

ESTRATEGIAS

DE ALTO

RENDIMIENTO

PARA EL ESTUDIO:

APRENDE MÁS EN MENOS TIEMPO

20 INFOGRAFÍAS

PARA ESTUDIANTES DE PRIMARIA,
SECUNDARIA Y MÁS



TÉCNICA FEYNMAN

EXPLICA COMO SI ENSEÑARAS A UN NIÑO

1. Elige el tema.
2. Explicalo con palabras sencillas.
3. Revisa lo que no entiendes.
4. Simplifica y mejora tu explicación.

MÉTODO POMODORO

CONCÉNTRATE POR BLOQUES

1. 25 min de estudio
 2. 5 min de descanso
- 🍅 Repite 4 veces y descansa más.

LA CURVA DEL OLVIDO



TÉCNICAS PROBADAS POR LA CIENCIA

MEJORA TU MEMORIA, CONCENTRACIÓN Y APRENDIZAJE

ESTUDIA MEJOR, NO SOLO MÁS

GESTIÓN DE DISTRACCIONES

PROTEGE TU ATENCIÓN

- ✓ Silencia el móvil.
- ✓ Organiza tu espacio.
- ✓ Estudia en bloques.
- ✓ Evita redes y notificaciones.

CODIFICACIÓN DUAL

USA PALABRAS E IMÁGENES

Combina texto e imágenes para entender y recordar mejor.

ELABORACIÓN PROFUNDA

CONECTA IDEAS Y DALE SIGNIFICADO

1. Relaciona con lo que ya sabes.
2. Pregúntate el porqué.
3. Aplica en tu vida.



TÉCNICA FEYNMAN

APRENDE EXPLICANDO

1

ELIGE UN TEMA

Elige lo que quieres aprender y comprende bien la información.



2

EXPLÍCALO CON PALABRAS SIMPLES

Imagina que se lo explicas a un niño pequeño. Usa un lenguaje sencillo.



Consiste en explicar un tema con **tus propias palabras** como si se lo enseñaras a alguien que no sabe nada sobre él.



4

REVISA Y PROFUNDIZA

Vuelve a tus apuntes, libros o fuentes y aclara esas dudas.



5

EXPLÍCALO DE NUEVO

Repite la explicación, mejorada, de forma clara y sencilla, hasta que la entiendas del todo.



3

IDENTIFICA LO QUE NO ENTIENDES

Al explicar, notarás las partes que no tienes claras o que te cuesta entender.



¿POR QUÉ FUNCIONA?

- ✓ Te obliga a pensar y comprender de verdad.
- ✓ Detectas lo que no sabes.
- ✓ Mejora tu memoria y tu confianza.



¿CÓMO PUEDES USARLA?



Al estudiar para exámenes



Para entender temas difíciles



Para enseñar a tus compañeros



Para aprender cualquier cosa nueva

EN RESUMEN...

Si puedes explicarlo con claridad y sencillez, es porque realmente lo entiendes.



CODIFICACIÓN DUAL

APRENDE CON PALABRAS E IMÁGENES



Consiste en aprender usando al mismo tiempo palabras (texto) e imágenes (visuales).

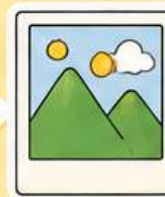
Así, tu cerebro entiende y recuerda mejor la información.



1

USA DOS CANALES A LA VEZ

Tu cerebro procesa mejor la información cuando la ve y la lee al mismo tiempo.



TEXTO

IMAGEN

2

PALABRAS QUE EXPLICAN

Lee o escucha la información con atención.



Leo y entiendo

3

IMÁGENES QUE ACLARAN

Observa dibujos, esquemas, gráficos o mapas que te ayuden a entender mejor las ideas.



4

UNE Y COMPRENDE

Cuando conectas las palabras con las imágenes, entiendes más y lo recuerdas por más tiempo.



