

GUÍA PREMIUM DE MÉTODOS DE ESTUDIO:

Para niños y adolescentes que estudian memorizando





BIENVENIDOS/AS

Hola! Muchas gracias por interesarte por esta guía para familias “comprender la dislexia”.

Este documento está pensado para familiares que quieren entender mejor qué es la dislexia, cómo se manifiesta y de qué manera pueden acompañar de forma positiva a niños y niñas con esta dificultad de aprendizaje.

Recuerda que esta guía es confidencial y está protegido por derechos de autor.

El uso, distribución o reproducción, total o parcial, sin el permiso previo del autor está estrictamente prohibido.

Recuerda que puedes seguirnos en nuestras redes sociales:



@gabinetecorpedagògic



Gabinete Cor Pedagògic



@gabinetecorpedagògic



Gabinete Cor Pedagògic

INTRODUCCIÓN

Muchos niños y adolescentes estudian repitiendo y memorizando, pero olvidan lo aprendido en poco tiempo, se bloquean en exámenes o sienten que estudiar es agotador. Esta guía está pensada para transformar la forma de estudiar, ayudándoles a comprender, organizar y recordar de manera eficaz, respetando su desarrollo madurativo y sus posibles dificultades de aprendizaje.

No se trata de estudiar más horas, sino de aprender mejor.

¿POR QUÉ LA MEMORIZACIÓN NO ES SUFICIENTE?

La memorización mecánica:



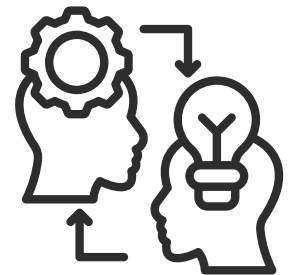
No garantiza comprensión.



Provoca olvidos rápidos.



Genera ansiedad ante los exámenes.



Dificulta la transferencia del aprendizaje.

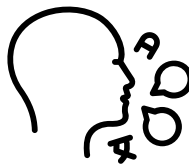
Aprender de forma eficaz implica activar:



Comprensión



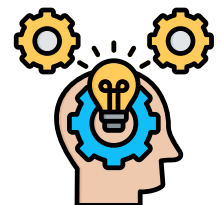
Atención



Lenguaje



Memoria significativa



Metacognición
(pensar sobre cómo aprendo)

PRINCIPIOS CLAVE DEL APRENDIZAJE EFICAZ

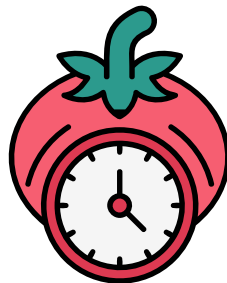
En la siguiente página encontrarás cuatro principios clave del aprendizaje. Antes de aplicar cualquier técnica de estudio, es fundamental comprender qué condiciones hacen que el aprendizaje sea realmente efectivo.

Estos principios explican cómo aprende el cerebro y sirven de base para elegir métodos adecuados, especialmente en niños y adolescentes con dificultades de aprendizaje.



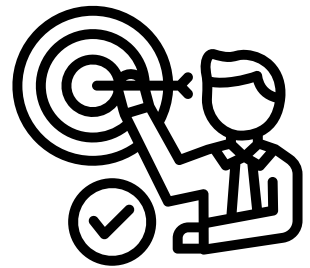
Aprendizaje significativo

Relacionar la información nueva con conocimientos previos.



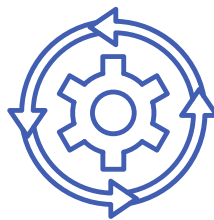
Distribución del estudio

Mejor sesiones cortas y frecuentes que maratones de estudio.



Objetivo claro

Saber qué se espera aprender antes de empezar.



Recuperación activa

Recordar sin mirar apuntes fortalece la memoria.

PREPARA EL CEREBRO PARA ESTUDIAR

Antes de empezar a estudiar, el cerebro necesita estar en condiciones óptimas para atender, comprender y retener la información. Preparar el entorno, la mente y el cuerpo es un paso clave que suele pasarse por alto y que influye directamente en el rendimiento académico.



✓ Ambiente adecuado

- Sin pantallas distractoras
- Material necesario preparado
- Espacio ordenado



✓ Activación previa (5 minutos)

- ¿Qué sé ya de este tema?
- ¿Para qué sirve?
- ¿Dónde lo he visto antes?



