



Estudiar mejor en tiempos de confinamiento

10 maneras de estudiar...



John Dunlosky, profesor de psicología e investigador de la Universidad de Kent (y sus colaboradores) evaluaron la eficacia de las 10 técnicas de estudio más utilizadas por los estudiantes de una amplia muestra. Las técnicas evaluadas fueron:

Preguntas elaborativas – Preguntarnos (y respondernos) a nosotros mismos por qué un hecho o concepto aprendido es cierto.



Auto-explicaciones – Explicarnos cómo una información está relacionada con otra que ya conocíamos, o repasar los pasos realizados para resolver un problema.

Resúmenes – Escribir resúmenes de lo más importante del texto.

Resaltar/subrayar – Marcar las partes que nos parecen importantes de un texto mientras lo leemos.



Memorizar palabras clave – Usar palabras clave y otras técnicas de memoria para recordar.

Imaginar el texto – Formarnos imágenes mentales del contenido del texto mientras lo leemos o escuchamos.

Releer – Volver a estudiar el material una vez terminada la lectura inicial.

Practicar evaluaciones – Auto-evaluarnos o realizar tests del material más importante.



Practica continua – Realizar un calendario de estudio que organice las tareas.

Practica entrelazada – Realizar un calendario que mezcle diferentes áreas de estudio o materias en la misma sesión de estudio.

¿Conocías estas técnicas? Seguramente sí, ¿cuáles son las que más utilizas? ¿Alguna vez has evaluado cuál de ellas es la más eficaz?

Cada alumno vota a estas 10 técnicas dando 10 puntos a la que más utiliza y 1 punto a la que menos. Recogemos los votos de toda la clase y charlamos un rato sobre lo que cada uno hace concretamente.



2 maneras de estudiar MEJOR...

Según los resultados obtenidos por Dunlosky las más utilizadas son el subrayado y la relectura, pero no son las más eficaces.

Las técnicas más eficaces demostraron ser:



1

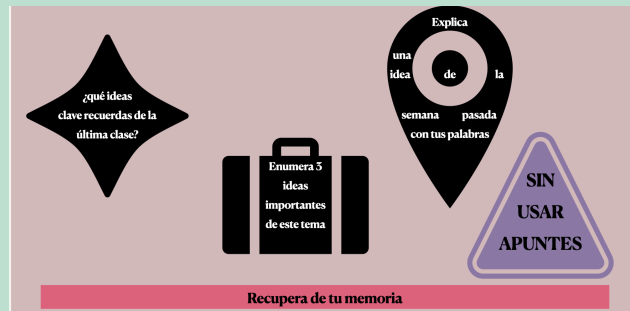
La auto-evaluación

Practicar evaluaciones supone por ejemplo, hacer tarjetas de conceptos o palabras clave, o responder preguntas al final del capítulo. De este modo lo que hacemos es organizar nuestros conocimientos, ver los conceptos en los que tenemos más dificultades y nos ponemos en una situación de “simulación de examen” que nos prepara mentalmente para el examen real.



Algunas técnicas rápidas que puedes usar:

- Realiza tests en Quizziz o Kahoot, y repite cada test hasta que obtengas la máxima puntuación.
- Empieza cada sesión de estudio con un folio en blanco en el que escribes 1 las tres ideas que recuerdas de la última clase o sesión de estudio.



- Acostúmbrate a dedicar la sesión de estudio a escribir o explicar. Las preguntas elaborativas (preguntarnos y respondernos a nosotros mismos por qué un hecho o concepto aprendido es cierto) también ayuda mucho.
- Otra manera que te puede ayudar es generando una lista de conceptos o ideas, y cada día elige 2-3 de la lista al azar. Si las sabes contestar pasa a lo siguiente. Y si no lo sabes, repasa. En el ejemplo de la figura tienes cosas de biología que hay que unir por parejas. Es otra manera de preguntarse a uno mismo: ¿por qué “citoplasma” y “principalmente agua” van unidos?

Mitochondria	Cellular respiration	Contains DNA	Selective transport
Ribosomes	Red blood cells	Cell membrane	Mainly water
Nucleus	Cytoplasm	Protein synthesis	Specialized cell

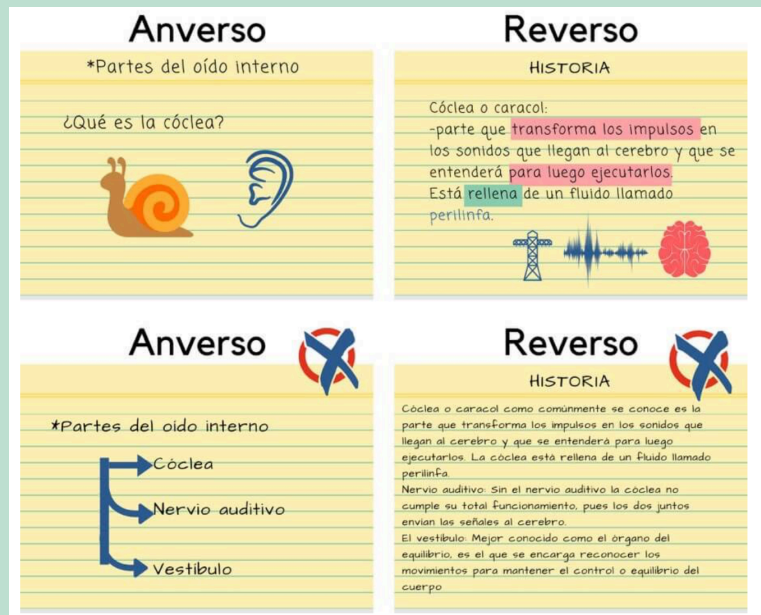




2 maneras de estudiar MEJOR...

