Estrategias eficaces para aprender

1.1 Página de título

Prepararse para clase. ¿Qué significa estar preparado para clase? Módulo desarrollado por la Oficina de Éxito Académico, Caroline Norrie y Tymaree Sing. Usa el botón SIGUIENTE para continuar.

1.2 Acerca de este módulo

Este módulo te llevará unos 10 minutos completarlo.

Este módulo consta de diapositivas informativas, interactivas y de cuestionarios. Tienes que ver y completar todas las diapositivas requeridas para terminar el módulo.

Cómo navegar por este módulo

La navegación principal de este módulo se realiza mediante los botones SIGUIENTE, ANTERIOR y ENVIAR. Dependiendo del tamaño de tu dispositivo, estos botones pueden tener un aspecto diferente.

Si necesitas más ayuda para navegar por este módulo, visita la sección de ayuda haciendo clic en el botón de ayuda situado en la esquina superior izquierda.

1.3 Objetivos del curso

Lo que vas a aprender

Al completar con éxito este módulo de aprendizaje, serás capaz de:

- Definir la flexibilidad cognitiva, la memorización activa y el aprendizaje activo, y entender por qué cada uno de ellos es importante para un aprendizaje eficaz
- Definir el efecto de prueba y cómo se puede utilizar en beneficio del alumno
- Entender cómo la atención plena y la meditación influyen en los componentes del aprendizaje, incluyendo la flexibilidad cognitiva, el rendimiento atencional y la atención auditiva

1.4 Introducción completada

Introducción completada. Ya has terminado la introducción. Usa el botón SIGUIENTE para continuar. Siguiente sección: Definición de la flexibilidad cognitiva.

2.1 Definición de la flexibilidad cognitiva

Definición de la flexibilidad cognitiva

2.2 Flexibilidad cognitiva

La flexibilidad cognitiva es una habilidad esencial a la hora de aprender y trabajar en el ámbito de la salud, ya que nos permite alternar entre tareas y temas sin perder la concentración. Una mayor flexibilidad cognitiva se asocia con mejores habilidades de lectura, mayores niveles de creatividad, mayor resiliencia ante los acontecimientos negativos de la vida y el estrés, y una mejor calidad de vida. La flexibilidad cognitiva permite a una persona trabajar de forma eficiente para desconectarse de una tarea anterior, reconfigurar un nuevo conjunto de respuestas y aplicar ese nuevo conjunto a la tarea que tiene entre manos. Esto es esencial tanto en el ámbito clínico como en la formación en el cuidado de la salud. Cuando aprendes una nueva habilidad o adquieres nuevos conocimientos, debes ser capaz de alternar de forma eficiente entre tareas sin perder la concentración.

2.3 Recordatorio activo

El recuerdo activo es una forma fácil y eficaz de ayudar a retener información. El recuerdo activo funciona estimulando la memoria durante el proceso de aprendizaje.

2.4 Aplicación práctica

Después de repasar los apuntes de clase, usa el recuerdo activo para asimilar mejor la información. Aquí tienes algunas opciones sobre cómo puedes utilizar el recuerdo activo:

Mientras repasa las presentaciones de PowerPoint o los apuntes de clase, explica el contenido en voz alta tal y como se presentó el material. Intenta usar los apuntes lo menos posible, aunque puedes consultarlos para asegurarte de que todo lo que estás explicando es correcto. Este método resulta útil al principio del proceso de aprendizaje.

Coge una hoja de papel en blanco o un documento de Word y escribe todo lo que recuerdes sobre un tema concreto. La mejor forma de crear una asociación es escribir a mano, ya sea en papel, en una pizarra blanca o en una tableta; sin embargo, escribir lo que recuerdas también puede ser útil.

2.5 Repasa la pregunta 1

¿Qué es la flexibilidad cognitiva?

- La capacidad de adaptar adecuadamente tu comportamiento a un entorno cambiante.
- Un estado mental que se alcanza al centrar la atención en el momento presente.
- El acto de realizar ejercicios mentales con el fin de alcanzar un mayor nivel de conciencia.

Correcto: ¡Correcto! La flexibilidad cognitiva es la capacidad de adaptar adecuadamente tu comportamiento a un entorno cambiante. Esta habilidad es esencial para cualquiera que esté estudiando o trabajando en el ámbito sanitario.

