Profe 24/7

GUÍA · PDF

GUÍA · MÉTODO DE ESTUDIO

Cómo estudiar mejor

La guía completa de métodos y técnicas (ESO y Bachillerato).

Equipo Profe 24/7 • Lectura ~25 min • Actualizado en 2026

CONTENIDO

Índice de la guía

01 El mapa para estudiar mejor

02 Por qué más horas no es mejor

03 El problema de releer y subrayar

04 Las técnicas que funcionan

05 Cómo memorizar de verdad

06 Organizar el tiempo: el horario

07 Concentración y móvil

08 Preparar un examen

09 Subir la nota media

10 Herramientas y apps

11 Juntarlo todo: rutina semanal

12 Tabla: el método de un vistazo

13 Tabla: estudiar mal vs bien

14 Los errores típicos

15 Descanso, sueño y motivación

16 Cómo empezar hoy

17 Cómo encaja por asignaturas

18 Y si nada funciona

19 Preguntas frecuentes

20 Conclusión

TL;DR · LEE ESTO SI TIENES PRISA

Estudiar mejor no es estudiar más horas, sino estudiar con método. La diferencia entre quien aprueba raspando tras pasarse la tarde subrayando y quien saca buena nota con el mismo tiempo casi nunca es la inteligencia: es la técnica.

Lo que de verdad funciona es estudiar de forma activa (intentar recordar sin mirar, lo que se llama **práctica de recuperación**), repartir el repaso en varios días (**repaso espaciado**), planificar el tiempo con un horario realista, proteger la concentración del móvil y descansar y dormir lo suficiente. Esta guía resume todo el «mapa» para estudiar mejor en la ESO y el Bachillerato, y en cada bloque te enlaza al artículo donde lo vemos paso a paso.

→ *Si solo te llevas una idea: deja de releer y empieza a preguntarte a ti mismo.*

El mapa para estudiar mejor (índice de la guía)

Antes de entrar en harina, este es el recorrido completo. Cada bloque enlaza al artículo donde lo desarrollamos en profundidad, para que puedas ir directo a lo que más necesites:

01 **Las técnicas que funcionan (y las que no)**
Por qué releer y subrayar engañan y qué hacer en su lugar. TÉCNICAS →

02 **Cómo memorizar de verdad**
Fechas, vocabulario, fórmulas y definiciones que se quedan. MEMORIZAR →

03 **Cómo organizar el tiempo**
Montar un horario de estudio realista que de verdad cumplas. HORARIO →

04 **Concentración y móvil**
Estudiar enfocado y sin distracciones. CONCENTRACIÓN →

05 **Preparar exámenes (y el día antes)**
Llegar a punto y qué hacer en la recta final. EXÁMENES →

06 **Subir la nota media**
Estrategia para mejorar la media de la ESO curso a curso. SUBIR MEDIA →

07 **Herramientas y apps**
Las que ayudan y las que distraen. APPS →

08 **Juntarlo todo**
Rutina semanal, errores típicos, primeros pasos, descanso y motivación. EN LA GUÍA →

Si tienes prisa, salta al bloque que te interese. Si quieres entenderlo todo, sigue leyendo en orden: hemos ordenado las secciones igual que se ordena un buen método de estudio, de la base a la cima.

Por qué estudiar más horas no es estudiar mejor

Empecemos por el malentendido de fondo. En muchas casas se mide el estudio en tiempo: «¿cuántas horas has estado?». Y se da por hecho que más horas equivale a mejor nota. Pero el tiempo es un mal medidor, porque no todas las horas valen lo mismo. Dos estudiantes pueden pasar la misma tarde delante del libro y aprender cosas radicalmente distintas según **lo que hacen** durante esa tarde.

Una hora releyendo apuntes en modo automático, con el móvil al lado y la cabeza a medias, deja muy poca huella. Una hora cerrando el libro e intentando recordar lo que pone, con el móvil en otra habitación, deja muchísima. **Estudiar mejor consiste precisamente en aumentar el rendimiento por hora**, no en sumar horas hasta el agotamiento. De hecho, alargar la sesión cuando ya estás fundido suele ser contraproducente: aprendes menos y, encima, asocias el estudio al sufrimiento.

Hay una trampa psicológica que conviene conocer. Las técnicas que se sienten fáciles y agradables (releer, subrayar, copiar) nos dan una falsa **sensación de saber**: como reconocemos el texto, creemos que lo dominamos. Y las técnicas que cuestan en el momento (intentar recordar de memoria, hacernos preguntas, explicar en voz alta) se sienten incómodas, así que las evitamos. El problema es que esa incomodidad es justo la señal de que el cerebro está trabajando y fijando el aprendizaje.

