

10 TÉCNICAS DE ESTUDIO PARA MEJORAR EL APRENDIZAJE

Las técnicas de estudio son estrategias, procedimientos o métodos, que se ponen en práctica para adquirir aprendizajes, ayudando a facilitar el proceso de memorización y estudio, para mejorar el rendimiento académico.

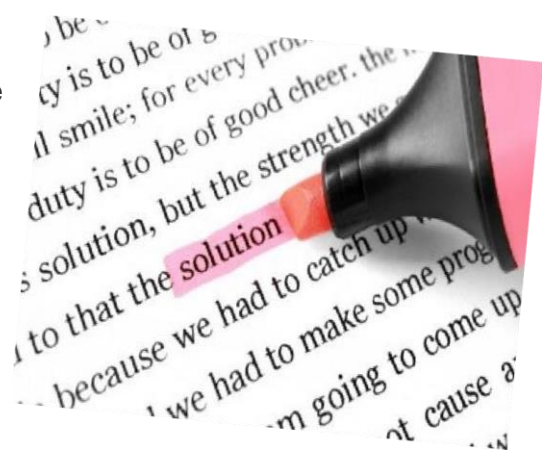


1. ORGANIZAR EL ESTUDIO

Una de las técnicas de estudio más efectivas pero que a menudo pasamos por alto consiste “simplemente” en organizar nuestro tiempo estudio. Establecer un *calendario de estudio* teniendo en cuenta nuestros objetivos y el tiempo que tenemos disponible es el primer paso hacia el éxito.

2. SUBRAYAR

Subrayar la parte más importante del temario es una de las técnicas de aprendizaje más sencillas y conocidas. Se trata simplemente de **destacar las partes más significativas del texto** usando distintos colores. Lo ideal es hacer primero una lectura comprensiva y subrayar lo más notable para, posteriormente, proceder al estudio.





3. CREA TUS PROPIOS APUNTES

Realizar apuntes es una de las *técnicas de estudio* más extendidas junto con subrayar. Se trata de resumir lo más destacable con nuestras propias palabras para así recordarlo más fácilmente. En la mayoría de las ocasiones, la clave es ser capaz de

resumir el contenido al máximo, pero sin dejar fuera ningún dato clave.

4. MAPAS MENTALES

Crear un mapa mental es la mejor manera para resumir y organizar nuestras ideas. Un buen mapa mental puede ahorrarnos muchas horas de estudio y consolidar nuestros conocimientos de cara al examen.



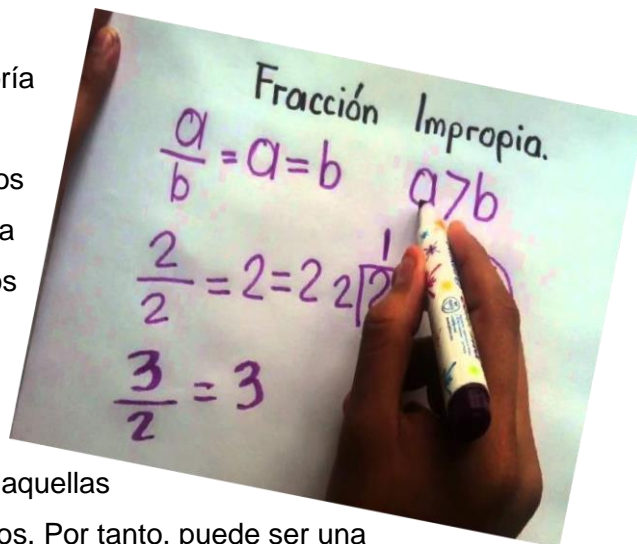
5. FICHAS DE ESTUDIO

El uso de fichas de estudio es un método de aprendizaje especialmente eficaz a la hora de asimilar datos concretos, fechas, números o vocabulario. Por tanto, materias como Historia, Química, Geografía o cualquier idioma son mucho más fáciles si incluimos las fichas de estudio entre nuestros métodos de estudio. Con las fichas de estudio convertimos la memorización en un proceso más divertido.

