

# MÉTODOS DE ESTUDIO + ORGANIZACIÓN



Daniela Harguindeguy

# CURSOS

Learning How to Learn: Powerful mental tools to help you master tough subjects.

Dr. Barbara Oakley & Dr. Terrence Sejnowski.  
McMaster University & University of California San Diego

Improving your study techniques

Anne-Miek Hermsen & Maple Hupkens.  
University of Groningen

# CONTENIDO

Tipos de pensamiento

Métodos de estudio

Procrastinación

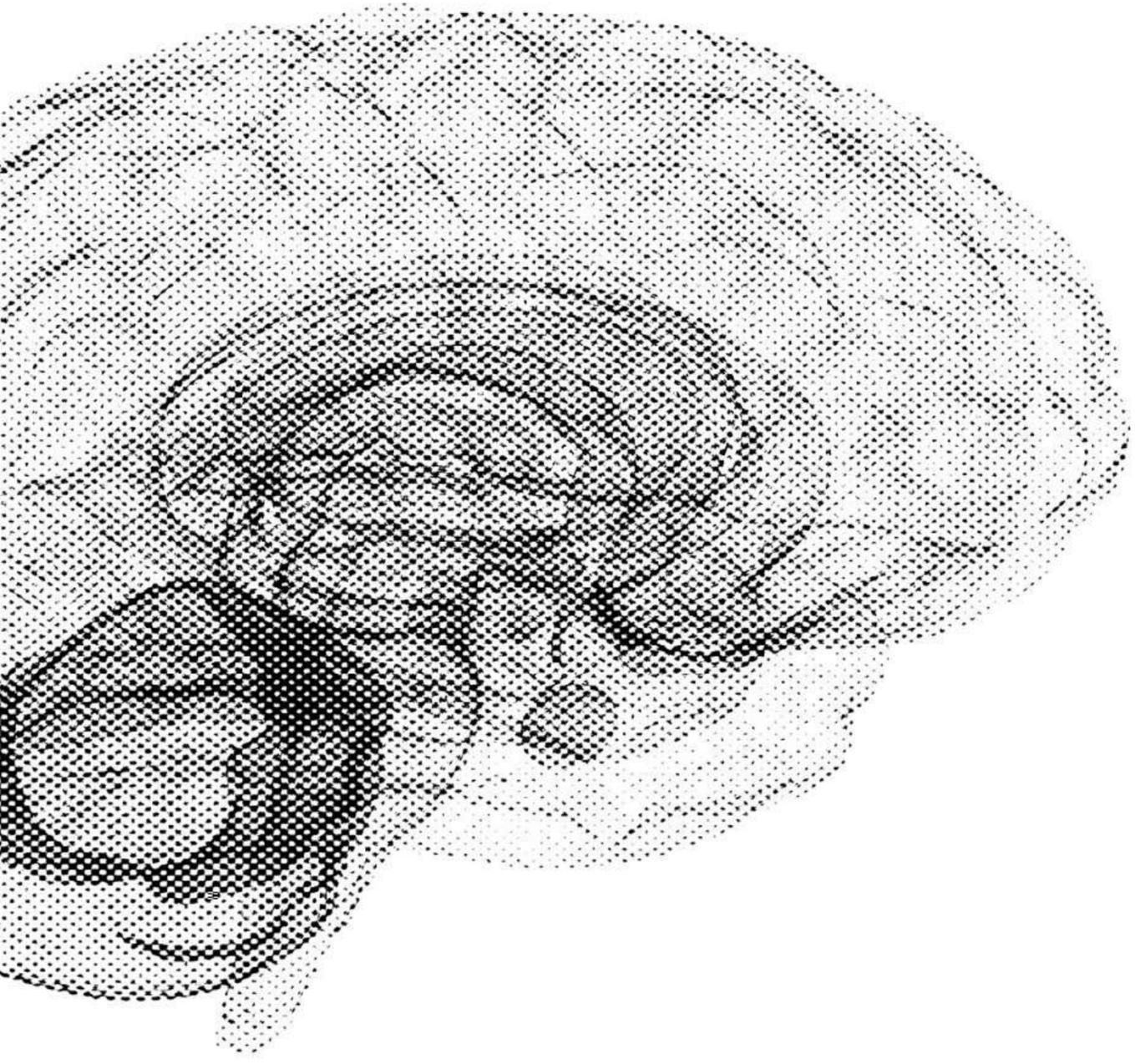
Sueño y ejercicio

Resúmenes

Organización

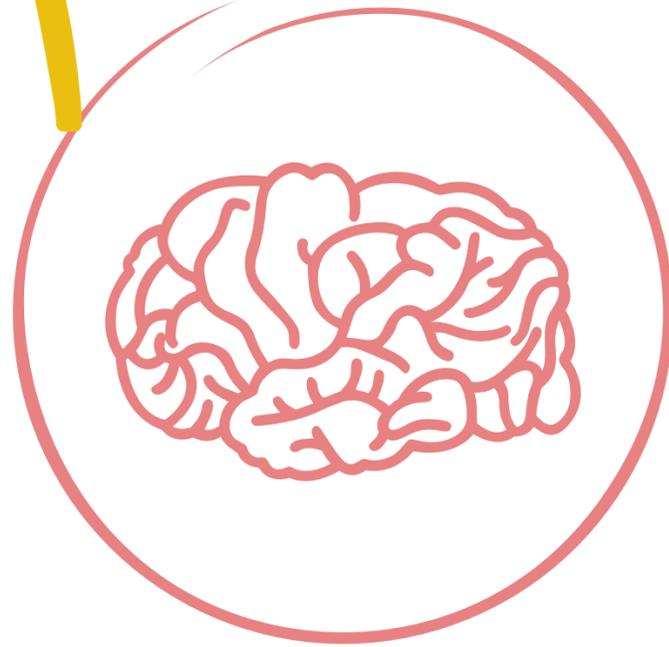
Exámenes

Recomendaciones



Si conoces como  
funciona tu cerebro...

