

# 17 TÉCNICAS

## de Estudio Para Estudiar Mejor

CHECKLIST PARA ASEGURARTE QUE LAS UTILIZAS TODAS

1

### ORGANIZA TU AÑO ACADÉMICO

#### SI SABES YA LA FECHA DE TUS EXÁMENES

##### Calcula el tiempo QUE TE FALTA hasta el examen

- Calcula los meses que faltan para el examen de tus asignaturas para hacerte una idea global.
- Cuenta también las semanas para tener unidades de tiempo más manejables

#### SI NO SABES LA FECHA DEL EXAMEN TODAVÍA

- Ponte en el peor de los casos con el tiempo más ajustado y realiza los pasos anteriores

##### Calcula tu velocidad de estudio

#### SI SON TEMAS PARECIDOS EN DIFICULTAD

- Calcula cuanto te cuesta EN HORAS estudiar un tema de esa asignatura.

#### SI NO SON TEMAS PARECIDOS EN DIFICULTAD

- Estudia **10 páginas** de un tema para saber cuánto tiempo real EN HORAS te lleva.
- Estima el tiempo necesario de estudio de tu temario
- Mira el número páginas o de temas que tienes para estudiar y divídelo entre el tiempo que te ha llevado estudiar las 10 páginas del punto anterior
- Distribuye tu tiempo de estudio entre las semanas disponibles hasta el examen.
- Repite los 4 pasos anteriores para el resto de tus asignaturas
- Establécete objetivos por cuatrimestres, meses y semanas
- Elabora tu borrador de planificación



Conocer y dominar técnicas de estudio puede ser la diferencia entre el éxito en tu estudio o una sensación de fracaso constante.

A continuación te muestro paso a paso aquellos aspectos que has de tener en cuenta para asegurarte de que todo marchará bien en tus estudios.

Si los pones en práctica te darás cuenta de que **TÚ SI PUEDES** y que esto de estudiar tiene mucho más que ver con la técnica que utilizas que con otra cosa..

2

### ORGANÍZATE SENCILLAMENTE CON GOOGLE CALENDAR

- Vete a Google calendar: <https://www.google.com/calendar>
- Crea un calendario



- Establece tus objetivos y horario



- Elige un tiempo fijo de estudio cada día.



## 3

### MEJORA TU CONCENTRACIÓN UTILIZANDO LAS PADD (Preguntas Asesinas De Distractores)



#### ELIMINA COSAS QUE TE DISTRAEN:

- Ve ahora a tu escritorio donde estudias y echa un vistazo a los elementos materiales que hay allí. Posa tu vista en el elemento que más te llame la atención y pregúntate:

*¿Me ayuda el "elemento que has mirado" a estudiar?*

- Si la respuesta es NO retíralo de manera inmediata de tu lugar de estudio. Repite este proceso con cada uno de los objetos que haya en tu ambiente de estudio.

#### PERSONAS QUE TE DISTRAEN...

- Localiza a estos sujetos preguntándote:

*¿Qué personas específicamente me interrumpen de manera habitual cuando estoy estudiando?*

- Haz una lista con ellos y ordénalos del que más te interrumpe al que menos lo hace.



- Habla con los sujetos que están en la lista empezando por el primero y **EXÍGELES** que respeten TU tiempo de estudio.

Puedes utilizar el siguiente modelo si no sabes cómo hacerlo:



*Querido "nombre del sujeto distractor...." estoy tratando de estudiar de manera más productiva de "hora a la que empiezas a estudiar..." Hasta "...hora que terminas d estudiar" y necesito tranquilidad total y cero distracciones.*

*Necesito que me ayudes con ello.*

*Simplemente si tienes que contarme algo durante ese tiempo te rogaría que esperes hasta que termine y luego estaré encantado de escucharte.*

#### ELIMINA PENSAMIENTOS QUE TE DISTRAEN:

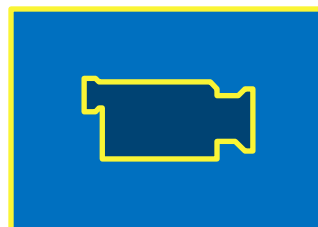
- Ten a mano en tu lugar de estudio:

- ✓ Una libreta
- ✓ Y un bolígrafo

Cuando estés estudiando

- Escribe en la libreta los pensamientos e ideas que se te ocurren y no te dejan estudiar y
- Continúa con el estudio.

