

ALTO RENDIMIENTO

Técnicas de estudio que sí funcionan

Subrayado con criterio, esquemas, repaso espaciado y recuerdo activo. Qué usar en cada tipo de asignatura y qué técnicas te están haciendo perder el tiempo.

PARA ALUMNOS DE ESO Y BACHILLERATO

Hay técnicas que dan sensación de estar estudiando y técnicas que hacen que aprendas. No siempre coinciden. Esta guía separa unas de otras.

Lo que no funciona (aunque lo parezca)

- **Releer el tema.** Es cómodo y da la sensación de que lo sabes, porque al leerlo todo te suena. Reconocer no es recordar.
- **Subrayarlo todo.** Si subrayas el tema entero, no has subrayado nada: has cambiado el color del libro.
- **Copiar apuntes a limpio.** Ocupa horas, cansa y no obliga a pensar. Si te sirve para ordenar ideas, bien; si es para tenerlo bonito, es tiempo perdido.
- **Estudiar con el tema delante.** Mientras puedas mirar, no estás recuperando nada de tu memoria.

La prueba definitiva de todas estas técnicas: cierra el libro. Si no puedes contarle, no lo sabes todavía.

Lo que sí funciona

Lectura activa

Antes de leer, hazte una pregunta: «¿de qué va este apartado?». Lee buscando la respuesta. Al terminar, contéstala en voz alta sin mirar. Es el mismo tiempo de lectura, con la cabeza encendida.

Subrayar en la segunda lectura

Nunca en la primera: en la primera todo parece importante porque todo es nuevo. Lee entero el apartado, y solo entonces subraya lo que responde a la pregunta que te hiciste. Si subrayas más de una quinta parte,

estás subrayando de más.

Del subrayado al esquema

El esquema es donde ocurre el aprendizaje, porque te obliga a decidir qué es principal y qué es secundario. Dos páginas de libro deben caber en media de esquema. Si no cabe, no has terminado de entenderlo.

Recuerdo activo

Tapa el esquema e intenta reproducirlo en un papel en blanco. Lo que no salga es exactamente lo que tienes que repasar. Esta técnica es incómoda, y por eso funciona: el esfuerzo de recuperar es lo que fija el recuerdo.

Repaso espaciado

Estudiar un tema una vez no basta: a los pocos días se ha ido casi todo. Repasa el mismo contenido en tres momentos, cinco minutos cada vez.

CUÁNDO	CUÁNTO	CÓMO
Al día siguiente	5 minutos	Tapa el esquema y cuéntalo.
A la semana	5 minutos	Responde tus propias preguntas.
Al mes	5 minutos	Repaso a ciegas en papel en blanco.

Explicárselo a alguien

En voz alta, a alguien que no tiene ni idea: tu madre, tu hermano, un peluche. Donde te atasques, ahí no lo sabes. Es el detector de fallos más rápido que existe y no cuesta nada.

Qué técnica usar en cada asignatura

TIPO DE ASIGNATURA	LO QUE MEJOR FUNCIONA
Matemáticas, Física y Química	Ejercicios. Muchos y variados. Ver un problema resuelto no es hacerlo. Cuando falles, no mires la solución hasta haberlo intentado dos veces.
Historia, Filosofía, Biología, Geología	Esquema, líneas de tiempo o mapas de relación, y explicación en voz alta. Preguntas propias del tipo «por qué» y «qué consecuencias tuvo».
Lengua, Valenciano, Literatura	Análisis de textos reales y comentarios. En literatura, fichas por autor y obra: contexto, temas y rasgos de estilo.
Inglés	Uso, no memorización. Vocabulario en frases enteras, no en listas sueltas. Repasar poco y todos los días funciona mucho mejor que un atracón.
Dibujo Técnico y Tecnología	Repetición de láminas y construcciones. La velocidad se gana practicando, no leyendo el procedimiento.

Plantilla: mis preguntas del tema

Escribe las preguntas tú, no las copies. Formularlas ya es estudiar. Después tapa la columna de la derecha y respóndelas en voz alta.

Asignatura y tema: _____

PREGUNTA	RESPUESTA (TÁPALA AL REPASAR)	1.ER REPASO	2.º REPASO