¿POR QUÉ FUNCIONA?

- ✓ Usa dos formas de entrada (visual y verbal).
- ✓ Tu cerebro crea más conexiones.
- ✓ Comprendes mejor ideas difíciles.
- ✓ Recuerdas por más tiempo.
- ✓ Es ideal para todos los temas.



EJEMPLOS DE CODIFICACIÓN DUAL



Apuntes con dibujos



Mapas mentales con palabras e imágenes



Gráficos con títulos y datos explicados



Videos educativos con imágenes y voz

¿CÓMO APLICARLA?

- ★ Haz esquemas y mapas visuales.
- ★ Usa dibujos o símbolos en tus apuntes.
- ★ Busca infografías y videos educativos.
- ★ Combina texto breve con imágenes claras.
- ★ Cuando estudies, piensa: ¿qué imagen resume esta idea?



MÉTODO POMODORO

CONCENTRACIÓN QUE DA RESULTADOS

Es una técnica de estudio que consiste en trabajar por periodos de tiempo cortos y enfocados (25 minutos) y luego tomar un descanso.

1

ELIGE UNA TAREA

Elige qué vas a estudiar o hacer y ten a mano todo lo que necesites.

2

PON EL TEMPORIZADOR EN 25 MINUTOS

Trabaja con total concentración hasta que suene la alarma. ¡Sin distracciones!

3

DESCANSA 5 MINUTOS

Levántate, estírate, toma agua, respira, habla un poco... pero evita pantallas.

4

REPETE EL CICLO

Vuelve a poner el temporizador en 25 minutos y sigue trabajando.

¿POR QUÉ FUNCIONA?

- ✓ Mejora tu concentración y enfoque.
- ✓ Evita la fatiga mental.
- ✓ Ayuda a mantener la motivación.
- ✓ Te hace sentir que avanzas poco a poco.
- ✓ Es fácil de usar y muy efectiva.

CUÁNDO TOMAR UN DESCANSO MÁS LARGO

Después de 4 pomodoros (4 ciclos de 25 min), toma un descanso más largo de 15 a 30 minutos.



4 pomodoros



Descanso largo



Recarga tu energía y vuelve con todo

CONSEJOS PARA HACERLO MEJOR

- ★ Apaga las notificaciones.
- ★ Deja el móvil lejos.
- ★ Usa una lista de tareas.
- ★ Celebra tus avances.
- ★ Sé constante, ¡la práctica hace expertos!



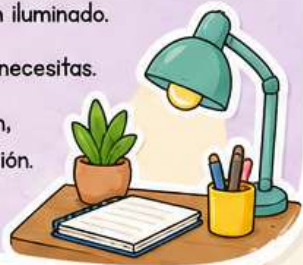
GESTIÓN DE DISTRACCIONES

PROTEGE TU ATENCIÓN,
MEJORA TU APRENDIZAJE

1

CREA TU ENTORNO DE ESTUDIO IDEAL

- ★ Busca un lugar tranquilo, ordenado y bien iluminado.
- ★ Ten solo lo que necesitas.
- ★ Menos desorden, más concentración.



2

APAGA LAS INTERRUPCIONES

- ★ Silencia el móvil o ponlo en modo no molestar.
- ★ Desactiva las notificaciones.
- ★ Evita tener el móvil a la vista.



3

PLANIFICA ANTES DE EMPEZAR

- ★ Ten claro qué vas a estudiar y cuánto tiempo.
- ★ Haz una lista de tareas realista.
- ★ Un plan claro evita distracciones innecesarias.



4

USA TÉCNICAS DE CONCENTRACIÓN

- ★ Prueba el método Pomodoro (25 min de enfoque + 5 de descanso).
- ★ Respira profundo si te distraes.
- ★ Vuelve a tu tarea sin culparte.



