



**Andrea  
Mallol |  
Psicóloga  
Social**

**BLOQUE II: TÉCNICAS DE  
ESTUDIO BASADAS EN LA  
EVIDENCIA**

**CREADORA DEL MÉTODO AM**

# Bloque 2 – Técnicas de Estudio Basadas en Evidencia



Cuaderno Método AM | Versión Gratuita

---

No estudies más. Estudia mejor. Releer y subrayar sin estrategia genera una falsa sensación de aprendizaje. El cerebro aprende cuando recupera información, no cuando la vuelve a mirar.

Este bloque introduce estrategias basadas en investigación en memoria y aprendizaje, explicadas en lenguaje claro para que puedas aplicarlas desde hoy.

# Bloque 2 – Técnicas de Estudio Basadas en Evidencia



Cuaderno Método AM | Versión Gratuita

---

## Guía de Subrayado Inteligente

Nivel 1 – Conceptos clave	Ideas centrales del tema
Nivel 2 – Conectores	Relaciones causa-efecto, comparaciones
Nivel 3 – Términos técnicos	Palabras que definen el contenido
NO subrayar	Ejemplos extensos, frases repetidas

# Bloque 2 – Técnicas de Estudio Basadas en Evidencia



Cuaderno Método AM | Versión Gratuita

---

## Introducción al Método AM para Esquemas

1. Idea principal del tema:	
2. Subideas relevantes:	
3. Relación entre conceptos:	
4. Convierte el esquema en una pregunta:	

# Bloque 2 – Técnicas de Estudio Basadas en Evidencia



Cuaderno Método AM | Versión Gratuita

---

## Transforma el Temario en Preguntas Tipo Examen

Pregunta de definición:
Pregunta de desarrollo:
Pregunta de aplicación:
Pregunta comparativa:

# Bloque 2 – Técnicas de Estudio Basadas en Evidencia



Cuaderno Método AM | Versión Gratuita

---

## Hoja Simple de Simulacro

Tema evaluado:	
Tiempo disponible:	
Resultado obtenido:	
¿Qué fallé y por qué?	