

Miguel Salas Parrilla

Técnicas de estudio  
para Secundaria  
y Universidad



**Alianza** editorial  
El libro de bolsillo

Primera edición: 1990  
Quinta edición: 2014  
Cuarta reimpresión, revisada: 2022

## Ilustraciones de Irene Areal Álvarez

Diseño de colección: Estrada Design  
Diseño de cubierta: Manuel Estrada  
Ilustración de cubierta: Palabra subrayada  
© Wavebreak Media/AGE Fotostock  
Selección de imagen: Carlos Caranci Sáez

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren, plagiaren, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.

© Miguel Salas Parrilla  
© Alianza Editorial, S. A., Madrid, 1990, 1991, 1992, 1993, 1994, 1996, 1997, 1999,  
2000, 2004, 2005, 2008, 2009, 2010, 2012, 2014, 2016, 2018, 2020, 2022  
Calle Juan Ignacio Luca de Tena, 15  
28027 Madrid  
[www.alianzaeditorial.es](http://www.alianzaeditorial.es)



ISBN: 978-84-206-8844-2  
Depósito legal: M. 10.253-2014  
Printed in Spain

Si quiere recibir información periódica sobre las novedades de Alianza Editorial, envíe un correo electrónico a la dirección: [alianzaeditorial@anaya.es](mailto:alianzaeditorial@anaya.es)

# Índice

17	Introducción
21	1. ¿Sabes estudiar?
21	1. Los factores del éxito académico
22	<i>a)</i> Aptitudes intelectuales
23	<i>b)</i> Conocimientos previos
24	<i>c)</i> Motivación
26	<i>d)</i> Técnicas y hábitos de estudio
27	2. Cuestionario de técnicas de hábitos de estudio
41	2. Factores ambientales
41	1. Lugar de estudio
44	2. Temperatura
44	3. Silencio
45	3.1. ¿Estudiar con o sin música?
49	4. Iluminación
50	5. Ventilación y calefacción
51	6. Mobiliario y postura
51	6.1. Mobiliario
53	6.2. Postura
55	3. Factores internos
55	1. Relajación
57	<i>a)</i> La técnica de la contracción-relajación
59	<i>b)</i> La técnica de la pesadez del cuerpo

60	2. Atención y concentración
61	2.1. Factores determinantes de la atención
61	<i>a)</i> Determinantes externos
63	<i>b)</i> Determinantes internos
64	2.2. Tipos de atención: involuntaria y voluntaria
65	2.3. La distracción y sus causas
66	<i>a)</i> Distractores externos
67	<i>b)</i> Distractores internos
68	2.4. La concentración. ¿Qué hacer para mantenerla?
74	3. Motivación
74	3.1. La importancia de la motivación en el estudio
75	3.2. Las razones por las que estudias
77	3.3. Técnicas para mejorar la motivación
83	4. El método: EL-SER 3
84	1. Exploración
84	1.1. Exploración del libro
86	<i>a)</i> Portada y tapa
88	<i>b)</i> Prólogo
88	<i>c)</i> Índice
88	<i>d)</i> Capítulo
90	1.2. Exploración de los apuntes
90	2. Lectura
91	2.1. Prelectura
91	2.2. Lectura comprensiva
91	<i>a)</i> Causas de la deficiente comprensión lectora
93	<i>b)</i> La caza de las ideas
96	3. Subrayado
96	3.1. Definición
96	3.2. ¿Cuándo subrayar?
97	3.3. ¿Qué subrayar?
98	3.4. Tipos de subrayado

