

CONSEJOS PARA MEJORAR TU APRENDIZAJE

Basado en [*Optimizing Learning in College: Tips From Cognitive Psychology*](#)

de Adam L. Putnam¹, Victor W. Sungkhasettee, y Henry L. Roediger III²

Si se pregunta a los estudiantes cómo estudian, muchos afirman usar el subrayado y releer los temas como principales métodos, a menudo fijándose sólo en lo que han subrayado antes. A pesar de su popularidad, la psicología cognitiva, que estudia cómo aprendemos, revela que estos métodos consumen mucho tiempo sin que den como resultado un aprendizaje ni real ni duradero.

La buena noticia es que ahora los psicólogos entienden mejor qué estrategias de estudio son efectivas y cuáles no.

La investigación demuestra que los estudiantes **aprenden más cuando distribuyen el estudio en el tiempo en vez de dejarlo todo para última hora** (como se les dice desde que entran en el cole) y que **hacer exámenes de prueba o responder a preguntas sobre el tema antes de leerlo es mejor que releer los textos una y otra vez**. Los estudiantes que usan estas estrategias **retienen la información más tiempo y son capaces de aplicar ese conocimiento a situaciones o problemas nuevos**.

La investigación señala también que uno de los motivos por los que los alumnos tienen dificultades es el exceso de confianza: saben menos de lo que creen saber (especialmente los que tienen malos resultados) y subestiman la velocidad a la que van a olvidar lo que han estudiado. Las estrategias mencionadas ayudan a los estudiantes a apreciar mejor lo que se saben y lo que no y hace que se impliquen más a fondo con el material de estudio.

Se supone que si lees esto es porque tienes una verdadera motivación para estudiar, quieres aprender de verdad y obtener buenos resultados. Si es así, estas estrategias te ayudarán.

AL PRINCIPIO DEL CURSO O DEL TRIMESTRE

Los estudiantes que tienen dificultades tienden a tomar malas decisiones en cuanto a la organización del tiempo, como quedarse a estudiar de noche.

¹ Departamento de Psicología, Carleton College

² Ambos del Departamento de Ciencias Psicológicas y del Cerebro de la Universidad de Washington en San Luis.

- **Organiza el tiempo.** Es fundamental no perderse las primeras clases en las que los profesores explican cómo va a ir el trimestre o el curso, comentan el temario y explican cómo van a evaluar.
 - HAZTE CON UN CALENDARIO EN BLANCO
 - Utiliza tu horario de clases y tu agenda
 - Establece un horario de estudio diario, dedica tiempo a cada asignatura cada día según el horario de clases.
- Consigue el temario y lee la lista de temas, utiliza tu calendario en blanco para apuntar las fechas de los exámenes y entregas principales.
- Ten claro los objetivos y criterios de evaluación de cada materia.
- Consigue todo el material de estudio con antelación.
- **Estudia en un lugar tranquilo, sin distractores.** Si te tomas en serio el estudio elimina las distracciones. La investigación científica ya ha demostrado de sobra que atender a varias tareas a la vez (los apuntes, el móvil, whatsapp, la música, instagram, facebook, tik tok y esa persona tan atractiva que acaba de entrar) hace que el aprendizaje sea menos efectivo aunque uno no se lo crea. Acostúmbrate a estudiar en un lugar tranquilo y silencioso **y sin redes sociales**

PREPÁRATE LAS CLASES.

Si el profesor dice que te leas el tema antes de la clase, hazlo, y si no, también. Aprovecharás mucho mejor la clase. Haz una lectura comprensiva usando las **técnicas demostradamente eficaces** que se exponen a continuación:

- Echa un vistazo al tema y formula y responde a preguntas de comprensión antes de leer: responder a preguntas de antemano activa cualquier conocimiento relacionado con lo que vas a estudiar y hace más fácil conectar la nueva información con lo que ya sabes. (En muchos libros de texto aparecen este tipo de preguntas al final de cada tema o lección)
- Al leer formula preguntas sobre los puntos más importantes: generar preguntas te hace pensar en profundidad sobre el tema y propicia la comprensión, además esas preguntas te servirán luego como guía para estudiar.
- Lee, recita (de memoria) y repasa: hacer un resumen o subrayar a la vez que se va leyendo **no es** de lo más **eficaz**, en su lugar intenta resumir el tema después de leerlo recitando de memoria las ideas más importantes. Luego repasa el tema y anota qué has recordado y qué has omitido. Esta estrategia de **“lee-recita-repasa”** mejora la capacidad de recordar sobre todo si el “recitado” lo haces respondiendo a las preguntas que formulaste antes y durante la lectura. Asegúrate de comprobar las respuestas y mirar todo aquello que no supiste responder para el próximo repaso.