Aprenderás con  
menos frustración.



Este ícono significa que  
hay un método/técnica  
de estudio

¿Por qué las carreras de matemáticas y ciencia tienen a veces mayores desafíos?



# TIPOS DE PENSAMIENTO

## **MODO ENFOCADO**

Es cuando nos concentramos intencionalmente en algo específico que intentamos aprender o entender.

## **MODO DIFUSO**

Nuestra mente trabaja de una forma más relajada y las neuronas se encuentran en un estado de descanso.

# MODO DIFUSO





**SALVADOR DALÍ**

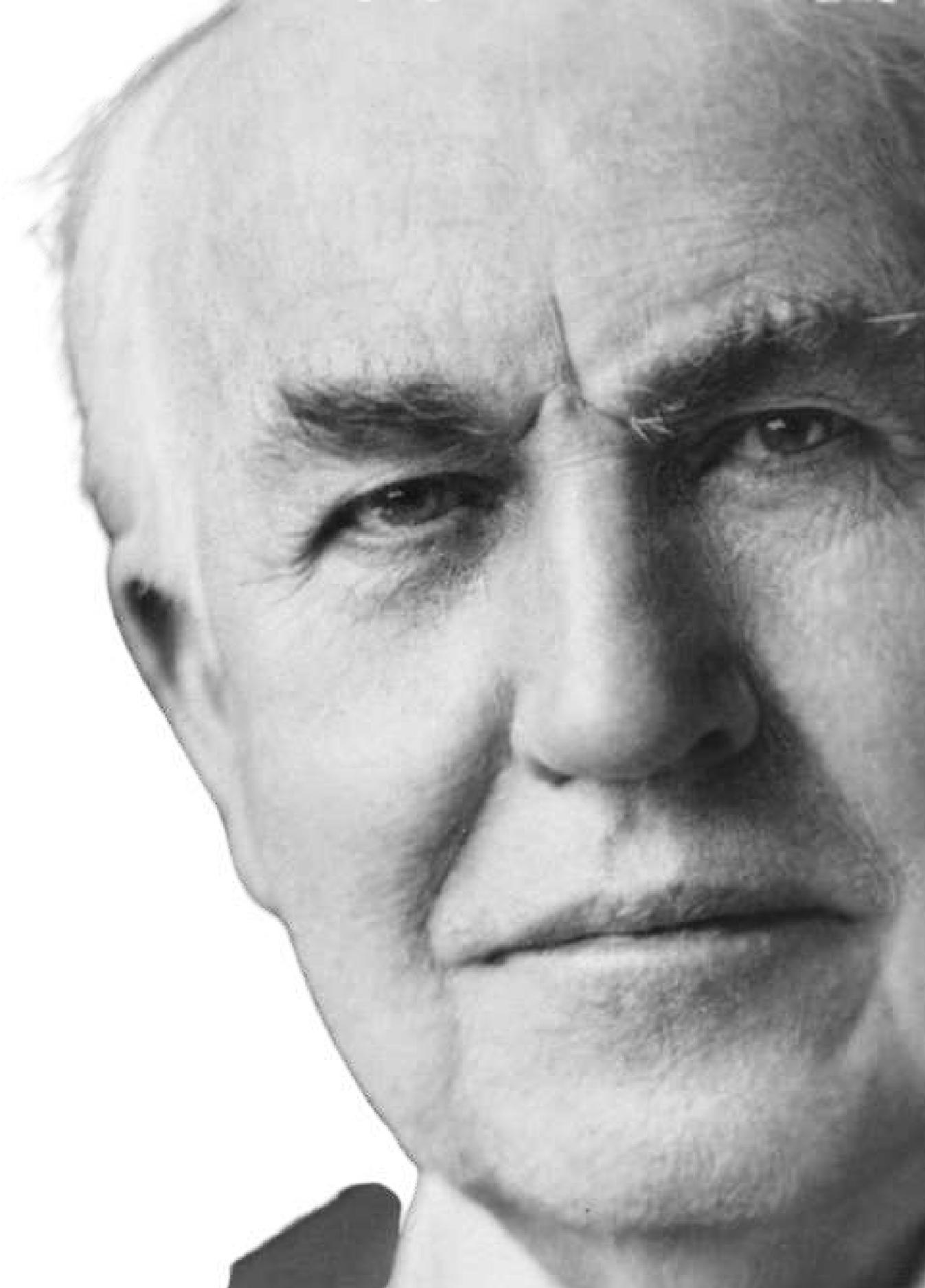
modo difuso

@medtoonrd

# THOMAS EDISON

modo difuso

@medtoonrd





"Al ejercer un esfuerzo menos centrado, las redes neuronales inconscientes del cerebro "trabajan en segundo plano" en el problema a pesar de que no lo estamos pensando conscientemente"

Oakley, 2014

@medtoonrd



# TU CEREBRO NECESITA **ALTERNAR** SUS FORMAS DE APRENDIZAJE

para asimilar material nuevo y  
complejo.





