

# **PÍLDORAS** **PARA SER UN** **ESTUDIANTE** **EFICAZ**



Ester Ruiz  
Pedagoga, especialista en técnicas de estudio  
[www.orientanova.com](http://www.orientanova.com)

## QUÉ ENCONTRARÁS EN LA GUÍA

Esta guía recoge las píldoras de éxito para ser un estudiante eficaz.

El mejor estudiante no es aquel que más estudia, sino el que sabe estudiar mejor. Para ser un estudiante de éxito que alcanza sus metas y objetivos académicos, es necesario adquirir unos buenos hábitos de estudio y aprender a poner en práctica estrategias de organización y de estudio eficaces con las que aumentar el rendimiento académico.

Sólo aplicando técnicas y estrategias dinámicas y eficaces es como se puede aprender mejor y más rápido.

En OrientaNova somos especialistas en orientación y éxito académico, enseñando a los estudiantes habilidades que con las que aumentar su capacidad para aprender conceptos nuevos, retenerlos en la memoria y recordarlos con más exactitud.

El aprendizaje significativo, basado en la comprensión, el razonamiento, la motivación y la práctica, es la base de la metodología que aplicamos en OrientaNova.

En tus manos tienes las claves esenciales para alcanzar el éxito académico a través de técnicas y estrategias eficaces que tienen que ver principalmente con saber organizarse para optimizar el tiempo y saber aplicar un método de estudio activo, práctico y visual con el que aumentar el rendimiento académico.

A lo largo de esta breve guía, te damos algunas pinceladas para que te inicies en el fascinante mundo de aprender a aprender y convertirte en un gran estudiante.

La guía comprende 7 infografías que recogen pautas, consejos y estrategias para adquirir unos buenos hábitos de estudio.

- Ambiente de estudio idóneo
- Organización del estudio
- Motivación
- Método de estudio activo
- Concentración
- Exámenes
- Hábitos saludables

## SOBRE MÍ

Me llamo Ester Ruiz, me considero una apasionada de la educación, desde que en 2003 comenzase la carrera de Educación Social.

Soy Licenciada en Pedagogía y Diplomada en Educación Social.

Fundadora de OrientaNova.com, una web con recursos para estudiantes y padres de estudiantes sobre técnicas de estudio y orientación académica.

Me dedico a la enseñanza de técnicas de estudio desde hace más de 10 años.

En el año 2014, creé OrientaNova que nacería un como blog de educación con pautas y consejos para estudiantes. Desde entonces se ha convertido en una web con cantidad de contenidos, recursos, formación online y asesoramiento personalizado a estudiantes y padres.

Te animo a que me conozcas mejor y a que aprendas mucho más en mi web.

Ester Ruiz - <https://www.orientanova.com/sobre-mi/>  
OrientaNova - <https://www.orientanova.com/>

# AMBIENTE IDÓNEO

## MOBILIARIO ADECUADO



Cuenta en tu lugar de estudio con:

- Silla cómoda
- Mesa amplia
- Buena luz (ventana, flexo, luz en el techo)
- Mobiliario auxiliar para organizar materiales
- Atril
- Corcho en la pared
- Organizadores de escritorio

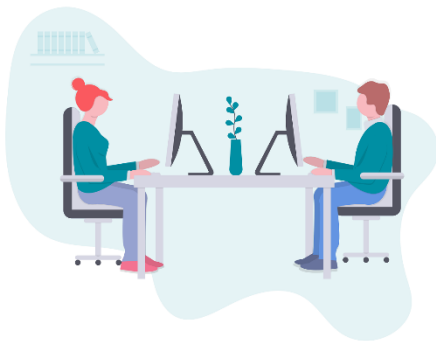
## EL MEJOR AMBIENTE

Ambiente tranquilo y cómodo para conseguir conseguir un gran rendimiento:

- Luz natural.
- Ambiente tranquilo y confortable.
- Temperatura adecuada.
- Lugar limpio.
- Lugar ordenado.
- Mesa amplia y despejada.



## POSTURA ADECUADA



Una postura adecuada y cómoda es esencial:

- Sentado/a frente a una mesa.
- Con la espalda recta.
- Los pies bien apoyados en el suelo.
- Relajado/a y cómodo/a.

