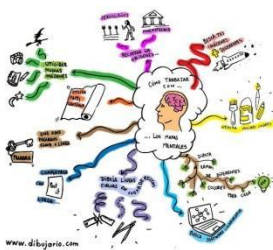
- Esto es uno de los **hábitos de estudio** más conocidos. Se trata de resumir lo más importante con nuestras propias palabras para así recordarlo. Ten en cuenta que no debes dejar fuera ningún dato clave. Puedes hacerlo de manera tradicional con lápiz y papel o usar herramientas online que te permitan hacer anotaciones digitales como: Quickoffice, Penultimate, Squid, Simplenote y Moleskine Journal.

3. Mapas mentales:

- Esta es una técnica muy efectiva sobre **como estudiar mejor** que te enseñan en el colegio. Un mapa mental resume y organiza nuestras ideas. Si lo hacemos bien, puede ahorrarnos muchas horas de estudio y asegurarnos sacar una buena nota en el examen. Puedes elaborarlo tú mismo a mano o utilizar herramientas digitales como Mindmanager, Mindmeister, rXMind, Coggle, Freemind, Goconqr, entre otros.



4. Fichas de estudio:



Si quieres asimilar datos concretos como fechas, números o vocabulario deberás seguir este método de aprendizaje. Es útil usarlas en materias que incluyen el uso de números o aprender otro idioma. Aquí se realiza un proceso de memorización pero divertido. Se pueden elaborar fichas de manera manual o a través de apps como Cram, Quizlet, Flashcard Machine, etc. que pueden desarrollar desde tu celular o PC. Puedes utilizar la aplicación de **Flashcards**, **World** y crear múltiples

fichas de estudio.

- También puedes utilizar *flashcards* en **sesiones grupales** y de esta manera **apoyarte** de otras personas para repasar y memorizar información

5. Ejercicios y casos prácticos:

- ¿Alguna vez te ha pasado que no entendías la teoría o técnica de alguna materia con tan solo leerlo?
- Realizar ejercicios o resolver casos prácticos son muy útiles para asimilar una teoría de manera más sencilla. Esto se aplica especialmente en cursos relacionados a las Finanzas, Contabilidad, Estadística, Negocios, Matemáticas, Física, y todas aquellas que muestren problemas y números. Al resolverlos, podremos comprender la aplicación de la teoría.

6. Test:

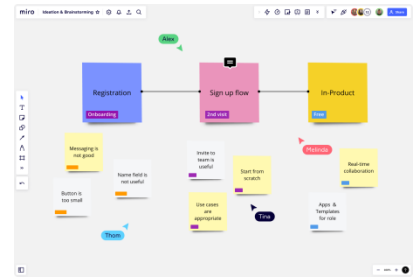
- Realizar tests en los días previos al examen es una excelente manera de repasar y prepararse para el gran día. Aquí podremos comprobar en qué área estamos bien y en cuáles nos falta aprender. También podemos compartir tests con nuestros compañeros y descubrir detalles importantes que hemos omitido.

7. Brainstorming:

- Hacer una reunión de grupo y realizar lluvia de ideas sobre un determinado tema es uno de los **métodos de estudios** más útiles al momento de realizar trabajos en grupo. Tener diferentes ideas y perspectivas ayuda a resolver dudas y llegar al fondo de la materia si es que te estas preparando para un examen. Está técnica es muy recomendable.

8. Enseñar

- En esta técnica la aplicación de lo aprendido se debe realiza a través de la exposición en un grupo de trabajo o compañeros de clase. Es la habilidad de enseñar a otra persona(s) lo aprendido reforzando el tema aprendido.



9. Reglas Mnemotécnicas:

- Si deseas memorizar listas y conjuntos esta técnica te gustará. Solo tienes que asociar conceptos con otros que te sean más familiares. Por ejemplo, la palabra CHON se usa para recordar los siguientes elementos de la tabla periódica: Carbono, Hidrógeno, Oxígeno y Nitrógeno.

10. Organizar el estudio:

- Otra técnica que puedes usar para **aprender a estudiar** mejor es desarrollar un calendario y tomar en cuenta tus objetivos y el tiempo que tienes disponible. Puedes programarlo en tu propio celular, enlazarlo a Google Calendar con alertas o simplemente elaborar uno a mano y ponerlo en un lugar visible de tu escritorio.

11. Métodos basados en imágenes:

El método para memorizar con dibujos consiste en utilizar tus propios dibujos para representar de forma visual tus ideas. (Utiliza Organizadores Gráficos). Las imágenes creadas deben ser incorporadas como imágenes mentales que guiarán el recuerdo de los elementos que expresan y pueden ser:

- La representación figurada (para ideas concretas: el corazón se representa dibujándolo esquemáticamente).
- La relación semántica (para ideas abstractas): defensa se puede representar con un escudo.
- La semejanza lingüística: tasa se representa dibujando una taza.
- La relación por asociación libre o espontánea: Perú se puede representar dibujando la ciudadela de Machu Picchu.

A veces es más sencillo asociar conceptos con imágenes o dibujos. Si se te hace fácil esto puedes seguirlo como uno de tus **hábitos de estudio**.

12. Crea foros online para preparar el examen:

Otra manera de **aprender a estudiar** usando las nuevas tecnologías sería a través de los campus virtuales de las instituciones o de espacios web como Blogger (de Google) o Facebook, el alumno puede crear foros para proponer distintas preguntas sobre la materia que va a dar examen y propiciar que el resto de estudiantes participen para dar la mejor respuesta.

