

GUÍA BASADA EN EVIDENCIA

Técnicas *de estudio*

Lo que la psicología cognitiva sabe sobre cómo aprendemos, convertido en métodos concretos para estudiar menos horas y recordar más.

estudia mejor, no más ♥

14 REFERENCIAS CIENTÍFICAS

HOJAS DE TRABAJO

IMPRIMIBLE Y DIGITAL

?

¡sí!

Antes de *empezar*

Seguramente te pasó: estudiaste horas, releíste todo, subrayaste en tres colores... y en el examen la mente quedó en blanco. No fue falta de esfuerzo. Fue la técnica.

Durante décadas, la psicología cognitiva ha estudiado cómo aprendemos y recordamos. La buena noticia es que hay técnicas que funcionan mucho mejor que otras, y casi ninguna requiere más tiempo: solo usarlo de otra forma. Esta guía reúne las mejor respaldadas y te muestra cómo aplicarlas paso a paso.

CÓMO LEER ESTA GUÍA

Los numeritos

Los números pequeños junto al texto¹ son referencias a estudios científicos. Están todas al final; en la versión digital puedes tocarlas.

Las cajas de colores

Lo que dice la ciencia, Pruébalo, Consejo práctico (ideas útiles sin estudios formales detrás) y Para llevar.

CONTENIDO

01	Cómo aprende tu cerebro	PÁG. 3
02	Ponte a prueba	PÁG. 6
03	Reparte el estudio	PÁG. 10
04	Mezcla y explica	PÁG. 14
05	Apuntes que sirven	PÁG. 17
06	Tiempo, foco y exámenes	PÁG. 21

Al final encontrarás hojas de trabajo para imprimir o completar en tu tablet. Esta guía combina con el planificador **Semestre** y las plantillas de Notion de [mistudio.study](#).



01

Cómo aprende *tu cerebro*

Para estudiar mejor conviene entender, aunque sea a grandes rasgos, cómo se forma un recuerdo y por qué se olvida.

EN ESTE CAPÍTULO

- Codificar, guardar y recuperar
- La curva del olvido
- La trampa de la fluidez
- Qué técnicas funcionan y cuáles no

• Tres momentos de un recuerdo

Para que algo quede en tu memoria pasan tres cosas: lo **codificas** (lo procesas y le das sentido), lo **guardas** y, más tarde, lo **recuperas** cuando lo necesitas. La mayoría de los estudiantes se concentra en el primer paso — leer, escuchar, copiar— y casi no practica el tercero. Pero en el examen lo que importa es justamente recuperar.

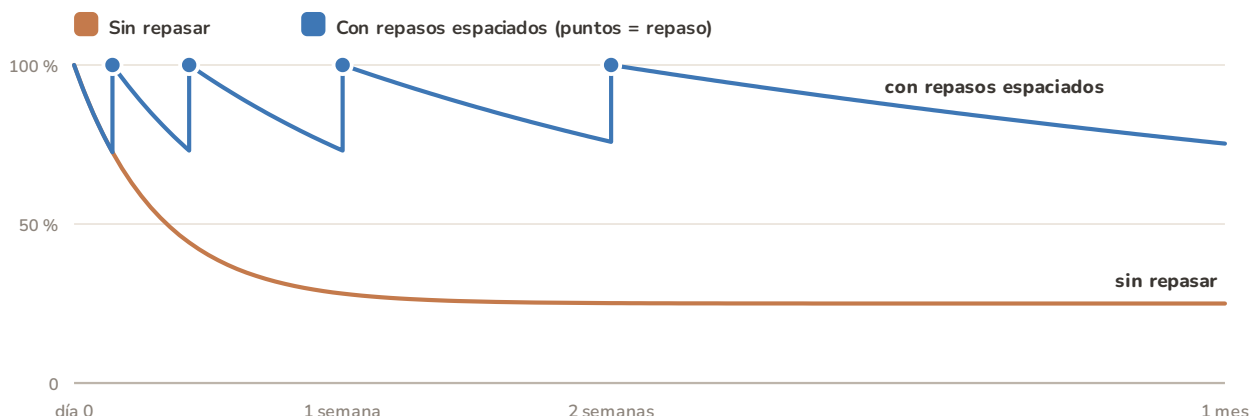


Los tres momentos de un recuerdo. La mayoría practica mucho el primero y muy poco el tercero.

• La curva del olvido

A fines del siglo XIX, Hermann Ebbinghaus midió cuánto olvidaba con el paso del tiempo y encontró que la pérdida es muy rápida al principio y luego se hace más lenta. En 2015, un equipo de la Universidad de Ámsterdam replicó su experimento y obtuvo una curva muy similar a la original¹.

La lección práctica: si estudias algo una vez y no vuelves a verlo, gran parte se pierde en pocos días. Las técnicas de esta guía sirven, en el fondo, para frenar esa curva.



Esquema ilustrativo, no datos de un estudio: sin repasar, el recuerdo cae rápido; cada repaso espaciado lo recupera y hace que la caída siguiente sea más lenta.

• La trampa de la fluidez

Releer un texto se siente bien: cada vez es más familiar y fluido, y eso da la sensación de que ya lo sabes. Pero reconocer algo no es lo mismo que poder recordarlo sin ayuda. Los investigadores Elizabeth y Robert Bjork llaman **dificultades deseables** a las condiciones que hacen el estudio más esforzado en el momento —como ponerte a prueba o espaciar los repasos— pero producen un aprendizaje más duradero².