

Técnicas de estudio basadas en evidencia

Lee las seis técnicas, empieza por la recuperación activa y la práctica espaciada, que son las de mayor utilidad, y usa la bitácora para anotar cuál aplicas en cada tema.

1. Recuperación activa

Traer la información de la memoria en lugar de releerla es la técnica con mayor respaldo.

1. Cierra los apuntes y escribe o di todo lo que recuerdes del tema.
2. Comprueba con el material qué recordaste bien y qué faltó.
3. Hazte preguntas o pequeños tests en vez de subrayar o releer.

2. Práctica espaciada

Repartir el estudio en varias sesiones retiene más que concentrarlo de una vez.

1. Divide el temario en varias sesiones separadas en el tiempo.
2. Deja pasar horas o días entre un repaso y el siguiente.
3. Amplía el intervalo cuanto más lejos quieras recordar el material.

3. Intercalado

Alternar temas o tipos de problema entrena a elegir la estrategia correcta.

1. En vez de agotar un solo tipo de ejercicio, mezcla varios en la misma sesión.
2. Alterna asignaturas o subtemas relacionados en lugar de bloques largos.
3. Cuesta más al principio, y por eso mismo consolida mejor.

4. Elaboración

Explicar el porqué y conectar ideas con lo que ya sabes profundiza la comprensión.

1. Pregúntate por qué un hecho es cierto y cómo se relaciona con otros.
2. Conecta cada concepto nuevo con ejemplos o ideas que ya conoces.
3. Escribe la explicación con tus propias palabras.

5. Ejemplos concretos

Aterrizar las ideas abstractas en casos concretos las hace más comprensibles y memorables.

1. Busca o inventa un ejemplo real para cada concepto abstracto.
2. Reúne varios ejemplos para ver qué tienen en común.
3. Relaciona el ejemplo con la definición para no confundir la superficie con la idea.

6. Autoexplicación

Explicarte a ti mismo cada paso mientras estudias revela lo que aún no entiendes.

1. Al leer o resolver, ve diciéndote por qué haces cada paso.
2. Cuando algo no puedas explicar, ahí está el hueco que debes repasar.
3. Imagina que se lo enseñas a otra persona para comprobar tu comprensión.

La recuperación activa y la práctica espaciada son las dos técnicas con mayor evidencia. Empieza por ellas y combina las demás según el tema.

Bitácora de técnicas de esta semana

Anota qué tema estudiaste, qué técnica de la guía aplicaste y qué tan bien te funcionó.

Día	Tema estudiado	Técnica que usé	¿Cómo me funcionó?