1 La auto-evaluación

Utiliza “flashcards” o tarjetas de estudio



Tomado de <https://blog.educalive.com/como-estudiar-tarjetas-estudio-flashcards-ejemplos/>

Las tarjetas de estudio son unas tarjetas hechas específicamente para repasar. En una cara se escribe el concepto o pregunta a estudiar y por la otra cara se pone la respuesta o el desarrollo. Es una técnica muy popular entre los que preparan oposiciones.

¿Conocías estas técnicas? ¿Puedes pensar en ejemplos concretos?

Lluvia de ideas sobre asignaturas y cosas concretas sobre las que pueden fácilmente utilizar estas técnicas. Quizás se pueda incluso repartir algo de trabajo: por ejemplo unas flashcards de lo último que vieron en matemáticas.



2 maneras de estudiar MEJOR...

Según los resultados obtenidos por Dunlosky las más utilizadas son el subrayado y la relectura, pero no son las más eficaces.

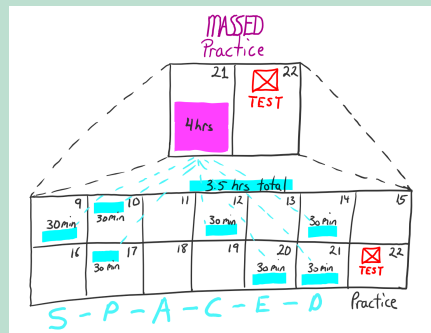
Las técnicas más eficaces demostraron ser:



2

La práctica espaciada

La práctica espaciada supone distribuir el estudio a lo largo del tiempo. Es lo contrario a “pegarse la matada” de estudiar todo el último día. Contrariamente a lo que podemos hacer a veces, que es esperar hasta último momento para “tragarnos” 6 temas en 2 días, comenzar antes es mucho más útil. En este dibujo se entiende bien:



Tomado de: <https://njcideas.wordpress.com/2017/09/22/the-cognitive-science-of-studying-massed-practice-vs-spaced-practice/>



Como vemos, en lugar de estudiar 4 horas justo antes del test (práctica masiva) repartimos ese tiempo en 7 sesiones de 30 minutos (práctica espaciada). Las dos primeras sesiones y las dos últimas son seguidas, para facilitar el comienzo y el repaso final antes del test o prueba.

Ventaja 1: Hemos ganado 30 minutos de nuestra vida para hacer otra cosa.

Ventaja 2: Esta técnica no mejora inmediatamente la nota que vayáis a sacar, pero os acordaréis mucho mejor en el largo plazo. Imaginaos que ahora mismo recordarais un tema de historia tan bien como la última vez que lo estudiaste, ¿no sería estupendo? **Menos tiempo de estudio las siguientes veces.**

Organizarnos el trabajo supone comenzar antes el período de estudio, pero también implica estudiar menos cantidad de golpe, permitiéndonos aprender y tomarnos el tiempo necesario para que los contenidos se establezcan.

Para poder hacer esto, hay varias maneras de organizarse. La más eficaz suele ser establecer rutinas de 30 minutos para trabajar una única idea o concepto, como en la figura:





2 maneras de estudiar MEJOR...



2

La práctica espaciada

Organizarnos el trabajo supone comenzar antes el período de estudio, pero también implica estudiar menos cantidad de golpe, permitiéndonos aprender y tomarnos el tiempo necesario para que los contenidos se establezcan.

Para poder hacer esto, hay varias maneras de organizarse. La más eficaz suele ser establecer rutinas de 30 minutos para trabajar una única idea o concepto, como en la figura:



Spaced Practise															
Spacing your studying is the exact opposite of cramming. It increases your confidence – trust it, it's backed by science.															
Topic	✓ = 30 minutes of studying completed							Topic	✓ = 30 minutes of studying completed						
5.1 Atomic structure and the periodic table A simple model of the atom, symbols, relative atomic mass, electronic charge and isotopes, The periodic table,								5.6 The rate and extent of chemical change Rate of reaction, Reversible reactions and dynamic equilibrium							
5.2 Bonding, structure, and the properties of matter Chemical bonds, ionic, covalent and metallic, How bonding and structure are related to the properties of Substances, Structure and bonding of carbon								5.7 Organic chemistry Carbon compounds as fuels and feedstock							
5.3 Quantitative chemistry Chemical measurements, conservation of mass and the quantitative interpretation of chemical equations, Use of amount of substance in relation to masses of pure substances								5.8 Chemical analysis Purity, formulations and chromatography, Identification of common gases							
5.4 Chemical changes Reactivity of metals, Reactions of acids, Electrolysis								5.9 Chemistry of the atmosphere The composition and evolution of the Earth's atmosphere, Carbon dioxide and methane as greenhouse gases, Common atmospheric pollutants and their sources							
5.5 Energy changes Exothermic and endothermic reactions,								5.10 Using resources Using the Earth's resources and obtaining potable water, Life cycle assessment and recycling							
Remember that retrieval practice is the number 1 method of studying. Retrieval practice is the act of trying to recall information without having it in front of you.															



Tiempo de debate: ¿Cuántas horas dedicas al estudio ahora? ¿Cuántas horas crees que dedicarás en octubre? ¿Y justo antes de los exámenes de evaluación? ¿Cómo ha sido tu experiencia en estos casos? ¿Cómo te organizas en casa.

Si sobre tiempo, pueden hacer un esquema de planificación semanal con las asignaturas a las que le suelen dedicar más tiempo.