## ELIMINA DISTRACCIONES

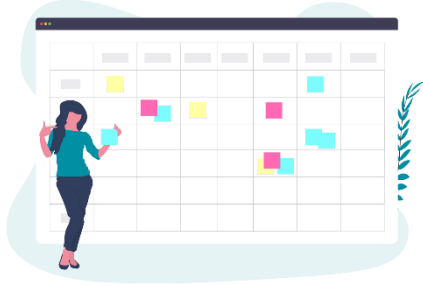
Localiza y reduce al máximo los distractores

- Elige el lugar adecuado para estudiar.
- Localiza los distractores.
- Toma medidas para eliminarlos.
- Avisa de que vas a estudiar.
- Utiliza tapones.
- La música solo de fondo en actividades que no requieran máxima concentración.



# ORGANIZACIÓN

## PLANIFICA TU ESTUDIO



### Ten un sistema para planificar las tareas:

- Planifica cada semana y cada día.
- Organízate antes de comenzar a trabajar.
- Prepara tus materiales.
- Ten un orden de trabajo a seguir cada día.
- Establece objetivos de trabajo semanales y diarios.

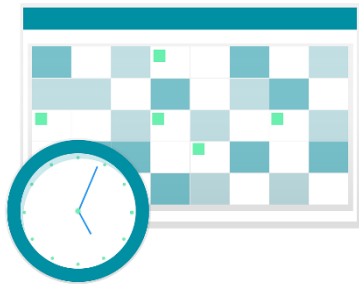
## ORGANIZA EL TIEMPO

### Diseña tus sesiones de estudio integrando descansos:

- Ten un horario de estudio para cada día.
- Cuenta con tiempo suficiente para tus tareas.
- Diseña tu sesión de estudio con franjas de estudio que se intercalen con descansos.
- Tiempo máximo de estudio sin descanso: 45 minutos.



## RECURSOS PARA PLANIFICAR



### Emplea algunos de estos recursos para planificar tu estudio:

- Agendas (papel o digital).
- Calendarios (papel o digital).
- Apps para estudiantes.
- Pizarra magnética o de tiza.
- Corchos de pared.
- Blogs de notas o cuadernos.

## BUENOS HÁBITOS DE ORGANIZACIÓN

### Establece hábitos y rutinas constantes

- Planifica cada día.
- Lleva el estudio al día.
- Evita los atracones de última hora.
- Evita las horas nocturnas para el estudio intensivo.
- Repasa antes de ir a dormir.

# MOTIVACIÓN

## OBJETIVOS Y METAS



Marca objetivos a conseguir a lo largo del curso y reflexiona sobre:

- Tus objetivos académicos y personales.
- Tus objetivos para cada evaluación.
- Tus objetivos a conseguir en cada curso.
- Metas que quieres alcanzar largo plazo.
- Cómo te ves dentro de x años.

## MOTIVOS POR LOS QUE ESTUDIAS

Reflexiona sobre las razones por las que estudias:

- Qué te aporta el aprendizaje.
- Para qué te sirve lo que aprendes.
- ¿Por qué has decidido estudiar?
- Toma tus propias decisiones y establece un camino a recorrer para alcanzar tus metas.



## ACTITUD POSITIVA



La actitud también determina el éxito o fracaso

- Mantén una actitud positiva.
- Sé paciente y optimista.
- Elógiate por el esfuerzo.
- No te rindas, no tires la toalla.
- Sé perseverante y trabajador/a.
- Confía en ti ¡tú puedes!

## AUTOMOTIVACIÓN

Motívate para alcanzar los mejores resultados

- Siéntete orgulloso/a de tu trabajo.
- Valora el esfuerzo.
- Evita mensajes negativos ¡no puedo!
- Date mensajes positivos ¡yo puedo!
- Recompénsate por el buen trabajo.
- Celebra los buenos resultados.
- Rodéate de gente positiva.



