

# TÉCNICAS DE ESTUDIO

Lo oí y lo olvidé; lo vi y lo entendí; lo hice y lo aprendí.



# CONTENIDOS

Aquí tienes la serie de aspectos que trabajaremos para mejorar el estudio:

1. ¿Sé estudiar? **Algunos aspectos clave para manejar tu estudio.**
2. ¿Cómo me organizo?
3. Leer y repasar. **Técnicas de repaso.**
4. Técnicas de estudio. **Subrayado, resumen y esquema.**
5. Algunas consejos para los exámenes.

☆  
 $\sqrt{123}$

# ¿SÉ ESTUDIAR?



☆  
Sin duda, aplicando técnicas y estrategias concretas, será más fácil estudiar. ¡Pero recuerda, no hay fórmula mágica para estudiar!

STUDY  
HARD!

☆  
+ x ÷

MotivArte...o el arte de motivarse.



Motivarse es encontrar motivos.

Los motivos son las razones para hacer algo.

Para encontrar razones hay que preguntar por qué.

Si las razones no existen, escoge otro camino.



O créalas. Crear razones es el arte de motivarse.

-Rosa Muñoz Luna

# ¿QUIERES OBTENER BUENOS RESULTADOS? LO PRIMERO ES LA RESPONSABILIDAD

## 01

### TOMA LA RESPONSABILIDAD

Casi todos los resultados dependen de ti. Eres el/la jefe/a.



## 02

### BUSCA TU ESTRATEGIA

Trata de buscar qué estrategias te vienen mejor.



## 03

### ORGANIZA TU TIEMPO

Ajusta tu plan y sé realista.

## 04

### REVISA LO QUE HACES

Evalúa tus resultados y siempre trata de mejorarlo.





## 2. ¿CÓMO ME ORGANIZO?

¿Estudio con prisa porque el examen o fecha límite está cerca? Si la respuesta es sí, quizás debemos empezar a estudiar YA, sin más dilaciones. Si la respuesta es no, TAMBIÉN. Crear un hábito de estudio mejora notablemente los resultados y asegura un aprendizaje a largo plazo.

CUANDO ME SIENTO PARA ESTUDIAR...¿POR DÓNDE EMPIEZO?



A continuación veremos dos estrategias de cómo enfrentarse a las horas de estudio.

# ESTRATEGIA 1: DE LO FÁCIL A LO DIFÍCIL!

Empecemos nuestra sesión por algo que nos guste y nos resulte MOTIVANTE Y SENCILLO:

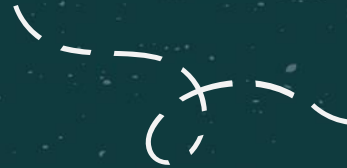
- Mantén esa tarea durante 20-30 minutos. De lo contrario, si la actividad es muy larga, nos cansará.
- Finalizando ese período de tiempo debemos comenzar por otra tarea más difícil.
- Para las tareas difíciles y largas, REALIZA PARADAS ACTIVAS (hablar con alguien de tu familia, darte un paseo corto de 5 minutos, mirar el móvil durante 5 minutos...)

Recuerda que el rendimiento suele disminuir con el tiempo. De ahí la importancia de realizar pausas.

# ESTRATEGIA 2: DE LO CREATIVO A LO REPETITIVO

Empecemos nuestra sesión por algo que requiera nuestra creatividad:

- Escribir, unir conceptos, lluvia de ideas...
- Elige una tarea que creas que conlleva esfuerzo. El borrar de tu lista algo que te conlleve esfuerzo, te producirá un sentimiento liberador.
- El tiempo más enérgico lo tendrás al comienzo de tu jornada, por tanto, dedícalo a aquello que requiera concentración.