REGLA DE ORO

Por eso la regla de oro es contraintuitiva: si estudiar te resulta demasiado cómodo, probablemente no estás aprendiendo mucho.

A lo largo de la guía vamos a darle la vuelta a ese reflejo. No para que sufras más, sino para que cada minuto cunda. Estudiar bien, bien hecho, suele acabar llevando **menos** tiempo total, porque retienes a la primera y no tienes que reaprenderlo todo la noche antes.

El problema de estudiar «a lo bruto»: releer y subrayar

Hablemos del enemigo número uno del buen estudio, porque es el método por defecto de casi todo el mundo: **releer y subrayar**.

Subrayar da una sensación estupenda de productividad. Coges el rotulador, marcas lo importante y al terminar el tema lo ves todo lleno de color: parece que has trabajado. Pero subrayar, por sí solo, es una actividad pasiva. Mientras subrayas, tu cabeza decide «esto es importante» y sigue adelante, sin esforzarse por entenderlo ni por recordarlo. Además, casi todo el mundo subraya de más: cuando media página está en amarillo, el subrayado ya no destaca nada. Y peor aún: el subrayado te invita luego a **releer** lo marcado, que es la segunda actividad pasiva por excelencia.

Releer tiene el mismo problema. La segunda, tercera y cuarta vez que pasas la vista por un texto, este te resulta cada vez más familiar. Y confundimos familiaridad con conocimiento. «Esto me suena, me lo sé.» Pero «sonarte» no es lo mismo que poder **recuperarlo** de memoria en un folio en blanco con el reloj corriendo. En el examen no te dan el texto para reconocerlo: te dan una pregunta y tienes que producir la respuesta tú. Son dos habilidades distintas, y releer entrena la que no te van a pedir.

Esto no significa que subrayar sea pecado. Subrayar **mientras** decides qué es esencial, con criterio y poco, puede ayudarte a estructurar. El error es convertir releer y subrayar en tu método principal. La alternativa la desarrollamos a fondo en el siguiente bloque y, sobre todo, en técnicas de estudio que funcionan según la ciencia; aquí basta con quedarte con el diagnóstico: si tu plan de estudio se resume en «leer el tema varias veces», estás estudiando a lo bruto, y por eso te cuesta tanto para tan poco resultado.

Las técnicas que de verdad funcionan (resumen)

Si releer y subrayar no funcionan, ¿qué funciona? La psicología del aprendizaje lleva décadas señalando lo mismo, y se puede resumir en cuatro técnicas. Aquí te las presentamos en versión corta; **lo vemos paso a paso, con ejemplos por asignatura, en** técnicas de estudio que funcionan según la ciencia**.**

1. **Práctica de recuperación.** Cierra el libro e intenta recordar. Hazte preguntas, responde de memoria, escribe lo que sepas y solo después comprueba. El esfuerzo de «sacar» la información es lo que la fija. Es la técnica más rentable que existe.
2. **Repaso espaciado.** No estudies un tema entero del tirón y lo abandones. Repártelo: un poco hoy, un repaso en dos días, otro en una semana. Cada vez que recuperas algo que casi habías olvidado, lo refuerzas muchísimo.
3. **Intercalado.** En lugar de hacer treinta problemas iguales seguidos, mezcla tipos de problemas o temas. Cuesta más, pero te enseña a **elegir** qué método aplicar, que es justo lo que pide un examen.

4 **Autoexplicación (método Feynman).** Explica lo que estudias con tus propias palabras, como si se lo contaras a alguien que no tiene ni idea. Si te atascas al explicarlo, ahí está el agujero de tu conocimiento.

Fíjate en el hilo común: **todas obligan a tu cerebro a producir, no solo a reconocer.** Esa es la diferencia entre estudiar de forma pasiva y estudiar de forma activa, y es el principio que está detrás de prácticamente todo lo demás en esta guía. Un buen método de estudio es, casi siempre, una forma organizada de practicar la recuperación de lo que tienes que aprender.

Cómo memorizar de verdad lo que hay que memorizar (resumen)

Hay quien dice que «memorizar no sirve para nada, hay que entender». Es media verdad. Entender es imprescindible, pero hay contenidos que **además** necesitas tener en la cabeza sí o sí: fechas históricas, vocabulario de inglés, fórmulas de física, las tablas, declaraciones gramaticales, definiciones exactas. No puedes «razonar» la fecha de la Revolución Francesa ni deducir cómo se dice «alfombra» en inglés: o lo sabes, o no.