<http://www.metaaprendizaje.net/metodos-de-concentracion/>



# 4

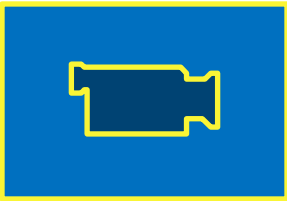
## MANTEN TU CONCENTRACIÓN EN INTERNET

Define antes de conectarte la información que vas a buscar con las siguientes preguntas:

- ¿Qué voy a buscar?
- ¿En qué formato?
- ¿Dónde voy a buscar?
- ¿Cuánto tiempo voy a dedicar a buscar?

### MÁS RECURSOS:

<http://www.metaaprendizaje.net/ejercicios-de-atencion-como-mejorar-la-concentracion/>



Aprende a buscar información yendo directo al grano

✓ Para buscar palabras o frases exactas utiliza comillas "..."

Google "hábitos de estudio"

✓ Para excluir palabras de tu búsqueda: -

Google libro encuentra tu elemento: -amazon -casa del libro

✓ Para buscar dentro de un sitio web: **site:**

Google técnicas de estudio site www.metaaprendizaje.net

✓ Para buscar dentro de una extensión:

**site: .extensión a elegir**

Google técnicas de estudio site:.edu

## METAaprendizaje

Para buscar entre números o fechas utiliza dos puntos ..

Google revueltas militares 1900..1938

Para buscar tipos de archivo utiliza el comando: **filetype:**

Google guerra civil española filetype:pdf

### MÁS RECURSOS:

<http://www.metaaprendizaje.net/ejercicios-de-concentracion/>



# 5

## GANA 925 MINUTOS DE ESTUDIO PRODUCTIVO

Como viste en el artículo las distracciones nos hacen perder una cantidad enorme de tiempo. Con los siguientes 3 pasos evitarás esa pérdida de tiempo y ganarás cerca de **1000 minutos** de tiempo para ti en un año

### 1-. Mantén ordenado tu material de estudio

Ordena tus apuntes por temas grapándolos o con un clip.

### 2-. Mantén limpio tu lugar de estudio.

Limpia el lugar de comida y basura acumulada

Retira todo aquello que no te ayuda a estudiar

### 3-. **Apaga (no lo pongas en silencio) tus aparatos electrónicos**

Apaga tu móvil

Apaga tu tablet

Aléjalos dónde no los veas una vez apagados

6

MEJORA TU ATENCIÓN CON UN LÍMITE TEMPORAL DE ESTUDIO

Descárgate el cronómetro en esta página:

<https://www.focusboosterapp.com/download>



- Establece tu objetivo de estudio
- Establece un tiempo de trabajo en 25 min.
- Trabaja en ese objetivo hasta que suene la alarma del cronómetro.
- Descansa 5 minutos
- Vuelve a la tarea
- Cada 3 o 4 grupos de 25 minutos tómate un descanso mayor de unos 15 o 20 minutos.

7

AUMENTA TU RETENCIÓN CUANDO LEES CON ESTOS 7 PASOS

1. Reduce tus distracciones con los pasos anteriores
2. Establece tu límite temporal con el cronómetro
3. Inspecciona tu material de lectura:

- El Prefacio
- El Índice
- Los resúmenes de temas

4. Hazte Preguntas sobre el contenido del texto:

**“Qué, Dónde, Cómo, Cuándo, Por qué, Para qué “**

- ¿Qué me voy a encontrar aquí?
- ¿Dónde creo que ocurre la acción?
- ¿Por qué eso es así?
- ¿Para qué se hizo eso así?

5. Lee de un tirón el material como si vieses una película:

- Visualiza en tu mente el contenido: Trata de generar imágenes cuando leas como si estuvieses viendo una película.
- Utiliza un diccionario cuando no comprendas el vocabulario.

