

TÉCNICAS DE ESTUDIO.

Aprender a estudiar en la universidad: del apunte al mapa mental

Ingresar a la universidad implica enfrentarse a nuevas formas de estudiar, textos más extensos y clases con mayor volumen de información. Por eso, aprender a organizar, seleccionar y comprender los contenidos se vuelve una habilidad clave. Herramientas como la toma de apuntes, el subrayado y la elaboración de mapas o esquemas mentales permiten transformar la información en conocimiento propio, favoreciendo la comprensión y el aprendizaje significativo.

1-Toma de apuntes

¿Qué es?

La toma de apuntes es una estrategia de estudio que consiste en **registrar las ideas principales** de una clase oral o de un texto, de manera personal y sintética. No se trata de copiar todo, sino de **escuchar, comprender y seleccionar** lo más importante.

¿Para qué sirve?

- Ayuda a mantener la atención durante la clase o la lectura.
- Facilita la comprensión de los contenidos.
- Permite contar con un material propio para estudiar.
- Favorece la memoria y la organización de la información.

¿Cómo se instrumentaliza? (pasos / metodología)

1. **Escucha o lectura atenta:** identificar el tema central.
2. **Selección de ideas clave:** conceptos, definiciones, ejemplos del docente.



3. **Registro personal:** escribir con palabras propias.
4. **Uso de recursos gráficos:** títulos, viñetas, flechas, abreviaturas.
5. **Revisión posterior:** releer y completar los apuntes.

Ejemplos simples de toma de apuntes

Ejemplo 1 (clase oral):

Tema: *Conocimiento científico*

- Surge de la investigación
- Es sistemático y verificable
- Se diferencia del conocimiento cotidiano

Ejemplo 2 (texto escrito):

Tema: *Aprender a aprender*

- Implica reflexionar sobre cómo estudio
- Requiere estrategias
- Favorece la autonomía del estudiante





2. El subrayado

¿Qué es?

El subrayado es una técnica que consiste en **destacar las ideas más importantes de un texto**, para facilitar su comprensión y posterior estudio.

¿Para qué sirve?

- Ayuda a identificar conceptos clave.
- Facilita la relectura y el repaso.
- Es un paso previo a la elaboración de esquemas y mapas.

¿Cómo se instrumentaliza? (pasos / metodología)

1. **Lectura general del texto** (sin subrayar).
2. **Segunda lectura comprensiva.**
3. **Subrayado de ideas principales**, no frases completas.
4. **Uso moderado del subrayado** (evitar subrayar todo).
5. **Revisión:** comprobar que lo subrayado tenga sentido por sí solo.

JERARQUÍA DE COLORES



Psicondas

3. El resumen

¿Qué es?

El resumen es una técnica de estudio que consiste en **reelaborar un texto o contenido**, expresando con palabras propias las ideas principales de manera clara, breve y organizada. A diferencia del subrayado, el resumen implica un **mayor nivel de comprensión**, ya que requiere seleccionar, jerarquizar y reformular la información.

¿Para qué sirve?

- Favorece la comprensión profunda de los contenidos.
- Permite verificar si realmente se entendió el tema.
- Ayuda a fijar conceptos importantes en la memoria.
- Funciona como material base para el estudio y para la elaboración de mapas o esquemas mentales.

¿Cómo se instrumentaliza? (pasos / metodología)



1. Realizar una **lectura comprensiva** del texto.
2. Apoyarse en el **subrayado previo**.
3. Identificar ideas principales y secundarias.
4. Redactar el contenido con **palabras propias**, evitando copiar textualmente.
5. Mantener un orden lógico y coherente.
6. Revisar el resumen para comprobar claridad y fidelidad al texto original.

Ejemplo del mismo Resumen:
Aprender a aprender implica que el estudiante reflexione sobre su propia forma de estudiar, reconozca qué estrategias le resultan más eficaces y pueda modificarlas según las exigencias académicas. Este proceso favorece la autonomía y mejora el rendimiento en el ámbito universitario.

4. Mapas y esquemas mentales

¿Qué son?

Los mapas y esquemas mentales son **organizadores gráficos** que permiten representar la información de forma visual, mostrando relaciones entre conceptos.

¿Para qué sirven?

- Organizan y jerarquizan la información.
- Facilitan la comprensión global de un tema.
- Ayudan a estudiar y recordar contenidos complejos.
- Favorecen la metacognición (pensar cómo aprendemos).