La clave es que memorizar bien **no es repetir mil veces**. Es usar las mismas armas que ya conoces (recuperación y espaciado) aplicadas a datos concretos, más algunos trucos específicos: las tarjetas de memoria (flashcards), las reglas mnemotécnicas, asociar lo nuevo con algo que ya sabes y agrupar la información en bloques con sentido. Una palabra de inglés que conectas con una imagen absurda se queda; una fecha que sitúas en una línea del tiempo junto a otras se queda; una fórmula que entiendes de dónde sale se queda mucho mejor que una que tragas a pelo.

Esto da para mucho, así que aquí lo dejamos en el titular y te remitimos a la guía específica: **lo vemos paso a paso en** cómo memorizar mejor y más rápido, con sistemas concretos para fechas, vocabulario, fórmulas y definiciones, y con cómo montar tus propias tarjetas para que el repaso se haga solo.

Cómo organizar el tiempo: el horario de estudio (resumen)

Las mejores técnicas del mundo no sirven de nada si nunca encuentras el momento de aplicarlas. Por eso el segundo gran pilar de **cómo estudiar mejor** es **organizar el estudio**: tener un plan de cuándo, cuánto y qué estudiar, en vez de ir a salto de mata según lo que toque al día siguiente.

La idea no es llenar cada hueco de la semana de naranja en una hoja de Excel preciosa que no cumplirás. Es justo lo contrario: un horario **realista y sostenible**. Pocas sesiones, bien colocadas, con descansos de verdad y dejando aire para imprevistos. Un buen horario reparte el estudio a lo largo de la semana (eso ya es repaso espaciado disfrazado), prioriza las asignaturas que más cuestan y convierte el «ya estudiaré» en un hueco concreto en un día concreto. Cuando el momento de estudiar está decidido de antemano, te ahorras la peor parte: la pelea diaria por sentarte.

Aquí entra muy bien la técnica Pomodoro (bloques de unos 25 minutos de concentración con descansos cortos), pero adaptada a cada uno: hay quien rinde mejor en bloques de 40-50 minutos. **Cómo construir tu horario, con plantillas y ejemplos para la ESO y el Bachillerato, lo vemos paso a paso en** cómo hacer un horario de estudio.

SI SOLO HACES UNA COSA

Si solo vas a montar una cosa de toda esta guía, que sea esta: un horario decente es lo que hace que todo lo demás ocurra.

Concentración y móvil: estudiar enfocado de verdad (resumen)

Puedes tener el mejor método y el mejor horario, pero si te sientas a estudiar con el móvil boca arriba al lado, has perdido antes de empezar. La **concentración** es el tercer gran pilar, y hoy el principal ladrón de concentración tiene nombre y pantalla.

El problema no es solo que mires el móvil. Es que cada vez que tu cerebro **sabe** que podrías mirarlo, una parte de tu atención se queda vigilando. Aunque no lo cojas, su mera presencia encima de la mesa baja tu rendimiento. Y cuando lo coges «solo un momento», el coste real no es el minuto del WhatsApp: es el tiempo que tardas en volver a engancharte a lo que estabas haciendo, que pueden ser varios minutos. Multiplica eso por veinte interrupciones y entiendes por qué una tarde entera «estudiando» cunde tan poco.

La solución más eficaz es también la más simple: **móvil fuera de la habitación**, no en silencio ni boca abajo, sino fuera, durante los bloques de estudio. Junto a eso, un sitio fijo y ordenado, una sola tarea a la vez (nada de estudiar y tener YouTube de fondo) y empezar por lo más difícil cuando estás fresco. **Cómo entrenar la concentración, gestionar el móvil sin dramas y crear un entorno que ayude lo vemos paso a paso en** cómo concentrarse para estudiar.

LO QUE MÁS SE NOTA

Para muchos estudiantes, arreglar la concentración es el cambio que más rápido se nota en las notas.

Cómo preparar un examen (y qué hacer el día antes) (resumen)

Estudiar a lo largo del curso es la base, pero los exámenes tienen su propia técnica. Prepararse bien para un examen no es «ponerse a saco la semana de antes», sino llegar a esa semana con el grueso ya trabajado y dedicar la recta final a **lo que mejor funciona en esa fase**: practicar con preguntas reales,

hacer exámenes de años anteriores, repasar lo que más falla y simular las condiciones del examen.

