

GUÍA GRATUITA · PAIDEIA

5 técnicas de estudio que funcionan

(según la ciencia)

Guía práctica para alumnos de ESO y Bachillerato y para sus familias.

Paideia

Fran Amador · Pedagogo y asesor educativo · Sevilla y online

Aprender mejor, avanzar seguro

Estudiar más horas no es lo mismo que estudiar mejor

Releer los apuntes y subrayar son las formas de estudiar más habituales, y también de las que menos rinden. Dan sensación de dominar el tema porque el texto nos resulta familiar, pero esa familiaridad desaparece en el examen.

En 2013, un equipo de psicólogos dirigido por John Dunlosky revisó cientos de estudios sobre diez técnicas de estudio. Las que mejor resultado dieron fueron hacerse preguntas a uno mismo y repartir el estudio en varios días. El subrayado y la relectura quedaron entre las de menor utilidad.

Esta guía reúne las cinco estrategias con más respaldo de la investigación y explica cómo usarlas en ESO y Bachillerato, con ejemplos de asignaturas reales. No hace falta aplicarlas todas a la vez: empieza por una y añade otra cuando la domines.

	Técnica	En una frase
1	Recuperación activa	Sacar la información de la memoria, sin mirar.
2	Práctica espaciada	Repasar en varios días, no todo la víspera.
3	Práctica intercalada	Mezclar tipos de ejercicios en la misma sesión.
4	Elaboración	Preguntarse por qué y cómo, y conectar ideas.
5	Doble codificación	Combinar palabras con esquemas e imágenes.

Fuente: Dunlosky, J., Rawson, K. A., Marsh, E. J., Nathan, M. J. y Willingham, D. T. (2013). Improving students' learning with effective learning techniques. *Psychological Science in the Public Interest*, 14(1), 4–58.

TÉCNICA 1

Recuperación activa

Consiste en intentar recordar lo que has estudiado sin mirar los apuntes. Cada vez que sacas una información de la memoria, esa información se fija mejor. Es la técnica con más evidencia a favor, y además te muestra qué sabes de verdad y qué no.

Cómo aplicarla

1. Estudia un apartado y cierra el libro.
2. Escribe en una hoja en blanco todo lo que recuerdes, o contesta preguntas que tú mismo hayas preparado.
3. Abre los apuntes, corrige con otro color y vuelve a practicar solo lo que fallaste.

EJEMPLO

Historia de España (2º Bach). Después de leer el tema de la Segunda República, escribe de memoria las reformas del bienio reformista y quién las impulsó. Compara con los apuntes y repite al día siguiente solo las que olvidaste.

ERROR FRECUENTE

Mirar la respuesta enseguida cuando no sale. El esfuerzo por recordar es lo que hace que funcione: aguanta unos segundos antes de comprobar.

Práctica espaciada

Repartir el estudio de un tema en varias sesiones cortas, separadas por días, en lugar de concentrarlo todo en una tarde. Lo que se estudia de golpe se olvida rápido; lo que se repasa con pausas se mantiene semanas y meses.

Cómo aplicarla

1. Cuando tengas fecha de examen, cuenta los días que faltan y reparte el temario.
2. Repasa cada tema al día siguiente, a los tres días y a la semana, usando recuperación activa.
3. Marca en un calendario los repasos: así no dependen de acordarte.

EJEMPLO

Biología (4º ESO). Examen de genética el viernes de la semana que viene. En lugar de dos horas el jueves, cuatro sesiones de 30 minutos: lunes, miércoles, viernes y martes siguiente, cada una con preguntas y un problema de cruces.

ERROR FRECUENTE

Confundir espaciar con dejarlo para después. Espaciar exige empezar antes, no más tarde.

Práctica intercalada

Mezclar en una misma sesión ejercicios de distintos tipos o temas en lugar de hacer veinte seguidos del mismo. Al principio cuesta más, pero entrena lo que pide el examen: reconocer qué tipo de problema tienes delante y qué método usar.

Cómo aplicarla

1. Reúne ejercicios de dos o tres temas relacionados.
2. Desordénalos, para que no sepas cuál viene después.
3. Antes de resolver cada uno, di en voz alta qué tipo de problema es y por qué.

EJEMPLO

Física y Química (4º ESO). En vez de diez problemas de MRU y después diez de MRUA, alterna MRU, MRUA y caída libre. Así aprendes a distinguirlos, que es donde suelen estar los fallos del examen.

