

# Siete técnicas de estudio que te ayudarán a aprobar los exámenes

El alumno estratega no se limita a subrayar y memorizar textos, sino que procesa la información haciendo uso de diferentes herramientas

- **Entra en Formación**

MADRID 15 DIC 2014



“La tecnología lo inunda todo. También la forma de estudiar, pero hay que saber cómo utilizarla”. A Anna Iñesta, directora del Centro de Innovación Educativa de [ESADE](#), no le gusta hablar de técnicas de estudio, sino del alumno estratega, aquel que no se limita a subrayar y memorizar ingentes cantidades de texto y que en su lugar procesa la información haciendo uso de diferentes herramientas. En algunos casos aplicaciones (App) y en otros el mero intercambio de impresiones con compañeros de clase. Es lo que los expertos llaman *reciprocal teaching* (enseñanza recíproca). “Está demostrado”, dice Iñesta, “que al recibir una explicación por parte de un igual -otro alumno- ambos procesan mejor ese contenido y mejoran la asimilación de conceptos”.

España es el país líder en Europa en uso de *smartphones* con un 66% de penetración, según el [informe Spain Digital Future in Focus de ComScore](#), y el 40% de los jóvenes utiliza el móvil para estudiar o intercambiar apuntes, señala un estudio de [Tuenti Móvil](#) e [Ipsos](#). Cada vez más los estudiantes hacen uso de la tecnología para hacer frente a los exámenes, pero es importante poner límites y no perder la concentración frente al huracán de estímulos de la Red.

Con tecnología y sin ella, aquí van siete consejos de expertos para preparar mejor los exámenes.

**1- Gana concentración.** Los ordenadores y las tabletas han robado parte de protagonismo al papel a la hora de estudiar. Cada vez se usan más, ya sea para leer los temarios o realizar mapas conceptuales *online*. Pero también pueden distraer fácilmente y perjudicar la concentración. “Los avisos de la entrada de nuevos correos electrónicos o las interacciones en Twitter o Facebook son continuas y es importante desconectar mientras uno estudia”, señala Anna Iñesta. Para lograrlo, la experta propone

utilizar la herramienta [Ommwriter](#), que una vez instalada en el ordenador o dispositivo móvil, corta todo intercambio de informaciones a través de la Red. Es un programa que recrea la nada y cuando se pone en marcha siguen llegando correos pero no saltan las alertas. Al abrirlo, se escoge un fondo, un ruido (el sonido de una biblioteca o de una pecera) y el tipo de letra con la que se va a escribir. “Este procesador de texto de estilo zen permite mayor concentración y reflexión”, añade Iñesta.

**2- Elabora un calendario de estudio.** Aplicaciones como *Google Calendar*, [Sunrise Calendar](#), [Awesome Calendar](#), o [The Homework App](#) son útiles para organizarse. “Es recomendable utilizar un formato mensual que te permita visualizar todos los días disponibles de un solo vistazo. Hay que señalar las fechas de los exámenes y tachar los días en los que no te será posible estudiar”, señala Nuria Suñé, psicóloga y directora del [Centre Future](#). Además, hay que dividir los días de estudio en dos bloques (mañana y tarde) y distribuir de forma estratégica el tiempo que se destinará a las distintas asignaturas en función de su complejidad. “Aunque tengas el calendario en la cabeza, para tu cerebro no es lo mismo escribirlo o programarlo que sólo imaginarlo. El hecho de organizarlo te permite rebajar tu sensación de indefensión y de falta de tiempo y fomenta un análisis de la situación más realista y ajustado”. Suñé recalca que disminuir la ansiedad es aumentar la productividad, y aconseja dedicar una mañana si es necesario a la elaboración del calendario. “Una vez lo hayas acabado, te sentirás mucho más tranquilo”, asegura.