Aunque estas estrategias de lectura parecen conllevar más esfuerzo al principio (comparado con subrayar o solo leer) a la larga aprenderás más rápido y mejor. Probarte a ti mismo después de leer proporciona dos beneficios: aumenta tu memoria de lo que acabas de leer y te da una idea más clara de los conceptos en los que tendrás que echar un ratito más.

DURANTE LAS CLASES

El ochenta por ciento de tu trabajo es la clase. No todos los profesores son un prodigio de sabiduría pero sí que saben de lo suyo y siempre se puede aprender de ellos. Además, la asistencia a clase es uno de los predictores del éxito.

- Asiste a todas las clases. Si el profesor te hace pensar de nuevo en lo que ya has leído y lo explica de otro modo aprenderás mucho más. Por supuesto, el profesor puede además explicar ideas y conceptos que no están en el texto para completarlo o matizarlo.
- Toma apuntes a mano: tomar apuntes en el ordenador (o tablet o lo que sea) es menos eficaz que hacerlo a mano. Además, evitarás distraerte con internet y las redes sociales y evitarás también distraer a tus compañeros.

En un estudio reciente³ los investigadores descubrieron que los estudiantes que tomaban notas a mano pudieron recordar más información en una conferencia que los que lo hicieron en el ordenador. Parece que la diferencia es debida al hecho de que, como escribir a mano es más lento, uno debe prestar más atención para no dejar escapar lo verdaderamente importante.

- Por lo mismo evita el móvil durante la clase. Siléncialo y guárdalo hasta el descanso.
- Si el profesor usa presentaciones es bueno disponer de las diapositivas de antemano para poder tomar notas sobre las mismas. Si no le hace gracia, hay otro estudio⁴ que demuestra que los estudiantes aprenden más si se les dan las diapositivas antes de la clase porque así pueden anotar sobre ellas y no agobiarse copiando lo que pone, lo que les da más tiempo para reflexionar y atender al profesor.

DESPUÉS DE CLASE

Es muy importante dar un repaso a cada clase la misma tarde. Como mínimo refresca tus apuntes, añade lo que veas que falta, señala las dudas no resueltas o nuevas, lo ideal sería escribirlas como preguntas. Si te da tiempo intenta decir o reescribir de memoria los apuntes (a ver de qué te acuerdas y de qué no). Señala los puntos principales que el profesor explicó en clase y relaciónalos con los del libro. Por último, intenta contestar de memoria a las preguntas

³ Mueller and Oppenheimer, 2014

⁴ Marsh and Sink, 2009

que te has hecho y las que hiciste en la primera lectura. Si no puedes contestar a alguna pregunta vuelve al libro/apuntes y encuentra la respuesta. Invertir 15 o 20 minutos en este repaso te ayudará a consolidar la información mucho más que si solo relees, pasas a limpio o haces un resumen.

PREPARACIÓN DE EXÁMENES

La investigación científica apunta a que empollar la noche antes y leer una y otra vez no son las técnicas más eficaces. **En su lugar intenta espaciar el estudio a lo largo del tiempo y usar técnicas más activas como el autoexamen.**

Estudia cada materia un poco cada día. Espaciar el estudio así no te quita más tiempo que empollar la noche antes y favorece un mejor aprendizaje. Claro que hay que estudiar algo más antes de un examen, pero te saldrá mucho mejor si ya conoces el material a estudiar porque lo has trabajado desde el principio.