ENFOCADO

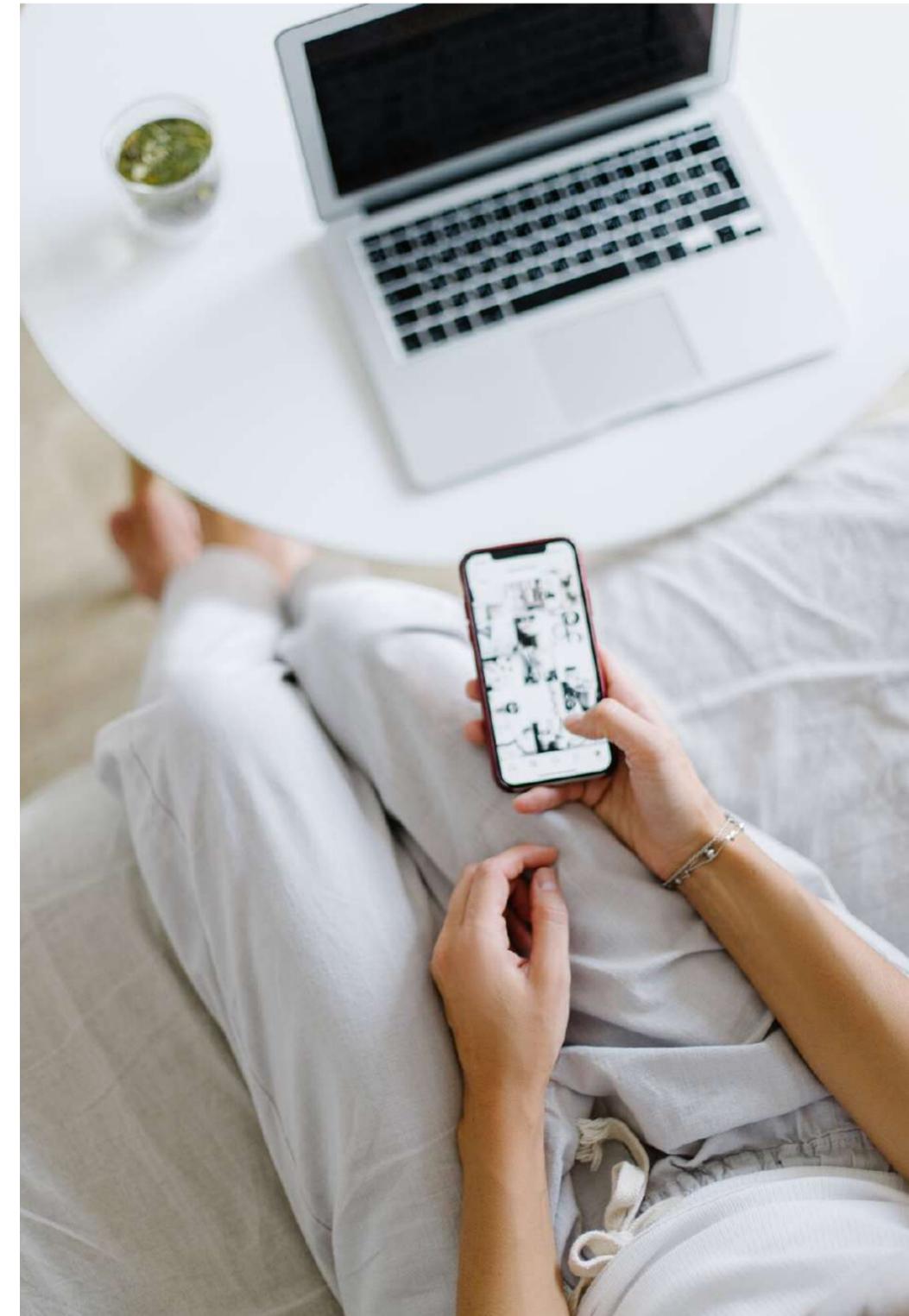
DIFUSO



# PROCRASTINACIÓN

Quando hay algo que no quieres hacer, las áreas de tu cerebro que se asocian con el dolor se activan.

Como mecanismo de protección tu cerebro desvía la atención a otra cosa.



TE DIRIGES HACIA ALGO MÁS PLACENTERO.  
EL RESULTADO ES QUE TE SIENTES MÁS  
FELIZ, [TEMPORALMENTE].

Oakley, 2014

PROCESO – PRODUCTO

# 4 PASOS PARA MANEJAR LA PROCRASTINACION

Identifica el estímulo

Reacción al estímulo (rutina)

