



7 claves para estudiar mejor sin matarte estudiando

Una guía práctica basada en el modelo M3a, para estudiantes de enseñanza media y primeros años de universidad.

Yelmo Durán

CONTEXTO DE ESTA GUÍA

¿Por qué nadie nos enseña a estudiar bien desde el principio?

Esta guía reúne 7 claves simples pero poderosas para transformar tu forma de aprender.

Si estás terminando el colegio o comenzando una carrera, el modelo M3a puede ayudarte a estudiar mejor, con menos esfuerzo, más claridad y más confianza.


Aquí te comparto una muestra gratuita para que empieces hoy. Si te sirve, puedes profundizar en los libros que desarrollan el método completo.

— Yelmo


👉 [Ver libros en Amazon](#)

👉 [Más sobre el modelo M3a](#)


LAS 7 CLAVES DEL MODELO M3A

 **1. Cambia la pregunta:** ¿Cómo aprendo esto?
No estudies para pasar. Estudia para entender, conectar y aplicar.


Ejemplo: en lugar de memorizar una definición, intenta responder: “¿cómo lo usaría yo en la vida real?”

 **2. Aprende menos, pero mejor (ley del 20%)**
No todo es igual de importante. Aprende a detectar las ideas clave.

Ejemplo: al leer un texto, subraya solo lo esencial (2 o 3 conceptos por párrafo).

 **3. Usa el cuerpo:** escribe, dibuja, haz mapas
Tu cuerpo también aprende. Mientras más sentidos uses, más retienes.


Ejemplo: convierte un resumen en esquema visual, cambia color de ideas clave, usa fichas.

 **4. Confía en lo que sí sabes.** Tu cerebro necesita seguridad. Repite lo que ya dominas antes de lo nuevo.


Ejemplo: repasa un apunte que entendiste bien antes de ir al tema difícil.

 **5. Estudia para enseñar.** Si puedes explicarlo, lo entendiste.

Ejemplo: ensaya explicarle el tema a un amigo, un hermano o incluso al espejo.

 **6. Emoción + atención = retención.** Sin conexión emocional, no hay memoria duradera.

Ejemplo: busca ejemplos que te identifiquen. Estudia en lugares agradables. No estudies en automático.

 **7. Planifica sin agobio.** Menos listas infinitas. Más foco diario.

Ejemplo: cada día, elige una tarea clave de estudio y hazla bien. Luego, reconoce tu avance.

MINI TEST: ¿CÓMO APRENDES TÚ?

¿Cuál de estas frases te representa más?

- Me gusta subrayar, anotar, hacer resúmenes.
- Aprendo más si me lo explican con imágenes.
- Me ayuda mucho hablarlo o explicarlo en voz alta.
- Entiendo mejor cuando lo relaciono con cosas de mi vida.

Resultado:

- Visual-estructurado: usa técnicas gráficas, apuntes ordenados, mapas mentales.
- Visual-emocional: busca imágenes, colores, metáforas.
- Auditivo-verbal: explica en voz alta, graba audios, enseña a otros.
- Experiencial-conectado: crea vínculos personales con lo que aprendes.

👉 Tu estilo no es único ni fijo. Usa el que mejor te sirva según el tipo de contenido.

MI INVITACIÓN PARA TI

Si alguna de estas claves te hizo clic... imagina lo que podrías lograr con el modelo completo.

La serie "Aprende a aprender" está diseñada para ayudarte paso a paso: desde tomar apuntes hasta rendir exámenes con confianza, incluso prepararte para la universidad.

- ✓ Disponible en Amazon.
- ✓ A tu ritmo.
- ✓ Hecho para ti.

 [Ir a los libros](#)

 Escribeme directo si tienes dudas

Serie Aprende a aprender

Serie Aprende a aprender
Encuétrala en



amazon




Aprender también se entrena. Y tú puedes hacerlo más fácil.

Santiago de Chile, Junio de 2025
yelmo@visioncompartida.cl
www.visioncompartida.cl

+Fácil es marca registrada



 ¿Quieres guardar esta guía?

En computador: haz clic en el ícono de descarga () arriba a la derecha.

En teléfono: toca los tres puntos (...), elige "Abrir en navegador externo" y luego descarga desde Chrome.