

Aprendizaje **Efectivo**

Cómo Estudiar Para No Olvidar La Materia



Inicia el estudio con una prueba



El efecto test es una estrategia de aprendizaje que consiste en **hacerte una prueba** del contenido que estás estudiando, en lugar de simplemente repasar, destacar o resumir la información.

Esto mejora significativamente las probabilidades de que retengas la información, **evitando que no se te olvide lo estudiado.**

Por qué funciona el efecto test



El efecto test fuerza a tu cerebro a **recordar** información, lo que contribuye a **fortalecer la memoria**.

Esto implica que durante el estudio comenzarás recordando poca información con mucho esfuerzo, pero llegado el momento de la prueba, **recordarás mucho con poco esfuerzo**.

Cómo se sabe que funciona



El efecto test está **validado por la investigación¹**.

Como ejemplo de ello, un estudio del 2006² reveló que los estudiantes que hicieron una prueba tras leer un texto una sola vez, recordaron el 56% del contenido una semana después. Por otro lado, los estudiantes que simplemente releeron el texto solo lograron recordar el 42% del contenido.

Cómo se aplica

- 
1. Lee un texto que tienes que aprender.
 2. Sin mirar el material, intenta recordar lo que acabas de leer.
 3. Revisa el texto para identificar errores u omisiones.
 4. Intenta recordar de nuevo el contenido sin consultar el texto.
 5. Repite este ciclo tantas veces como sea necesario hasta aprenderlo.

Beneficios del efecto test

- 
1. Fortalece tu memoria.
 2. Identifica dónde tienes lagunas en el conocimiento.
 3. Facilita que aprendas más en la siguiente sesión de estudio.
 4. Mejora la organización del conocimiento.
 5. Permite que apliques lo aprendido a la resolución de problemas nuevos.
 6. Aumenta tu motivación y el tiempo de estudio.

**Si buscas subir tus
notas y desempeño
académico,
¡contáctanos,
te podemos ayudar!**

Enseñamos las mejores
técnicas de estudio que muestra
la investigación científica.

 +56 9 9145 7904

 contacto@aprendizajeefectivo.com



Referencias

- 
1. Carpenter, S. K., Pan, S. C., & Butler, A. J. (2022). The science of effective learning with spacing and retrieval practice. *Nature Reviews Psychology*, 1(9), 496–511.
<https://doi.org/10.1038/s44159-022-00089-1>
 2. Roediger, H. L. III, & Karpicke, J. D. (2006). Test-enhanced learning: Taking memory tests improves long-term retention. *Psychological Science*, 17(3), 249–255.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2006.01693.x>
 3. Imágenes: Freepik

Aprendizaje **Efectivo**