5

ENTRENA TU ATENCIÓN CADA DÍA

- ★ Empieza con tiempos cortos y aumenta poco a poco.
- ★ Celebra tus logros y mantén la constancia.
- ★ ¡Tú puedes dominar tu atención!



¿POR QUÉ FUNCIONA?

- Tu cerebro solo puede enfocarse en una cosa a la vez.
- ✓ Menos distracciones = más calidad en tu estudio.
- ✓ Ahorras tiempo y entiendes mejor.
- ✓ Te sientes menos estresado y más motivado.



PRINCIPALES DISTRACCIONES



Móvil y redes sociales



Televisión y videojuegos



Conversaciones innecesarias



Desorden y desorganización



Pensamientos y preocupaciones

★ ¡Identificalas, reduce su impacto y toma el control!

TIPS EXTRA

- ★ Ten a mano papel y lápiz para anotar ideas rápidas que te distraen.
- ★ Si te distraes, no pasa nada: reconoce, redirígete y sigue.
- ★ Recuerda tu "por qué": tu objetivo es tu mejor motivación.



LA CURVA DEL OLVIDO

REPASA HOY PARA RECORDAR MAÑANA

1 ¿QUÉ ES?

Es una teoría que explica cómo olvidamos la información si no la repasamos.

Nuestra memoria disminuye con el tiempo...

¡pero podemos frenar el olvido repasando!



2 ASÍ FUNCIONA LA CURVA DEL OLVIDO



Si no repasas, olvidas la mayor parte de lo que aprendiste.



Después de 1 mes olvidamos alrededor del 90%

3 ¿POR QUÉ OCURRE?

Nuestro cerebro necesita volver a ver la información para fijarla en la memoria a largo plazo.



4 LA SOLUCIÓN: REPASO ESPACIADO

Repasar en los momentos justos ayuda a mantener y consolidar lo que aprendemos.

Cada repaso fortalece la memoria y hace que olvidemos menos.



5 CUÁNDO REPASAR



Estos tiempos son una guía. Adáptalos a tu ritmo y al tipo de información.

¿POR QUÉ FUNCIONA?

- ✓ Evita que la información se pierda de tu memoria.
- ✓ Mejora la retención a largo plazo.
- ✓ Necesitas menos tiempo para estudiar.
- ✓ Te da más seguridad y confianza.
- ✓ ¡Estudiar mejor, no es estudiar más!



EJEMPLO PRÁCTICO



Cada repaso es un ladrillo que construye tu memoria.

TIPS PARA NO OLVIDAR

- ★ Usa recordatorios o una agenda.
- ★ Haz mini resúmenes o tarjetas.
- ★ Practica con preguntas.
- ★ Enséñalo a alguien más.
- ★ Duerme bien: tu cerebro consolida lo aprendido.



ELABORACIÓN PROFUNDA

CONECTA, COMPRENDE Y HAZLO TUYO

1

¿QUÉ ES?

Es pensar en profundidad sobre lo que estudias, relacionándolo con lo que ya sabes, con tu vida y con otras ideas.

No se trata solo de memorizar, sino de entender y darle significado.

2

CONECTA IDEAS

Relaciona lo nuevo que aprendes con:

- ★ Lo que ya sabes
- ★ Situaciones de tu vida diaria
- ★ Otras materias
- ★ Ejemplos y experiencias

3

HAZTE PREGUNTAS IMPORTANTES

Pregúntate sobre lo que estudias para pensar más a fondo:

- ★ ¿Por qué es así?
- ★ ¿Cómo se relaciona con...?
- ★ ¿Qué pasaría si...?
- ★ ¿Para qué sirve?

4

EXPLICA CON TUS PALABRAS

Intenta explicar el tema como si se lo contaras a alguien que no lo sabe.

Usa ejemplos, dibujos o comparaciones.