**3- Crea mapas conceptuales online.** Aplicaciones como [Mindmeister](#) o [Vue](#) permiten crear mapas conceptuales *online*. “Al elaborar estos esquemas, el estudiante realiza un esfuerzo importante para distinguir lo esencial de lo superfluo y procesa mejor la información. Estos mapas son como un árbol que entrelaza conceptos clave sobre una temática; aportan una visión global”, indica Anna Iñesta, de ESADE. Estas aplicaciones permiten trabajar de forma individual y colectiva; los mapas pueden ser diseñados por diferentes estudiantes desde distintos lugares, siempre y cuando estén conectados a Internet. Además, se puede grabar el proceso de elaboración del mapa y reproducirlo cuantas veces se quiera. Una vez finalizados, los estudiantes pueden quedar para exponer la parte que han realizado. “Científicamente está demostrado que el aprendizaje colaborativo tiene ventajas en el proceso de adquisición de conocimientos”, dice Iñesta en referencia a estudios como *Student-student interaction: The neglected variable in education*, de Johnson, D. W. y Johnson, R (publicado en Educational Researcher en 1981). “Explicar algo a otra persona es la mejor manera de interiorizarlo, el proceso de adquisición de conocimientos finaliza cuando se verbaliza. Si no lo sabes explicar, no te lo sabes”.

**4- Crea foros online para preparar el examen.** Ya sea a través de los campus virtuales de las universidades o de espacios web como Blogger (de Google) o [Wikispaces](#), el alumno puede crear foros para proponer distintas preguntas sobre la materia que va a examen y propiciar que el resto de estudiantes participen para dar la mejor respuesta. Ángel Sobrino, vicedecano de Investigación de la Facultad de Educación y Psicología de la [Universidad de Navarra](#), considera que a través de estas plataformas los alumnos se motivan a estudiar: “Al comprobar que otros controlan un tema que a ellos se les escapa, se ponen las pilas para no quedarse atrás”. En ocasiones son los propios docentes los que

generan estos foros. “Hasta ahora este tipo de herramientas solo se usaban en el *e-learning* (universidades *online*), ahora cada vez se emplean más en las universidades presenciales”. Si el centro no dispone de un campus virtual, el alumno puede crear un espacio para compartir información en canales como Blogger o a través de redes sociales como [Facebook](#).

**5- Amplía tus apuntes con tu propia investigación.** El profesor de Ciencias Políticas y vicerrector de la [Universidad Internacional de la Rioja](#) (UNIR) Josu Ahedo recomienda ir más allá del temario ofrecido por el docente y complementar los apuntes con datos adicionales obtenidos con búsquedas rigurosas. Una de las opciones es [Google Académico](#). “Se pueden encontrar ensayos de autores de referencia que ayudarán al estudiante y le diferenciarán del resto”.

**6- Ponte a prueba.** La mejor forma de preparar un examen es simularlo. “Estudiar no consiste en hincar los codos y memorizar, sino en hacerse una representación muy clara de cómo va ser el examen y diseñarlo”, explica Antoni Badia, profesor del departamento de Psicología y Educación de la [Universitat Oberta de Catalunya](#) (UOC). Hay que analizar cuáles son las competencias que más valora el docente y atender a las pistas que da sobre cómo será el examen. Además de preparar una prueba tipo test o de desarrollo, el alumno puede consultar las publicaciones del docente para fijarse en la forma en que describe el fenómeno, en qué puntos se extendió más y qué priorizó.

**7- Representa con gráficos el texto (infografías, líneas de tiempo).** “Cuando un profesor pide que se compare A con B no espera una explicación de A y B por separado”, asegura Badia. Es necesario identificar qué herramienta de aprendizaje puede ser útil según la temática. Por ejemplo, para estudiar las obras del Barroco puede ser útil elaborar fichas con la información. Para relacionar unos conceptos con otros son convenientes las infografías, líneas de tiempo o gráficos con flechas que expliquen causas y consecuencias (en materias como historia o física). “Gran parte del texto se puede representar gráficamente. No se trata de hacer esquemas de todo, sino de aquello que requiera una mayor profundización”. Es lo que Badia llama uso estratégico de las herramientas.