# MÉTODO DE ESTUDIO

## MÉTODO DE ESTUDIO ACTIVO EN 5 FASES

### Leer y comprender

- Lee, entiendes y comprendes el contenido a aprender

### Subrayar

- Localizar las ideas relevantes del texto.
- Ten un código de colores para marcar ideas, palabras clave, definiciones, etc.
- Identifica la estructura del texto. Tipo de información y cómo está organizada.

### Resumir y sintetizar

- Resume las ideas.
- Elabora esquemas, mapas conceptuales, cuadros comparativos, líneas del tiempo, mapas mentales, gráficos de ideas, dibujos, etc.

### Memorizar

- Emplea estrategias para memorizar de forma activa: asociaciones, ejercicios, reglas mnemotécnicas, grabación de audios, autoexplicaciones, etc.

### Repasar y ponerse a prueba

- Repasa siempre el contenido antes de cada examen de forma activa: escribe, haz ejercicios prácticos, etc.
- Ponte a prueba con posibles preguntas del examen.

## ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE



### Estrategias visuales y dinámicas de estudio

- Escribe, dibuja y elabora gráficos con la información.
- Asocia relaciona y razona la información.
- Comprende las ideas de cada tema, apartado y párrafo.
- Emplea material complementario para reforzar el aprendizaje (vídeos, imágenes, ejercicios...).
- Olvídate del estudio aburrido y monótono.

## ADAPTA EL MÉTODO

Estudia de forma diferente según algunos aspectos:

- Tipo de examen o evaluación a la que te enfrentes.
- Tipo de contenido a aprender (teórico/práctico).
- Estilo de aprendizaje que predomina en ti.



# CONCENTRACIÓN

## AUMENTA TU CONCENTRACIÓN



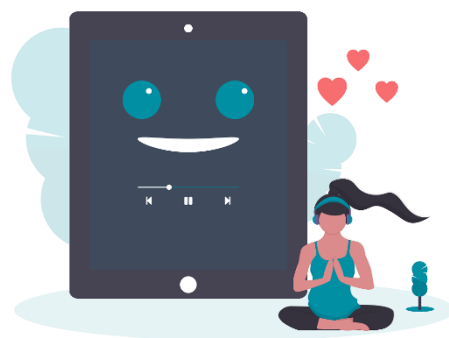
### Estrategias para concentrarte

- Lugar adecuado y libre de distracciones.
- Entrena tu concentración con actividades como: leer, coreografías, tocar instrumentos, mandalas, juegos de lógica, manualidades, escribir...
- Controla los pensamientos durante el estudio.
- Evita los dispositivos digitales.
- Establece tiempos límite para terminar tareas.

## REDUCE EL ESTRÉS

### El estrés y los nervios son tus enemigos para concentrarte adecuadamente

- Ten confianza en ti mismo/a.
- Planifica con tiempo y evitarás el estrés que provoca el agobio frente al estudio de los exámenes.
- Toma medidas para controlar los nervios:
  - o Respira profundamente.
  - o Haz ejercicio diario.
  - o Pon en marcha técnicas de relajación de Jacobson o Schultz.
  - o Date una ducha con agua caliente.
  - o Practica meditación.
  - o Escucha música relajante.
  - o Practica cualquier actividad que te relaje.



## ESTUDIO ACTIVO



### Un estudio activo potencia tu concentración

Estudiar aplicando técnicas que te mantengan activo, potencia tu concentración, aumenta tu capacidad de aprendizaje y memorización y reduce el aburrimiento.

# EXÁMENES

## A TENER EN CUENTA PARA LOS EXÁMENES



Antes de comenzar con el estudio, valora los siguientes aspectos:

- Tipo de examen y tipo de preguntas (desarrollo, test, oral, práctico...)
- Tipo de contenido a estudiar (práctico, teórico, mixto...)
- Forma de evaluación.
- Puntuación de las preguntas.
- Cantidad de preguntas.
- Requisitos para superar cada prueba.

## TEN UNA ESTRATEGIA DE ESTUDIO

Reflexiona sobre cómo prepararás cada examen:

- Técnicas que vas a emplear para el estudio de cada examen.
- Diseña una planificación de estudio.
- Cómo resolverás las dudas que surjan.
- Qué materiales de refuerzo utilizarás.
- Cuándo repasarás y cómo repasarás el contenido.
- Establece un itinerario de estudio y repasos hasta la fecha del examen.