5

CREA ALGO NUEVO

Transforma lo que aprendes en algo tuyo:

- ★ Esquemas
- ★ Resúmenes
- ★ Mapas mentales
- ★ Historias o ejemplos propios
- ★ Proyectos o dibujos

¿POR QUÉ FUNCIONA?

- ✓ Tu cerebro hace conexiones.
- ✓ Entiendes mejor y recuerdas más.
- ✓ Le das sentido a lo que estudias.
- ✓ Te ayuda a resolver problemas.
- ✓ Aprendes de verdad, no solo para el examen.

EJEMPLOS DE ELABORACIÓN PROFUNDA



Relaciona el tema con problemas del mundo real.



Compara lo que aprendes con algo que ya conoces.



Piensa en cómo lo usarías en tu vida diaria.



Crea tus propios ejemplos o historias.

¿CÓMO APLICARLA?

- ★ No te quedes en lo superficial.
- ★ Conecta, pregunta y reflexiona.
- ★ Dedicar unos minutos a pensar en profundidad cada día.
- ★ Usa tu creatividad.
- ★ ¡Hazlo significativo!

AUTOEVALUACIÓN CONSTANTE



REVÍSATE HOY PARA
MEJORAR MAÑANA

1

¿QUÉ ES?

Consiste en comprobar con frecuencia lo que has aprendido mientras estudias.

Te ayuda a detectar errores, aclerar dudas y reforzar tu memoria.



2

¿CÓMO HACERLO?

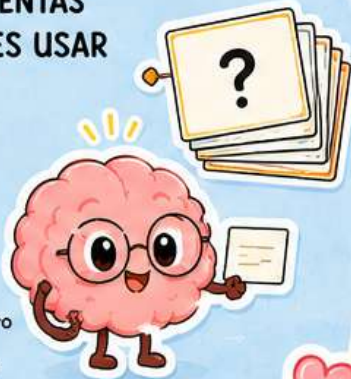
- ★ Hazte preguntas sobre el tema.
- ★ Usa mini pruebas o cuestionarios.
- ★ Resume sin mirar tus apuntes.
- ★ Explica el tema en voz alta.
- ★ Revisa lo que fallas y vuelve a intentarlo.



3

HERRAMIENTAS
QUE PUEDES USAR

- ★ Tarjetas de preguntas (Flashcards)
- ★ Tests online
- ★ Preguntas tipo test
- ★ Mapas mentales
- ★ Preguntas a un compañero
- ★ Exámenes de otros años



4

¿QUÉ BENEFICIOS TIENE?

- 🧠 Mejora la comprensión.
- 🏋️ Fortalece la memoria.
- 🔍 Detecta lo que no entiendes.
- 🛡️ Te da más seguridad.
- 🕒 Ahorra tiempo de estudio.



5

EJEMPLOS PRÁCTICOS



Después de leer, cierra el libro y escribe lo que recuerdas.



Haz un mini test de 5 preguntas sobre el tema.



Explicáselo en voz alta como si enseñaras a alguien.



Revisa tus errores y vuelve a intentarlo al día siguiente.

¿POR QUÉ FUNCIONA?

Porque tu cerebro necesita recuperar la información para guardarla mejor.

- ✓ Activa tu memoria.
- ✓ Te hace más consciente de tu aprendizaje.
- ✓ Refuerza lo que ya sabes.
- ✓ Te ayuda a aprender de tus errores.



IDEA: EL CICLO DE LA AUTOEVALUACIÓN



1. ESTUDIA
Aprende el tema con atención.



2. REVÍSATE
Comprueba lo que recuerdas.



3. IDENTIFICA
Detecta errores y dudas.



4. CORRIGE Y REFUERZA
Repasa lo que fallaste y vuelve a intentarlo.

¡Cada revisión te hace más fuerte y seguro!

CONSEJOS EXTRA

- ★ No esperes al final, revísate cada día.
- ★ Sé honesto contigo mismo.
- ★ Celebra tus avances.
- ★ La constancia es la clave.
- ★ ¡Pequeñas revisiones, grandes resultados!



