TuProfesorParticular.es

TÉCNICAS DE ESTUDIO

Planificador y calendario de repasos

Las dos técnicas que más funcionan, la recuperación activa y el repaso espaciado, con un planificador semanal y un calendario de repasos para imprimir.

Gratis · Para imprimir · Primaria · ESO · Bachillerato

Cómo usar este material

Releer y subrayar son de las técnicas de estudio que peor funcionan: dan sensación de que lo sabes porque el texto te suena, pero se olvida rápido. Una revisión de diez técnicas de estudio (Dunlosky y otros, 2013) dio la mejor nota a dos: **la recuperación activa** y **el repaso espaciado**. Este cuaderno sirve para aplicarlas.

1. Recuperación activa: pregúntate en vez de releer

1. Lee un apartado con atención.
2. Cierra el libro.
3. Escribe o di en voz alta todo lo que recuerdas: definiciones, ideas clave, ejemplos.
4. Comprueba con el libro qué te faltaba y repasa solo eso.

IDEAS PARA PREGUNTARTE

- Tarjetas con la pregunta por un lado y la respuesta por el otro.
- Exámenes de otros años o preguntas del final del tema.
- Explicárselo a otra persona (o a un peluche) sin mirar.

2. Repaso espaciado: reparte los repasos

En lugar de estudiarlo todo la víspera, repasa cada tema varias veces, cada vez más espaciado: **al día siguiente, a los 3 días, a la semana y a las 2 semanas**. Cada repaso es más corto que el anterior. Y en cada repaso, en vez de releer, hazte preguntas.

Día 1	Día 2	Día 4	Día 8	Día 15
Estudias el tema	Repaso 1 (10–15 min)	Repaso 2 (10 min)	Repaso 3 (5–10 min)	Repaso 4 (5 min)

3. Cómo organizar la semana

- Bloques de 25–30 minutos de estudio y 5 de descanso; cada cuatro bloques, un descanso largo.
- Escribe primero en el planificador los exámenes y entregas; luego los repasos; luego el estudio nuevo.
- El móvil, fuera de la habitación mientras estudias.
- Dormir bien también es estudiar: durante el sueño se consolida lo aprendido.

EJEMPLO

Lunes estudias el tema 4 de Historia. En el calendario de repasos apuntas: martes (repaso 1), jueves (repaso 2), lunes siguiente (repaso 3) y el lunes de dos semanas después (repaso 4). Esos días, lo primero que haces es preguntarte ese tema durante 10 minutos.

Planificador semanal · Semana 1

Semana del ____ al ____ de _____

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							

Exámenes y entregas de esta semana

Mi objetivo de la semana

Planificador semanal · Semana 2

Semana del ____ al ____ de _____

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							

Exámenes y entregas de esta semana

Mi objetivo de la semana

Calendario de repasos

Apunta cada tema el día que lo estudias y las fechas de sus cuatro repasos. Marca ✓ cuando hagas cada repaso: en cada uno, pregúntate antes de mirar.

Asignatura y tema	Estudiado el	Repaso 1 (+1 día)	Repaso 2 (+3 días)	Repaso 3 (+7 días)	Repaso 4 (+14 días)	Examen

Hoja de recuperación activa

Escribe el tema arriba, cierra el libro y apunta todo lo que recuerdes. Luego compara con el libro y subraya (ahora sí) lo que te faltaba: eso es lo que repasarás primero la próxima vez.

Tema: _____ Fecha: _____

Lo que recuerdo sin mirar

Lo que me faltaba (lo repaso primero)

Fuente: Dunlosky, J., Rawson, K. A., Marsh, E. J., Nathan, M. J. y Willingham, D. T. (2013). Improving Students' Learning With Effective Learning Techniques. Psychological Science in the Public Interest, 14(1), 4–58.

Material gratuito de TuProfesorParticular.es. Puedes imprimirlo y compartirlo sin fines comerciales.