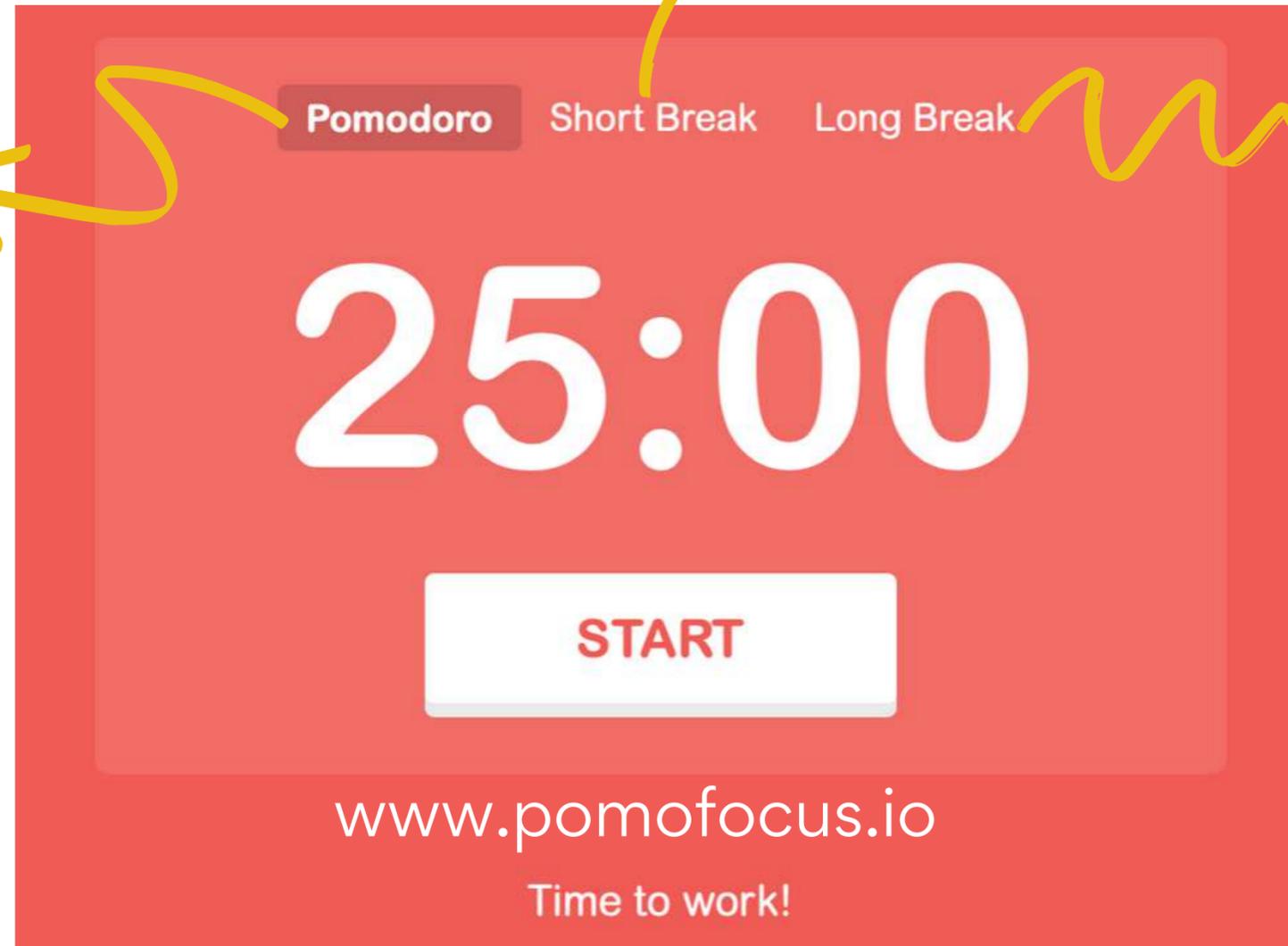
Recompensa

Crear en ti





25 mins de estudio



Después de cada pomodoro - short break! 5mins

Después de 4 pomodoro, toma un long break! 10mins

# TÉCNICA POMODORO



MEDTOON

# TÉCNICA MODO AVIÓN





# APRENDIZAJE

@medtoonrd



**MEMORIA DE TRABAJO**

VS.

**MEMORIA A LARGO PLAZO**





# REPETICIÓN ESPACIADA

Domingo Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes Sábado



# INTERCALACIÓN

Intercalar distintos contenidos relacionados entre sí a la hora de estudiar sobre un tema concreto.

En medicina hay muchos temas parecidos y muchos que hay que conocer la diferencia puntual, ahí es donde intercalas!