La clave es transformar el estudio en práctica de examen. Si te examinan con preguntas de desarrollo, ensaya escribiendo respuestas completas con el reloj. Si es tipo test, hazte tests. Si es de problemas, resuelve problemas sin mirar la solución hasta el final. Estudiar «para el examen» significa entrenar exactamente lo que vas a tener que hacer el día del examen, no leer por enésima vez el tema.

¿Y el día antes? Ni maratón de última hora ni cruzarte de brazos. El día antes se repasa lo esencial, se cierran los flecos, se prepara el material y, sobre todo, **se duerme**. Trasnochar para meter más temario suele restar más (por el cansancio) de lo que suma. **Qué hacer exactamente en la recta final y la noche de antes lo vemos paso a paso en** cómo estudiar el día antes de un examen**.**

Cómo subir la nota media de forma sostenida (resumen)

Una cosa es aprobar un examen y otra es **subir la media** curso a curso. Esto último es un juego de estrategia, no solo de empollar más. Tiene que ver con dónde inviertes el esfuerzo, con no descuidar lo fácil y con entender cómo se calcula la nota de cada asignatura.

Algunas ideas que marcan diferencia: las **notas pequeñas suman** (deberes entregados, participación, trabajos, comportamiento), y muchos estudiantes con buena nota en exámenes pierden décimas valiosísimas ahí, regalando puntos por no entregar a tiempo. También importa **no descuidar las asignaturas que se te dan bien**: subir un nueve a un diez suele costar menos esfuerzo que subir un cuatro a un cinco, y a la media le da igual de dónde venga el punto. Y, sobre todo, hay que mirar la media como una carrera de fondo: una mala evaluación se compensa, pero conviene reaccionar pronto.

Esto enlaza directamente con planificar, con no dejar asignaturas abandonadas y con recuperar a tiempo lo que se tuerce. **La estrategia completa para subir la media de la ESO, con ejemplos de cómo se calcula y dónde están las décimas que se escapan, la vemos paso a paso en** cómo subir la media de la ESO**.**

Herramientas y apps: las que ayudan y las que distraen (resumen)

Vivimos rodeados de apps que prometen revolucionar tu estudio. Algunas ayudan de verdad; muchas son una distracción disfrazada de productividad. La regla para elegir es sencilla: **una buena herramienta de estudio te hace trabajar más activamente; una mala te lo da todo masticado o te entretiene.**

Entre las útiles están las de tarjetas de memoria con repaso espaciado (que automatizan dos de las técnicas que más funcionan), los temporizadores tipo Pomodoro, los bloqueadores de distracciones para el móvil y los gestores de tareas sencillos para no perder de vista qué hay que estudiar. Entre las que conviene mirar con lupa están las que resuelven el ejercicio por ti con una foto: pueden ser útiles para comprobar, pero si las usas para copiar la solución, te quitan justo el esfuerzo que te haría aprender.

La lista comentada, con qué hace bien cada una y para qué curso encaja, está en mejores apps para estudiar. Y aquí conviene una distinción importante para entender dónde encaja una herramienta como **Profe 24/7**: hay tecnología que te da la respuesta hecha (y te deja igual que estabas) y tecnología que te hace pensar. Profe 24/7 es un **tutor con IA que guía con pistas y nunca te da la solución directamente**: te hace preguntas, te deja intentarlo y te corrige el razonamiento, que es exactamente la práctica de recuperación de la que hemos hablado, pero a las once de la noche cuando ya no tienes a quién preguntar.

TU PROFE PARTICULAR · 24/7

Un tutor con IA que te guía con pistas, no te da la respuesta hecha.

Alineado con el currículo LOMLOE: te hace preguntas, te deja intentarlo y te corrige el razonamiento. Justo la práctica de recuperación que de verdad enseña, también a las once de la noche.

Empezar →

Cómo juntarlo todo en una rutina semanal

Hasta aquí los pilares por separado. Pero estudiar mejor de verdad consiste en **encajarlos en una rutina** que funcione sola, sin que cada día sea una negociación. No hace falta nada complicado; hace falta que sea estable. Una rutina semanal sensata para la ESO o el Bachillerato podría verse así:

1. **Cada día, al volver de clase, un repaso corto** de lo que se ha dado ese día (10-15 minutos). Es lo que más rinde de todo: refrescas mientras está tierno y conviertes una clase pasiva en aprendizaje. Aquí aplicas recuperación: cierra el cuaderno e intenta recordar qué se explicó.
2. **Sesiones de estudio en bloques**, repartidas según tu horario, priorizando lo que más cuesta y lo que tienes más cerca en el calendario. En cada bloque, técnicas activas: preguntas, problemas, explicar en voz alta. Nada de releer pasivo.
3. **Hacer los deberes como práctica, no como trámite.** Intenta los ejercicios sin mirar primero los apuntes; solo consultas si te atascas. Los deberes son recuperación gratis disfrazada de tarea.
4. **Un repaso semanal acumulativo**, normalmente el fin de semana: repasas por encima lo de toda la semana y lo de semanas anteriores que ya empieza a difuminarse. Esto es repaso espaciado puro, y es lo que evita el atracón antes del examen.
5. **Descanso real protegido**: tardes libres, deporte, dormir bien. La rutina incluye el descanso, no lo deja para «cuando sobre tiempo», porque nunca sobra.

Lo bonito de una rutina así es que reparte el esfuerzo: no hay noches en blanco porque no llegas a nada con el agua al cuello. Cuando esta forma de trabajar se asienta —y suele tardar unas semanas en dejar de costar—, estudiar deja de ser una bola que crece y se convierte en algo manejable. La constancia razonable gana a la intensidad puntual casi siempre.

Tabla 1: el mapa del método de un vistazo

Para que tengas el cluster entero en una sola imagen mental, aquí tienes cada pilar del método resumido en una frase y con el artículo donde profundizar:

Pilar del método	En una frase	Para profundizar
Técnicas que funcionan	Estudia recuperando de memoria, no releyendo	técnicas de estudio
Memorizar de verdad	Tarjetas, espaciado y asociaciones para datos	cómo memorizar rápido
Organizar el tiempo	Un horario realista que sí cumplas	horario de estudio
Concentración	Móvil fuera y una sola tarea a la vez	cómo concentrarse
Preparar exámenes	Practica con preguntas reales, no releas	el día antes de un examen
Subir la media	Estrategia: no regales décimas fáciles	subir la media de la ESO
Herramientas	Usa apps que te hagan trabajar, no copiar	mejores apps para estudiar

Esta tabla es, en realidad, un índice. Si te pierdes en algún momento, vuelve aquí y tira del hilo del pilar que necesites reforzar.

Tabla 2: estudiar mal vs estudiar bien

Y esta segunda tabla resume el cambio de chip. A la izquierda, lo que hace casi todo el mundo por defecto; a la derecha, lo que hace que el estudio cunda:

Estudiar mal (sensación de saber)	Estudiar bien (aprendizaje real)
Releer el tema varias veces	Cerrar el libro y recordar de memoria
Subrayar media página	Hacerte preguntas y autoexaminarte
Estudiar todo del tirón la víspera	Repartir el repaso en varios días
Hacer 30 ejercicios iguales seguidos	Mezclar tipos de problemas (intercalar)
Estudiar con el móvil al lado	Móvil fuera de la habitación
Medir el estudio en horas	Medir el estudio en qué eres capaz de recordar
Copiar la solución cuando te atascas	Intentarlo, pedir una pista y razonar
Trasnochar para meter más temario	Dormir bien y llegar descansado

La columna de la derecha cuesta más en el momento. Por eso casi nadie la elige sin que se lo expliquen. Pero es justo la que convierte el esfuerzo en nota.

Los errores típicos que sabotean el estudio

Aunque tengas claras las técnicas, hay errores muy comunes que se cuelan sin querer y echan abajo el trabajo. Reconocerlos es media batalla:

1. **Confundir familiaridad con conocimiento.** «Esto me suena, me lo sé.» Te lo sabrás cuando puedas explicarlo o responderlo sin mirar, no antes.
2. **Estudiar siempre lo mismo.** Tendemos a repasar lo que ya dominamos (porque da gustito) y a evitar lo que se nos atraganta (porque incomoda). Hay que hacer justo lo contrario.
3. **Empezar por lo fácil.** Dejar lo difícil para el final, cuando ya estás cansado y con prisa, garantiza que lo importante salga mal. Empieza por lo que más cuesta.
4. **No descansar de verdad.** «Descansos» mirando el móvil no descansan el cerebro. Levántate, muévete, mira por la ventana.
5. **El atracón de última hora.** Concentrar todo la noche de antes es lo contrario del repaso espaciado. Aprendes menos y lo olvidas en días.
6. **Estudiar sin comprobar.** Si nunca te pones a prueba, no sabes lo que sabes. Vas al examen a ciegas.
7. **Multitarea.** Estudiar mientras contestas mensajes o ves un vídeo «de fondo» multiplica el tiempo y divide lo que aprendes.