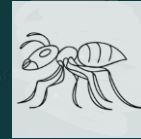


# ¿QUÉ ESTRATEGIA ELEGIR?



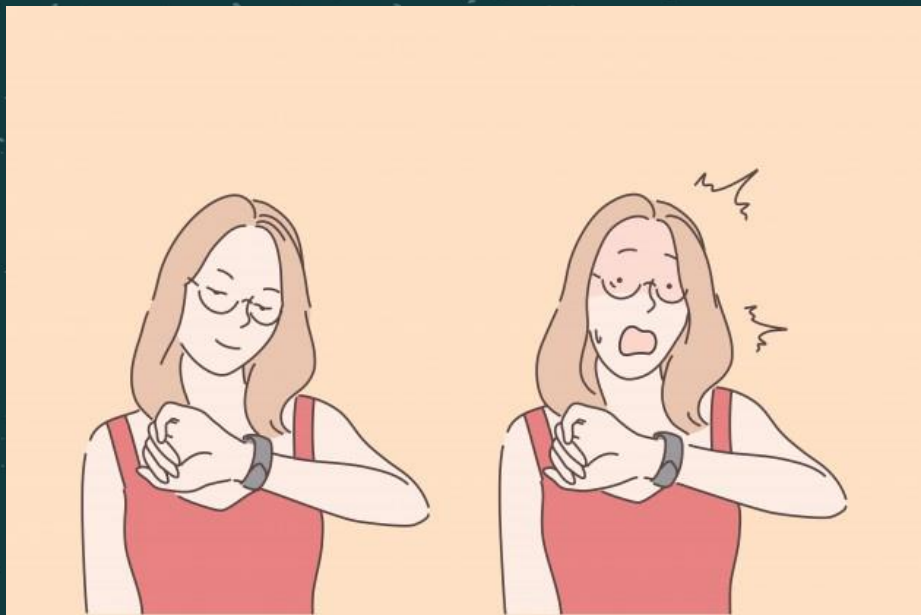
## ESTRATEGIA 1: EL PEREZOSO

Si eres una persona con falta de voluntad para ponerse a estudiar, la estrategia 1 es la tuya. Empieza por algo motivador.



## ESTRATEGIA 2: LA HORMIGUITA

Si eres una persona que puede pasar muchas horas sentada pero que no le cunde, empieza por lo que te requiera más esfuerzo. La estrategia 2 es la tuya.



# EL MANEJO DEL TIEMPO

Es imprescindible saber manejar el tiempo. Haz una lista de las tareas que quieras hacer cada día.



# LA LISTA DE TAREAS

Deberá ser corta para poder cumplirla. Recuerda, estas tareas se realizarán siguiendo las estrategias vistas anteriormente. De lo fácil a lo difícil , o de lo creativo a lo repetitivo.

# ORGANIZACIÓN DIARIA DEL TIEMPO DE ESTUDIO

Día... Hora de comienzo: ...

ORDEN	ACTIVIDADES	TIEMPO
¿Cómo fue el estudio? Hora de finalización: ...		
Propósitos para mañana		

## EJEMPLO DE LISTA DE TAREAS

En la columna de "orden" se trata de poner en qué lugar realizaremos la tarea (1º, 2º, 3º...).

En "actividades" escribiremos lo que debemos realizar (lectura del tema, ejercicios de Mates, comentario de Lengua, lectura de inglés...).

Y en "tiempo", el tiempo que consideremos que puede llevarnos. Los dos últimos apartados nos darán información sobre cómo vamos cumpliendo nuestros objetivos. Además, nos permite controlar mejor el tiempo que creemos que nos ocupa cada tarea.



# TEORÍA DE LOS TRES OCHOS

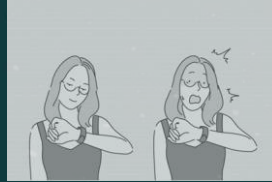
Basada en la búsqueda del equilibrio fisiológico, psicológico, social y emocional. Parece ser adecuado repartir el día, en principio, en tres partes iguales de 8 horas con la siguiente distribución:

- ❑ 8 horas al sueño nocturno.
- ❑ 8 horas al trabajo - estudio - actividad profesional.
- ❑ 8 horas al ROF (relaciones, ocio, formación).

EN RESUMEN, ANTES DE ESTUDIAR, TIENES QUE...



HACER UNA LISTA DE QUÉ  
VAS A HACER



CONTROLAR EL TIEMPO



ESCOGER CÓMO LO VAS A  
HACER



### 3. LEER Y REPASAR

Antes de empezar a memorizar los apuntes  
debemos leerlos para entenderlos bien.



