

10 estrategias de aprendizaje

Autoevaluación

La **autoevaluación** consiste en ponerse a prueba de forma periódica mediante tests, preguntas o ejercicios prácticos para identificar qué contenidos se dominan y cuáles necesitan refuerzo.

La **autoevaluación** es una **estrategia** clave para mejorar el rendimiento académico, ya que activa la recuperación de la información almacenada en la memoria.

Esquemas

Los **esquemas** permiten organizar la información de forma visual, con distintos niveles de jerarquía.

Los **esquemas** son especialmente útiles para materias con muchas **clasificaciones** o **categorías**, pues en ellos se identifican rápidamente las ideas principales, las secundarias y las relaciones entre ellas.

Matriz de Eisenhower

La **matriz de Eisenhower** es una herramienta de **priorización** que clasifica las tareas en cuatro cuadrantes según dos criterios: **urgencia** e **importancia**.

Los cuatro cuadrantes son: urgente e importante (hacer de inmediato), importante pero no urgente (planificar), urgente pero no importante (delegar) y ni urgente ni importante (eliminar).

Esta estrategia ayuda a centrar el **esfuerzo de estudio** en lo que realmente aporta resultados y a evitar la sensación de estar siempre ocupado sin avanzar.

Mapas conceptuales

Un **mapa conceptual** es una representación gráfica mediante la cual se estructuran las ideas principales de un tema y se conectan mediante **relaciones jerárquicas**.

Los **mapas conceptuales** se utilizan tanto en el **ámbito académico** como en el **laboral** (en trabajos escritos o presentaciones).

Método Pomodoro

El **método Pomodoro** es una **técnica de gestión del tiempo** que alterna períodos de trabajo concentrado (25 minutos) con pausas breves (5 minutos).

Después de cuatro bloques de trabajo, se realiza una pausa de 15 a 30 minutos.

Este método ayuda a mantener la **concentración** y a evitar la **fatiga mental** durante sesiones de estudio prolongadas.

Práctica espaciada

La **práctica espaciada** es un método que consiste en **distribuir el estudio** en varias sesiones espaciadas en el tiempo, en lugar de estudiarlo todo la víspera del examen.

Reglas mnemotécnicas

Las **reglas mnemotécnicas** son técnicas que asocian la información que se quiere memorizar con imágenes, palabras o patrones fáciles de recordar.

Incluyen acrónimos, frases inventadas, asociaciones visuales o métodos como el **palacio de la memoria**.

Las **reglas mnemotécnicas** son especialmente útiles para datos concretos, como listas o vocabulario.

Resúmenes

Hacer un resumen consiste en reducir un texto a sus **ideas fundamentales**, expresadas con palabras propias.

Esta estrategia obliga a procesar la información en profundidad para identificar **qué es esencial** y **qué es accesorio**.

Subrayado activo

El **subrayado activo** es una **estrategia cognitiva** que consiste en resaltar las ideas clave de un texto durante la lectura.

Para que sea eficaz, conviene limitar el subrayado al 20 o 30 % del texto y combinarlo con anotaciones al margen.

Subrayar de forma selectiva obliga a tomar decisiones sobre qué información es relevante.

Técnica Feynman

La **técnica Feynman** consiste en explicar algo de forma muy clara, como si se le explicara a una persona que sabe poco sobre el tema.

Si durante esta exposición surge alguna pregunta, se vuelve al temario para reforzar esos puntos. Después, se repite la explicación hasta que resulte clara y fluida.

Esta estrategia obliga a **comprender** el contenido en profundidad, no solo a memorizarlo.