8 **Copiar en vez de intentar.** Mirar la solución antes de pelearte con el problema te da la sensación de avanzar, pero te roba el aprendizaje. El esfuerzo de intentarlo es lo que enseña.

Casi todos estos errores tienen algo en común: eligen la comodidad inmediata a costa del aprendizaje. Si te pillas haciendo alguno, no te culpes —son el camino fácil y todos caemos—, simplemente corrige el rumbo. Saber que existen ya te pone por delante de la mayoría.

El papel del descanso, el sueño y la motivación

Hay una parte de estudiar mejor que no ocurre estudiando, y conviene decirlo claro porque suele ser la primera que se sacrifica: el **descanso**, el **sueño** y la **motivación**.

El sueño no es tiempo perdido para estudiar: es parte del estudio. Mientras duermes, el cerebro consolida lo que has aprendido durante el día, pasándolo a memoria a largo plazo. Por eso un estudiante que duerme bien rinde más con menos horas de empollar, y por eso trasnochar antes de un examen es casi siempre mal negocio: lo que ganas metiendo más temario lo pierdes con creces en cansancio, concentración y memoria al día siguiente.

> **EL SUEÑO CUENTA**
> Dormir las horas que toca (en la adolescencia, más de las que parece) es, literalmente, una técnica de estudio.

Los **descansos** dentro de la sesión también son parte del método. El cerebro no aguanta enfocado de forma indefinida; por eso los bloques de estudio con pausas (al estilo Pomodoro) rinden más que las maratones. Pero ojo: un descanso es levantarse, moverse, beber agua, mirar lejos. No es abrir el móvil y caer veinte minutos en el scroll, que cansa más y te cuesta volver.

Y luego está la **motivación**, sobre la que circula un mito: que primero hay que tener ganas y luego ponerse. Casi siempre es al revés. Las ganas vienen **después** de empezar, no antes. Por eso el truco no es esperar a estar motivado, sino bajar el listón para arrancar: «solo cinco minutos», «solo este ejercicio». Una vez en marcha, suele tirar solo. La motivación que dura no es la euforia del primer día, sino el hábito que ya no negocias y la sensación de que el método funciona porque ves resultados. Y aquí ayuda mucho ver progreso pronto: cuando una técnica te sube la nota, te crees el cuento y repites.

Cómo empezar hoy: los primeros pasos

Toda esta guía no sirve de nada si la cierras y sigues estudiando igual. Así que vamos a lo práctico: si solo vas a cambiar **una cosa** esta semana, hazla pequeña y hazla hoy. Aquí tienes un plan de arranque en cinco pasos, del más fácil al más potente:

1. **Esta tarde, estudia cerrando el libro.** Lee un apartado, ciérralo e intenta escribir o decir lo que recuerdas. Comprueba. Repite con el siguiente. Solo con esto ya estás practicando recuperación.
2. **Saca el móvil de la habitación** durante el próximo bloque de estudio. No en silencio: fuera. Nota la diferencia.
3. **Decide los huecos de estudio de la semana** y apúntalos. Aunque sea en una nota del móvil. Convierte el «ya estudiaré» en momentos concretos.
4. **Haz los próximos deberes como examen:** intenta cada ejercicio sin mirar primero, y solo consulta si te atascas de verdad.
5. **El domingo, dedica 20 minutos a repasar por encima** todo lo de la semana. Esto siembra el repaso espaciado y te ahorra atracones.

No intentes cambiarlo todo a la vez: es la receta para abandonar en tres días. Elige uno o dos, conviértelos en costumbre, y cuando ya no te cuesten, añade el siguiente. **Estudiar mejor es una suma de pequeños hábitos**, no una transformación heroica de un día para otro. La constancia razonable siempre gana.

Y si en algún momento te atascas y no tienes a quién preguntar, ahí es donde una herramienta como Profe 24/7 encaja en la rutina: un **tutor con IA disponible 24/7**, alineado con el **currículo LOMLOE**, que en lugar de darte la respuesta hecha te **guía con pistas** y te hace preguntas de repaso. Es decir, te hace practicar la recuperación sin que tengas que montártelo tú. Por ejemplo, si vas flojo en cálculo, puedes apoyarte en su refuerzo de Matemáticas de 3º de la ESO para entrenar paso a paso.