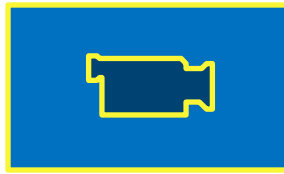
6. Comprueba las respuestas a tus preguntas
- Busca similitudes y diferencias entre lo que crees que te ibas a y lo que te has encontrado realmente.

7. Comprueba si lo puedes resumir

- ¿Puedo contárselo a otros?
- ¿Puedo explicarlo con mis palabras ordenando los conceptos?

MÁS RECURSOS:

<http://www.metaaprendizaje.net/estrategias-de-lectura/>



8

RECUERDA EL TRIPE DE LO QUE LEES SUBRAYANDO LAS PALABRAS CLAVE

Hay palabras en los textos que sirven como detonantes para el recuerdo. Te muestro ahora varias claves para encontrar estas palabras clave:

Plantéate esta pregunta para encontrar palabras clave:

*“¿Qué palabra elegiría de este párrafo que lo resuma todo?”*

**Subraya conceptos**

Aparecen en los títulos de temas, párrafos y epígrafes. Te muestro un ejemplo de cómo recordar 50 palabras sin estudiarlas trabajando con conceptos en el vídeo 4 del [Mini-Curso gratis de técnicas de estudio](#).

**Subraya sustantivos específicos y tangibles**

Son los que nos permiten crearlos una **imagen mental**.

**Subraya verbos específicos.**

Nos permiten generar una **imagen mental parecida** en diferentes contextos.

# 9

## COMPRENDE Y RECUERDA MEJOR ELABORANDO UN MAPA MENTAL CON LAS PALABRAS CLAVE, IDEAS Y/O CONCEPTOS.

### ¿Cómo crear un mapa mental en 3 pasos?

**1º PASO:** Partimos de una idea central principal que colocamos en una hoja en blanco.

**2º PASO:** Sacamos ideas secundarias en forma de rama y las asociamos con una imagen que nos ayude a recordar.

**3º PASO:** De las ramas anteriores salen ramas adicionales con más conceptos secundarios.

#### MÁS RECURSOS:

<http://www.metaaprendizaje.net/mapas-mentales/>



Ejemplo Mapa Mental de la Constitución Española

#### Programas que utilizo para crear mapas mentales

- <https://www.examttime.com/es/mapas-mentales/>
- <http://thinkbuzan.com/>



# 10

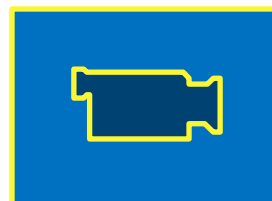
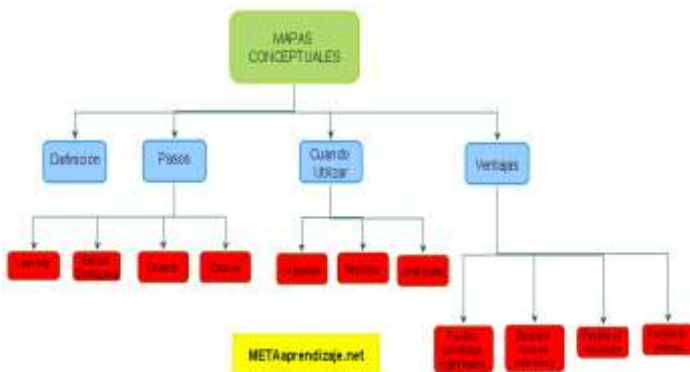
## SIMPLIFICA TU ESTUDIO CON MAPAS CONCEPTUALES

### Pasos para hacer mapas conceptuales:

1. Lee el tema de un tirón
2. Extrae los conceptos principales
3. Ordena los conceptos
4. Colócalos en el mapa conceptual

#### MÁS RECURSOS:

<http://www.metaaprendizaje.net/mapas-conceptuales/>



# 11

## ELABORA RESÚMENES QUE FUNCIONAN CON 6 SENCILLOS PASOS

**1º Paso:** Leer el texto de un tirón.

**2º Paso:** Buscar conceptos y palabras que pueden ser clave.

**3º Paso:** Elaborar una lista de conceptos y palabras clave

**4º Paso:** Ordenar los conceptos y palabras clave

**5º Paso:** Elaborar el resumen partiendo de los conceptos y con tus palabras.

**6º Paso:** Utilizar un código de colores.

### MÁS RECURSOS:

<http://www.metaaprendizaje.net/tecnicas-de-estudio-el-resumen/>

Tienes un ejemplo real paso a paso para descargar en el punto II del artículo.  
Haz click **AQUÍ**



