

Técnicas de estudio basadas en evidencia

Lee las seis técnicas y usa la bitácora para anotar cuál aplicas en cada tema.

1. Recuperación activa

Sacar lo aprendido de la memoria es la técnica con más respaldo de las diez revisadas.

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. Subrayar y releer no entrenan lo mismo.

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. Mezcla varios tipos de ejercicio en una misma sesión, sin agotar uno antes de pasar al otro.
2. Alterna asignaturas o subtemas relacionados, con bloques cortos de cada uno.
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. Las otras cuatro se combinan 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?

