

Técnicas de Estudio

Ahora explicaremos algunas de las técnicas clave del modelo. Elige aquellas que mejor se adapten a ti y a las características de cada asignatura.

Índice de los contenidos:

Consiste en ordenar los contenidos en títulos y subtítulos a partir del syllabus y, de forma más detallada, desde tus propios apuntes.

Descomposición de tareas:

Consiste en dividir una tarea grande en pasos más pequeños y manejables.

Prelectura:

Consiste en explorar el contenido para hacerte una idea general. Revisa títulos, subtítulos o elementos destacados del texto.

Lectura activa

Consiste en leer interactuando con el texto, a través de:

- **Subrayado:**

Consiste en marcar las ideas clave del texto. Primero lee el párrafo completo y pregúntate qué palabra o frase explica mejor la idea central, ¡eso es lo que debes subrayar! Un buen subrayado permite entender el texto sin releerlo completo.

- **Notas al margen:**

Consiste en escribir con tus propias palabras lo que entendiste del texto, resumir ideas clave o plantear preguntas.

Mnemotecnias:

Son estrategias que utilizan imágenes, palabras o siglas como “pistas” para facilitar el recuerdo de la información.

Funcionan mejor para recordar datos específicos, especialmente cuando hay lenguaje técnico o conceptos difíciles.

Estas estrategias se encuentran en el tríptico de memorización

Formulario matemático:

Consiste en crear un documento que recopila y organiza formulas, definiciones y propiedades esenciales de un tema.

Resumen:

Primero lee y comprende el texto, luego selecciona las ideas principales y escríbelas de forma breve y con tus propias palabras, sin transcribir.

Debe complementarse con otras técnicas de estudio

Método Feynman / Auto explicación:

Consiste en explicarte (o a otro) el contenido en voz alta, primero con palabras simples (Método Feynman) para asegurar la comprensión, y luego usando lenguaje técnico para consolidar el aprendizaje.

Organizadores gráficos

- **Esquemas:**

Organiza información de manera jerárquica y secuencial. Muestra la estructura de un tema, destacando las ideas principales y secundarias en forma ordenada.

- **Mapas conceptuales:**

Es una herramienta gráfica que muestra conceptos y sus relaciones mediante enlaces y proposiciones.

- **Flujograma de procesos:**

Representación gráfica de una secuencia de acciones. Se utiliza para comprender contenidos que siguen etapas o procedimientos, así como para tomar decisiones.

Interrogación elaborativa:

Consiste en hacerse preguntas profundas sobre el material que estudias, del tipo “¿por qué?”, “¿cómo?” y “¿qué pasaría si?”, y luego generar una explicación a esa pregunta.

Analogías:

Consiste en comparar dos conceptos a partir de una característica en común para mostrar su semejanza. Por ejemplo: la memoria es como una red.

Práctica distribuida:

Consiste en distribuir el estudio o el repaso de los contenidos en el tiempo, en lugar de concentrarlo en un solo día, lo que disminuye el olvido.

Flashcards:

Tarjetas que por un lado tiene un concepto o pregunta y por el otro las definiciones o respuestas, lo que permite recordar la información sin verla.



Universidad de
los Andes

CENTRO DE
APOYO PSICOEDUCATIVO

Estudio estratégico



Modelo de Aprendizaje Progresivo

#yoteapoyo

Puedes encontrar este material y mucho más en www.uandes.cl/cap



¿TE HA PASADO QUE SIENTES QUE TU FORMA DE ESTUDIAR NO ES SUFICIENTE PARA APRENDER?

Estudiar no es solo leer, subrayar y resumir.
Aprender requiere **ser estratégico**.

Te proponemos un **MODELO** de estudio que parte de esta idea central:

No aprendemos todo de una sola vez, el aprendizaje se construye gradualmente

La **memoria de trabajo**, responsable de procesar la información durante el aprendizaje, solo puede manejar una **pequeña cantidad de información**. Cuando intentamos aprender todo de una sola vez, se sobrecarga, dificultando la comprensión y el aprendizaje profundo.