# 12

## RECUERDA SIN ESFUERZO DATOS DE PURA MEMORIA CON TÉCNICAS DE ASOCIACIÓN

1. Identifica si es información que no se puede razonar. *(si tienes material de estudio que puedes razonar deberás priorizar el razonamiento por encima de la pura memoria)*
- 2-. Asocia mediante historias raras la información
- 3-. Utiliza tu imaginación como un niño
- 4-. Visualiza la historia en tu mente con todo detalle.

Te dejo un vídeo dónde te lo explico todo Paso a Paso:

### MÁS RECURSOS:

<http://www.metaaprendizaje.net/el-secreto-para-mejorar-la-memoria/>



## METAaprendizaje

### ¿Necesitas memorizar vocabulario en otros idiomas?

Te muestro con ejemplos reales cómo hacerlo en este curso **GRATIS** por email:



## TÉCNICAS DE ESTUDIO PARA IDIOMAS

# 13

## RECUERDA MEJOR LO QUE ESTUDIAS REPASANDO CON ESTOS 4 PASOS

**Paso 1:** Estudia tu tema con mapas mentales, mapas conceptuales, resúmenes, asociaciones etc.

**Paso 2:** Al final de tu sesión de estudio trata de rememorar todo el contenido estudiado sin mirar tus apuntes, mapas mentales etc.

**Paso 3:** Comprueba que se te ha olvidado echando un vistazo a tus apuntes.

**Paso 4:** Ahora que ya sabes que se te había olvidado, trata de rememorar de nuevo todo el contenido tratando de añadir la información olvidada.

# 14

## CONVIERTE LOS PASOS ANTERIORES EN HÁBITOS CON ESTOS 7 PASOS

1. **Repite las acciones cada día**
2. **Da pequeños pasos.** Un solo hábito a la vez
3. **Visualiza tu éxito** y beneficios del cambio.
4. **Visualiza las consecuencias negativas** de no generar el cambio.
5. **Ten presente que vas a cometer errores.**
6. **Mantén una actitud optimista**
7. **Tómate el proceso como una analogía del crecimiento de una planta.**

# 15

APRENDE A MOTIVARTE PARA NO ABANDONAR CUANDO LAS COSAS SE COMPLICAN.

La motivación en nuestro estudio está estrechamente relacionada con:

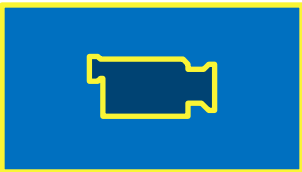
## Los pensamientos sobre el futuro que generamos

Por la tanto si aprendemos a **cambiar lo que pensamos y cómo lo pensamos** aprenderemos a cambiar nuestros niveles de motivación.

### PROCESO PASO A PASO PARA MEJORAR NUESTRA MOTIVACIÓN:

1. Imagina tu trabajo terminado:
2. Ponte pequeñas metas:
3. Prémiate cuando cumplas tus objetivos
4. Auto-engaña positivamente
5. Piensa en las consecuencias
6. Usa las comparaciones contigo mismo para no caer en las trampas de la motivación.

**MÁS RECURSOS:** <http://www.metaaprendizaje.net/como-motivarse-para-estudiar/>



# METAaprendizaje

# 17

REDUCE TU ESFUERZO EN EL ESTUDIO DE MANERA INTELIGENTE APLICANDO EL PRINCIPIO DE PARETO

**“Una minoría de causas esfuerzos y contribuciones conducen a una mayoría de resultados”.**

Aplicado a tus estudios puede significar que:

**Una minoría de técnicas, acciones y esfuerzos conducen a la mayoría de tus éxitos académicos.**

### PASOS PARA APLICARLO:

- Haz una lista de las técnicas y procedimientos que te generan más éxitos. (Pon en práctica todas las técnicas anteriores)
- Ordénalas de mayor a menor éxito.
- Piensa cómo puedes implementar las 3 técnicas que más éxito te han supuesto en el resto de tus estudios.