¿Ya sabes **cómo estudiar mejor** para potenciar tu aprendizaje? Aplica lo aprendido con estas **técnicas de estudio** y demuestra tu potencial.



Tomado de:

<https://www.uo.edu.mx/blog/12-t%C3%A9cnicas-de-estudio-para-potenciar-tu-aprendizaje>

Conoce cuál método de estudio se acopla mejor a ti

Estas son algunas **técnicas de estudio** que puedes poner en práctica para tener un mejor **rendimiento académico**:

1. Técnica Pomodoro

2. Método de Cornell

3. Mapas mentales

4. Mnemotecnia

5. Explicar el tema

6. Fichas de estudio

7. Grupos de estudio

8. Podcast

9. Cuadros comparativos y organizadores gráficos en general

10. Organización del tiempo

1. Técnica pomodoro

La **técnica pomodoro** consiste en fraccionar el **tiempo de estudio** en intervalos de **25 minutos** con un **descanso** de **5 minutos** entre cada intervalo. Después de 4 intervalos, se hace un descanso más largo.

Esta técnica te será de gran ayuda si sabes cómo priorizar tareas y concentrarte sin distraerte fácilmente.

*“El **acomodo** de estas sesiones tiene que ser **planeado**, dos cosas son importantes: una que sepa qué voy a hacer en mi sesión; cómo la voy a planear; cuánto tiempo tengo; cuál es mi objetivo; cómo voy a llegar y la otra son los **cuándos**”*

Existen **herramientas** para gestionar esta técnica de estudio efectivamente, entre las cuales se encuentran **Focus To-Do** y **Pomodoro Timer**.

2. Método de Cornell

Este método sirve para **interpretar** y **memorizar** los apuntes que tomas en las clases de manera eficiente.

Para llevarlo a cabo, es importante **dividir la hoja** en cuatro diferentes secciones: en una sección tomarás los **apuntes** convencionales y en la otra anotarás **palabras claves** o preguntas.

Finalmente, al momento de estudiar realizarás un **resumen** que sintetice el contenido de la clase. De esta manera podrás **retener la información** al consultar tus apuntes y tratar de dar respuesta a las preguntas que planteaste.



3. Grupos de estudio

Si te gusta **discutir ideas** con otras personas, conocer diferentes opiniones, plantear preguntas y resolver dudas, entonces los grupos de estudio son para ti.

A través de esta técnica puedes apoyarte con otras personas para **comprender el tema** de una manera más completa, sin embargo, es importante que exista **disciplina** y **organización** entre los miembros del grupo para realizar esta técnica efectivamente.

*“El planteamiento del trabajo en grupo es muy **significativo** porque todos pueden aportar pero lo más importante es **colocarnos una meta en el grupo**, saber el objetivo de qué queremos hacer en la sesión y en cuánto tiempo lo vamos a hacer”* comentó Cardona,

Para organizar estos grupos de estudio puedes utilizar herramientas como **Google Calendar** para agendar las sesiones, y otras herramientas como **Trello**, **Notion** o **Jamboard** para delegar **responsabilidades** y trabajar colectivamente.

4. Podcasts

Los **podcasts** son de gran utilidad para aprender información relacionada al contenido que estás estudiando.

Si aprendes mejor de **manera auditiva**, entonces utilizar podcasts para estudiar los contenidos de tu clase será de mucha ayuda.

Puedes encontrar podcasts del tema que estás estudiando en plataformas como **Spotify** o **YouTube**.

5. Cuadros comparativos

Si te interesa **clasificar información compleja** y comparar dos o más elementos de manera gráfica y organizada, entonces los cuadros comparativos serán de gran ayuda para ti.

De acuerdo con Minerva, usar esta técnica depende mucho del **estilo** de cada materia y es importante reconocer qué **elementos visuales** nos funcionan más.

“Podemos empezar a jugar con estas técnicas que son más visuales, podemos utilizar formas o conceptos, usar colores, plumas, decidir si hacerlo en un pizarrón o en la computadora, esto nos ayudará a que vayamos incorporando el aprendizaje” agregó.

6. Organización del tiempo

Para aprender de una manera **eficiente**, es necesario **organizar el tiempo adecuadamente**.

Para lograr esto, puedes destinar un **momento específico** del día para estudiar.



“El poder tener en estructura un horario fijo de estudio nos puede ayudar por mucho a generar ese hábito de constancia y de perseverancia que ocupan todos los hábitos” agregó Cardona.

Asimismo, también es importante tener en cuenta las **fechas** de los diferentes **exámenes** para organizar con anticipación las horas de estudio.

Para organizarte y tener en mente las fechas importantes, puedes utilizar la aplicación de **Exam Countdown**.

Recomendaciones para estudiar mejor

Algunas **acciones** que son **clave** para **mejorar** tu **rendimiento académico**:

1. Poner una meta.
2. Planificar tus sesiones de estudio.
3. Usar una agenda, ya sea física o digital.
4. Descansar.
5. Destinar un área de estudio limpia y ventilada.
6. Dejar a un lado las distracciones al estudiar.
7. Aplaudirse y reconocerse el buen trabajo.
8. Tener buena comunicación con profesores.
9. Practicar para reforzar el hábito de estudiar.

“Si un día no cumpliste con tus horas de estudio, no pasa nada, al otro día puedes volver a hacerlo y empezar desde el principio, son pequeños cambios que nos ayudan a ir construyendo el hábito”.