-A mí se me quedan los apuntes con sólo leerlos- le dice Jorge a Hugo.  
-Qué suerte- contesta el otro-. Yo siempre tengo que repasarlos al menos tres  
veces y siempre haciendo esfuerzo para acordarme de todo sin mirar.

A stylized illustration of a hand holding three glowing lightbulbs. The background is a dark teal color with a pattern of small white stars and a larger, faint starburst pattern. The lightbulbs are white with yellow filaments and are surrounded by short lines representing light. The hand is a dark teal silhouette.

Normalmente es difícil que nos acordemos de todo con sólo leerlo.

# FUNCIONAMIENTO DEL PROCESO DE LECTURA NORMALMENTE

1

LEER UNA PÁGINA  
UNA VEZ

---

DOS DÍAS DESPUÉS SÓLO  
RECORDAMOS LA IDEA  
PRINCIPAL

2

LEE UNA PÁGINA DOS  
VECES, SUBRAYANDO

---

4 DÍAS DESPUÉS RECORDAMOS  
IDEA PRINCIPAL Y ALGUNOS  
DETALLES

3

LEER PÁGINA  
SUBRAYADA, DOS VECES

---

4 DÍAS DESPUÉS RECORDAMOS  
LAS IDEAS PRINCIPALES Y LOS  
DETALLES

A dark teal background with a starry night sky pattern. In the center, a large, dark teal hand is shown holding three glowing lightbulbs. The lightbulbs are white with yellow filaments and are surrounded by small white stars. The text is written in a white, cursive font inside a white rectangular box with a thin orange border.

Para estudiar un examen utilizaremos el último sistema.

# ¿CÓMO HACER LA LECTURA Y REPASO?

Realiza una primera lectura rápida de todo el tema.

01

Lee una página de manera comprensiva. Entendiendo lo que lees.

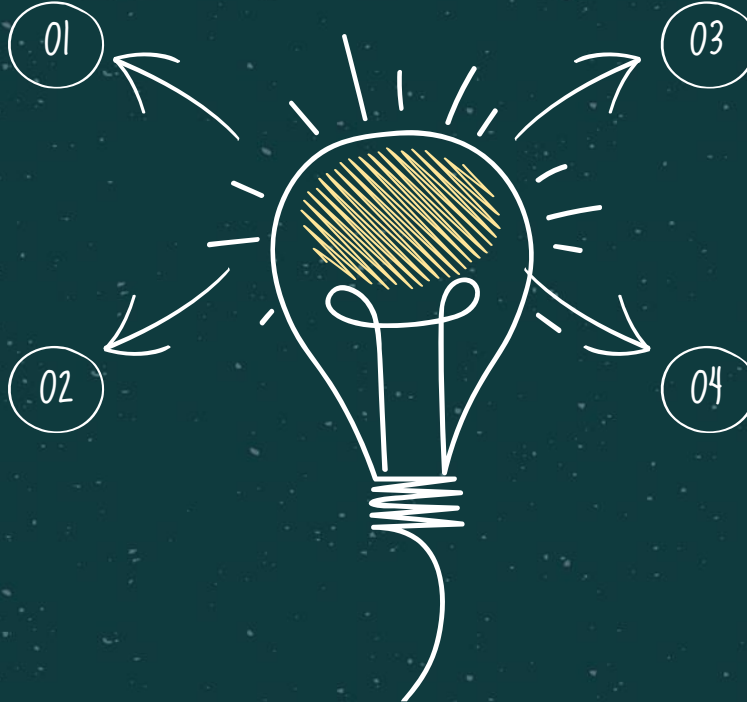
02

Repite mentalmente o en voz alta lo que recuerdes que acabas de leer.

03

Realiza repasos sobre cada hoja cada 4 días. Si tienes menos tiempo, adapta el repaso al tiempo que tengas.

04



# ALGUNAS TÉCNICAS PARA REPASAR LOS APUNTES QUE YA HEMOS ESTUDIADO



## LECTURA EN VOZ ALTA

Repasar apuntes leyéndolos en voz alta, para que nos oigamos a nosotros mismos.



## RELECTURA SUBRAYANDO APUNTES

Nos permite establecer relaciones de importancia entre lo que ya hemos estudiado y lo que descubrimos relevante en la segunda vuelta.