MÉTODOS DE ESTUDIO QUE SUSTITUYEN LA MEMORIZACIÓN

En este apartado se presentan técnicas activas que ayudan a dejar atrás el estudio repetitivo. Todos los métodos propuestos buscan que el alumno entienda, organice y recupere la información, favoreciendo un aprendizaje duradero y funcional.

1

Método PRELEER – COMPRENDER – RECORDAR

Preleer: observar títulos, imágenes y palabras clave.

Comprender: leer por partes, explicar con palabras propias.

Recordar: cerrar el libro y decir lo aprendido.

👉 Ideal para primaria y primeros cursos de secundaria.

2

Técnica Feynman (explicar para aprender)

Leer un contenido.

Explicarlo como si se lo enseñaras a un niño pequeño.

Detectar dudas.

Volver al texto.

👉 Excelente para adolescentes.

3

Mapas mentales y esquemas visuales

Permiten:

Ver la estructura del tema

Relacionar ideas

Activar memoria visual

Regla básica: pocas palabras + colores + jerarquía clara.

4

Estudio por preguntas

Transformar el temario en preguntas:

- ¿Qué es...?
- ¿Por qué ocurre...?
- ¿Cómo se relaciona con...?

Responder sin mirar apuntes.

5

Técnica Pomodoro adaptada a niños y adolescentes

20 min estudio + 5 min descanso (primaria)

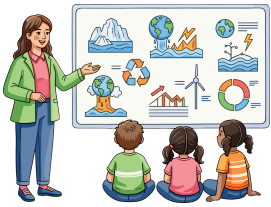
30 min estudio + 5–10 min descanso (adolescentes)

Descansos activos: movimiento, agua, respiración.

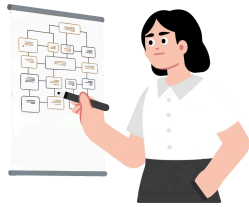
CÓMO ESTUDIAR SEGÚN LA EDAD

No todos los niños y adolescentes pueden estudiar de la misma manera. La edad, el desarrollo cognitivo y el nivel de autonomía influyen directamente en cómo aprenden. Aquí se proponen orientaciones ajustadas a cada etapa evolutiva.

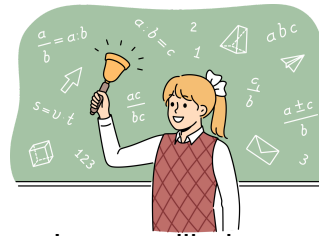
👦 Primaria (6–11 años)



Mucho apoyo visual



Explicación oral

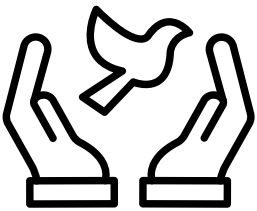


Juegos, dibujos
y ejemplos concretos

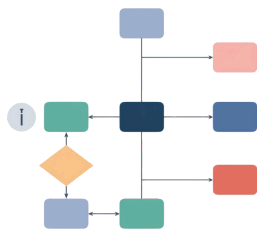


Supervisión adulta

👦 Secundaria (12–16 años)



Autonomía progresiva



Técnicas de organización



Autoevaluación



Planificación semanal

ORGANIZACIÓN Y PLANIFICACIÓN DEL ESTUDIO

Saber estudiar no solo implica conocer técnicas, sino también organizar el tiempo y las tareas de forma realista.

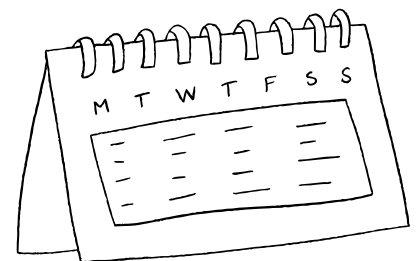
Una buena planificación reduce el estrés, mejora la constancia y evita el estudio de última hora, especialmente en alumnos que se sienten desbordados.

Plan semanal eficaz

Repsar diariamente 1–2 asignaturas al día, que este repaso diariamente sea corto, es importante que el fin de semana realicen un repaso global de todo lo estudiado durante la semana.

Priorizar

Algo muy importante a la hora de organizar y planificar el estudio es saber qué entra en el examen, que en clase tomen apuntes de aquello que dice la maestra que puede entrar en el examen, de esta forma podrán organizarse en función de que es aquello que les cuesta más, y de aquél o aquellos temarios que le requieren más tiempo.