**Exígete más que simplemente releer tus apuntes.**



# ESTRATEGIA DE APRENDIZAJE

según como trabaja tu cerebro

Auto-examen

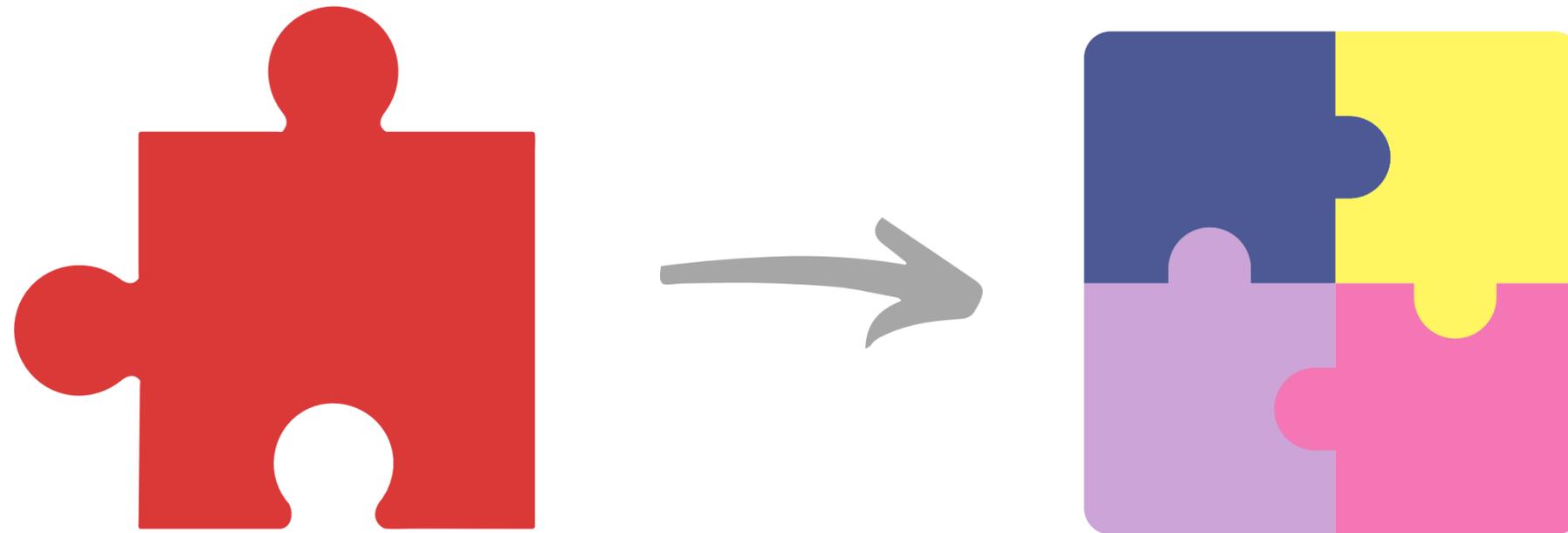
Estudia en diferentes lugares

Intercala

Usa más tiempo en lo complicado



# FRAGMENTACIÓN (CHUNK)

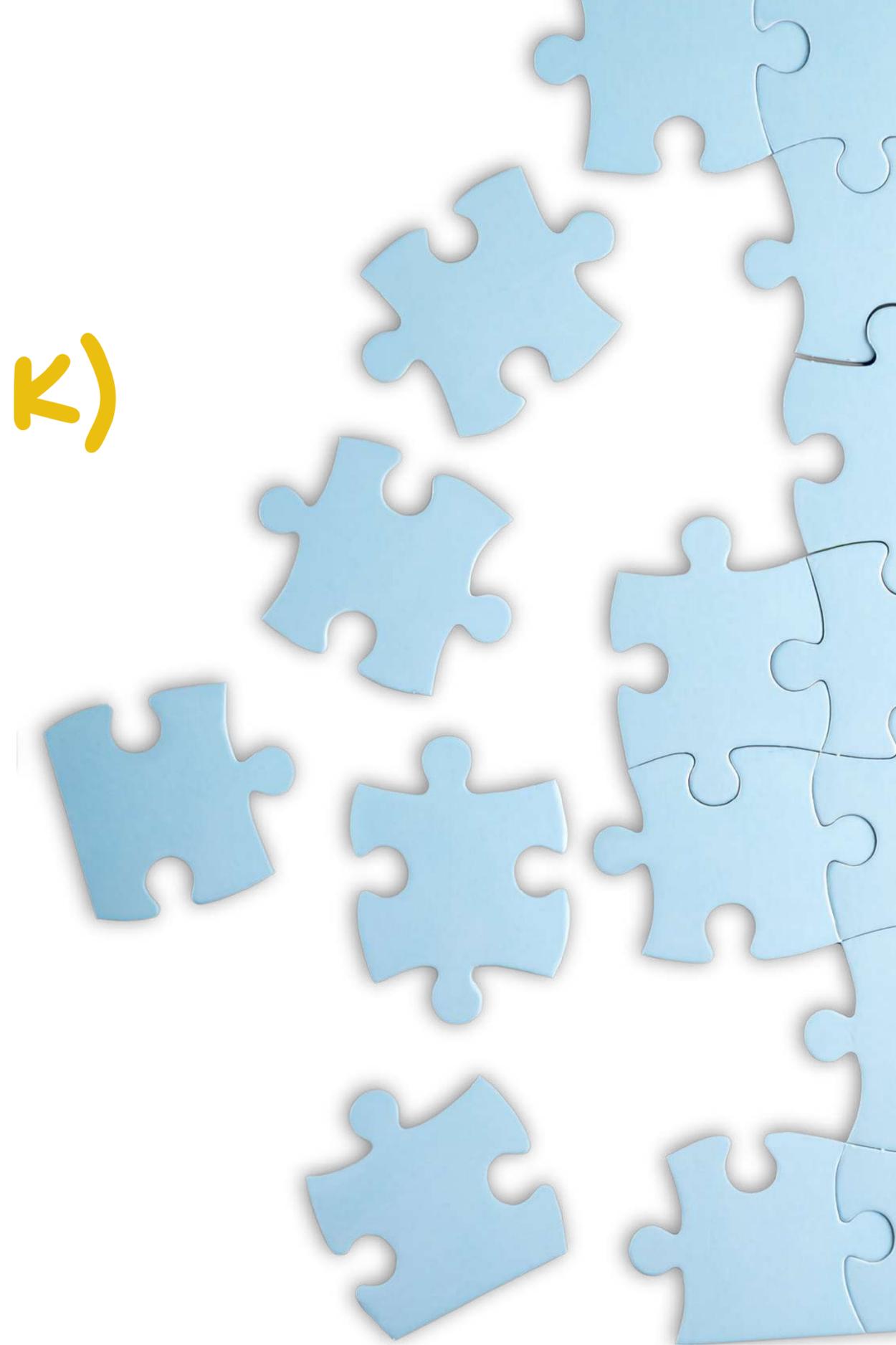




# FRAGMENTACIÓN (CHUNK)

paso a paso

1. Entra en modo enfocado
2. Debes estar en un lugar tranquilo\*\*
3. Entender la idea básica
4. Entrar en contexto





En un influyente artículo titulado "El número mágico siete, más o menos dos", el psicólogo George Miller sugirió que las personas pueden almacenar entre cinco y nueve elementos en la memoria a corto plazo.

Investigaciones más recientes sugieren que las personas son capaces de almacenar aproximadamente cuatro fragmentos o información en la memoria a corto plazo.



# ILUSIONES DE COMPETENCIA

1. Relectura de notas.
2. Subrayar mucho texto.
3. Estudiar lo que ya sabes.
4. Aferrarse a un pensamiento o explicación previa





