

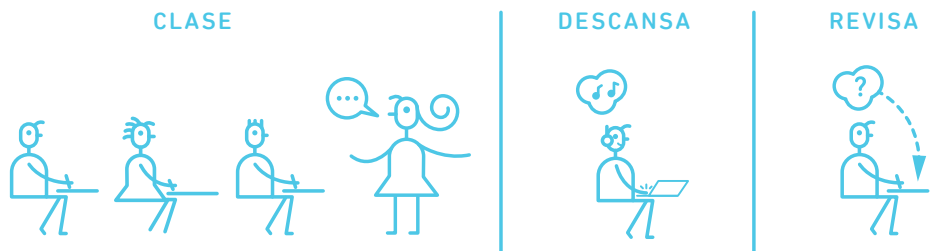


¿CÓMO SE HACE?

Comienza a planificar pronto las sesiones de estudio, reservando tiempo para practicar cada día. Recuerda que cinco horas repartidas en dos semanas son más efectivas que cinco horas seguidas el último día.



Revisa el material de cada sesión, pero no es aconsejable hacerlo al terminar la clase. Lo que mejor funciona es dejar tiempo entre la clase y la actividad de estudio.



Después de revisar el material de la última clase, repasa los contenidos de las sesiones anteriores para mantenerlos frescos en la memoria.



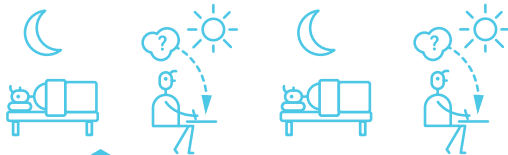
¡A TENER EN CUENTA!



Cuando te sientes a estudiar, asegúrate de que aplicas estrategias efectivas. Algunas como leer una y otra vez un texto para aprenderlo, no son tan eficientes como se cree.



Aunque parezca que la Práctica Distribuída es una técnica ineficiente porque se olvida información de un día para otro, en realidad es muy eficaz. Te fuerza a recuperar la información almacenada en la memoria. (Ver póster sobre Retrieval Practice)



Reserva momentos para estudiar a lo largo de la semana y en distintos días. Una distribución adecuada contribuirá al aumento progresivo del aprendizaje.

INVESTIGACIÓN

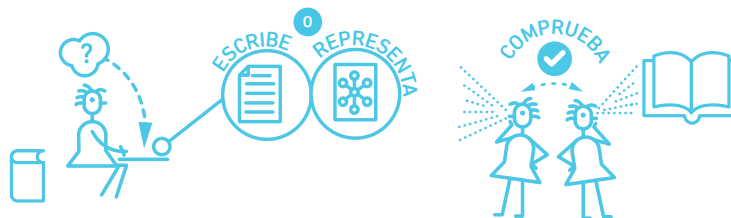
Lectura recomendada para saber más sobre la Práctica Distribuída como estrategia de estudio.

Benjamin, A. S., & Tullis, J. (2010). What makes distributed practice effective? *Cognitive Psychology*, 61, 228-247.

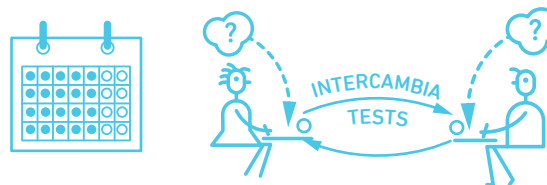


¿CÓMO SE HACE?

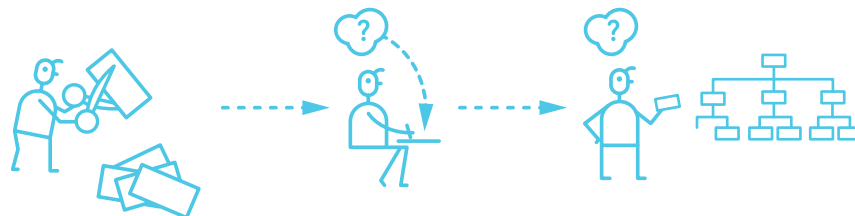
Sin consultar tu material de estudio escribe o representa de modo exhaustivo y minucioso todo lo que recuerdes. Al terminar, compáralo con el material de estudio para comprobar si es correcto o te falta algo importante.



Haz tantos test o cuestionarios de práctica como puedas. Si no te resulta fácil conseguirlos, crea tus propias preguntas e intercámbialas con otros compañeros.



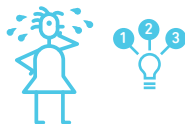
También resulta útil practicar con Flashcards. No sólo sirven para recordar los conceptos y definiciones básicas, sino también para encontrar relaciones y conectar ideas importantes.



¡A TENER EN CUENTA!



Retrieval Practice funciona mejor cuando, después de recordar lo aprendido, volvemos a revisar el material de estudio y comprobamos si es correcto.



Recordar lo aprendido (Retrieval Practice) requiere esfuerzo. Si te cuesta, identifica primero lo que te falta a través del material de estudio y después, explora el mejor modo de recordarlo.



Además de conceptos y definiciones, es muy importante recordar las ideas principales, las relaciones y sus diferencias y, si es posible, completa con ejemplos nuevos.