MODELO DE APRENDIZAJE PROGRESIVO

Te invita a distribuir el estudio en distintos momentos, avanzando gradualmente desde lo más general y simple hacia lo más específico y profundo.

El modelo muestra el **objetivo** y las **técnicas** de estudio que puedes utilizar en cada etapa. Además, sugiere que hay que dedicarle más tiempo a las últimas tres, ya que son las que tienen mayor impacto en el aprendizaje.

- ETAPAS:
1. Planificación
 2. Lectura
 3. Aprendizaje significativo
 4. Control del aprendizaje
 5. Repaso

Utiliza este modelo de manera **flexible**, puedes adaptarlo a tus necesidades y avanzar o retroceder según tu nivel de aprendizaje

1 Planificación

Comienza con un **diagnóstico**, evaluando tu nivel de conocimiento en relación con los resultados de aprendizaje (RdA) del ramo. Así podrás decidir estratégicamente cómo estudiar (nivel de profundización requerido, qué técnicas utilizar y cuánto tiempo dedicar).

Esta ruta hace más eficiente el proceso

- Técnicas que puedes usar:
- Revisar el **syllabus**, para conocer los RdA.
 - Creación de un **índice de contenido** para reconocer la complejidad y densidad de los temas.
 - **Descomposición** de tareas.

5 Repaso

El repaso debe ser activo, es decir, **evocando** la información (y no solo releerla).

Tiene como objetivo reforzar el aprendizaje y disminuir el olvido.

Mientras menos apoyo necesitas para recordar, más efectivo será

- Técnicas que puedes usar:
- Repaso distribuido en el tiempo. (Práctica distribuida).
 - Flashcards o preguntas clave.
 - Sistema Leitner.
 - Explicar esquemas o resúmenes.

4 Control del aprendizaje

Es el momento de **revisar si realmente aprendiste lo que estudiaste**.

Esta revisión permite definir qué hacer según el nivel de dominio: **avanzar** en el modelo cuando los contenidos están consolidados, o **retroceder** a etapas anteriores para reforzar los aprendizajes.

Técnicas que puedes usar:

- Explicar en voz alta o escrito, los contenidos estudiados (sin ver los apuntes).
- Resolver guías, cuestionarios, evaluaciones de años anteriores o repetir controles (sin ver pautas).

Es clave, verificar tu aprendizaje en condiciones similares a la prueba.

⌚ **Tiempo limitado** 📊 **Exigencia similar** ❌ **Sin apoyos**

2 Lectura

Su objetivo es comprender y **darle sentido al contenido**. Si no te tomas el tiempo de entender, será más difícil recordarlo y aplicarlo después.

Técnicas que puedes usar:

- Prelectura.
- Lectura activa.
 - Subrayado.
 - Notas al margen.
 - Ejemplos.

3 Aprendizaje significativo

Aprender en profundidad significa avanzar por distintos **niveles cognitivos**, desde recordar y comprender la información, hasta aplicarla, analizarla y evaluarla.

Los RdA indican el nivel cognitivo esperado

Técnicas que puedes usar:	
• Mnemotecnias. • Evocar información sin apoyo. Por ejemplo: flash card. • Formulario. • Rotulación de imágenes.	Recordar
• Resumen. • Método Feynman. • Organizadores gráficos. • Interrogación elaborativa. • Analogías.	Comprender
• Usar los conceptos o teorías en ejemplos prácticos. • Resolver ejercicios, simulaciones, casos o responder preguntas.	Aplicar
• Descomposición de conceptos. • Tablas comparativas • Identificar relaciones, causas y consecuencia. • Debatar con otros el contenido.	Analizar
• Argumentar respuestas con evidencia. • Escribir pros y contras del contenido.	Evaluar
• Integrar conocimientos para producir algo nuevo (ensayos, informes, propuestas de intervención).	Crear