MEMORIA QUE SÍ FUNCIONA

La memoria es una habilidad que se puede entrenar, pero solo funciona correctamente cuando parte de la comprensión. En este apartado se presentan estrategias que ayudan a recordar mejor sin caer en la memorización mecánica y poco eficaz.

Estrategias útiles

Estas estrategias ayudan a fijar la información en la memoria de forma más eficaz, siempre que se utilicen después de haber comprendido el contenido. No sustituyen la comprensión, la refuerzan.

Asociaciones

Consiste en relacionar la información nueva con algo que el niño o adolescente ya conoce: una experiencia personal, un objeto cotidiano, una palabra familiar o un conocimiento previo.

Ejemplo: asociar los planetas con situaciones conocidas ("Marte es rojo como un semáforo en rojo").

Cuándo usarla: vocabulario, conceptos nuevos, definiciones.

Historias

Transformar la información en un pequeño relato con personajes, acciones y una secuencia lógica. El cerebro recuerda mejor lo que tiene sentido narrativo.

Ejemplo: crear una historia para recordar los pasos de un proceso (el viaje del agua en el ciclo del agua).

Cuándo usarla: ciencias, historia, procesos matemáticos o naturales.

Imágenes mentales

Consiste en visualizar mentalmente la información, exagerando colores, tamaños o movimientos. Cuanto más llamativa sea la imagen, más fácil será recordarla.

Ejemplo: imaginar una fracción como una pizza dividida en porciones.

Cuándo usarla: conceptos abstractos, matemáticas, vocabulario.

Reglas mnemotécnicas

Uso de siglas, acrónimos o frases creadas con la primera letra de cada elemento que se quiere recordar.

Ejemplo: una frase divertida para recordar listas o secuencias.

Cuándo usarla: listas cerradas, pasos concretos, contenidos que requieren recuerdo literal.

⚠ Importante: ninguna estrategia de memoria funciona si se aplica sin comprensión previa. Memorizar sin entender genera olvidos rápidos y frustración.

GESTIÓN EMOCIONAL Y BLOQUEOS

Las emociones influyen directamente en el aprendizaje. El miedo a equivocarse, la presión académica o la baja autoestima pueden bloquear el estudio incluso cuando existen capacidades suficientes. Abordar el aspecto emocional es clave para que las técnicas funcionen.

El estudio también es emocional.

- Normalizar errores
- Reducir presión
- Trabajar la confianza
- Evitar comparaciones

Un niño tranquilo aprende mejor.

EJEMPLOS PRÁCTICOS POR ASIGNATURAS

Aplicar las técnicas de estudio a las distintas asignaturas es clave para que el aprendizaje sea útil y generalizable. En este bloque se muestran ejemplos concretos y ejercicios guiados para trasladar los métodos a la práctica diaria.

Lengua (lectura, comprensión y expresión escrita)

Objetivo: comprender textos y organizar ideas.

Ejemplo práctico:

- Leer un texto breve.
- Subrayar solo palabras clave.
- Formular 3 preguntas sobre el texto.
- Explicar el contenido en voz alta.

Ejercicio:

1. Lee el texto.
2. Escribe 3 ideas principales.
3. Haz un esquema o dibujo que lo represente.



EJEMPLOS PRÁCTICOS POR ASIGNATURAS

÷ Matemáticas

Objetivo: comprender el proceso, no memorizar pasos.

Ejemplo práctico:

- Resolver un problema explicando cada paso en voz alta.
- Dibujar la situación.

Ejercicio:

1. ¿Qué me pide el problema?
2. ¿Qué datos tengo?
3. ¿Qué operación necesito?
4. ¿Por qué?

Ciencias Naturales y Sociales

Objetivo: entender conceptos y relaciones.

Ejemplo práctico:

- Crear un mapa mental del tema.
- Relacionar el contenido con ejemplos de la vida diaria.

Ejercicio:

- Explica el tema como si lo enseñaras a alguien más pequeño.
- Escribe 3 palabras clave y 1 dibujo.

Lengua extranjera

Objetivo: uso funcional del idioma.

Ejemplo práctico:

- Asociar palabras con imágenes.
- Crear frases propias.