# 16

DISPARA TU PRODUCTIVIDAD ESTABLECIÉNDOTE OBJETIVOS EN PLAZOS DE TIEMPO UN 30% MÁS CORTOS.

Si reduces los plazos que te asignas a conseguir tus objetivos será mucho más eficaz ya que trabajarás en lo realmente importante.

### Pasos para hacerlo:

1. Elige un objetivo al que ya le hayas fijado un plazo
2. Recórtale un 30% del tiempo asignado
3. Trabaja en él como si sólo te quedase ese tiempo para terminar

# Bono #1

## CAMBIA TUS CREENCIAS LIMITADORAS

## METAaprendizaje

Todas las técnicas anteriores sirven de muy poco si tu comportamiento está sujeto a una creencia limitadora sobre tu propia capacidad de aprender.

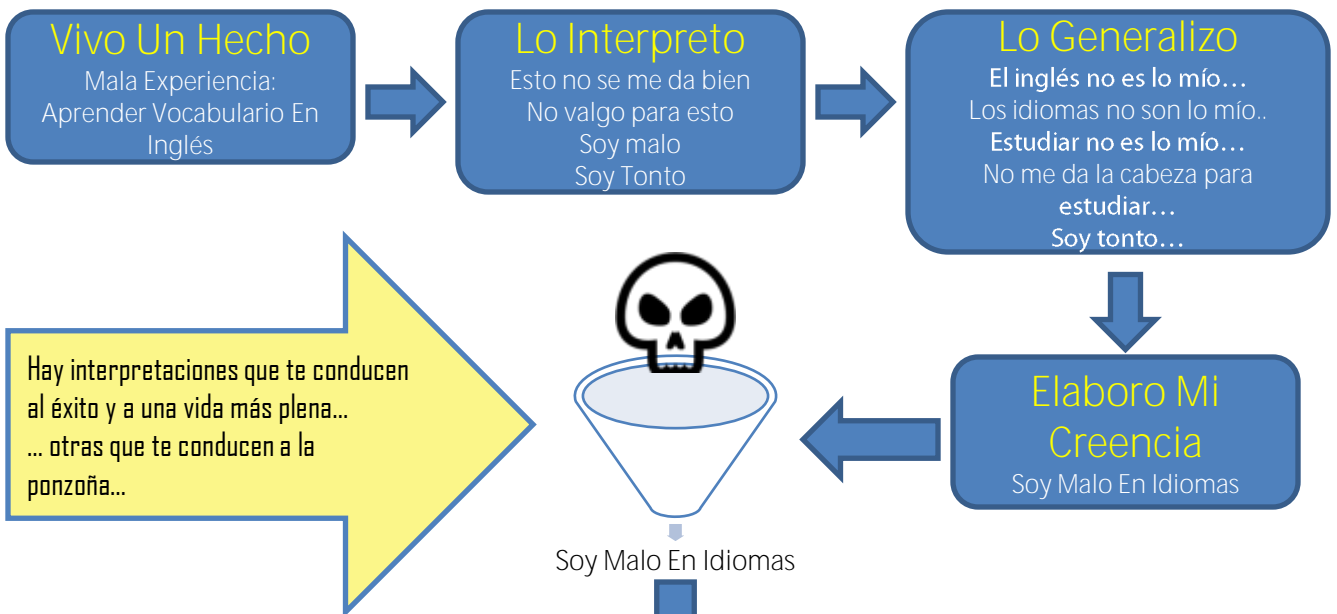
### ¿QUÉ SON LAS CREENCIAS?

Las creencias **son interpretaciones del mundo** que nos permiten funcionar en él y dirigen nuestro comportamiento.