ASOCIACIONES Y MNEMOTECNIAS

HAZ MEMORABLE
LO IMPORTANTE

Tu cerebro recuerda mejor lo que conecta, imagina y hace divertido.

1

¿QUÉ ES?

Consiste en crear **enlaces mentales** entre lo que quieres recordar y algo familiar, divertido o fácil de imaginar.

★ Así, tu cerebro guarda mejor la información y la recupera más fácil.

2

¿CÓMO FUNCIONA?

- ★ Relacionas la información con algo que ya conoces.
- ★ Usas imágenes, historias, sonidos o palabras clave.
- ★ Cuanto más rara, divertida o visual sea la asociación, ¡mejor!

3

TIPOS DE MNEMOTECNIAS

★ **ACRÓNIMOS**
Forma palabras con las iniciales. Ej: "VIBORA"

Violencia, Injusticia, Biología, Organización, Religión, Aceptación.

★ **RIMAS**
Usa rimas para recordar. Ej: "Treinta días tree septiembre..."

★ **REGLAS VISUALES**
Crea imágenes mentales graciosas o exageradas.

4

PASOS PARA CREAR
TUS ASOCIACIONES

- 1 Elige la información que quieres recordar.
- 2 Busca algo conocido que se parezca o suene igual.
- 3 Crea una imagen mental loca o divertida.
- 4 Repítela en voz alta o escríbela para fijarla.

5

EJEMPLO PRÁCTICO

Quieres recordar el orden de los planetas: Mercurio, Venus, Tierra, Marte, Júpiter, Saturno, Urano, Neptuno.

"Mi Vecina Tiene Muchos
Juegos; Siempre Usa
Nuevas Pelotas."

Crea tu propia historia o imagen: por ejemplo, tu vecina jugando con muchas pelotas de diferentes tamaños y colores.

¿POR QUÉ FUNCIONA?

- ✓ Activa la imaginación.
- ✓ Conecta con emociones y humor.
- ✓ Crea pistas más fáciles de recordar.
- ✓ Convierte lo aburrido en divertido.
- ✓ Fortalece la memoria a largo plazo.

EJEMPLOS DE MNEMOTECNIAS

ACRÓNIMO

PEMDAS

Para el orden de operaciones (Paréntesis, Exponentes, Multiplicación, División, Adición, Sustracción).

RIMA



"Agua que no has de beber, déjala correr." (Ciclo del agua)

IMAGEN MENTAL



Jirafa con sombrero alta = "Cuello largo" para recordar.

HISTORIA LOCA



Crea una historia absurda con los elementos a recordar.

TIPS EXTRA

- ★ Sé creativo y personal.
- ★ Cuanto más absurda la imagen, más efectiva.
- ★ Repasa tus asociaciones.
- ★ Úsalas en tus tarjetas de estudio.
- ★ ¡La práctica hace al experto!

Créditos y normas de uso



Actividades
de
Infantil y Primaria



Agradezco la confianza e interés en estas actividades que fueron creadas con mucho cariño y dedicación. Espero sinceramente que estos materiales les ayuden y que impacten en el aprendizaje de los alumnos y alumnas jugando, creando e innovando.

Todos los derechos reservados por [Actividades de Infantil y Primaria](#). Queda prohibido distribuir, reproducir o vender este material por cualquier medio ya sea electrónicamente o de manera impresa, así como reclamarlo como propio e intentar modificar o quitar avisos de copyright, logos o marcas de agua ya que se encuentra protegido por los derechos de autor. El incumplimiento es una violación a la Ley de los Derechos de Autor y tendrá consecuencias legales.

©opyright

Autora: María Olivares

SÍGUENOS →  [@adeiyp](#)
 [Actividades de Infantil y Primaria](#)

Suscríbete en <https://www.actividadesdeinfantilyprimaria.com/>