



CUADERNILLO DE RECURSOS GRATUITOS

Bloque II: Técnicas de estudio basadas en la evidencia

Una primera muestra para estudiar de forma más activa

Andrea Mallol • Método AM

No estudies más: estudia mejor

Releer y subrayar sin una intención concreta puede producir familiaridad, pero no garantiza que puedas recordar o aplicar la información. Este bloque introduce un ciclo más activo.

1	COMPRENDER Lee buscando la idea que organiza el contenido.
2	SELECCIONAR Distingue conceptos, relaciones y términos relevantes.
3	ESTRUCTURAR Representa la información en un esquema claro.
4	PREGUNTAR Convierte el temario en preguntas que obliguen a recuperar.
5	COMPROBAR Realiza un pequeño simulacro y analiza los errores.

Objetivo: dejar de medir el estudio por el tiempo o las páginas leídas y empezar a medirlo por lo que puedes explicar, recuperar y utilizar.

Lo que aprenderás aquí y lo que viene después

La edición gratuita ofrece una primera aplicación. La experiencia premium profundiza en la práctica deliberada, la recuperación activa y la planificación de repasos.

EN ESTE BLOQUE GRATUITO	EN LA EXPERIENCIA PREMIUM
✓ Subrayado con intención	✓ Diagnóstico de errores de estudio
✓ Esquema básico	✓ Recuperación activa progresiva
✓ Preguntas tipo examen	✓ Repaso espaciado y seguimiento
✓ Simulacro breve	✓ Simulacros graduados y análisis avanzado

Prueba el ciclo completo con un tema real. Si comprendes el procedimiento pero necesitas entrenarlo, adaptarlo a distintas materias y convertirlo en un sistema estable, la versión premium es el siguiente paso.

Diagnóstico rápido de estudio

Marca qué haces habitualmente. No hay respuestas correctas: el objetivo es detectar por qué algunas horas de estudio producen poco aprendizaje.

- ☐ Releo el tema varias veces
- ☐ Subrayo casi todo
- ☐ Intento memorizar frases exactas
- ☐ Hago esquemas copiando el libro
- ☐ Me hago preguntas sin mirar
- ☐ Explico el tema con mis palabras
- ☐ Repaso en distintos días
- ☐ Practico con tiempo limitado

Estrategia	La uso poco	A veces	Mucho	¿Me funciona?

La estrategia que más utilizo actualmente

El cambio que quiero probar con este cuadernillo

Lectura activa en tres pasos

Antes de subrayar, orienta la lectura. Saber qué buscas reduce el marcado automático y mejora la comprensión global.

ANTES DE LEER	DURANTE LA LECTURA	DESPUÉS DE LEER

Preguntas de orientación

¿De qué creo que trata el apartado?

¿Qué idea responde el texto?

¿Cómo lo explicaría en una frase?

Subrayado inteligente

Utiliza pocos niveles y asigna una función a cada marca. El subrayado debe facilitar el esquema posterior, no sustituir la comprensión.

NIVEL	QUÉ BUSCAR	PREGUNTA GUÍA
1 · Idea central	La afirmación que organiza el apartado.	¿Qué no puede faltar?
2 · Relaciones	Causas, consecuencias, comparaciones y pasos.	¿Cómo se conectan las ideas?
3 · Términos	Conceptos técnicos y definiciones esenciales.	¿Qué palabra debo saber usar?
NO marcar	Ejemplos largos, repeticiones y detalles accesorios.	¿Aporta algo nuevo?

Texto o tema que voy a practicar

-
- ☐ He leído antes de marcar
 - ☐ Puedo justificar cada marca
 - ☐ El resultado permite ver la estructura

Práctica de selección

Utiliza un apartado breve del temario. Después registra únicamente la información que merecía ser destacada.

Idea central del apartado

Relación	Idea 1	Conector	Idea 2
Término técnico	Definición con mis palabras		Ejemplo breve

Detalle que decidí no subrayar y por qué

Método AM para esquemas

Un esquema no es una copia reducida. Debe mostrar jerarquía y relaciones para que puedas reconstruir el contenido.

