

ESTRATEGIAS DE ESTUDIO

Hacia un aprendizaje profundo.

Aprendizaje profundo se refiere a un aprendizaje:

- **duradero**, es decir, un aprendizaje que nos proporciona conocimientos que no se van a olvidar rápidamente sino que perdurarán.
- **transferible**, esto quiere decir, un aprendizaje que lo podremos aplicar en contextos distintos al contexto en que lo aprendimos.
- **funcional**, que nos permite hacer cosas con él, cómo, interpretar un caso, resolver problemas de todo tipo, etc.
- **productivo**, en el sentido que nos ayuda a aprender más. Nos volvemos mejores aprendices si el aprendizaje es profundo.

(Héctor Ruiz, 2022)

**APRENDIZAJE
PROFUNDO**

**APRENDIZAJE DURADERO, TRANSFERIBLE,
FUNCIONAL Y PRODUCTIVO.**

¿CÓMO PROMOVER UN APRENDIZAJE PROFUNDO?



**PLANIFICÁ TU
APRENDIZAJE**

Armá un plan de aprendizaje realista y ajustable. Anticipá los estudios respecto a su fecha límite. Es importante a la hora de agendar los momentos de estudio planificarlo desde la meta hacía atrás. Organizá un calendario incluyendo tanto tiempo de estudio como actividades de deporte, descanso y esparcimiento. Es importante **dividir** claramente el estudio del tiempo de ocio y **aprovechar** los tiempos libres.



A la hora de planificar tu aprendizaje pensá en: **tiempos, estrategias, recursos, aliados.**



UNIVERSIDAD
AUSTRAL

CIENCIAS
EMPRESARIALES

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN



HÁBITOS DE APRENDIZAJES EFECTIVOS

A LA HORA DE ESTUDIAR TENÉ EN CUENTA:

ANTES

1^{er} HÁBITO

Activá lo que ya conoces.

- Antes de adentrarte en el estudio anotá palabras/formulas que se te vienen a la mente sobre ese tema.
- Antes de ver la respuesta a un problema intentá hacerlo sólo aunque no sepas cómo.

DURANTE

2^{do} HÁBITO

Anclá lo nuevo con lo que ya sabes de antes.

- Relaciona el nuevo contenido que estudias con cosas que aprendiste de antes.
- Relaciona los nuevos conocimientos con tu vida personal.

3^{er} HÁBITO

Elaborá lo nuevo. "Amasá" el nuevo contenido.

- Creá metáforas o imágenes sobre los conceptos que estas aprendiendo.
- Explicá/ escribí con tus palabras lo que vas entendiendo. Imaginate que se lo contas a otra persona.
- Creá preguntas propias sobre lo que estas aprendiendo.

Cuanto más profundamente procesamos una información en términos de significado, más sólidamente se arraiga a nuestra memoria (Craik y Lockhart, 1972).

DESPUÉS

4^{to} HÁBITO

Evocá. Recordá de la memoria.

- No releas, recordá. Y luego chequeá si está bien lo que evocaron.
- Hacé o pedí que te hagan preguntas de autoexamen y respondelas.
- Hacé exámenes de años anteriores.
- Hacé de nuevo los ejercicios de la guía (sin mirar la respuesta). Después chequeá y revisa si hay algo que re-estudiar
- Aplicá lo aprendido en situaciones nuevas (ej, nuevos problemas, nuevos casos).

EN TODO EL PROCESO

5^{to} HÁBITO

Dosificá el estudio.

Es importante no estudiar todo junto cerca de la fecha del examen sino tener sesiones de estudio distribuidas en el tiempo, estudio espaciado.

- Reservar un tiempo por semana para estudiar cada materia (leer pero también procesar: armar mapas, escribir las nuevas ideas, escribir preguntas propias, resolver ejercicios, etc).
- No estudiar la noche anterior.
- Dedicar la semana final a la síntesis e integración (no a incorporar temas nuevos).

Releer nos da la sensación errónea de familiaridad y fluidez, de que sabemos mejor el contenido de lo que realmente lo sabemos. Evocar nos lleva más esfuerzo y es menos gratificante, pero es mucho más efectiva.



DORMÍ, ¡MUY IMPORTANTE!

El sueño ayuda a consolidar lo aprendido. Preservá las horas de sueño como un tesoro (tratar de dormir 8 horas diarias). La siesta también sirve.

En palabras de Dehaene (2019), “el sueño es el causante del incremento del aprendizaje” (p. 286). Es vital el sueño tanto para el desarrollo cognitivo como para la buena salud física y psíquica.



ALIMENTATE BIEN

Busca siempre tener una buena nutrición para el buen funcionamiento de tu organismo y de tu cerebro.

No olvides de tener siempre una **mentalidad de crecimiento**, no creas que las habilidades son fijas, sino que ¡pueden mejorarse! “Todos somos capaces de desarrollar niveles de expertiz en cualquier disciplina, con el entrenamiento adecuado. Incluso podemos mejorar nuestra inteligencia, nuestra creatividad y nuestra memoria” (Ruiz Martín, 2020, p. 69).

BUSCÁ SIEMPRE APRENDIZAJES PROFUNDOS, ASÍ VERÁS EL MUNDO CON OTROS OJOS.



BIBLIOGRAFÍA

- Deahene, S. (2019). ¿Cómo aprendemos? Buenos Aires: Siglo XXI editores.
- Ruiz Martín, H. (2020). ¿Cómo aprendemos? Una aproximación científica al aprendizaje y la enseñanza. Barcelona: Graó.
- Video: Técnicas de aprendizaje según la ciencia. Héctor Ruiz Martín. BBVA, Aprendiendo juntos.