Cómo encaja todo esto por asignaturas

Un apunte que muchas familias agradecen: las técnicas son universales, pero cada asignatura tiene su acento. No estudias igual Matemáticas que Historia, aunque el método de fondo sea el mismo (recuperación, espaciado, práctica activa).

En las asignaturas de **problemas** (Matemáticas, Física y Química), estudiar es resolver problemas, no leer teoría. La teoría se entiende; lo que se entrena es aplicarla resolviendo, sin mirar la solución hasta el final, y mezclando tipos de ejercicio. En las de **comprender y relacionar** (Historia, Biología, Geografía), funciona muy bien explicar con tus palabras, montar esquemas que conecten causas y consecuencias, y

autoexaminarte con preguntas de desarrollo. En **idiomas**, manda la práctica frecuente y el vocabulario con tarjetas espaciadas, más usar la lengua de verdad. Y en **Lengua y comentario de texto**, se entrena haciendo: escribiendo y comparando con buenos modelos.

¿La idea de fondo? Adapta la herramienta a la asignatura, pero no cambies el principio: **estudiar bien es practicar activamente lo que te van a pedir.** Si en el examen tienes que resolver, practica resolviendo; si tienes que escribir, practica escribiendo; si tienes que recordar, practica recordando.

Y si nada de esto funciona, ¿qué pasa?

Seamos honestos: a veces el problema no es solo el método. Si pruebas estos hábitos con constancia durante varias semanas y aun así no hay manera, conviene mirar más allá. Puede haber una **laguna de base** (cuesta el tema actual porque faltan cimientos de cursos anteriores), una dificultad de aprendizaje que merezca una valoración, o un tema de motivación y ambiente que ningún truco de estudio arregla por sí solo.

En esos casos, lo más útil no es insistir con más horas, sino **detectar dónde está el agujero** y ponerle remedio concreto: reforzar la base que falta, buscar apoyo (un profesor, un tutor con IA, el departamento de orientación) o, si hay desmotivación profunda, trabajar primero eso. Estudiar mejor empieza por estudiar con método, sí, pero un método no sustituye a entender qué le pasa a cada estudiante. No pasa nada por pedir ayuda; lo que no funciona es repetir lo mismo esperando otro resultado.

Preguntas frecuentes

¿Cómo se estudia mejor, leyendo muchas veces o haciéndose preguntas?

Haciéndose preguntas, sin ninguna duda. Releer da una falsa sensación de saber porque el texto te resulta familiar, pero familiaridad no es conocimiento. Intentar recordar de memoria (práctica de recuperación) cuesta más en el momento, y precisamente por eso fija mucho mejor el aprendizaje. La forma más eficaz de estudiar es cerrar el libro y comprobar qué eres capaz de recordar tú solo, no cuántas veces has pasado la vista por encima.

¿Cuántas horas hay que estudiar al día para sacar buenas notas?

No hay un número mágico, porque depende del curso, las asignaturas y, sobre todo, de **cómo** estudies. Una hora bien aprovechada (activa, sin móvil, con técnicas de recuperación) rinde más que tres horas releyendo en modo automático. En lugar de obsesionarte con las horas, fíjate en si al terminar eres capaz de explicar o responder lo que has estudiado. Estudiar mejor es aumentar el rendimiento por hora, no acumular horas.

¿Cuál es el mejor método de estudio?

No existe un único «mejor método» para todo, pero sí un principio que está detrás de los que funcionan: **estudiar de forma activa**, es decir, obligándote a recordar y a usar la información en vez de solo leerla. Sobre esa base, la combinación más rentable es práctica de recuperación + repaso espaciado + práctica con preguntas o problemas reales. Lo desarrollamos en técnicas de estudio que funcionan según la ciencia.

¿Por qué estudio mucho y suspendo?

La causa más habitual es estudiar de forma pasiva: muchas horas releyendo y subrayando, que dan sensación de trabajo pero dejan poca huella. También influye no comprobarse (vas al examen sin saber qué sabes de verdad), estudiarlo todo la noche antes en lugar de repartirlo, o estudiar distraído con el móvil cerca. La solución no suele ser estudiar más, sino cambiar el método: pasar a recuperación activa, repartir el repaso y practicar con preguntas de examen.

¿Cómo me organizo el estudio si voy siempre con el tiempo justo?

Empezando por un horario realista y modesto, no por uno perfecto que no cumplirás. Decide unos pocos huecos fijos en la semana, prioriza las asignaturas que más cuestan y las que tienes más cerca en el calendario, y protege esos momentos como si fueran una clase más. Un repaso corto diario nada más volver de clase rinde muchísimo y casi no quita tiempo. Lo vemos paso a paso en cómo hacer un horario de estudio.