INVESTIGACIÓN

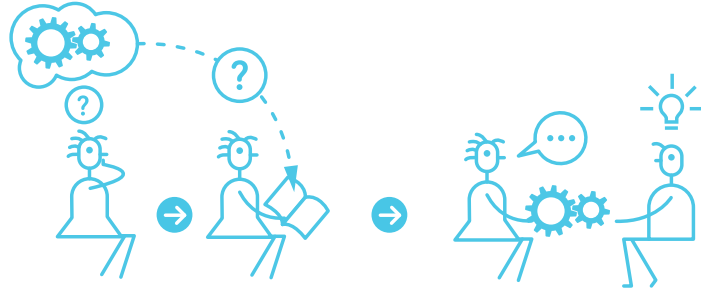
Lectura recomendada sobre la técnica Retrieval Practice como estrategia de estudio.

Roediger, H. L., Putnam, A. L., & Smith, M. A. (2011). Ten benefits of testing and their applications to educational practice. In J. Mestre & B. Ross (Eds.), *Psychology of learning and motivation: Cognition in education*, (pp. 1-36). Oxford: Elsevier.

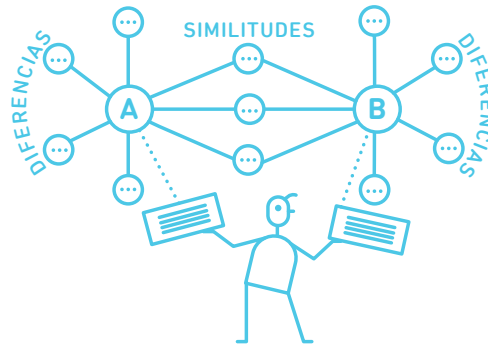


¿CÓMO SE HACE?

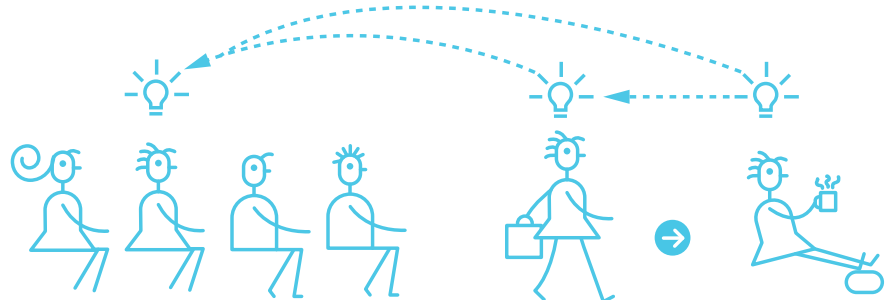
Mientras estudias hazte preguntas sobre cómo y por qué funcionan las cosas. A continuación busca las respuestas en el material de estudio y discútelas con tus compañeros.



Durante el proceso de elaboración, trata de establecer conexiones entre ideas diferentes que te ayuden a entender como se relacionan. Por ejemplo, escoge dos ideas y señala sus similitudes y diferencias.



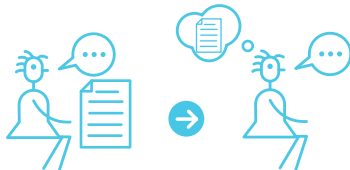
Describe como se relacionan las ideas que estudias con tus recuerdos y conocimientos previos y, de que manera se podrían aplicar a nuevas situaciones. Es importante conectar lo que aprendes en clase con tu realidad cotidiana.



¡A TENER EN CUENTA!



Asegúrate de que describes y explicas las ideas con exactitud. No se trata de sobredimensionar el proceso de elaboración. Si tienes dudas, consulta el material de estudio o pregunta al profesor.



Encuentra la mejor manera de explicar y describir las ideas sin recurrir al material de estudio (libros, notas, etc).

INVESTIGACIÓN

Lecturas recomendadas sobre la elaboración como estrategia de estudio.

McDaniel, M. A., & Donnelly, C. M. (1996). Learning with analogy and elaborative interrogation. *Journal of Educational Psychology, 88*, 508-519.

Wong, B. Y. L. (1985). Self-questioning instructional research: A review. *Review of Educational Research, 55*, 227-268.



¿CÓMO SE HACE?

En cada sesión de estudio debemos alternar temas, ideas o incluso materias. No dediques demasiado tiempo a la misma asignatura o tipo de ejercicio. La clave es intercalar temas.

TEMA A



TEMA B



TEMA C



En cada sesión de estudio practica diferentes tipos de ejercicios o repasa los temas en diferente orden, de esta manera reforzarás el aprendizaje.

TEMAS A B C



SESIÓN DE ESTUDIO 1

TEMAS C B A



SESIÓN DE ESTUDIO 2

TEMAS A C B



SESIÓN DE ESTUDIO 3

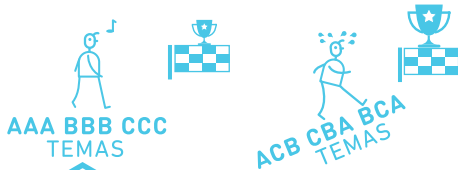
Al cambiar de tema, materia o tipo de ejercicio durante la práctica intercalada, resulta eficaz buscar relaciones entre los contenidos para reforzar el aprendizaje.