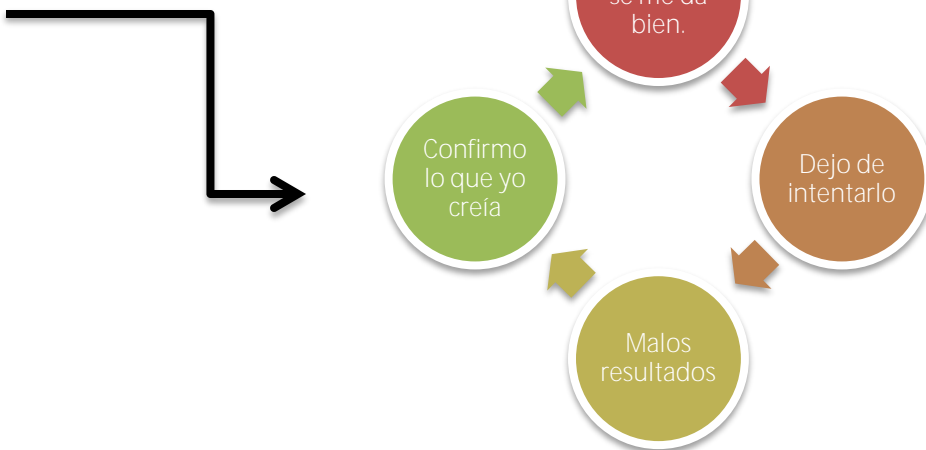
*"Tanto si crees que puedes como si crees que no puedes, estás en lo cierto".*

Henry Ford

## LAS CREENCIAS TIENEN ESTAS ESTRUCTURA BÁSICA:



### Círculo Viciosos de Una Creencia





Las creencias tienen 3 características que condicionarán tu vida si no le pones remedio:

❑ **Eliminarás, distorsionarás y generalizarás la información que percibes para adecuarla a tu creencia.**

**Por ejemplo.** Si yo creo que soy malo en idiomas por un hecho que viví en el pasado como, problemas para aprender vocabulario, únicamente voy a ver evidencias que confirmen esa creencia.

Y cada vez que me encuentre una dificultad típica que cualquier persona se encuentra cuando aprende un idioma la voy a interpretar de acuerdo a esa creencia diciéndome cosas como: " ves...soy malo en idiomas" " no valgo para esto" etc..

❑ **Una vez aceptadas no nos las cuestionamos de nuevo.**

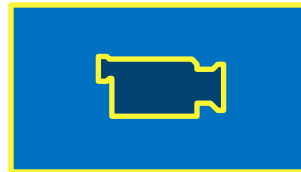
Tanto si nosotros mismos las hemos creado como si las hemos adquirido de alguien, una vez aceptadas funcionaremos con ellas en piloto automático y no nos las volveremos a cuestionar salvo en contadas ocasiones.

❑ **Son como filtros a través de los cuales interpretamos el "mundo".**

Para nosotros son "La verdad" y actuaremos de acuerdo a esta verdad.

Para mejorar tu aprendizaje y la calidad de tu estudio es fundamental que descubras tus creencias negativas y te liberes de su lastre cambiándolas por otras potenciadoras.

**MÁS RECURSOS:** <https://youtu.be/ihYfa0K-mj8>



# PASOS PARA CAMBIAR CREENCIAS LIMITADORAS

Continua leyendo...

## PASOS PARA CAMBIAR CREENCIAS LIMITADORAS:

### 1- Se consciente de ellas.

Las creencias negativas se suelen esconder detrás de un diálogo interno negativo. Podrás descubrir que hay creencias limitadoras cuando te "pilles" hablándote mal a ti mismo.

Busca en tu diálogo interno expresiones del estilo:

- Soy tonto
- Estudiar no es lo mío
- La cabeza no me da
- Las mates no son lo mío
- Soy de letras
- Soy de ciencias
- Etc.

### 2- Busca en qué momento te elaboraste la generalización.

Por ejemplo si digo que soy malo en idiomas piensa en qué momento empezaste a creer eso:

- ¿Fue una mala experiencia con un profesor?
- ¿Un mal momento con tu estudio?
- ¿Te sentías mal en la clase de idiomas?

### 3- Reinterpreta esa experiencia.

Hazlo desde la distancia, dándote cuenta que era sólo un momento puntual, un contexto determinado o unas emociones concretas lo que generaron esa creencia limitadora.

### 4- Imagínate esa nueva situación de nuevo

Hazlo con todas las herramientas que conoces ahora y visualiza en tu mente cómo sería ese momento con todos los recursos que tienes ahora.