¿Es verdad que el móvil afecta tanto al estudio?

Sí, más de lo que parece. No solo por el tiempo que te roba cuando lo coges, sino porque su mera presencia encima de la mesa baja tu rendimiento: parte de tu atención se queda vigilando por si llega una notificación. Y volver a concentrarte tras cada interrupción cuesta varios minutos. Lo más eficaz es sacarlo de la habitación durante los bloques de estudio. Lo desarrollamos en cómo concentrarse para estudiar.

¿Qué hago si me motivo y a los dos días lo dejo?

Es lo más normal del mundo: la motivación inicial siempre baja. El truco es no depender de ella. En lugar de esperar a tener ganas, baja el listón para arrancar («solo cinco minutos») y apóyate en el hábito y la rutina, que funcionan aunque no te apetezca. Cambia un solo hábito cada vez y dale semanas para que se asiente antes de añadir el siguiente. Cuando empiezas a ver resultados, la motivación vuelve sola y se vuelve más estable.

¿Sirven las apps y la inteligencia artificial para estudiar mejor?

Depende de cómo las uses. Las herramientas que te hacen trabajar más activamente (tarjetas con repaso espaciado, temporizadores, bloqueadores de distracciones) ayudan mucho. Las que te dan la solución hecha con una foto pueden servir para comprobar, pero si las usas para copiar te quitan el esfuerzo que te haría aprender. Un tutor con IA bien diseñado como Profe 24/7 te guía con pistas en vez de darte la respuesta, que es justo lo que entrena de verdad. Más detalle en mejores apps para estudiar.

¿Cuánto tiempo tardo en notar que estudio mejor?

Algunas cosas se notan casi enseguida (quitar el móvil mejora la concentración el primer día), y otras tardan unas semanas en cuajar como hábito y reflejarse en las notas. Lo importante es no esperar un milagro en 48 horas ni abandonar porque «no funciona» tras dos intentos. Dale tres o cuatro semanas de constancia razonable a un par de cambios: ese es el plazo en el que la mayoría empieza a ver que el esfuerzo rinde más.

¿Estudiar de memoria está mal? ¿No hay que entender en vez de memorizar?

Las dos cosas son necesarias, no rivales. Hay contenidos que tienes que entender (cómo se resuelve un problema, por qué pasó algo en la historia) y otros que además debes memorizar sí o sí (vocabulario, fechas, fórmulas, definiciones). El error no es memorizar, sino memorizar mal: a base de repetir mil veces. Memorizar bien usa las mismas armas que el resto del estudio (recuperación y espaciado) más trucos como las tarjetas y las asociaciones. Lo vemos en cómo memorizar mejor y más rápido.

Conclusión

Si has llegado hasta aquí, ya tienes el mapa completo de **cómo estudiar mejor**: no se trata de echar más horas ni de ser más listo, sino de cambiar el método. Estudiar de forma activa en lugar de releer, repartir el repaso en vez de atracarte la víspera, organizar el tiempo con un horario realista, proteger la concentración del móvil y respetar el descanso y el sueño. Son pocos principios, se entrenan, y juntos transforman el resultado que sacas por cada hora de esfuerzo.

No intentes aplicarlo todo de golpe. Elige un cambio pequeño esta semana —estudiar cerrando el libro y el móvil fuera son los dos más rentables—, conviértelo en costumbre y luego añade el siguiente. Vuelve a esta guía cuando quieras profundizar en cualquier pilar: cada bloque te lleva al artículo donde lo desarrollamos paso a paso. La constancia razonable, una y otra vez, es lo que separa a quien estudia mucho y rinde poco de quien estudia con cabeza y nota el resultado.

Y si quieres una ayuda que ponga en práctica todo esto contigo, prueba Profe 24/7: un tutor con IA disponible **24/7**, alineado con el **currículo LOMLOE**, que **no te da la respuesta hecha** sino que te **guía con pistas** y te hace preguntas de repaso. En otras palabras, te hace practicar la recuperación —la técnica que

más funciona— justo cuando lo necesitas. Empieza hoy con un solo hábito; el método hace el resto.

EMPIEZA HOY

Tu profe particular con IA, disponible 24/7.

No te da la respuesta hecha: te guía con pistas y te hace preguntas de repaso, alineado con el currículo LOMLOE. Justo la práctica de recuperación que más funciona — también a las once de la noche.

Empezar →

© 2026 Profe 24/7