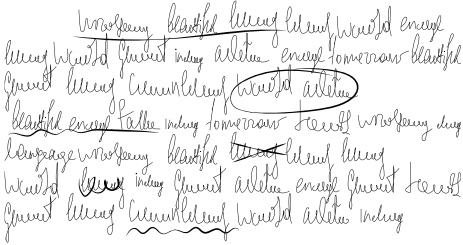
Ejercicio:

1. Elige 5 palabras nuevas.
2. Dibújalas o relaciónalas con imágenes.
3. Escribe una frase con cada una.



ERRORES FRECUENTES AL ESTUDIAR

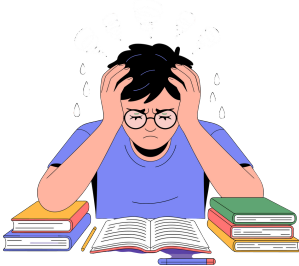
✗ Subrayar todo



✗ Copiar sin pensar



✗ Estudiar solo el día antes



✗ No descansar



✗ Pensar “no sirvo para estudiar”



CUANDO EL ESTUDIO SIGUE SIENDO DIFÍCIL

Si hay:

- Mucho esfuerzo y poco resultado
- Olvidos constantes
- Rechazo al estudio
- Dificultades en lectura, atención o cálculo

👉 **Es importante una valoración psicopedagógica.**



CUADERNO DE TRABAJO – EJERCICIOS PRÁCTICOS





CUADERNO DE TRABAJO - EJERCICIOS PRÁCTICOS

El cuaderno de trabajo es una parte fundamental de esta guía, ya que permite pasar de la teoría a la acción. Su objetivo no es solo que el alumno estudie contenidos, sino que aprenda a estudiar, reflexione sobre su proceso y gane autonomía progresivamente.

Estas fichas pueden utilizarse:

- En casa, con acompañamiento familiar.
- En sesiones de reeducación psicopedagógica.
- Como herramienta de seguimiento del progreso.

El adulto no debe corregir como en la escuela, sino acompañar, guiar y observar.



FICHA 1 – Antes de estudiar

Objetivo: activar conocimientos previos y dar sentido al estudio.

Preguntas guía:

- ¿Qué voy a estudiar hoy?

- ¿Para qué sirve este contenido?

- ¿Qué recuerdo de este tema?

- ¿Qué parte creo que me costará más?

👉 Esta ficha ayuda a reducir bloqueos y a iniciar el estudio con una actitud más activa.



FICHA 2 – Durante el estudio

Objetivo: favorecer la comprensión y la organización de la información.

Propuestas:

- Escribe entre 5 y 7 palabras clave.

- Haz un esquema, mapa o dibujo.

👉 **Permite detectar dificultades reales y evita el estudio pasivo.**

FICHA 3 – Después de estudiar

Objetivo: consolidar el aprendizaje y fomentar la metacognición.

Reflexión final:

- ¿Qué he entendido bien?

- ¿Qué necesito repasar otro día?

- ¿Qué estrategia me ha funcionado mejor?

- Valora tu esfuerzo del 1 al 5.



👉 Esta ficha es clave para mejorar la autonomía y la conciencia del propio aprendizaje.



GRACIAS.

Acompañar a un niño o una niña en su proceso de aprendizaje no tiene por qué hacerse en soledad. Cuando el estudio se convierte en una fuente de frustración, cansancio o bloqueo emocional, contar con un acompañamiento psicopedagógico especializado marca una gran diferencia, tanto en el aprendizaje como en el bienestar emocional.

En nuestro gabinete psicopedagógico ofrecemos:

- Evaluación individualizada
- Intervención específica en dislexia
- Acompañamiento emocional al niño y a la familia
- Coordinación con la escuela
- Orientación continua a madres y padres
- Sesiones online o presenciales en Barcelona / Badalona.

Creemos en una intervención respetuosa, personalizada y centrada en las fortalezas, donde cada niño y adolescente aprende a su ritmo, desarrolla confianza en sí mismo y construye una relación más positiva con el aprendizaje.

💬 ¿Necesitas orientación o acompañamiento?

Si sospechas que tu hijo o hija puede tener dificultades en el estudio, si estudia mucho pero rinde poco, o si ya cuenta con un diagnóstico y necesitas apoyo profesional, estaremos encantados de ayudarte.

✉ Puedes escribirnos por WhatsApp al +34 647 28 65 39 o visitar nuestra página web www.gabinetecorpedagogic.com, donde te informaremos sin compromiso sobre cómo podemos acompañarte.

🌟 Acompañar bien hoy es invertir en su bienestar futuro.

Gracias por dedicar tiempo a leer esta guía. Esperamos que te haya resultado útil, que haya aclarado dudas y que te ayude a acompañar el estudio desde una mirada más consciente, respetuosa y eficaz.