AUTOEVALUACIÓN. Estudia haciéndote preguntas. Practicar exámenes es una de las mejores estrategias que puedes usar para prepararte un examen. Usar exámenes o cuestionarios como herramienta de aprendizaje se llama “**práctica de recuperación**” porque recuperar información de la memoria la fortalece y facilita el hacerlo en el futuro. Además de la técnica “lee, recita, repasa” que vimos antes, aquí tienes otras que te serán útiles de cara a los exámenes:

- 1º Comienza por responder a tus preguntas, las que te hiciste en la primera lectura y después de clase. Eso fortalecerá tu memoria. Asegúrate de comprobar tus respuestas y corregir errores. Si se te ocurren más preguntas anótalas también, (enfocándote en los conceptos que te resulten más difíciles). Cuando vuelvas sobre el tema empieza por recordar esas últimas preguntas y sus respuestas.
- 2º Las fichas son un modo bueno y fácil de usar la “práctica de recuperación”. Muchos libros de texto incluyen listas de conceptos clave. Escribe cada concepto en una ficha con su definición por el otro lado y pruébate. Intenta decir de memoria la definición y compruébala, y usa un buen montón de fichas. No quites la ficha del montón hasta que la hayas contestado bien al menos cuatro veces. Cuando ya te la sepas intenta completar la definición con ejemplos o relacionándola con otro concepto.
- 3º Estudiar en grupo va bien para hacerse pruebas de examen unos a otros, siempre que no se pierda la concentración. Además, explicar algo a otro es también un excelente modo de aprender.
- 4º En algunos casos las reglas mnemotécnicas van bien para aprender: usar acrónimos o la técnica de los lugares te pueden ayudar a recordar listas y a mantener la información en orden.

RESUMEN DE LOS CONSEJOS PARA MEJORAR TU APRENDIZAJE

1. Espacia tu aprendizaje.

- Estudia todos los días un poco, mejor que empollar la noche antes del examen.
- Empieza a estudiar pronto en el curso y estudia cada día al menos cada materia que hayas visto en clase ese día.
- Leer antes de la clase y repasar las notas que hayas tomado después de la clase te ayudará a consolidar los conocimientos del día.

2. AUTOEVALUACIÓN. Aprende más probándote a ti mismo.

- En vez de escribir un resumen mirando el tema, recita o anota lo que puedas recordar de memoria después de leer y luego comprueba si lo has hecho bien (el método lee-recita-repasa)
- Responde a las “preguntas más importantes” tanto antes de leer como después (en muchos libros de texto aparecen este tipo de preguntas al final de cada tema o lección)⁵
- Usa fichas o tarjetas para aprender conceptos clave y vocabulario. Recupera el contenido o concepto de memoria (antes de mirar la respuesta) y usa un buen montón de fichas. Conforme vayas repasando pon las que no te sepas arriba y las que te sepas abajo en la baraja. El objetivo es recordar cada ítem cinco o seis veces antes de sacarlo de la baraja.
- No confíes en lo que crees saber, autoevaluarte te dará una perspectiva más clara de lo que ya te sabes y de lo que necesitas repasar mejor.

3. Aprovecha al máximo las clases

- Asiste a todas las clases.
- Permanece atento en clase, no uses el portátil y guarda el móvil. Te distraerás menos tú y tus compañeros, y sacarás más provecho aún tomando notas a mano.
- Si el profesor usa presentaciones pedid que os deje copias antes de la clase para poder anotar sobre ellas lo que explique⁶.

⁵ La web [Brainly](https://brainly.com/) ofrece multitud de preguntas y respuestas de todos los temas

⁶ Hay un modo de impresión de las presentaciones que permite ver tres diapositivas por página con unos renglones al lado para tomar notas (en DRIVE está en Archivo- configuración de la impresión- diseño 3) ¡Díselo a tu profe!