## DIBUJADO DE IDEAS

En los márgenes podemos dibujar símbolos o imágenes que representen los conceptos.



## RELECTURA DINÁMICA

Se hace caminando con los apuntes en la mano. A algunas personas les permite concentrarse mejor.



## LECTURA DE APUNTES EN PÚBLICO

Leer a alguien que nos oiga y que nos hagan preguntas sobre lo que han escuchado.



## ESQUEMAS DE IDEAS

Se pueden realizar en otras hojas aparte. Recogeremos lista de conceptos importantes o ideas principales.



## 4. SUBRAYADO

*"Me dice mi profesor que subraye las ideas más importantes, pero me pongo a estudiar y todo me parece tan importante que acabo por no dejar nada sin subrayar".*

¿QUÉ ES SUBRAYAR?

1

Destacar lo más importante de un texto.

BASIC

2

Sintetizar las ideas principales y secundarias para facilitar su estudio

PRO

¿CUÁNDO SUBRAYAR?

3

Después de haber leído detenidamente cada párrafo y tener una adecuada comprensión del mismo.

PREMIUM

¿POR QUÉ SUBRAYAR?

4

Ahorras mucho tiempo.  
Hace el estudio activo.  
Facilita la comprensión.  
Desarrolla la atención y concentración.

SUPER PREMIUM

# PASOS PARA SUBRARAR

Antes de subrayar, lee primero el párrafo entero.

Usa un color para la idea principal y otro(s) para las secundarias.

Junto a la idea principal, en el margen, puedes incluir algún dibujo o palabra que te haga recordar dicha idea.

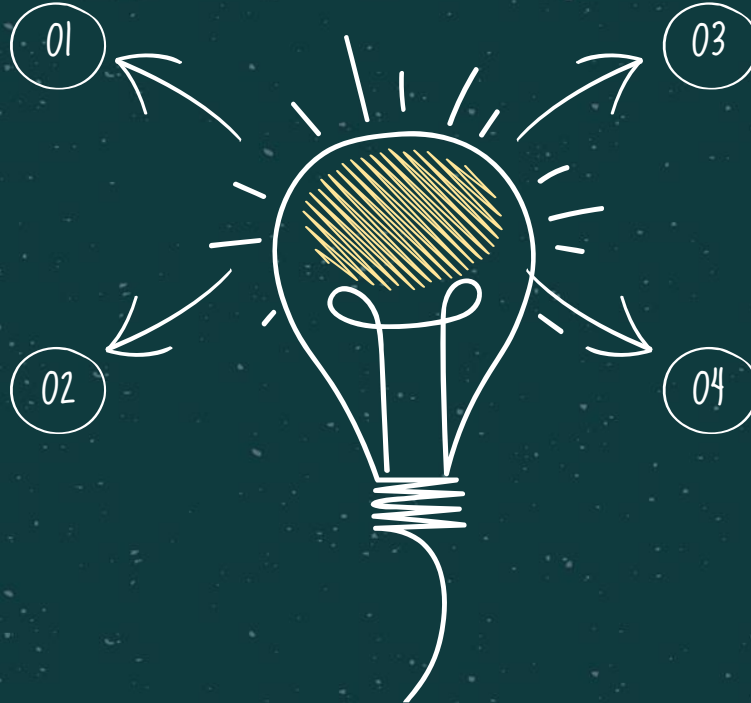
Un subrayado bien hecho requiere concentración.



# ¿LA IDEA PRINCIPAL CUÁL ES?

Normalmente es una definición, descripción o indicación de fecha o lugar..

Es aquella que resume la temática de todo lo escrito en un párrafo.




Cuanto más lees es más fácil descubrirla.

A veces funciona encontrar qué es la palabra que más se repite.



## 5. EL RESUMEN

“¿Se puede decir cuándo es mejor hacer un resumen y cuándo un esquema?” La elección dependerá de la asignatura, del tema en concreto dentro de la asignatura, de la costumbre personal o, lo que es más importante,  de lo que más nos sirva.

# DECÁLOGO DEL RESUMEN

1

SE RESUMEN DESPUÉS  
DE SUBRAYAR.