Incorrecto: Incorrecto. La flexibilidad cognitiva es la capacidad de adaptar adecuadamente tu comportamiento a un entorno cambiante. Esta habilidad es esencial para cualquiera que esté estudiando o trabajando en el ámbito sanitario.
Inténtalo de nuevo: Eso no es del todo correcto. Inténtalo de nuevo.

2.6 Definición de la flexibilidad cognitiva: completado

Definición de la flexibilidad cognitiva completada. Has completado la sección "Definición de la flexibilidad cognitiva". Usa el botón SIGUIENTE para continuar. Siguiente sección: Prepárate para discutir.

3.1 Definición del efecto de prueba

Definición del efecto de prueba

3.2 Efecto de prueba

Se ha descubierto que el efecto de prueba es más eficaz que estudiar repetidamente conocimientos factuales. Un factor importante que contribuye a este efecto es la retroalimentación inicial, que indica al alumno si una respuesta era correcta o incorrecta. Los alumnos se benefician del efecto de la prueba tanto si sus respuestas son correctas como si no, siempre y cuando reciban retroalimentación.

Algunos métodos que funcionan bien son los cuestionarios sobre el contenido seguidos de una retroalimentación. Se pueden hacer exámenes, pero no deben ser repaso pasivo, como los de opción múltiple. Para que esto funcione, el alumno tiene que recordar la información sin ayuda.

3.3 Aplicación práctica

Usa el efecto de la prueba cuando estudies para sacar el máximo partido a tu aprendizaje. Aquí tienes algunas formas de hacerlo:

1. Usa una web como Quizlet para crear preguntas de práctica basadas en el contenido. Usa la opción de fichas o de escritura y evita las opciones en las que puedas ver la respuesta posible, como los cuestionarios de opción múltiple.
2. Estudia con un amigo y pídele que te haga preguntas basadas en el contenido.
3. Usa la lista de objetivos que ha publicado tu profesor. Intenta responder a las preguntas por tu cuenta y comprueba después con tus apuntes para asegurarte de que todo era correcto.

Recuerda que, aunque no seas capaz de responder correctamente a todas las preguntas, el mero hecho de intentar recordar la información es beneficioso para el aprendizaje.

3.4 Repasa la pregunta 2

¿Verdadero o falso? El efecto de la evaluación no sirve de nada si el alumno no es capaz de acertar todas las preguntas.

Correcto: ¡Así es! El efecto de la evaluación es beneficioso para el aprendizaje independientemente del número de respuestas que acierte el alumno, siempre que haya retroalimentación.

Incorrecto: Incorrecto. El efecto de la prueba es beneficioso para el aprendizaje independientemente del número de respuestas que acierte el alumno, siempre que haya retroalimentación.

Inténtalo de nuevo: Eso no es del todo correcto. Inténtalo de nuevo.

3.5 Definición del efecto de la evaluación: completado

Definición del efecto de la evaluación: completado. Has completado la sección "Definición del efecto de la evaluación". Usa el botón SIGUIENTE para continuar . Siguiente sección: Definición de la atención plena y la meditación.

4.1 Definición de la atención plena y la meditación

Definición de la atención plena y la meditación

4.2 La atención plena y la meditación

La atención plena es un estado mental que se consigue centrando la conciencia en el momento presente, al tiempo que se reconocen y aceptan con calma los propios sentimientos, pensamientos y sensaciones corporales. La atención plena se puede utilizar como técnica terapéutica, pero también resulta beneficiosa en un entorno de aprendizaje.

La meditación es el acto de dedicarse a la contemplación o la reflexión. Es un ejercicio mental que pueden practicar personas de cualquier nivel de experiencia con el objetivo de alcanzar un mayor nivel de conciencia. Algunos ejemplos son concentrarse en la respiración o repetir un mantra.

4.3 Ventajas de la atención plena y la meditación

La meditación y la atención plena están relacionadas positivamente con un aumento del rendimiento atencional y la flexibilidad cognitiva. También se ha descubierto que mejoran la atención auditiva gracias a una mayor concentración.

La flexibilidad cognitiva que se adquiere te da el espacio mental necesario para detectar evaluaciones cognitivas incorrectas y perjudiciales, que normalmente pasarían desapercibidas y llevarían a malinterpretar la información.

4.4 Pregunta de repaso 3

¿Cuáles de las siguientes capacidades mejoran con la práctica de la meditación y la atención plena?

- Rendimiento atencional
- La atención auditiva
- Flexibilidad cognitiva
- Todas las anteriores

Correcto: ¡Exacto! La meditación y la atención plena mejoran todos estos aspectos del aprendizaje.