## Índice

98	a) Subrayado lineal
99	b) Con signos gráficos
101	c) El subrayado estructural
101	3.5. Ventajas del subrayado
102	4. Esquematización
102	4.1. Definición
102	4.2. Ventajas del esquema
103	4.3. ¿Cómo confeccionar el esquema?
105	4.4. Tipos de esquemas
105	a) De llaves
106	b) Numérico
107	c) De letras
108	d) Mixto
109	e) Simplificado
110	4.5. Ventajas e inconvenientes de estos sistemas de esquematización
111	5. Resumen
111	5.1. Definición
112	5.2. ¿Cómo se hace un resumen?
113	5.3. Ventajas e inconvenientes del resumen
114	6. Recordar
114	6.1. Definición
116	6.2. La importancia de recordar
116	6.3. ¿Cuándo recordar?
117	7. Repaso
117	7.1. El repaso como medio para combatir el olvido
119	7.2. ¿Cuándo repasar?
121	7.3. ¿Cuánto repasar?
122	8. Ejercicios de subrayado, esquematización y resumen
138	5. El uso de técnicas activas
140	1. Subrayar
142	2. Hacer esquemas y gráficos

- 144 3. Resumir
- 144 4. Formularse preguntas e intentar resolverlas
- 146 5. Resolver los ejercicios prácticos
- 147 6. El uso de vídeo, diapositivas y ordenador
- 148 7. Contrastar lo leído con otras fuentes de información
- 149 8. Charlar sobre el tema
- 150 9. Tomar notas
- 151 10. Aplicar reglas mnemotécnicas
- 152 11. Ventajas de las técnicas activas
  
- 154 6. Los apuntes
  - 154 1. Los apuntes de clase
    - 155 1.1. Saber escuchar
    - 157 1.2. ¿Dónde tomar los apuntes?
    - 159 1.3. Amplitud de los apuntes
    - 162 1.4. ¿Cómo detectar las ideas importantes?
    - 163 1.5. Utilización de las abreviaturas
    - 164 1.6. Terminología de los apuntes
    - 165 1.7. Revisión de los apuntes
    - 167 1.8. Ventajas de tomar apuntes
  - 170 2. Los apuntes de los libros
    - 170 2.1. ¿Cómo tomar apuntes de los libros?
    - 171 2.2. ¿Dónde tomar las anotaciones? Las fichas
  
- 175 7. La memoria: ¿cómo mejorar su rendimiento?
  - 175 1. Definición
  - 176 2. Tipos de memoria
    - 177 2.1. Según el sentido utilizado en la percepción
    - 177 2.2. Memorias mecánica y significativa
    - 178 2.3. Según el grado de profundidad
      - 178 a) Memoria de ahorro
      - 179 b) Memoria de reconocimiento
      - 179 c) Memoria de recuerdo

## Índice

180	2.4. Según su duración
180	<i>a)</i> Memoria a Corto Plazo
180	<i>b)</i> Memoria a Largo Plazo
182	3. Mnemotecnia
182	3.1. Organización lógica del material a retener
183	3.2. Historietas
184	3.3. Acrósticos
185	3.4. Versificación
186	3.5. Equivalencia cifras-consonantes
189	3.6. Empleo de la memoria visual
190	<i>a)</i> El esquema
190	<i>b)</i> Gráficos y diagramas
191	3.7. Técnica de los lugares
192	3.8. Técnica de la cadena
194	3.9. Vivencia del tema
194	3.10. Interés por el tema
196	3.11. Repaso planificado
198	3.12. Comprensión
199	3.13. Simplificación
199	3.14. Disposición de los ítems según su dificultad
199	<i>a)</i> Interferencias
200	<i>b)</i> Rendimiento
200	3.15. Establecimiento de marcos de referencia
202	4. El olvido
202	4.1. El olvido y sus causas
205	4.2. La función del olvido
206	8. ¿Cómo preparar y realizar eficazmente los exámenes?
207	1. Antes del examen
214	2. Durante el examen
215	2.1. El examen escrito tipo ensayo
222	2.2. Las pruebas objetivas

- 223 a) Pruebas de enlazar
- 224 b) Pruebas de verdadero o falso
- 224 c) Pruebas de completar
- 225 d) Pruebas de elección múltiple
- 227 2.3. Los exámenes orales
- 228 3. Después del examen
  