¿Cómo se instrumentalizan? (pasos / metodología)

1. Partir del **texto subrayado o los apuntes**.
2. Identificar el **concepto central**.
3. Seleccionar ideas principales y secundarias.





4. Organizar la información con **flechas, llaves, cuadros o ramas**.

5. Usar palabras clave, colores y símbolos (sin sobrecargar).

Ejemplo simple

Tema central: *Estrategias de estudio*

- Toma de apuntes
- Subrayado
- Resúmenes
- Mapas mentales

Técnica de estudio	¿Qué es?	¿Para qué sirve?	¿Cómo se realiza? (pasos básicos)	Momento de uso
Toma de apuntes	Registro personal y sintético de ideas principales de una clase o texto.	Organizar la información, favorecer la atención y disponer de material propio para estudiar.	Escuchar o leer atentamente → seleccionar ideas clave → escribir con palabras propias → usar títulos y viñetas → revisar.	Durante la clase o primera lectura.
Subrayado	Destacar las ideas más importantes de un texto.	Identificar conceptos clave y facilitar la comprensión y el repaso.	Lectura general → lectura comprensiva → subrayar ideas principales → evitar el exceso → revisar.	Después de la primera lectura.
Resumen	Reelaboración escrita y sintética de un texto con palabras propias.	Profundizar la comprensión, fijar contenidos y preparar material para estudiar.	Apoyarse en el subrayado → seleccionar ideas principales → redactar con palabras propias → ordenar → revisar.	Luego del subrayado.
Mapas / esquemas mentales	Organizadores gráficos que muestran relaciones entre conceptos.	Visualizar, jerarquizar y relacionar la información; favorecer la memoria y la comprensión global.	Partir del resumen → identificar concepto central → organizar ideas con flechas, cuadros o ramas → usar palabras clave.	Después del resumen.

La combinación de estas estrategias —apuntes, subrayado y mapas o esquemas— permite a los estudiantes ingresantes **pasar de una lectura pasiva a un aprendizaje activo**, desarrollando hábitos de estudio más eficaces y conscientes, fundamentales para el recorrido universitario.

Otras técnicas útiles para estudiar y aprender significativamente

Técnica Feynman

¿Cómo aplicar la Técnica Feynman para estudiar? La Técnica de Feynman es una efectiva técnica de memorización que se lleva a cabo en **cuatro pasos**. Cada uno de estos pasos hace que, casi sin darte cuenta, tu cerebro vaya, poco a poco, asimilando la información que tratas de memorizar.

Una de las frases más célebres de Albert Einstein es: “Si no puedes explicar algo de forma sencilla, es que no lo entiendes lo suficiente”, pero podríamos reordenar estas ideas para afirmar que “Si no entiendes algo lo suficiente, explícalo”. Esta técnica de estudio se basa en esta última afirmación. De manera que **la mejor forma para asimilar y entender un determinado concepto es explicárselo a otra persona**.

Lo más seguro es que no tengamos siempre alguien a nuestro lado que esté dispuesto a que le expliquemos aquello que estamos estudiando en el momento, y por eso Feynman desarrolló esta técnica. Básicamente, tú vas a actuar como el estudiante que debe explicar el concepto y el amigo que tiene que entenderlo. Tendrás que desdoblarse tu personalidad.

Primer paso: Selecciona el concepto o tema a estudiar

Para comenzar esta técnica de estudio debes seleccionar el tema o concepto que tienes que estudiar y que posteriormente tendrás que desarrollar. Coge una hoja de papel y pon el título. Sea cual sea el **tema o concepto que estés estudiando**, nómbralo de manera que te quede claro desde el primer momento de qué vamos a hablar (el teorema de Pitágoras, la fotosíntesis, etc.), así evitarás perderte o andarte por las ramas.

Segundo paso: Desarrolla el tema en el papel



Una vez que hayas estudiado el tema que tienes entre manos, deberás explicarlo y **desarrollarlo en el papel utilizando un lenguaje sencillo**. Escribe todo lo que recuerdes, desde esquemas hasta fechas clave, imágenes ó cualquier cosa que te permita recordar la mayoría de información posible sobre aquello que estás estudiando.

Una vez hecho esto, **explica el tema en voz alta**, como si estuvieses dando clase a alguien. Ésto te hará darte cuenta de aquellas áreas que todavía no tienes controladas: identificar qué conceptos tienes claros y en cuales estás fallando es más sencillo si lo explicas en voz alta.

Tercer paso: Completa la información que te faltaba.

