TuProfesorParticular.es

PSICOPEDAGOGÍA Y APRENDIZAJE

Aprender a estudiar

Las técnicas de estudio con más respaldo científico, explicadas para estudiantes de Primaria, ESO y Bachillerato, con planificador semanal.

Guía para estudiantes | Con planificador

Lo que de verdad funciona

Releer y subrayar dan sensación de que sabemos, pero se olvida rápido. La investigación sobre el aprendizaje señala técnicas mucho más eficaces:

Técnica	En qué consiste	Cómo aplicarla
Recuperación activa	Intentar recordar sin mirar	Cierra el libro y escribe o di en voz alta lo que recuerdas; luego comprueba. Haz preguntas o tarjetas.
Repaso espaciado	Repasar en días distintos, no todo el mismo día	Repasa un tema al día siguiente, a los 3 días, a la semana y a las dos semanas.
Práctica intercalada	Mezclar tipos de ejercicios	En matemáticas, alterna problemas de varios temas en lugar de hacer 20 iguales.
Explicar con tus palabras	Enseñar lo aprendido	Explícaselo a alguien (o a un peluche) como si no supiera nada.
Ejemplos concretos	Unir ideas abstractas con casos reales	Busca o inventa un ejemplo para cada concepto.
Palabras y dibujos	Combinar texto y esquemas	Haz un esquema o un mapa conceptual de cada tema.

Organizar el tiempo

- Estudia en bloques de 25–30 minutos con 5 minutos de descanso (cada 4 bloques, uno más largo).
- Empieza por la tarea de dificultad media; deja la más fácil para el final.
- El móvil, fuera de la habitación: tenerlo a la vista ya distrae, aunque esté en silencio.
- Dormir bien es parte del estudio: durante el sueño se consolida lo aprendido.

Antes de un examen

- ☐ Empieza a repasar al menos una semana antes, en sesiones cortas.
- ☐ Haz un examen de prueba con preguntas de otros años o inventadas.
- ☐ La víspera, repaso ligero y a dormir pronto.
- ☐ En el examen, lee todas las preguntas y empieza por las que mejor sabes.

Planificador semanal

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							

Calendario de repasos

Tema	Estudiado el	Repaso 1 (+1 día)	Repaso 2 (+3 días)	Repaso 3 (+1 semana)	Examen

Si a pesar de esforzarte mucho los resultados no acompañan, puede haber una dificultad específica de aprendizaje: un psicopedagogo o psicopedagoga puede valorarlo.

Edición de noviembre de 2026. Material gratuito de TuProfesorParticular.es. Puedes imprimirlo y compartirlo sin fines comerciales.