- 230 9. Planificación del estudio
- 231 1. Ventajas de planificar el estudio
- 232 2. Elementos a considerar en la planificación
- 232 2.1. Distribución del tiempo a lo largo del día
- 234 2.2. Distribución de las sesiones de estudio y de los descansos
- 236 2.3. Número de materias y dificultad de las mismas
- 237 2.4. Dificultad de la asignatura para el alumno y objetivos propuestos
- 238 3. Características que ha de cumplir un buen horario
- 238 3.1. Realista
- 239 3.2. Flexible
- 239 3.3. Revisable
- 240 3.4. Personalizado
- 240 3.5. Escrito
- 241 3.6. Equilibrado
- 242 4. Tipos de planes
- 242 4.1. El plan a largo plazo
- 243 4.2. Plan a medio plazo
- 244 4.3. Plan a corto plazo
- 245 5. ¿Cuándo estudiar?
- 245 5.1. La horas más apropiadas
- 247 5.2. Mantener el mismo horario
- 247 5.3. Planificar las horas de estudio y repaso
- 248 5.4. Planificación de exámenes y recuperaciones

249	10. Higiene mental
249	1. Lucha contra la fatiga
252	2. Ejercicio físico
254	3. Sueño y descanso
258	4. Relajación y respiración
260	5. Alimentación
264	6. Bebidas, tabaco y drogas
264	6.1. Las bebidas
264	<i>a)</i> El alcohol
266	<i>b)</i> La cafeína
267	6.2. El tabaco
267	6.3. Las drogas
268	7. Los medicamentos
271	Apéndice. Cómo realizar un trabajo escrito
271	Introducción
274	1. Elección del tema
275	2. Recopilación de la información
275	2.1. Fuentes
277	2.2. La consulta en la biblioteca
278	<i>a)</i> Fichero por materias
279	<i>b)</i> Fichero por autores
279	<i>c)</i> Fichero de Clasificación Decimal Universal (C.D.U.)
280	<i>d)</i> Catálogo diccionario
281	<i>e)</i> Consulta a través del ISBN (International Standard Book Number)
281	<i>f)</i> Consulta por ordenador
282	2.3. Las fichas
282	<i>a)</i> La ficha bibliográfica
284	<i>b)</i> La ficha de contenido
286	3. Organización de la información y estructuración del trabajo

288	4. Redacción del trabajo
290	4.1. Citas y notas
291	<i>a)</i> Citas
292	<i>b)</i> Notas
294	4.2. Bibliografía y fuentes documentales
296	4.3. El estilo APA para citas, notas y bibliografía
298	5. Presentación
301	Bibliografía

*Muchas universidades norteamericanas organizan cursos sobre la técnica del estudio. La mayoría de las investigaciones sobre la eficacia de tales cursos han demostrado que producen resultados positivos. Al principio, estos cursos sólo se daban a estudiantes difíciles, pero más tarde se comprobó que todos los estudiantes podrían beneficiarse de ellos y, en efecto, los mejores estudiantes sacaban más provecho...*

Harry Maddox



# Introducción

Si bien es cierto que la preocupación por las técnicas de estudio no es reciente –en el siglo pasado ya existieron publicaciones y desde la Antigüedad hubo interés por el conocimiento y desarrollo de las técnicas de memorización–, nunca como hoy se ha extendido tanto su difusión. Buena prueba de ello es la extensa bibliografía sobre el tema existente en nuestro idioma.

La masificación de la educación, el problema planteado por el elevado número de alumnos con fracaso escolar, el conocimiento científico de las leyes del aprendizaje y de la memoria y el deseo de utilizar estos conocimientos para mejorar el rendimiento académico del estudiante han dado lugar al auge de estas técnicas y a la proliferación de libros y cursos que anuncian mejorar el rendimiento escolar del alumno.

Dentro del elenco bibliográfico, el presente libro pretende ser distinto, aun coincidiendo con lo publicado en mu-

chas de las ideas sobre los temas analizados. No pretende moralizar ni sermonear al alumno, dándole consejos sobre su comportamiento como persona de provecho, ni tampoco promete éxitos deslumbrantes; sólo pretende adiestrarle en el manejo de una serie de técnicas y hábitos de estudio para lograr, a través de la práctica, una mejora paulatina, pero notoria, de su rendimiento intelectual y académico. La exposición que se hace de estas técnicas no se fundamenta en afirmaciones gratuitas, sino en argumentos contrastados por la experiencia o por los conocimientos teóricos y experimentales de la psicología y de la pedagogía.