2

TODAS LAS IDEAS TIENEN QUE  
ESTAR INTEGRADAS.

3

HAY QUE PARTIR DE LO  
PARTICULAR A LO GENERAL, DE  
LO IMPORTANTE A LO MENOS  
IMPORTANTE.

4

LA EXTENSIÓN ES MUY  
VARIABLE, PERO SIEMPRE DEBE  
SER MENOR QUE EL TEXTO  
ORIGINAL.

5

TIENE QUE SER BREVE PERO  
PRECISO A LA HORA DE  
ESCRIBIRLO.

6

SU PRESENTACIÓN RECUERDA A  
LA DEL TEXTO ORIGINAL, SIN  
FLECHAS NI GUIONES.

7

EN LOS RESÚMENES NO APARECEN  
GUIONES NI ASTERISCOS. EL  
MEDIO DE ENLACE DE FRASES ES  
EL PUNTO Y SEGUIDO.

8

USO DE FRASES CORTAS Y  
DIRECTAS.

9


UNIDAD Y SENTIDO EN EL  
RESUMEN. NO ES UNA MERA  
ENUMERACIÓN O COLECCIÓN DE  
IDEAS.

10

EL RESUMEN FACILITA LA  
COMPRESIÓN Y AYUDA  
ENORMEMENTE AL REPASO DE LOS  
TEMAS.



## 6. EL ESQUEMA

“¿Se puede decir cuándo es mejor hacer un resumen y cuándo un esquema?” La elección dependerá de la asignatura, del tema en concreto dentro de la asignatura, de la costumbre personal o, lo que es más importante,  de lo que más nos sirva.

# CONSEJOS PARA EL ESQUEMA

1

EXPRESIÓN GRÁFICA  
DE LAS IDEAS  
IMPORTANTES DE UN  
TEXTO.

2

ESTUDIAR, APRENDER, ES LO  
MISMO QUE PREPARAR Y  
CONFECCIONAR EL ESQUEMA  
DEL TEXTO

3

HASTA NO HABER SUBRAYADO, NO  
CONVIENE HACER EN ESQUEMA EL  
CONTENIDO DEL TEXTO.