# ¿ESTUDIAS SIEMPRE EN EL MISMO LUGAR?

\*\*TIP



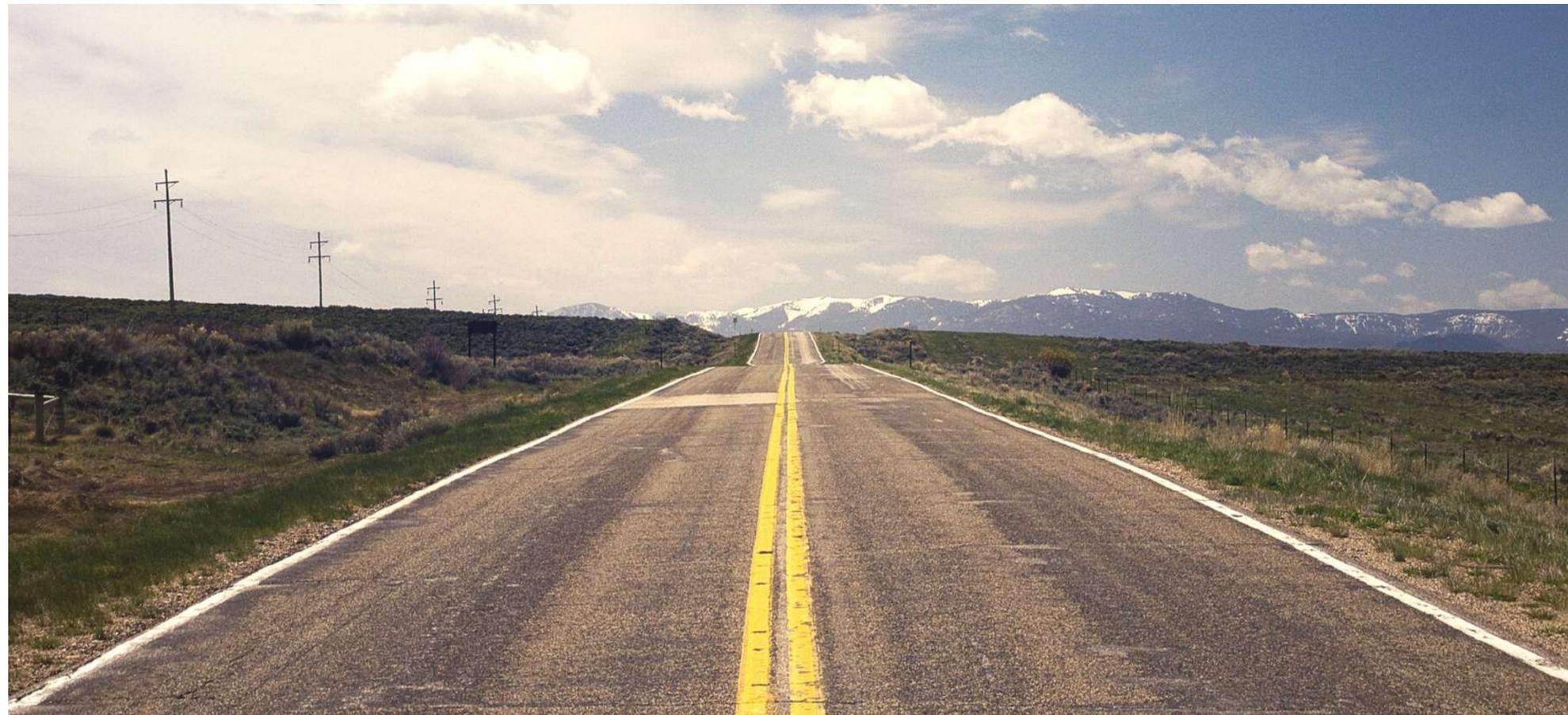
# EFECTO DE EINSTELLUNG

Un patrón neural que ya has desarrollado y fortalecido, puede impedir que encuentres una mejor idea o solución.



# TÉCNICA DEL PALACIO

Asociar la información que quieres memorizar a figuras, objetos o personajes situados en distintos lugares que nosotros conocemos perfectamente y en un orden concreto establecido.





# TÉCNICA DEL PALACIO

## paso a paso

Busca tu palacio

Escoge tu punto de partida y tu punto final

Analizar cada espacio

Enlazar los datos con el palacio

Recorrer el palacio tantas veces sea necesario



# LEER Y RECORDAR EN 3 PASOS

Jim Kwik

1. Cómo puedo usarlo?
2. Por qué debo usarlo?
3. Cuándo voy a usarlo?



# SUEÑO Y EJERCICIO

- Las toxinas cerebrales se eliminan durante el sueño.
- El sueño fortalece las conexiones neuronales.
- Tu cerebro trabaja en temas complejos y difíciles durante el sueño.



**DATOS DEL SUEÑO**



Repasa lo que que quieres aprender justo antes de irte a dormir.

## SABÍAS QUE...

Soñar con lo que estás estudiando puede mejorar sustancialmente tu capacidad para entender.



# EJERCICIO



Hacer ejercicio  
genera nuevas  
neuronas

+ neuronas  
+ conexiones neuronales  
+ aprendizaje

**2X1** modo difuso y nuevas neuronas



EL EJERCICIO ES MUCHO MÁS EFECTIVO  
QUE CUALQUIER DROGA QUE HAY EN EL  
MERCADO PARA AYUDARNOS A APRENDER  
MEJOR.

Dr. Terrence Sejnowski



"A veces simplemente no es suficiente usar más de tu propia fuerza neural, ambos modos y hemisferios para analizar tu propio trabajo"

*Richard Feynman*

# ¿ESTUDIAR EN EQUIPO?



# RESÚMENES



### 2.3.- Inhibidores de la 5-alfa-reductasa (5-ARI)

La 5-alfa-reductasa es una enzima que facilita la transformación de la testosterona plasmática en un metabolito activo, la dihidrotestosterona (DHT). En las células prostáticas la DHT estimula la proliferación y diferenciación de las células prostáticas y estromales y propicia el crecimiento glandular. En el ser humano existen dos isoenzimas de 5-alfa-reductasa distintas. La tipo I está presente en la piel y en muy baja concentración también en el hígado, el cuero cabelludo y la próstata; la tipo II está presente en la próstata, las vesículas seminales, el epidídimo, los folículos capilares y el hígado.

①

Urología. Quiz #3

Tratamiento HBP

\* Inhibidores 5-alfa-reductasa  
(2 isoenzimas)

Testosterona plasmática → DHT  
↓  
metabolito\*  
activo

Tipo 1 → Piel y ↓ hígado, próstata

Tipo 2 → Tipo 1 + epidídimo, vesículas  
seminales.



Siempre escribe el nombre de la materia

①

Urología. Quiz #3

# de examen

Tratamiento HBP

Subraya el título

\* Inhibidores 5-alfa-reductasa  
(2 isoenzimas)

Testosterona plasmática → DHT

↓

metabolito activo \*

Utiliza signos para recordar cosas específicas

Tipo 1 → piel y ↓ hígado, próstata

Tipo 2 → Tipo 1 + epididimo, vesículas seminales.