Comparando el índice sistemático de este libro con el de otros de parecida temática, dos lagunas parece, a simple vista, que deja: las técnicas de lectura rápida y las de trabajo en equipo. Dado que el objeto del libro está centrado sobre las técnicas de estudio propiamente dichas, no nos hemos ocupado de las mencionadas porque, en realidad, no son técnicas de estudio, sino de trabajo intelectual y cada una de ellas es, por sí sola, merecedora de un tratado sobre la misma, como lo demuestran las publicaciones monográficas existentes.

El presente libro se plantea como objetivos que el alumno sea capaz de:

- Conocer el influjo de las condiciones ambientales en el rendimiento intelectual y adaptarlas a su caso concreto.
- Concentrarse en el estudio.
- Encontrar argumentos para automotivarse a estudiar.
- Relajarse en los momentos de tensión, al ponerse a estudiar y ante un examen.

- Estudiar siguiendo un método que mejore su rendimiento académico.
- Conocer y usar técnicas activas de estudio.
- Prepararse adecuadamente para los exámenes.
- Utilizar la memoria sacándole todo el provecho posible.
- Tomar apuntes correctamente.
- Diseñar un horario a corto, medio y largo plazo que le facilite la tarea de estudiar.
- Conocer las normas de higiene mental.

Para lograr conseguir los objetivos expuestos, el lector no debe conformarse con conocer las técnicas descritas; ha de ponerlas en práctica según convenga al momento. Sólo la combinación teoría-práctica garantiza una mejora en el rendimiento intelectual y académico. No existen libros ni cursos sobre técnicas de estudio que por sí solos conduzcan al éxito buscado.

Doy las gracias a todas aquellas personas que con su ayuda contribuyeron a que este libro saliera a la luz y, de manera especial, a los profesores Ángel Cervera Rodríguez y Fernando Javier Sánchez González, que corrigieron el original; al profesor Jesús Salas Parrilla, que introdujo en su ordenador datos y correcciones; a Ramón Arcos, que colaboró en la elaboración de algunos gráficos; al doctor Eugenio Sánchez Bastante, que revisó el capítulo 10; y a mis alumnos, que en los muchos años de mi dilatada experiencia docente me han enseñado lo que no viene en los libros. A todos ellos, gracias.

Madrid-Almarcha-Cercedilla, 1987-1990-2014



# 1. ¿Sabes estudiar?

## 1. Los factores del éxito académico

¿Por qué un alumno suspende y su compañero saca sobresalientes? A esta vieja pregunta la sabiduría popular ha pretendido dar respuesta con epítetos acuñados: «este chico es inteligente, torpe, empollón, vago, estudioso, listo...», adjetivos que destacan alguna de las cualidades que se relacionan con el fracaso o el éxito escolar. Pero esa explicación científicamente es insuficiente e incluso errónea en muchos de los casos.

Sin pretender hacer un recuento exhaustivo de la multitud de factores que inciden directa o indirectamente sobre el rendimiento académico, hay que decir que éste depende, en un alto grado, de cuatro factores: aptitudes intelectuales, conocimientos previos, motivación y aplicación de técnicas de estudio adecuadas.

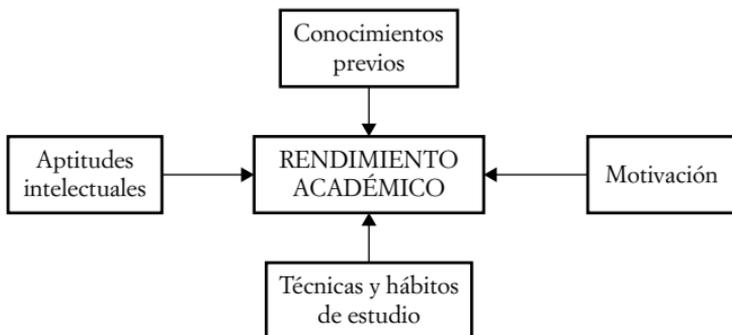


Figura 1.1. Principales factores que intervienen en el rendimiento académico.