## PLAN DE ATAQUE AL EXAMEN



Reflexiona sobre cómo harás frente al examen

- Lectura general y completa del examen.
- Resolución de dudas antes de comenzar.
- Orden en el que vas a responder: primero las que mejor sabes y más puntuación tienen.
- Elabora un guion para responder a preguntas de desarrollo.
- Realiza un recuento de puntuación en los exámenes tipo test.
- Arriesga únicamente si es necesario.

## BLOQUEO EN LOS EXÁMENES

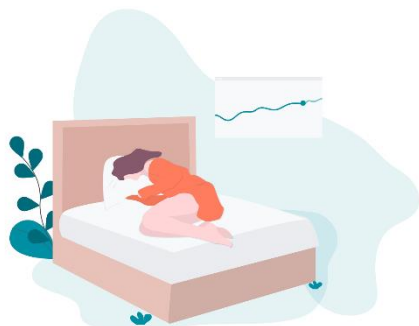
Evita el bloqueo, controla los nervios

- Planifica y estudia con tiempo.
- Controla los nervios y duerme bien.
- Afronta cada examen con decisión.
- Respira profundamente, lleva agua o masca chicle durante el examen.
- Ten pensamientos positivos y confía en ti.



# HÁBITOS SALUDABLES

## DESCANSO



Mantén una buena rutina de sueño y descanso para que tu mente esté al 100%

- Duerme bien, sobre todo en época de exámenes.
- Descansa y relájate para evitar la fatiga mental.
- Desconecta en época de exámenes.
- Duerme las horas necesarias.
- Cena ligero para descansar bien.
- Duerme una siesta si lo necesitas.

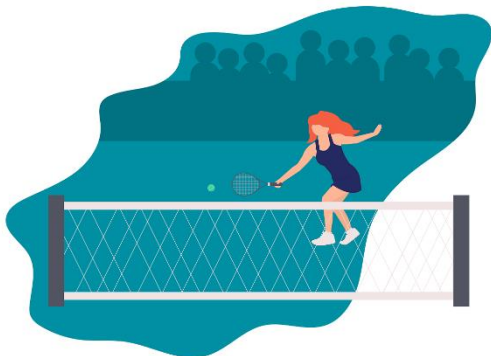
## ALIMENTACIÓN

Aumenta tu rendimiento con una dieta equilibrada y nutritiva

- Lleva una dieta saludable y variada.
- Evita comer en exceso alimentos ricos en grasas o azúcares.
- Bebe agua o zumos para mantenerte hidratado/a.
- Toma un desayuno energético si tienes actividad por la mañana
- Aumenta el consumo alimentos frescos: frutas, verduras, pescados, carnes...
- Controla el consumo de cafeína.
- Evita el alcohol y el tabaco.
- No tomes suplementos para la concentración, conciliación del sueño, etc.



## EJERCICIO



La práctica de ejercicio es esencial para el funcionamiento de la mente

- Practica ejercicio de forma regular.
- Camina y anda a diario.
- Practica estiramientos y ejercicios de relajación para la mantener la espalda en buena forma y evitar que se cargue la musculatura.

**“No es mejor estudiante el que más estudia,  
sino el que estudia mejor”**

➤ **Recomendaciones para aprender más:**

Blog OrientaNova - <https://www.orientanova.com/blog/>

Vídeo Blog OrientaNova- <https://www.orientanova.com/video-blog/>

Sección Blog padres-<https://www.orientanova.com/seccion/tecnicas-de-estudio/para-padres/>

➤ **Lectura recomendada:**



Libro en formato físico

**“Las claves del éxito académico”  
Método de estudio activo, práctico y visual.**

Tu mejor aliado en el estudio

Autora: Ester Ruiz

233 páginas

[Ver \(click aquí\)](#)

**A tu lado para ayudarte**

**Sígueme en las Redes Sociales y contacta conmigo**

Facebook: OrientaNova

Instagram: @orientanova

Youtube: OrientaNova

644 32 23 14

ester.ruiz@orientanova.com