Ahora que ya has identificado claramente en qué áreas estabas fallando, es hora de coger el papel y de **revisar y completar la información** de estas partes del tema.

Puedes utilizar cualquier información que tengas a tu alcance, desde imágenes hasta datos curiosos. Usa los medios de los que dispongas, aprovecha apuntes, libros o internet. Cualquier cosa que te ayude a ampliar conocimientos y mejorar tu comprensión del tema que estás desarrollando será bienvenida.

Es muy importante que desarrolles correctamente este paso y completes muy bien el tema que estás estudiando, ya que, en gran medida, el éxito en esta técnica de estudio depende de que ejecutes este punto de la forma más completa que puedas.

Cuarto paso: Reescribe y explica el tema como si se lo enseñaras a un niño

El cuarto y último paso de la Técnica de Feynman es el que te hará darte cuenta de que ya has aprendido lo que estabas intentando memorizar.

En este paso debes coger la información que has desarrollado y corregido previamente y reescribirla. Puede que te parezca pesado pero esta vez vas a escribirla de una forma diferente. Esa información con datos técnicos y concretos debes **volver a escribirla en un papel utilizando un lenguaje sencillo**, el que tú usas a diario.

Una vez que tienes la información reescrita con tus propias palabras debes **explicarla, en voz alta, de la misma manera que se lo explicarías a un niño pequeño**. Esto quiere decir que lo hagas de manera sencilla, sin usar un lenguaje complicado. Utiliza cualquier símil o ejemplo que creas que un niño podría comprender para explicar el concepto.

Como ves, estos cuatro pasos de la Técnica de Feynman no son complicados y llevándolos a cabo correctamente puedes conseguir aumentar exponencialmente tus conocimientos de cualquier materia desde el primer día.

Debes ser autocrítico, no intentar engañarte a tí mismo. Es muy importante que la hagas bien porque, aunque al principio tal vez te parezca un poco lenta y pesada, una vez que le hayas cogido el tranquillo y compruebes su efectividad, la utilizarás sin darte cuenta para cualquier materia o concepto que debas memorizar y aprender de forma efectiva.



MNEMOTECNIA.

¿Qué es la mnemotecnia?

La **mnemotecnia**, también conocida como “Nemotecnia” es una técnica intelectual para facilitar la memorización de datos específicos que se basa en crear una **asociación o un vínculo entre la información que se desea retener y algún conocimiento previo para recordarlo con mayor facilidad**.

Este método puede ser utilizado para memorizar distintos tipos de información, como fórmulas, nombres, fechas, números, entre otros.

La mnemotecnia puede presentarse como una rima, una expresión, una palabra o algún término que haga posible recordar los datos deseados con mayor facilidad.

De esta manera, esta técnica no consiste únicamente en repetir lo que se desea memorizar para retenerlo, sino en asociarlo con otros elementos para crear un recuerdo al que se pueda acceder con mayor facilidad.

Los especialistas recomiendan que las asociaciones utilizadas para la **mnemotecnia** tengan sentido. Si estas últimas son aleatorias, es probable que la persona termine confundida y le resulte más difícil recordar los elementos que desea memorizar.



Definición de mnemotecnia

Como se ha destacado con anterioridad, la técnica de la **mnemotecnia** se define como un procedimiento de asociación mental que se usa para recordar algo con mayor facilidad.

Existen muchos métodos por medio de los cuales es posible aplicarla, de manera que la misma pueda adaptarse a las preferencias y necesidades de los distintos usuarios con mayor facilidad.

Por ejemplo, las rimas, las canciones, las abreviaciones, las poesías, las vinculaciones a recuerdos, o las asistencias visuales.

Así, la esta técnica puede utilizarse para memorizar cosas como:

- Nombres de ciudades/ Personajes históricos/ Fechas importantes/ Palabras complicadas/ Conceptos.

Tipos de mnemotecnia

Existen numerosos **tipos de mnemotecnia** que pueden ser utilizados de acuerdo a la naturaleza de la información que se busca memorizar.

De esta manera, cada estudiante puede aplicar esta técnica de la forma en que le resulte más conveniente de acuerdo con su área de estudio.

Entre los principales se encuentran:

- Casilleros mentales/ Vinculación de recuerdos/ Oraciones/ Palabras creativas/ Relatos/ Historias

Antes de explicar cada uno de los tipos vamos a conocer las características y los pasos para aplicar la mnemotecnia.