Simplifica!

ANATOMÍA DE UN RESUMEN MEDTOON

# NO SUBRAYES TODO!

1 oración o menos por cada párrafo!



# ORGANIZACIÓN



# TIPS GENERALES

Utiliza el método: Preview, Estudia, Revisa

## PREVIEW

Lee la portada y la tabla de contenido  
Entiende la estructura del libro.  
Descubre la estructura de un capítulo.

## ESTUDIA

Métodos anteriores + práctica deliberada + resumen

## RÉVISA

Repetición



# CREA UN TO-DO LIST ANTES DE DORMIR!

Investigaciones han demostrado que esto ayuda a tu subconsciente a aferrarse a las tareas que están en la lista de modo que puedas resolverlas y lograrlas.

Cuando no haces esta lista ocupas valioso territorio mental - haciendo listas libera memoria de trabajo!



to- do list tip #1

COLOR

C O D E

to- do list tip #2

# CLASIFICA

**URGENTE**

Listo para hoy!

**IMPORTANTE**

Listo para mañana!

**PUEDE  
ESPERAR**

Listo para el  
final de la semana!

to- do list tip #3

# EXAMENES

Dale un espacio especial a los exámenes:

- Por fecha
- Por nivel de dificultad

# OTROS

Tareas  
Proyectos  
Citas personales  
Salud

to- do list tip #4

# ESCRITO VS. DIGITAL

Si utilizas una agenda o una libreta para hacer tus listas, está super! Pero te recomiendo tener un APP o simplemente usar notas en el celular o computadora - para que anotes cualquier cosa que se presente a lo largo del día cuando no tienes tu agenda a mano!

to- do list tip #5

T A C H A

Creo que este es mi favorito!  
El hecho de tachar lo que ya hiciste, es una gran  
satisfacción. Te lo recomiendo 100%.

to- do list tip #6

Establece una

**HORA PARA TERMINAR**

(es tan importante como tener una hora  
para comenzar)



**EXÁMENES**

# CONSEJOS DE EXPERTOS

Cambiar la manera en que ves los exámenes.

Respiraciones profundas (Relajen el estómago, coloquen la mano sobre él, y respiren lenta y profundamente).

Susan Sajna-Hebert, profesora de psicología de la Lakehead University, le aconseja a sus estudiantes que tapen las respuestas de las preguntas de selección múltiple e intenten recordar la información, de modo que respondan las preguntas por su cuenta primero

# CONSEJOS DE EXPERTOS

Bob Bradwhaw, profesor de matemática del Ohlone College - preocupación buena y mala

La Profesora Magrann dice, estudia duro hasta el día del examen, y después relájate. Tienes que decirte a ti mismo, bien, vamos a ver cuántas preguntas respondo correctamente.

Revisa el exámen desde atrás hacia adelante.

# CONSEJOS MEDTOON

- Hojea el examen completo antes de comenzar
  - No mires tu reloj cada 5 minutos
- Si no te sabes una pregunta, continúa y ponle un \*\*\*
- Si tu profesor lo permite, pregunta cualquier duda
  - Reformula las preguntas que marcaste \*\*\*
- NO cambies respuestas a último momento
  - Relájate

¿Realizaste un esfuerzo serio para entender el texto?

¿Trabajaste con tus compañeros de clase en los problemas de la tarea o al menos verificaste tus soluciones con otros?

¿Intentaste resumir cada solución a un problema de las tareas antes de trabajar con tus compañeros de clase?

¿Participaste activamente en discusiones grupales sobre la tarea contribuyendo con ideas y realizando preguntas?

¿Consultaste al instructor o a los asistentes de enseñanza cuando tuviste problemas con algo?

¿Entendiste todas soluciones de los problemas de tu tarea cuando fueron entregados?

¿Pediste en clase que te explicaran las soluciones de los problemas de tarea que no tenías claros?

Si te dieron una guía de estudio, ¿la repasaste cuidadosamente antes del examen y te convenciste a ti mismo que podrías resolver todo lo contenido en ella?

¿Repasaste la guía de estudio y los problemas con tus compañeros de clase y se hicieron preguntas mutuamente?

Y, por último, ¿dormiste suficiente antes del examen? **Si tu respuesta es no, puede que que tus respuestas a todas las preguntas previas no importen.**

# CHECK-LIST ANTES DE UN EXAMEN

Por Richard Felder.

NO INTENTEN CAMBIAR TODO  
AL MISMO TIEMPO.

Entrevista a Terrence Sejnowski

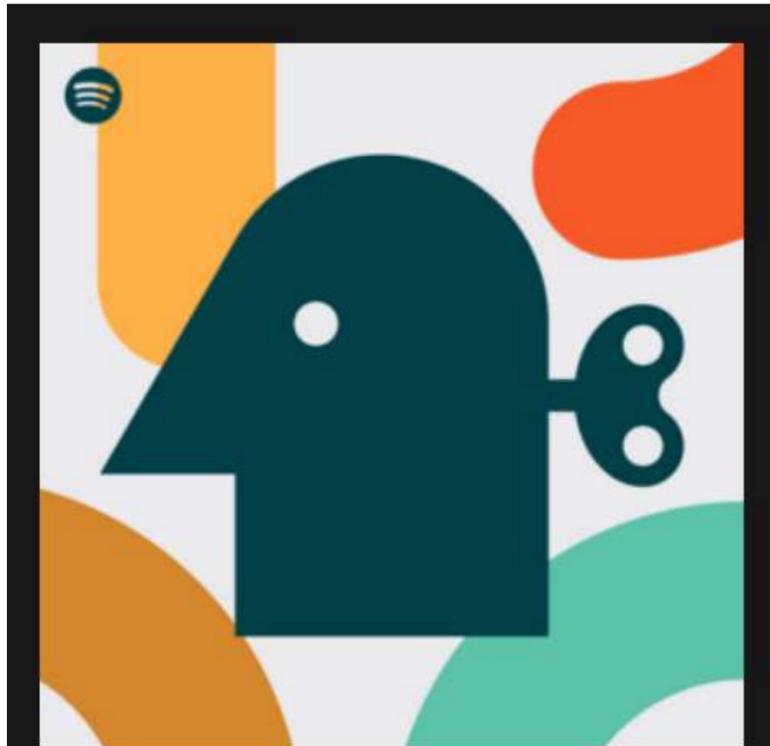
## ¿QUÉ CONSEJO LE DARÍA USTED A UN JOVEN ESTUDIANTE SOBRE CÓMO APRENDER EFECTIVAMENTE?