¡A TENER EN CUENTA!



Intercalar los contenidos de estudio mejora el aprendizaje. Sin embargo, alternar demasiado o dedicar un tiempo insuficiente a cada tema impide una adecuada asimilación.



Intercalar la práctica puede parecer una técnica menos eficiente que estudiar los temas de modo seguido o secuencial. No te preocupes. En realidad es una técnica eficaz que ¡te ayudará a aprender!

INVESTIGACIÓN

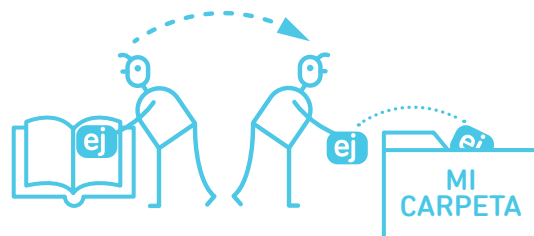
Lectura recomendada para saber más sobre la técnica de Intercalar como estrategia de estudio.

Rohrer, D. (2012). Interleaving helps students distinguish among similar concepts. *Educational Psychology Review*, 24, 355-367.

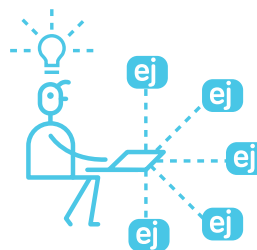


¿CÓMO SE HACE?

Recoge y organiza los ejemplos utilizados por el profesor y complétalos con los que encuentres en los materiales de estudio.



Establece relaciones entre las ideas y los ejemplos. El objetivo es que los ejemplos nos ayuden a entender mejor las ideas que representan.



Compartir ejemplos con los compañeros y sobre todo explicárselos con detalle, contribuye eficazmente al aprendizaje.



¡A TENER EN CUENTA!



¡Cuidado! Los ejemplos que se encuentran en Internet no siempre son válidos. Asegúrate de que los que utilizas son correctos y apropiados. Si tienes dudas, pregunta al profesor.



En esta técnica, crear ejemplos propios, relevantes y conectados a experiencias previas, contribuye eficazmente al aprendizaje.

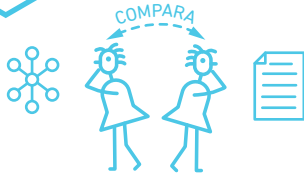
INVESTIGACIÓN

Lectura recomendada para saber más sobre el uso de ejemplos concretos como estrategia de estudio.

Rawson, K. A., Thomas, R. C., & Jacoby, L. L. (2014). The power of examples: Illustrative examples enhance conceptual learning of declarative concepts. *Educational Psychology Review*, 27, 483-504.



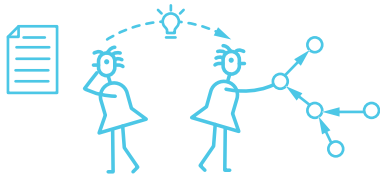
¿CÓMO SE HACE?



Busca los elementos visuales (dibujos, mapas, fotos, diagramas...) que aparecen en tu material de estudio, compáralos con el texto y observa sus detalles.



Fija tu atención en los detalles de los elementos visuales y explica con tus propias palabras su significado.

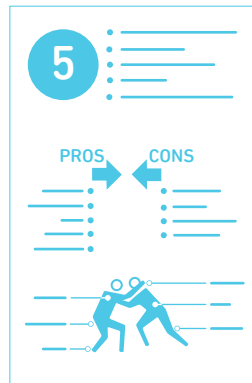


Selecciona fragmentos que necesites aprender y represéntalos visualmente. Este ejercicio te ayudará a retener mejor las ideas y la información.

¡A TENER EN CUENTA!

Utiliza diversos formatos visuales (viñetas, líneas de tiempo, infografías, diagramas...) que representen adecuadamente los contenidos que quieres aprender.

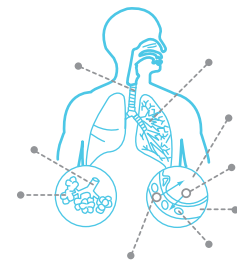
INFOGRAFÍA



VIÑETAS



DIAGRAMA



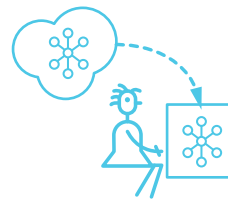
LINEA DEL TIEMPO



ORGANIZADOR GRÁFICO



Transforma las ideas que almacenas en la memoria en elementos visuales (p. ej. expresándolas como dibujos, diagramas o líneas de tiempo). Al concluir, comprueba con tu material de referencia si son correctos.



INVESTIGACIÓN

Lectura recomendada para saber más sobre la codificación dual como estrategia de estudio.

Mayer, R. E., & Anderson, R. B. (1992). The instructive animation: Helping students build connections between words and pictures in multimedia learning. *Journal of Educational Psychology*, 4, 444-452.