Incorrecto: Incorrecto. Las tres opciones se ven influidas positivamente por la meditación y la atención plena, incluyendo el rendimiento atencional, la atención auditiva y la flexibilidad cognitiva.

Inténtalo de nuevo: No es del todo correcto. Inténtalo de nuevo.

4.5 Definición de la atención plena y la meditación Completa

Definición de la atención plena y la meditación completa. Ya has completado la sección "Definición de la atención plena y la meditación". Usa el botón SIGUIENTE para continuar. Siguiente sección: Evaluaciones sumativas.

5.1 Evaluación sumativa

Bienvenido a la evaluación sumativa. Haz clic en el botón Siguiente para empezar.

5.2 Instrucciones para la evaluación sumativa

En este cuestionario, se te plantearán 10 preguntas. Una vez que hayas hecho clic en la respuesta que hayas elegido, pulsa el botón ENVIAR.

Recibirás comentarios sobre tu respuesta y luego podrás pasar a la siguiente pregunta. Solo tendrás una oportunidad para responder a cada pregunta y no podrás volver atrás para cambiar tus respuestas.

Al final del cuestionario, te aparecerá la puntuación obtenida en el módulo. Usa el botón SIGUIENTE para empezar el cuestionario.

5.3 Pregunta 1

¿Cuál de las siguientes situaciones se debe a un aumento de la flexibilidad cognitiva?

A. Aumento del tiempo necesario para aprender material nuevo
B. Una disminución de la capacidad lectora
C. Mayor creatividad y resiliencia
D. Más frustraciones durante el aprendizaje

Comentario correcto: ¡Correcto, así es! La respuesta correcta es la C. Cuando aumenta la flexibilidad cognitiva, también aumentan la creatividad y la resiliencia. Haz clic en el botón Continuar para pasar a la siguiente pregunta.

Comentario incorrecto: Incorrecto, no has seleccionado la respuesta correcta. La respuesta correcta es la C. Cuando aumenta la flexibilidad cognitiva, también aumentan

la creatividad y la resiliencia. Haz clic en el botón Continuar para pasar a la siguiente pregunta.

5.4 Pregunta 2

¿Cuál de las siguientes opciones es un ejemplo de cómo utilizar correctamente el recuerdo activo?

A. Repasar preguntas de opción múltiple
B. Leer las respuestas de una guía de estudio
C. Responder a los objetivos lo mejor que puedas sin consultar las respuestas correctas
D. Leer el libro de texto una y otra vez

Comentario correcto: ¡Correcto, así es! La respuesta correcta es la C. El recuerdo activo es una forma fácil y eficaz de ayudar a retener información. El recuerdo activo funciona estimulando la memoria durante el proceso de aprendizaje. Un buen ejemplo de esto es ser capaz de responder a los objetivos sin usar ninguna referencia. Haz clic en el botón Continuar para pasar a la siguiente pregunta.

Comentario incorrecto: Incorrecto, no has seleccionado la respuesta correcta. La respuesta correcta es la C. La memorización activa es una forma fácil y eficaz de retener información. La memorización activa funciona estimulando la memoria durante el proceso de aprendizaje. Un buen ejemplo de esto es ser capaz de responder a los objetivos sin usar ninguna referencia. Haz clic en el botón Continuar para pasar a la siguiente pregunta.

5.5 Pregunta 3

¿Cuál de las siguientes afirmaciones es cierta con respecto a la meditación?

A. La meditación solo la pueden practicar personas con experiencia
B. La meditación conduce a un aumento de la flexibilidad cognitiva.
C. La meditación requiere dedicar mucho tiempo para que dé resultados.
D. Para que la meditación sea eficaz, hay que meditar varias horas al día.

Comentario correcto: ¡Correcto, así es! La respuesta correcta es la B. La meditación es el acto de dedicarse a la contemplación o la reflexión. La meditación está relacionada positivamente con un aumento del rendimiento atencional y la flexibilidad cognitiva. También se ha descubierto que mejora la atención auditiva gracias a una mayor concentración. Haz clic en el botón Continuar para pasar a la siguiente pregunta.

Comentario de error: Incorrecto, no has seleccionado la respuesta correcta. La respuesta correcta es la B. La meditación es el acto de dedicarse a la contemplación o la reflexión. La meditación está relacionada positivamente con un aumento del rendimiento atencional y la flexibilidad cognitiva. También se ha descubierto que mejora la atención auditiva gracias a una mayor concentración. Haz clic en el botón Continuar para pasar a la siguiente pregunta.