#### a) Aptitudes intelectuales

Es indudable que la inteligencia se correlaciona altamente con el éxito escolar. En igualdad de condiciones, el alumno «inteligente» sacará mejores notas que sus compañeros; pero ésta es una verdad a medias. Además del factor «g» o inteligencia general, existen los denominados «factores específicos» –razonamiento verbal, espacial, abstracto, numérico, etc.– que te dotan de manera especial para el estudio de determinadas carreras. A través de un gabinete de orientación puedes conocer el estado de tus aptitudes intelectuales y saber en cuáles destacas y en cuáles te sitúas por debajo de la media de los alumnos de tu edad y de tus estudios.

El conocimiento de tus capacidades intelectuales es importante para orientarte en la elección de tus estudios o de la carrera que vas a seguir. Si escoges una para la cual estás especialmente dotado, con poco esfuerzo ob-

1. ¿Sabes estudiar?

tendrás grandes logros. Pero si te empeñas en realizar estudios que requieren un tipo específico de inteligencia de la que no estás bien dotado, lo lógico es que vayas de traspies en traspies, a pesar de los grandes esfuerzos realizados.

b) Conocimientos previos

Una de las principales causas del fracaso escolar es la falta de una base sólida de conocimientos por parte del alumno, la cual se manifiesta claramente en los primeros cur-



Figura 1.2. Los conocimientos previos favorecen el rendimiento académico.

sos de cada nuevo ciclo y en los alumnos repetidores o con asignaturas pendientes. El porcentaje más elevado de suspensos suele darse en los primeros cursos de un nuevo ciclo, porque los profesores parten de conocimientos básicos, que suponen asimilados, y exigen a partir de ellos. Cuando en el primer curso sube el nivel de exigencias, si los conocimientos no son firmes, el alumno no llega a entender los nuevos contenidos, se desmotiva y fracasa.

Los alumnos con asignaturas pendientes también suelen tener problemas para seguir la marcha de sus compañeros, especialmente, si las asignaturas pendientes son importantes o fundamento de las otras. Así, no es de extrañar que el alumno, que tiene pendientes de 2.º Matemáticas e Inglés, no rinda adecuadamente en esas asignaturas en el 3.º curso en el que está matriculado y que su rendimiento general se vea seriamente afectado.

### c) Motivación

La inteligencia es muy importante para lograr el éxito en los estudios, pero no lo es todo. ¿Quién no conoce alumnos «inteligentes» que han repetido curso o han abandonado los estudios? Y, por el contrario, todos conocemos personas no muy inteligentes que, a fuerza de «machacar» y «machacar» han logrado terminar la carrera y ejercerla con éxito. Tan importante o más que la inteligencia es la motivación. La principal causa del fracaso escolar no es la falta de inteligencia, sino la falta de motivación, que se manifiesta a través del desinterés, la apatía, el aplazamiento para mañana o para el último momento de las

## 1. ¿Sabes estudiar?

tareas que se han de realizar hoy, la escasa participación del alumno en la dinámica de la clase, etc. Este fenómeno suele manifestarse, principalmente, en los primeros cursos de Secundaria y de la Universidad, cuando el maestro y los padres han dejado de controlar directamente el trabajo del alumno y se le ha dejado solo, confiando en el correcto ejercicio de su responsabilidad, lo que no siempre ocurre. Múltiples son las causas de la baja motivación al estudio por parte del alumno: poca inquietud cultural en el hogar, escasa valoración de la influencia de los estudios en el éxito social, ambiente inadecuado, mayor atractivo de otras actividades más divertidas, escasa o deficiente incentivación...



Figura 1.3. Importancia de la motivación.