

10 técnicas de estudio que pueden potenciar tu aprendizaje



Conoce diferentes técnicas de estudio que puedes utilizar para aprender mejor y cuál se acopla mejor a ti

10/02/2025

Omar Moreno

Abigail Guzmán

Estudiar puede convertirse en una actividad muy difícil si desconoces la **técnica de estudio** más adecuada para ti.

Una **técnica de estudio** puede definirse como una **estrategia** que se incorpora a los **hábitos de estudio** para facilitar la adquisición del **aprendizaje**, de acuerdo con **Minerva Cardona, líder de Mejoramiento Académico** del campus Monterrey.

*“Para determinar la **técnica de estudio** es importante reconocer **qué tanto conozco** de la materia que voy a aprender.*

*“Si es un tema que me gusta y que es sencillo para mí, puede ser que mi **técnica** vaya muy acompañada de algo que ya he practicado antes, si no, posiblemente voy a empezar a **generar un hábito** para conocer los contenidos”, recomienda la experta.*



Una técnica de estudio facilita la adquisición del aprendizaje. (Foto: Abigail Guzmán).

Conoce cuál método de estudio se acopla mejor a ti

Estas son algunas **técnicas de estudio** que puedes poner en práctica para tener un mejor **rendimiento académico**:

1. Técnica Pomodoro

[2.Método de Cornell](#)

[3. Mapas mentales](#)

[4. Mnemotecnia](#)

[5. Explicar el tema](#)

[6. Fichas de estudio](#)

[7. Grupos de estudio](#)

[8. Podcast](#)

[9. Cuadros comparativos](#)

[10. Organización del tiempo](#)

1. Técnica pomodoro

La **técnica pomodoro** consiste en fraccionar el **tiempo de estudio** en intervalos de **25 minutos** con un **descanso** de **5 minutos** entre cada intervalo. Después de 4 intervalos, se hace un descanso más largo.

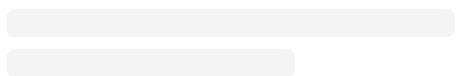
Esta técnica te será de gran ayuda si sabes cómo **priorizar tareas** y **concentrarte** sin distraerte fácilmente.

*“El **acomodo** de estas sesiones tiene que ser **planeado**, dos cosas son importantes: una que sepa qué voy a hacer en mi sesión; cómo la voy a planear; cuánto tiempo tengo; cuál es mi objetivo; cómo voy a llegar y la otra son los cuándos”, comentó Cardona.*

Existen **herramientas** para gestionar esta técnica de estudio efectivamente, entre las cuales se encuentran [Focus To-Do](#) y [Pomodoro Timer](#).



[View this post on Instagram](#)



[>Regresar al listado principal](#)

2. Método de Cornell

Este método sirve para **interpretar** y **memorizar** los apuntes que tomas en las clases de manera eficiente.

Para llevarlo a cabo, es importante **dividir la hoja** en dos diferentes secciones: en una sección tomarás los **apuntes** convencionales y en la otra anotarás **palabras claves** o preguntas.

Finalmente, al momento de estudiar realizarás un **resumen** que sintetice el contenido de la clase. De esta manera podrás **retener la información** al consultar tus apuntes y tratar de dar respuesta a las preguntas que planteaste.

[>Regresar al listado principal](#)

3. Mapas mentales

Los **mapas mentales** representan ideas, palabras, dibujos, imágenes, entre otros elementos que se relacionan a una **idea** o **concepto central**.

Esta herramienta es de gran utilidad para ti si aprendes mejor al **visualizar** los contenidos de una manera **organizada**.

[Mindmeister](#) es un **software de mapas mentales** en línea que te ayudará a capturar, desarrollar y compartir ideas de forma gráfica.



Qué es un mapa mental: 5 herramientas para crear uno

Empecemos a construir nuestro mapa mental utilizando diferentes herramientas y



conecta.tec.mx • Diana García • Feb 22

[>Regresar al listado principal](#)

4. Mnemotecnia

A través de esta técnica, es posible **asociar imágenes** o **palabras clave** con el concepto que se estudia.

La mnemotecnia es útil para **recordar conocimientos** complejos, sin embargo, requiere de práctica para poder dominarla debido a que se requiere la **habilidad** de **asociar** elementos fácilmente.

*“Funciona cuando logras entender todo lo que vas a involucrar en el concepto para poder relacionarlo, deben ser **elementos propios** y significativos, no te confundas por poner muchos elementos, sino selecciona los elementos básicos”, agregó la Líder de Mejoramiento Académico.*

[>Regresar al listado principal](#)

5. Explicar el tema

Explicar el tema que estás estudiando te permitirá tener un elevado **nivel de comprensión** debido a que formularás **conclusiones propias** y podrás reafirmar

lo que ya sabes.