5.6 Pregunta 4

Define atención plena.

A. El acto de dedicarse a la contemplación o la reflexión.
B. Un estado mental que se alcanza al centrar la atención en el momento presente.
C. La concentración en la respiración o la repetición de un mantra.
D. Comentario inicial para indicarte si tu respuesta es correcta o incorrecta.

Comentario correcto: Correcto, ¡eso es! La respuesta correcta es la B. La atención plena es un estado mental que se consigue al centrar la atención en el momento presente. La atención plena ayuda a tomar conciencia de tus sentimientos, pensamientos y sensaciones corporales. Haz clic en el botón Continuar para pasar a la siguiente pregunta.

Respuesta incorrecta: Incorrecto, no has seleccionado la respuesta correcta. La respuesta correcta es la B. La atención plena es un estado mental que se consigue centrando la atención en el momento presente. La atención plena ayuda a tomar conciencia de los propios sentimientos, pensamientos y sensaciones corporales. Haz clic en el botón Continuar para pasar a la siguiente pregunta.

5.7 Pregunta 5

¿Qué factor contribuye de manera significativa al efecto de examen?

A. Estimular la memoria durante el proceso de aprendizaje.
B. Adaptar el comportamiento a los cambios del entorno.
C. Dar una respuesta inmediata al alumno para indicarle si una respuesta era correcta o incorrecta.
D. Planificar el semestre con una agenda

Comentario correcto: ¡Correcto, así es! La respuesta correcta es la C. Se ha demostrado que el efecto de examen es más eficaz que estudiar repetidamente conocimientos factuales. Un factor importante que contribuye al efecto de examen es el comentario inicial que indica al estudiante si una respuesta era correcta o incorrecta. Haz clic en el botón Continuar para pasar a la siguiente pregunta.

Comentario de error: Incorrecto, no has seleccionado la respuesta correcta. La respuesta correcta es la C. Se ha demostrado que el efecto de prueba es más eficaz que estudiar repetidamente los conocimientos factuales. Un factor importante que contribuye al efecto de prueba es la retroalimentación inicial que indica al estudiante si una respuesta era correcta o incorrecta. Haz clic en el botón Continuar para pasar a la siguiente pregunta.

5.8 Pregunta 6

¿Cuál de las siguientes opciones es una aplicación práctica de la memorización activa?

A. Usar las notas lo menos posible

B. Anotar todo lo que puedas recordar en una hoja de papel
C. Explicar el contenido en voz alta
D. Todas las opciones anteriores

Comentario correcto: ¡Correcto, así es! La respuesta correcta es la D. Usar los apuntes lo menos posible, escribir todo lo que recuerdes en una hoja de papel y explicar el contenido en voz alta son aplicaciones prácticas de la memorización activa. Haz clic en el botón Continuar para pasar a la siguiente pregunta.

Comentario de error: Incorrecto, no has seleccionado la respuesta correcta. La respuesta correcta es la D. Usar los apuntes lo menos posible, escribir todo lo que recuerdes en una hoja de papel y explicar el contenido en voz alta son aplicaciones prácticas del recuerdo activo. Haz clic en el botón Continuar para pasar a la siguiente pregunta.

5.9 Pregunta 7

¿Verdadero o falso? Se ha comprobado que el efecto de prueba es menos eficaz que estudiar repetidamente los conocimientos fácticos.

A. Verdadero
B. Falso

Comentario correcto: ¡Correcto, así es! La respuesta correcta es Falso. El efecto de prueba puede ser más eficaz y eficiente que estudiar repetidamente los conocimientos factuales. Haz clic en el botón Continuar para pasar a la siguiente pregunta.

Comentario de respuesta incorrecta: Incorrecto, no has seleccionado la respuesta correcta. La respuesta correcta es Falso. El efecto de la evaluación puede ser más eficaz y eficiente que estudiar repetidamente los conocimientos factuales. Haz clic en el botón Continuar para pasar a la siguiente pregunta.

5.10 Pregunta 8

¿Verdadero o falso? Los alumnos no se benefician del efecto de prueba cuando las respuestas no son correctas.

