

Las 7 técnicas de estudio que SÍ se han demostrado científicamente

No se vosotr@s, pero yo me encuentro en pleno período de exámenes. Y claro, siempre intentas ser lo más eficaz posible a la hora de estudiar, pues el tiempo es oro. Cada uno tiene su método, que si subrayar con colores o simplemente con un lápiz, resúmenes, esquemas, exámenes de otros años, estudiar en voz alta con el compañero de al lado... Pero, realmente, ¿qué técnicas son realmente eficaces? Es decir, ¿qué técnicas se han llegado a demostrar científicamente? A lo largo de los últimos años hemos publicado varias de ellas, y hoy vamos a hacer una pequeña recopilación, que seguro que más de un@ agradecerá. ¡Empezamos!

1. Tomar apuntes a mano es mejor que con ordenador

Esta es la técnica más reciente. Cada uno tiene su estilo, y algunos usan el ordenador y otros son más de tomar apuntes o hacer resúmenes a mano (yo personalmente lo hacía con ordenador y ahora mismo me arrepiento). Pero según la investigación a cargo de los psicólogos de la *Universidad de Princeton*, y publicada en *Psychological Science*, [aquellos estudiantes que toman apuntes a mano procesan mejor la información y la recuerdan mejor.](#)

Esto se debería a que al usar un ordenador simplemente transcribimos la información, sin ni siquiera pensar. Pero al hacerlo a mano existe un procesamiento, una selección, y una posterior escritura. Entre todo, la implicación memorística de lo que estamos escribiendo es mucho mejor con el método manual.

2. Dormir es más importante que estudiar

Aunque en medio de la desesperación muchos estudiantes optan por dormir menos para estudiar más, un estudio publicado en *Child Development* demostró que [sacrificar sueño por estudio es totalmente contraproducente](#), ya que **aprovechar horas de estudio a cambio de un sueño reparador acaba implicando peores calificaciones respecto a estudiar y dormir las horas necesarias.**

Por otro lado, dos estudios diferentes de la *Universidad de Harvard* afirman que [es posible aprender mientras dormimos](#), pues **tanto soñar como echarnos una siesta (si es corta, mejor) refuerza tanto la comprensión como el rendimiento delante del estudio.**

3. Suplementos para estudiar: Muchas mentiras y poca investigación

El tema de los suplementos es muy diverso y polémico, pues cada uno afirma que le va mejor una cosa. Sin embargo en su día hicimos [un exhaustivo repaso a los suplementos más utilizados](#), como las bebidas energéticas, el guaraná, o la jalea real, entre otros.

Según los diversos estudios, **el potencial de las bebidas energéticas podría ser sustituido por un simple café, la jalea real y el ginseng no tendrían los efectos que nos venden, el guaraná si habría demostrado una mejora del rendimiento, la**

memoria y el estado de alerta... Y, finalmente, los cacareados [suplementos vitamínicos](#) tampoco servirían para nada.

4. Las primeras y últimas horas del día, las mejores para retener información

Según os explicamos hace un tiempo, [existen unas horas mejores que otras para hacer cosas según nuestro reloj interno y otros factores externos](#), como por ejemplo hacer ejercicio, sacar a pasear a nuestro perro o incluso estudiar.

De hecho, fijándonos en este último punto, **justamente las 8:00 de la mañana o las últimas horas de la noche, antes de irnos a dormir, serían las mejores para retener información**. Por tanto, esos repaos rápidos que solemos dar en medio de la desesperación pre-examen parecen seguir a rajatabla nuestro reloj interno, sin que nos demos cuenta.

5. Distribuir el estudio y practicar con exámenes

Como también comentamos en su día, la Universidad Estatal de Kent realizó una investigación sobre 10 técnicas de estudio, donde se encontraban las más comunes (resúmenes, auto-explicaciones, mnemotécnia...), con el objetivo de [determinar cuales eran las mejores técnicas para estudiar](#).

Las ganadoras fueron distribuir el estudio en el tiempo y practicar con exámenes de la asignatura estudiada. Pero, curiosamente, entre **las peores** técnicas se encontraban las más típicas de las típicas: **Releer, subrayar y hacer resúmenes**. Curiosamente estas son las más usadas (de hecho son las únicas que uso yo), y parece que también son las peores.

6. Los alimentos que ayudan a la concentración

Otra de las cosas que hemos de tener en cuenta a la hora de estudiar es la alimentación. Coincidiréis conmigo que lo más fácil en estas épocas es echar mano de comidas más bien “*poco apropiadas*“, como los dulces o los refrescos. Sin embargo, en su día comentamos que [el consumo de estos alimentos obstaculizan la memoria y el aprendizaje](#).

Por otra parte, también hablamos sobre [los mejores alimentos para aumentar la concentración](#), entre los que tenemos **la harina de avena, los arándanos, el salmón, los aguacates, el té verde, o el delicioso chocolate negro**.

7. Aprendemos mejor cuando NO nos ayudan

Finalmente, tenemos una técnica de aprendizaje que dejará boquiabierto a más de uno. Tendemos a pensar que, para perder menos tiempo, lo mejor es buscar a alguien que nos explique lo que no entendemos, ¿verdad? No nos engañemos, todos lo hemos hecho. Sin embargo, según un estudio a cargo del *Laboratorio de Ciencias del Aprendizaje del*

*Instituto Nacional de Educación de Singapur, **permitir a los estudiantes luchar por si mismos para buscar la solución a un problema les ayuda a aprender más.***

Consume tiempo y esfuerzo, es verdad, pero los resultados finales valen mucho la pena. De hecho, [mi compañera Elisabeth habló sobre esto](#) hace apenas unos días.

Como veis habrá muchas sorpresas, y otras no tanto, pero si verdaderamente tenéis la oportunidad *os recomiendo ir probando cada una de estas técnicas, si es que aún no las ponéis en practica habitualmente claro.*