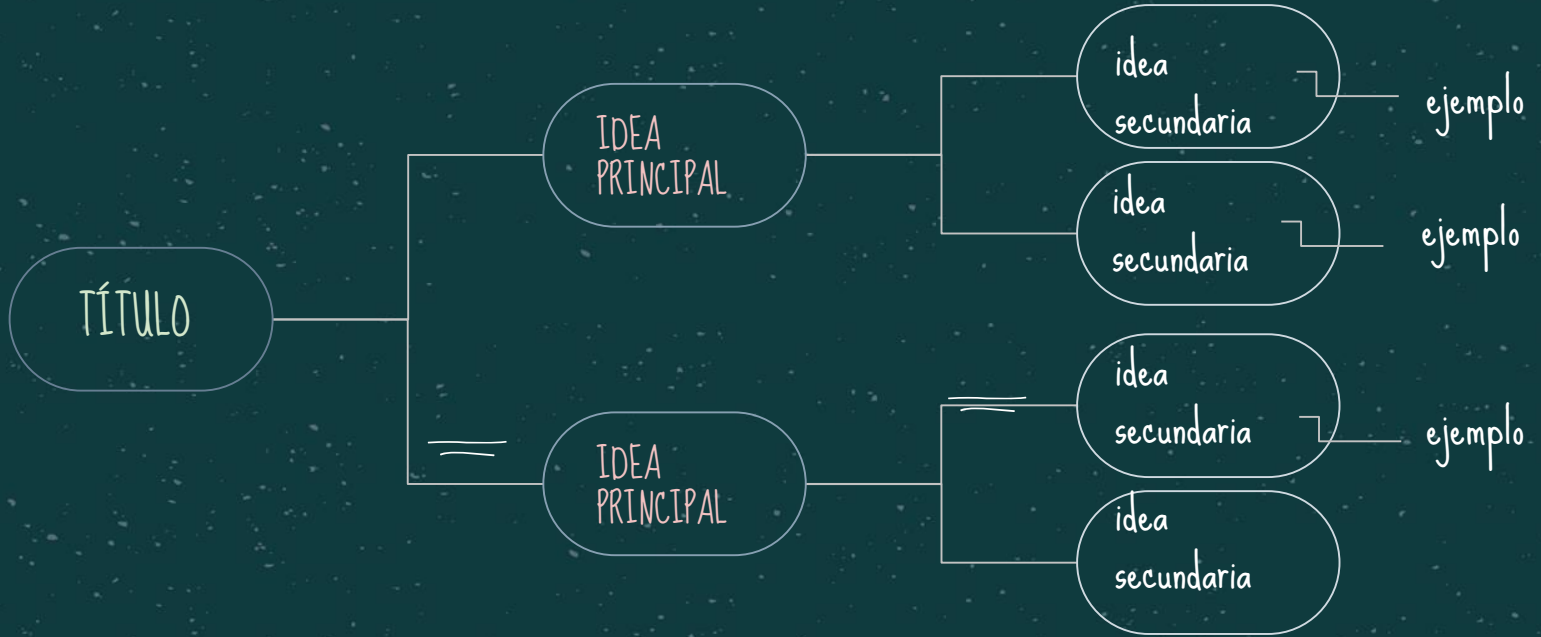
4

LOS ELEMENTOS DEL ESQUEMA  
SON: EL TÍTULO, LOS APARTADOS  
Y LAS IDEAS QUE EXPLICAN O  
AMPLÍAN CADA APARTADO.

5

UN ESQUEMA ESTÁ ESCRITO CON  
NUESTRAS PALABRAS,  
RESPECTANDO LAS PALABRAS  
TÉCNICAS O NUEVAS DEL TEMA.

# EJEMPLO ESQUEMA



☆  
 $\sqrt{123}$

☆  
7. ALGUNOS  
CONSEJOS PARA  
LOS EXÁMENES



☆  
STUDY  
HARD!

☆  
+ x ÷

# CONSEJOS GLOBALES PARA EXÁMENES

## ANTES

Planifica tu tiempo y estudio.

Gestiona tu ansiedad con técnicas de relajación.

Por falta de tiempo, selecciona la materia más importante.

## DURANTE

Controla el tiempo.

Piensa antes de escribir las preguntas.

Revisa SIEMPRE las respuestas.

Comienza por las preguntas que sabes mejor.

## DESPUÉS

Despreocúpate. Ya no vale de nada darle más vueltas.

Analiza tus resultados y tenlos en cuenta para mejorar el siguiente.

## PARA MÁS INFORMACIÓN...

Puedes entrar desde cualquiera de tus dispositivos a alguna de estas webs. En ellas encontrarás más información sobre técnicas y estrategias de estudio.

[http://www.juntadeandalucia.es/averroes/centros-tic/29000694/helvia/aula/archivos/repositorio/0/102/html/aprender\\_a\\_estudiar/accesible/accesible4.html](http://www.juntadeandalucia.es/averroes/centros-tic/29000694/helvia/aula/archivos/repositorio/0/102/html/aprender_a_estudiar/accesible/accesible4.html)

<https://www.tecnicas-de-estudio.org/>

[https://monicadizorienta.blogspot.com/2013/02/tecnicas-de-estudio-fichas-de-trabajo\\_4.html](https://monicadizorienta.blogspot.com/2013/02/tecnicas-de-estudio-fichas-de-trabajo_4.html)

<https://orientaguia.wordpress.com/aprendo-a-estudiar/tecnicas-de-estudio/>



# ES PROBABLE QUE QUIERAS INVESTIGAR MÁS O NECESITES MÁS DETALLES



## BUSCA SOBRE LO QUE CREES QUE ES TU PUNTO DÉBIL

La planificación, el repaso,  
la motivación...



## PREGUNTA LO QUE NECESITES EN ORIENTACIÓN

Puedes concertar una cita  
para aclarar dudas sobre  
cómo enfrentar tu estudio.  
Habla con tu tutor o tutora.



## CONFÍA EN TI

El hábito de estudio requiere  
tiempo, pero una vez que  
vayas viendo progresos, te  
será más fácil.

Lo maravilloso de aprender  
algo es que nadie puede  
arrebatarlo. (B. B King)

Orientación Educativa  
CEPA Cid CAMPEADOR