ERROR FRECUENTE

Intercalar temas que no tienen nada que ver (por ejemplo, Matemáticas e Inglés). Funciona mejor con contenidos de la misma asignatura que se parecen entre sí.

Elaboración

Hacerse preguntas de por qué y cómo sobre lo que estudias, y responderlas conectando con lo que ya sabes. Cuanto más relacionas una idea con otras, más fácil es recuperarla y aplicarla.

Cómo aplicarla

1. Mientras estudias, pregúntate: ¿por qué ocurre esto?, ¿cómo se relaciona con lo anterior?, ¿en qué se parece y en qué se diferencia de...?
2. Responde con tus palabras, sin copiar del libro.
3. Comprueba tus respuestas con los apuntes o con el profesor.

EJEMPLO

Filosofía (2º Bach). Al estudiar la teoría de las Ideas de Platón, pregúntate por qué Platón necesitaba separar el mundo sensible del inteligible y cómo se relaciona eso con su idea del conocimiento. Esa conexión es justo lo que piden los comentarios de la PEvAU.

ERROR FRECUENTE

Quedarse en preguntas de memoria (¿qué es...?). Las preguntas útiles obligan a explicar causas y relaciones.

Doble codificación

Combinar texto con representaciones visuales: esquemas, líneas del tiempo, diagramas o dibujos sencillos. Guardar la misma información de dos formas distintas da dos caminos para recordarla.

Cómo aplicarla

1. Busca en tus apuntes lo que se pueda dibujar: procesos, secuencias, comparaciones.
2. Haz tu propio esquema o dibujo y explícalo con palabras.
3. Tapa una de las dos versiones e intenta reconstruirla a partir de la otra.

EJEMPLO

Geografía e Historia (2º ESO). Para la sociedad feudal, dibuja la pirámide estamental y escribe al lado qué obligaciones tenía cada grupo. Después tapa el texto y explica la pirámide en voz alta.

ERROR FRECUENTE

Pasar horas decorando esquemas. Lo que ayuda es pensar qué dibujar y explicarlo, no que quede bonito.

Una semana de estudio de ejemplo

Ejemplo para 4º de ESO con examen de Biología el viernes y de Física la semana siguiente. Sesiones cortas, con descansos de 5 minutos, y siempre terminando con preguntas.

Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
Biología: tema nuevo + preguntas (1)	Física: problemas mezclados (3)	Biología: repaso con hoja en blanco (1, 2)	Física: ¿por qué? de cada fórmula (4)	Examen de Biología	Descanso	Física: esquema de movimientos (5)
Inglés: vocabulario con tarjetas (1)	Biología: esquema de cruces (5)	Inglés: repaso (2)	Biología: problemas mezclados (3)	Repasar lo que falló en el examen	30 min de repaso libre	Planificar la semana

Entre paréntesis, el número de la técnica que se usa en cada sesión.

Tres reglas para que el plan funcione

1. Sesiones de 25 a 45 minutos, con el móvil en otra habitación.
2. Cada sesión termina con preguntas, nunca solo leyendo.
3. El domingo, cinco minutos para mirar el calendario y colocar los repasos.

Cómo acompañar sin agobiar

Pregunta por el cómo, no solo por las notas. «¿Cómo lo has estudiado?» abre más conversación que «¿qué has sacado?».

Ayuda con preguntas, no con respuestas. Tomarle la lección haciéndole preguntas es recuperación activa: una de las mejores ayudas posibles.

Protege el horario. Una rutina fija y un espacio sin pantallas valen más que las horas extra.

Celebra el esfuerzo y el método. Reconocer que ha empezado a estudiar antes o que ha cambiado de técnica refuerza el hábito.

Pide ayuda a tiempo. Si pese a esforzarse los resultados no llegan, conviene revisar el método o valorar si hay alguna dificultad de aprendizaje.

¿QUIERES UN PLAN ADAPTADO A TU HIJO O HIJA?

Reserva una llamada gratuita de 20 minutos

Hablamos de su situación, del curso y de lo que le cuesta, y te digo cómo puedo ayudar. Por videollamada y sin compromiso.

[Reservar llamada gratuita](#) · paideiaeduca.com · WhatsApp 600 720 939

Fran Amador es pedagogo y asesor educativo en Sevilla. Acompaña a alumnos de ESO y Bachillerato y a sus familias, online y en Sevilla.