A. Verdadero
B. Falso

Comentario correcto: ¡Correcto, así es! La respuesta correcta es Falso. El comentario es más importante que acertar o equivocarse en una pregunta de estudio. Haz clic en el botón Continuar para pasar a la siguiente pregunta.

Comentario sobre una respuesta incorrecta: Incorrecto, no has seleccionado la respuesta correcta. La respuesta correcta es Falso. El comentario es más importante que acertar o equivocarte en una pregunta de estudio. Haz clic en el botón Continuar para pasar a la siguiente pregunta.

5.11 Pregunta 9

¿Cuál de las siguientes opciones es una forma de aprovechar el efecto de la prueba?

A. Crear preguntas de opción múltiple para ponerte a prueba
B. Estudia con un amigo y pídele que te haga preguntas sobre el contenido y que luego te dé su opinión sobre tu respuesta
C. Reescribir los apuntes varias veces para asegurarte de que te los memorizas
D. Volver a leer los apuntes de clase

Comentario correcto: ¡Correcto, así es! La respuesta correcta es la B. Que un amigo te haga preguntas sobre el tema y luego te dé su opinión sobre tu respuesta sería una forma de aprovechar el efecto de la evaluación. Haz clic en el botón Continuar para pasar a la siguiente pregunta.

Comentario incorrecto: Incorrecto, no has seleccionado la respuesta correcta. La respuesta correcta es la B. Que un amigo te haga preguntas sobre el tema y luego te dé su opinión sobre tu respuesta sería una forma de aprovechar el efecto de la evaluación. Haz clic en el botón Continuar para pasar a la siguiente pregunta.

5.12 Pregunta 10

Define meditación.

A. El acto de dedicarse a la contemplación o la reflexión.
B. Un estado mental que se alcanza al centrar la atención en el presente
C. Se puede utilizar como técnica terapéutica, pero también resulta beneficiosa en un entorno de aprendizaje
D. Comentario inicial para indicarle al alumno si una respuesta era correcta o incorrecta

Comentario correcto: ¡Correcto, así es! La respuesta correcta es la A. La meditación es el acto de dedicarse a la contemplación o la reflexión. Es un ejercicio mental que pueden practicar personas de cualquier nivel de experiencia con el fin de alcanzar un mayor nivel de conciencia. Haz clic para continuar.

Comentario incorrecto: Incorrecto, no has seleccionado la respuesta correcta. La respuesta correcta es la A. La meditación es el acto de dedicarse a la contemplación o la reflexión. Es un ejercicio mental que pueden practicar personas de cualquier nivel de experiencia con el fin de alcanzar un mayor nivel de conciencia. Haz clic para continuar.

5.13 Encuesta

Valora este módulo. ¿Cómo calificarías este módulo?

5.14 Resultados

Gracias por completar este módulo. Aquí tienes tu puntuación en la evaluación sumativa. Puedes imprimir tus resultados con el botón de la esquina superior derecha de la pantalla o repasar este módulo con el botón de la parte inferior de la pantalla.

5.15 Gracias

La capacidad de aprender de forma eficaz es fundamental cuando se cursan estudios de medicina. Utilizar las técnicas que se presentan en este módulo puede ayudarte a mejorar tu rendimiento académico mientras cursas tu carrera en la UNMC.

Gracias por completar este módulo electrónico. Para obtener más información, visita la página web de la Oficina de Éxito Académico que aparece en el enlace de abajo.

Créditos

Escrito por **Caroline Norrie**
Narrado por **Andi Zhang y Deanna Ingram**
Ilustración y maquetación: **Andi Zhang**
Editado por **Tymaree Sing**

Creado en colaboración con el Laboratorio de Aprendizaje Digital de la UNMC, unmc.edu/elearning
Peggy Moore, directora de E-Learning
Copyright 2021

Referencias

Augustin M. Cómo aprender de forma eficaz en la facultad de medicina: ponte a prueba, aprende de forma activa y repite a intervalos. *Yale J Biol Med.* 2014;87(2):207-212. Publicado el 6 de junio de 2014.

Dajani, D. R., y Uddin, L. Q. (2015). Desmitificando la flexibilidad cognitiva: implicaciones para la neurociencia clínica y del desarrollo. Trends in neurosciences, 38(9), 571–578. https://doi.org/10.1016/j.tins.2015.07.003

Moore, A., Malinowski, P. (2009). Meditación, atención plena y flexibilidad cognitiva. Consciousness and Cognition, 18(1), 176-186. https://doi.org/10.1016/j.concog.2008.12.008