Que el éxito no se alcanza necesariamente si eres inteligente. Conozco a muchas personas inteligentes que no son exitosas. Pero conozco a muchas personas que son muy, muy apasionadas y persistentes. Gran parte del éxito en la vida es esa pasión y esa persistencia, ese seguir por el mismo camino, seguir trabajando y nunca abandonar. No renunciar. Creo que esa es la cualidad más importante que veo en los estudiantes con los que trabajo que son exitosos.

# RECOMENDACIONES



# Spotify **PODCASTS**



**Entiende Tu Mente**

Consejos para estudiar mejor - Podcast 07



**Se Regalan Dudas's Podcast**

¿Qué hago con mi insomnio? COVID-19 - T3 - E29



**Supracortical**

Procrastinación

# TED TALKS



## Learning how to learn | Barbara Oakley | TEDxOaklandUniversity

TEDx Talks ✓ 1.3M views • 5 years ago

This talk was given at a local TEDx event, produced independently of the TED Conferences. professor Barbara Oakley ...

CC



## TED Joshua Foer. Hazañas de la memoria que todos pueden alcanzar.

Eduardo Arenas MD • 4658 visualizaciones • hace 5 años



## Neuroscience, AI and the Future of Education | Scott Bolland TEDxSouthBank

TEDx Talks ✓ 91.662 visualizaciones • hace 3 años

Currently around 63% of students are disengaged at school, meaning that they withd physically or mentally before ...



# VIDEOS



## Jim Kwik: 10 Things that Will Change Your Life Immediately

Be Inspired ✓ 3.3M views • 1 year ago

Jim Kwik is sharing 10 things that will change your life right now. ▶ If you struggle and have a hard time, consider taking an ...

CC



## Before You Give Up Watch This - Motivation with Jay Shetty

Jay Shetty ✓ 1.2M views • 2 years ago

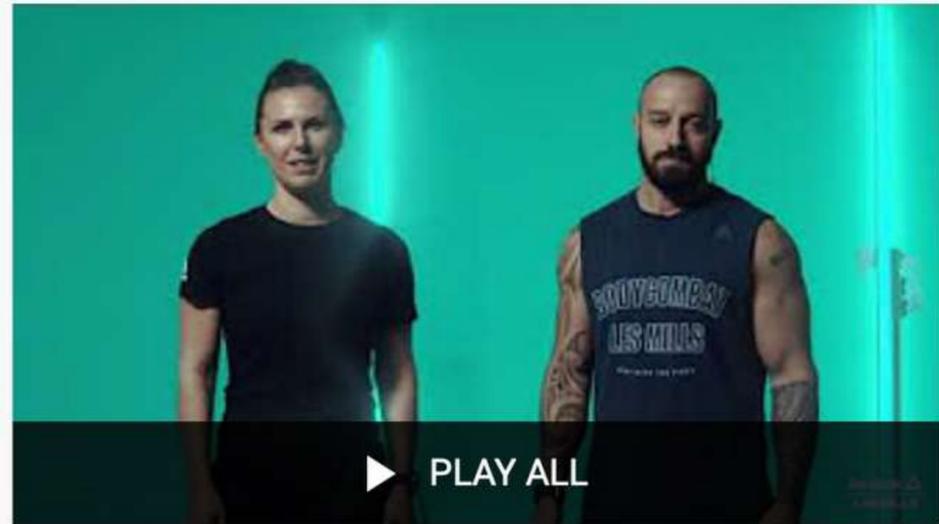
So many of us give up. We give up too quickly. We settle too soon. A winner is just a loser that tried one more time. National ...



## WAKE UP! END THE NEGATIVE HABITS! | POWERFUL Motivational Video

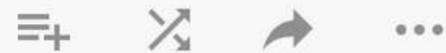
Absolute Motivation ✓ 58K views • 2 months ago

Thank you so much for the support of the years' Absolute Motivation, family. You've been fantastic. If you've enjoyed this ...



## LES MILLS | BODYCOMBAT 28 DAY TRAINING PROGRAM

19 videos • 599,883 views • Last updated on 21 Apr 2020



Les Mills

SUBSCRIBED



Este es un programa de 28 días!  
Totalmente gratis; pueden encontrarlo en  
youtube!

CHLOE TING  
[www.chloeting.com](http://www.chloeting.com)

# Free Workout Programs

— Latest: 4 Weeks Summer Shred Challenge - May 2020

En esta página encontrarán diferentes programas de  
ejercicio totalmente GRATIS!

# PROGRAMAS DE EJERCICIO!

# FUENTES CONSULTADAS!

(1) Learning How to Learn: Powerful mental tools to help you master tough subjects. Barbara Oakley & Terrence Sejnowski

(2) Improving your study techniques. Anne-Miek Hermsen & Maple Hupkens.

El (1) curso está disponible en [www.coursera.com](http://www.coursera.com)  
y el (2) en [www.futurelearn.com](http://www.futurelearn.com)

(3) Youtube channel. Jim Kwik

GRACIAS :)