Características de la mnemotecnia

La técnica de la **mnemotecnia** cuenta con numerosas características que la convierten en uno de los métodos de estudio más populares y recomendables.

Entre estas se destacan:

- Cada persona puede ajustar y modificar la manera de aplicar la técnica de acuerdo con sus preferencias y sus necesidades.
- Facilita recordar conceptos mediante la asociación de los mismos a ideas o conocimientos previos.
- Puede ser utilizada para recordar fechas, nombres, lugares o cualquier clase de información que se desee.
- Es una técnica sumamente versátil y fácil de aplicar.
- Las asociaciones que se utilicen para recordar los conceptos deben tener sentido. De lo contrario, serían confusas e interferirían con el proceso de memorización.
- Puede ser utilizada por estudiantes de cualquier nivel educativo.

Como puedes ver, las distintas la convierten en una técnica muy adaptable que puede ser utilizada en una gran variedad de situaciones diferentes.

Pasos para usar la mnemotecnia en los estudios

Existen algunos sencillos pasos que puedes seguir para utilizar este método de estudio de forma más eficiente, siendo estos:

1. **Asociar las ideas:** El primer paso será crear una lista con los conceptos que se desee aprender para posteriormente, vincularlos a otras palabras o crear una historia haciendo uso de ellos.

2. **Sé creativo:** Al momento de crear una historia utilizando las palabras a memorizar, debes asegurarte de que esta tenga sentido. Intenta que cada una de las palabras te ayude a llegar a la siguiente. Así, podrás recordarlas de forma más organizada.
3. **Utiliza palabras con las mismas iniciales de los elementos a que quieres aprender:** De esta forma, el proceso de asociación será mucho más sencillo.
4. **Saca ventaja de la memoria auditiva:** Se sabe que la memoria auditiva contribuye de forma importante al momento de lograr un aprendizaje más eficiente.

Siguiendo estos sencillos pasos, te será posible aplicar la **mnemotecnia** en tus estudios de forma muy eficiente. Así, sin duda podrás memorizar toda clase de conceptos muy fácilmente.

Ejemplo de Mnemotecnia: Pares craneales o nervios craneales, son una serie de 12 nervios que parten desde el cerebro y se encuentran en la base del cráneo.

Debido a su cantidad y a la complejidad de algunos de sus nombres, memorizarlos puede ser un gran desafío para muchos estudiantes. Sin embargo, gracias a la técnica **mnemotecnia**, puede ser mucho más sencillo recordarlos. A continuación, les presento un ejemplo.

Nervio	Nombre del nervio	Mnemotecnia
I	Olfatorio	Oh!
II	Óptico	Oh!

III	Motor Ocular Común	Mamá
IV	Patético o Troclear	Papá
V	Trigémino	Tengo
VI	Motor Ocular Externo	Mucho
VII	Facial	Frío
VIII	Auditivo o Vestíbulo-coclear	Ahora mis
IX	Glosofaríngeo	Ganglios
X	Vago o Neumogástrico	Van a
XI	Espinal o Accesorio	Estar
XII	Hipogloso	Helados

Ventajas de la mnemotecnia

El uso de la **mnemotecnia** al momento de estudiar conlleva a numerosos y notorios beneficios. Debido a ello, muchos profesionales recomiendan su uso al momento de memorizar conceptos, palabras o ideas complejas.

Algunas de las principales ventajas son:

- Mejora la memoria a largo plazo, ya que permite recordar los conceptos analizados de forma más eficiente luego de las sesiones de estudio.
- Permite reducir el tiempo que toma memorizar algo, ya que promueve un proceso de aprendizaje más eficiente.
- Se evitan los vacíos y se impulsa la agilidad mental, puesto que el cerebro relaciona los distintos conceptos entre sí, facilitando la recuperación de la información y evitando que la mente se quede en blanco.
- Si se aplica apropiadamente, el estudiante retendrá la información con mayor eficacia, por lo que no se verá en la necesidad de repasar el contenido con demasiada frecuencia, sino ocasionalmente para reforzar los conocimientos adquiridos.

Como puedes ver, las ventajas son bastante notorias, por lo que se trata de una de las técnicas de estudio más completas y eficaces que se pueden aplicar para memorizar conceptos.

Por último, te recomiendo una técnica poco convencional, pero muy efectiva:

Crea una grabación tuya leyendo aquello que deseas memorizar: Así, podrás escucharla mientras conduces, cocinas, limpias, vas en bus, o haces cualquier actividad, lo cual te será de gran utilidad al momento de memorizar.