### 5- Empieza a cosechar pequeños éxitos con estas nuevas técnicas y a felicitarte por ellos.

Por ejemplo, si con la técnica para memorizar vocabulario has aprendido 5 palabras nuevas felicitate por ello y empieza a decirte lo bueno que eres y que estás mejorando.

### 6- Háblate bien a ti mismo

Justo al revés de lo que hacías. Si para formarte una creencia negativa te decías cosas feas empieza a felicitarte y a alabar tus progresos.

Si te das cuenta estamos invirtiendo todo el proceso aplicando las técnicas de estudio que acabas de conocer para generar una creencia potenciadora de tu aprendizaje y que funciones en piloto automático.

Para terminar me gustaría desafiar una creencia limitadora muy común:

Cometo muchos errores por lo tanto

- Soy tonto
- Soy malo en esto
- Esto no se me da bien
- Esto no es lo mío...

Hay un miedo terrible a cometer errores y a interpretar estos como una prueba de que somos malos en algo, de que somos tontos o que algo no se nos da bien.

Una creencia más potenciadora es reinterpretar los errores como **partes necesarias del proceso de aprendizaje**. De hecho...

- Sin errores no hay aprendizaje
- Si no te arriesgas a fallar no aprendes

Por lo tanto **los errores son amigos y guías** que nos desafían a seguir adelante.

Deja de tenerles miedo y atrévete a fallar.

#

# RECURSOS ADICIONALES

METAaprendizaje

## Cursos Gratis Por EMAIL:

Te dejo varios cursos adicionales para que puedas profundizar en aquellos aspectos que más te interesen. Simplemente has de introducir tu email y los recibirás en tu cuenta de correo a razón de uno por día:

### Técnicas De Estudio

Día 1

Cómo mejorar tus aprendizajes

Día 2

Cómo estudiar distintas asignaturas

Día 3

Cómo ser capaz de recordar 50 palabras sin esfuerzo

Día 4

El secreto para mejorar la memoria

Día 5

Cómo enfrentarse a un tema o temario

[ACCEDER GRATIS AL CURSO](#)

### Cómo Preparar Exámenes

Día 1

7 errores de novato que debes evitar

Día 2

7 herramientas de estudio que te ahorrarán esfuerzo

Día 3

Cómo preparar exámenes de DESARROLLO

Día 4

Cómo preparar exámenes ORALES

Día 5

Cómo preparar exámenes de TEST

Día 6

Metodología para aprobar más exámenes

Día 7

Técnicas avanzadas para preparar exámenes

[ACCEDER GRATIS AL CURSO](#)

#

# RECURSOS ADICIONALES

METAaprendizaje

## Técnicas De Estudio Para Idiomas

Día 1

Las 3 claves  
básicas para  
aprender un idioma

Día 2

La clave para  
aprender el  
vocabulario

Día 3

La clave para duplicar  
tu velocidad de  
aprendizaje

Día 4

Cómo aumentar de un 30 a un  
40% tu comprensión y tu eficacia

Día 5

Las 5 barreras más demoledoras  
del aprendizaje de idiomas y cómo  
superarlas

[ACCEDER GRATIS AL CURSO](#)

## Cómo Preparar Oposiciones

Día 1

4 Pasos Clave para  
planificar tu  
oposición

Día 2

Técnicas de Estudio para  
preparar oposiciones en  
menos tiempo.

Día 3

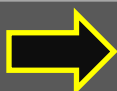
5 Principios clave para  
trabajar con exámenes de  
DESARROLLO

Día 4

Cómo preparar  
exámenes ORALES

Día 5

Cómo preparar  
exámenes de TEST

[ACCEDER GRATIS AL CURSO](#)

# ¿Y ahora qué?

1

Escribeme a mi mail personal [raul@metaaprendizaje.net](mailto:raul@metaaprendizaje.net) y dime que opinas de esta guía y si quieres que añada algo

2

[Suscríbete al canal de YOUTUBE](#),  
ahí tienes más vídeos y material gratuito

3

Recuerda que **SÍ PUEDES**,  
Eres un crack aunque no te lo creas o todavía no los sepas ;-)