1	NÚCLEO Escribe la idea principal en una frase breve.
2	RAMAS Separa las subideas que desarrollan el núcleo.
3	RELACIONES Indica causa, consecuencia, contraste, orden o ejemplo.
4	SÍNTESIS Reduce cada apartado a palabras clave.
5	COMPROBACIÓN Cierra el material e intenta reconstruirlo.

Tema

Idea principal

Plantilla de esquema

Organiza el contenido y utiliza conectores para mostrar la relación entre las ideas.

SUBIDEA 1	SUBIDEA 2	SUBIDEA 3

Relación principal entre las subideas

Pregunta que permite reconstruir todo el esquema

- ☐ Puedo explicarlo sin leer frases completas
- ☐ La jerarquía se entiende
- ☐ He eliminado información secundaria

Transforma el temario en preguntas

Las preguntas obligan a producir una respuesta. Combina formatos para comprobar definición, comprensión, relación y aplicación.

Tipo de pregunta	Mi pregunta	Respuesta esperada / criterio

- ☐ Definición
- ☐ Desarrollo
- ☐ Causa o consecuencia
- ☐ Comparación
- ☐ Aplicación
- ☐ Ejemplo

La pregunta que me resulta más difícil

Hoja de recuperación activa

Responde sin consultar los apuntes. Después compara, corrige y anota qué parte necesita un nuevo intento.

Pregunta	Respuesta sin mirar	Corrección	¿Repasar?

Error o laguna que se repite

Qué revisaré antes del siguiente intento

Simulacro breve

Elige pocas preguntas, limita el tiempo y trabaja sin consultar el material. El objetivo es obtener información, no demostrar perfección.

Tema	Fecha	Tiempo disponible	Objetivo
Pregunta	Puntos	Tiempo	Resultado

- ☐ He respetado el tiempo
- ☐ He respondido sin mirar
- ☐ He revisado al final

Análisis de errores

La puntuación indica cuánto acertaste; el análisis explica qué debes cambiar. Clasifica cada error antes de volver a estudiar todo.

Error	Conocimiento	Comprensión	Memoria	Tiempo / atención	Acción correctora

¿Qué fallé y por qué?

¿Qué estrategia utilizaré para corregirlo?

Fecha del próximo intento

¿Quieres convertir estas técnicas en un sistema?

Saber qué técnica existe no garantiza saber cuándo utilizarla, cómo adaptarla a cada asignatura ni cómo mantenerla durante semanas. La experiencia premium profundiza en ese entrenamiento.

1	DIAGNOSTICAR Distinguir entre problemas de comprensión, memoria, estrategia o ejecución.
2	ENTRENAR Practicar recuperación activa con dificultad progresiva.
3	ESPACIAR Programar repasos y registrar el olvido para ajustar intervalos.
4	ADAPTAR Elegir herramientas distintas según materia, tipo de examen y nivel de dominio.
5	CONSOLIDAR Integrar técnicas y seguimiento en un proceso personal de estudio.

Descubre el Bloque II Premium de Método AM.

Más práctica, más seguimiento y un recorrido completo para pasar de conocer técnicas a utilizarlas con autonomía.

@andreamallol.psicologia
Información y acceso a los recursos premium

Base metodológica

El Bloque II se apoya en investigación sobre aprendizaje activo, práctica de recuperación, organización de la información, metacognición y evaluación formativa.

Principio	Aplicación
Comprensión previa	Seleccionar y estructurar antes de memorizar.
Recuperación activa	Intentar recordar sin consultar el material.
Elaboración	Explicar, relacionar y generar ejemplos propios.
Metacognición	Analizar errores y decidir el siguiente ajuste.
Práctica de examen	Comprobar el aprendizaje en condiciones similares a la evaluación.

Referentes: Roediger y Karpicke, Dunlosky y colaboradores, Bjork y Bjork, Flavell y literatura sobre evaluación formativa.