4. Lee activamente.

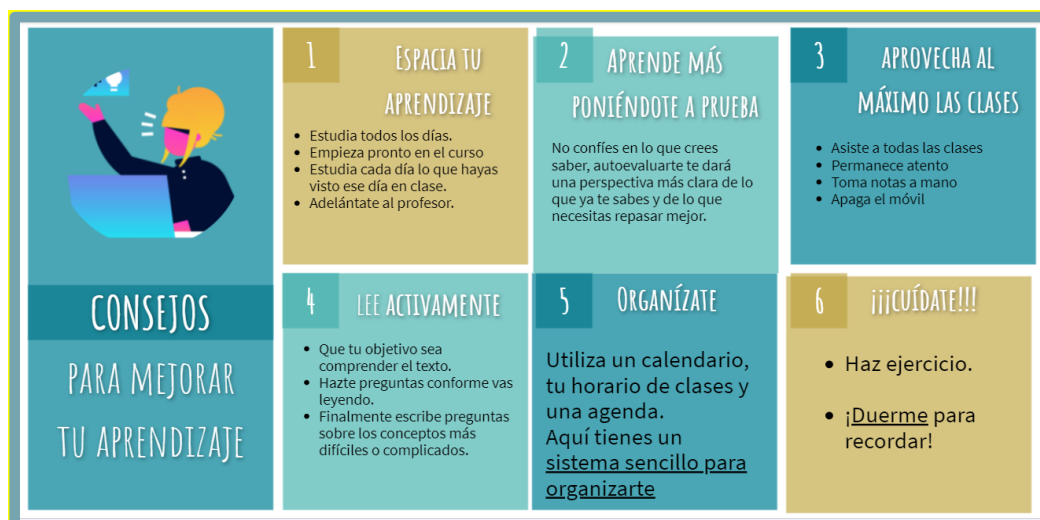
- Lee despacio con el objetivo de comprender el texto.
- Hazte preguntas conforme vas leyendo, como “¿Qué he aprendido en esta página?” o “¿Qué tiene que ver con lo de antes?”
- Finalmente escribe preguntas sobre los conceptos más difíciles o complicados, como “¿Cuál sería un buen ejemplo de X en la vida real?” o “¿En qué se diferencia la teoría A de la teoría B?”

5. Otros consejos generales

- Organízate lo antes posible en el curso: apunta las entregas, plazos y exámenes en tu calendario, ponte recordatorios para empezar a estudiar pronto y asegúrate de mirar tu calendario al menos una vez por semana para ir organizando los trabajos y el estudio.
- Haz ejercicio. Un paseo de unos 50 minutos entre los árboles puede mejorar tu habilidad para concentrarte en tareas difíciles.
- ¡Duerme! Dormir bien es importantísimo para que los recuerdos se almacenen correctamente en la memoria a largo plazo. Además durante el sueño el cerebro hace funciones de reparación y limpieza fundamentales para su buen funcionamiento. Por eso mismo al acostarte aleja de ti el móvil: las pantallas por la noche alteran el ritmo de sueño y dan la falsa sensación de que no necesitamos dormir ¡Ya hablarás con tus amigos mañana!

INFOGRAFÍA RESUMEN

<https://view.genial.ly/6164698a3a83f50dc986368e/interactive-content-lista-colores>



CONSEJOS PARA MEJORAR TU APRENDIZAJE

- 1 ESPACIA TU APRENDIZAJE**
 - Estudia todos los días.
 - Empieza pronto en el curso
 - Estudia cada día lo que hayas visto ese día en clase.
 - Adelántate al profesor.
- 2 APRENDE MÁS PONIÉNDOTE A PRUEBA**

No confíes en lo que crees saber, autoevaluarte te dará una perspectiva más clara de lo que ya te sabes y de lo que necesitas repasar mejor.
- 3 APROVECHA AL MÁXIMO LAS CLASES**
 - Asiste a todas las clases
 - Permanece atento
 - Toma notas a mano
 - Apaga el móvil
- 4 LEE ACTIVAMENTE**
 - Que tu objetivo sea comprender el texto.
 - Hazte preguntas conforme vas leyendo.
 - Finalmente escribe preguntas sobre los conceptos más difíciles o complicados.
- 5 ORGANÍZATE**

Utiliza un calendario, tu horario de clases y una agenda. Aquí tienes un sistema sencillo para organizarte
- 6 ¡¡¡CUIDATE!!!**
 - Haz ejercicio.
 - ¡Duerme para recordar!