

Estrategias para el aprendizaje duradero basadas en evidencia



Catalina quiere **mejorar sus formas de estudiar**, porque a pesar de invertir horas ejercitando y creer que está bien preparada, **no está obteniendo los resultados que espera**.

¿Qué recomendaciones podemos darle?

Práctica de recuperación

- ✗ Releer sus apuntes de clases una y otra vez hasta sentir que ha aprendido.
- ✓ Responder preguntas sobre los contenidos sin ver inmediatamente los apuntes.

Práctica espaciada

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Examen	
Horas de estudio			●	●		✗
			●	●		
	●	●	●	●		✓

Práctica intercalada

Sesión de estudio	S1	S2	S3	S4	
+ Suma	+ +	- -	x x	÷ ÷	✗
- Resta	+ +	- -	x x	÷ ÷	
x Multiplicación	+ -	+ -	+ -	+ -	✓
÷ División	x ÷	x ÷	x ÷	x ÷	

Mejorar la evaluación del propio aprendizaje en base a la retroalimentación

- ✗ Responder preguntas sobre los contenidos sin revisar si está en lo correcto o no.
- ✓ Responder preguntas y corroborar posibles errores o malentendidos.