6. EJERCICIOS/CASOS PRÁCTICOS

En ocasiones es difícil asimilar la teoría de algunas materias de estudio. Sin embargo, realizar ejercicios y casos prácticos puede ayudarnos a visualizar la teoría y a que asimilemos los conocimientos de manera más sencilla. Esto es especialmente útil en asignaturas como Matemáticas, Física, Derecho y, en general, todas aquellas

que involucren problemas y/o números. Por tanto, puede ser una buena idea **realizar casos prácticos a la vez que estudiamos la teoría**. De esta manera podremos comprender mejor su aplicación y lo que realmente nos están transmitiendo todas esas letras.



7. TESTS

Los TESTS son una excelente manera de repasar en los días u horas previas a un examen. Con los tests podemos comprobar que áreas llevamos mejor y cuáles peor, para así centrar los esfuerzos donde sea necesario.



Además, si compartimos exámenes con nuestros compañeros para ponernos a prueba mutuamente, podemos descubrir detalles importantes que hemos obviado.

8. ENSEÑA LO QUE HAS APRENDIDO

La mejor forma de saber si realmente sabes algo, es enseñando a otra persona lo que has aprendido. Y si tus hermanos o padres no se prestan para ser tus alumnos, ¿por qué no usar la imaginación y enseñárselo a tus plantas, tus peluches, o a tu mascota?



9. REGLAS MNEMOTÉCNICAS

Las reglas mnemotécnicas son uno de los métodos de estudio especialmente útiles a la hora de memorizar listas y conjuntos.

Las reglas mnemotécnicas funcionan básicamente asociando conceptos que tenemos que memorizar con otros que son más familiares para nosotros. Hay muchas maneras de realizar reglas

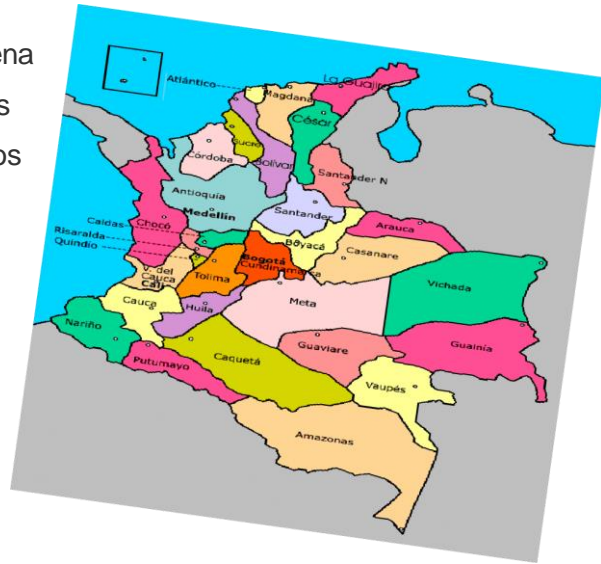
mnemotécnicas y depende mucho de la persona. Un

ejemplo sería la palabra inventada “FECTES” para recordar los distintos tipos de desempleo (Friccional, Estacional, Cíclico, Tecnológico, Estructural y Shock estructural). Otro ejemplo, para memorizar algo que nos causa dificultad es relacionarlo con algo que nos es familiar: Un apellido de una estudiante, recordar a alguien conocido que tiene ese apellido.



10. DIBUJOS

Muchas personas cuentan con una buena memoria visual, por lo que son capaces de memorizar mejor los conceptos cuando están asociados a imágenes o dibujos. Por tanto, acompañar nuestro estudio de estos recursos visuales puede ser una gran idea, especialmente para asignaturas como Geografía, Ciencias, Arte o Historia.



Muchas de estas técnicas de estudio no son nuevas, Sin embargo, lo que sí es nuevo es la manera en la que las podemos poner en práctica, para fortalecer nuestro proceso formativo.