*“Esto tiene que ver con una previa ya que significó que hice mío el conocimiento, que ya lo entendí y en el momento de que nosotros lo repetimos con alguien más se viene un proceso bien importante que es la **metacognición**”, mencionó la especialista.*

[>Regresar al listado principal](#)

6. Fichas de estudio

Esta **herramienta didáctica** la puedes utilizar para hacerte preguntas del contenido que estás estudiando.

Si quieres estudiar por tu cuenta, puedes utilizar la aplicación de [Flashcards World](#) y crear múltiples fichas de estudio.

También puedes utilizar *flashcards* en **sesiones grupales** y de esta manera **apoyarte** de otras personas para repasar y memorizar información.

[>Regresar al listado principal](#)

7. Grupos de estudio

Si te gusta **discutir ideas** con otras personas, conocer diferentes opiniones, plantear preguntas y resolver dudas, entonces los grupos de estudio son para ti.

A través de esta técnica puedes apoyarte con otras personas para **comprender el tema** de una manera más completa, sin embargo, es importante que exista **disciplina y organización** entre los miembros del grupo para realizar esta técnica

efectivamente.

*“El planteamiento del trabajo en grupo es muy **significativo** porque todos pueden aportar pero lo más importante es **colocarnos una meta en el grupo**, saber el objetivo de qué queremos hacer en la sesión y en cuánto tiempo lo vamos a hacer”* comentó Cardona,

Para organizar estos grupos de estudio puedes utilizar herramientas como **Google Calendar** para agendar las sesiones, y otras herramientas como [Trello](#) o [Notion](#) para delegar **responsabilidades** y **trabajar colectivamente**.



La disciplina y organización son importantes en los grupos de estudio, señala Minerva Cardona del Tec de Monterrey. (Foto: Abigail Guzmán).

[>Regresar al listado principal](#)

8. Podcasts

Los **podcasts** son de gran utilidad para aprender información relacionada al contenido que estás estudiando.

Si aprendes mejor de **manera auditiva**, entonces utilizar podcasts para estudiar los contenidos de tu clase será de mucha ayuda.

Puedes encontrar podcasts del tema que estás estudiando en plataformas como **Spotify** o **YouTube**.

[>Regresar al listado principal](#)

9. Cuadros comparativos

Si te interesa **clasificar información compleja** y comparar dos o más elementos de manera gráfica y organizada, entonces los cuadros comparativos serán de gran ayuda para ti.

De acuerdo con Minerva, usar esta técnica depende mucho del **estilo** de cada materia y es importante reconocer qué **elementos visuales** nos funcionan más.

*“Podemos empezar a jugar con estas **técnicas que son más visuales**, podemos utilizar **formas o conceptos, usar colores, plumas, decidir si hacerlo en un pizarrón o en la computadora**, esto nos ayudará a que vayamos incorporando el aprendizaje”, ejemplificó la especialista.*

[>Regresar al listado principal](#)

10. Organización del tiempo

Para aprender de una manera **eficiente**, es necesario **organizar el tiempo adecuadamente**.

Para lograr esto, puedes destinar un **momento específico** del día para estudiar.

“El poder tener en estructura un horario fijo de estudio nos puede ayudar por mucho a generar ese hábito de constancia y de perseverancia que ocupan todos los hábitos”, agregó Cardona.

Asimismo, también es importante tener en cuenta las **fechas** de los diferentes **exámenes** para organizar con anticipación las horas de estudio.

Para organizarte y tener en mente las fechas importantes, puedes utilizar la aplicación de [Exam Countdown](#).

[>Regresar al listado principal](#)



Es importante agendar un tiempo específico para estudiar.

Recomendaciones para estudiar mejor

Finalmente, la Líder de Mejoramiento Académico del campus Monterrey recomendó algunas **acciones** que son **clave** para **mejorar** tu **rendimiento académico**:

1. Pon una meta.
2. Planifica tus sesiones de estudio.
3. Usa una agenda, ya sea física o digital.
4. Descansa.
5. Destina un área de estudio limpia y ventilada.
6. Deja a un lado las distracciones al estudiar.
7. Reconoce tu esfuerzo y buen trabajo.
8. Ten buena comunicación con profesores.
9. Practica para reforzar el hábito de estudiar.

*“Si un día no cumpliste con tus horas de estudio, no pasa nada, al otro día puedes volver a hacerlo y empezar desde el principio, **son pequeños cambios que nos ayudan a ir construyendo el hábito**”, finalizó Cardona.*

SEGURO TAMBIÉN QUERRÁS LEER:

