Optimiza tu experiencia de aprendizaje

1.1 Página de título

Optimiza tu experiencia de aprendizaje. Módulo desarrollado por la Oficina de Éxito Académico, Coleman Westerby, Tymaree Sing y Andrew Faltin. Usa el botón SIGUIENTE para empezar.

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 obligatorias 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 Introducción

En este vídeo vamos a hablar de un tema que a menudo se pasa por alto: la capacidad de los estudiantes para optimizar su experiencia de aprendizaje. A lo largo del vídeo veremos qué significa optimizar la experiencia de aprendizaje de alguien, por qué es importante hacerlo y cómo puedes tomar medidas para mejorar tu propia experiencia de aprendizaje.

1.4 Objetivos del curso

Lo que vas a aprender

Al completar con éxito este módulo de aprendizaje, aprenderás:

- Qué significa optimizar tu experiencia de aprendizaje.
- Por qué es importante optimizar tu experiencia.
- Cómo optimizar tu aprendizaje.

1.5 Introducción completada

Introducción completada. Has completado la introducción. Usa el botón SIGUIENTE para continuar. Siguiente sección: Optimizar tu experiencia de aprendizaje

2.1 Optimizar tu experiencia de aprendizaje

Optimizar la experiencia de aprendizaje de una persona no es una fórmula mágica que, de repente, haga que un estudiante sea más productivo y le permita asimilar los contenidos más rápido. Sin embargo, aunque estas estrategias pueden ayudar mucho en ese sentido, hay una curva de aprendizaje que conlleva algunas dificultades iniciales para el estudiante que se embarca en este viaje de incorporar estrategias de optimización.

2.2 ¿Qué significa esto?

Dicho esto, ¿qué significa exactamente optimizar tu experiencia de aprendizaje? Este proceso y las estrategias que se usan son diferentes para cada persona. Y es que cada uno aprende de forma distinta. Por suerte, hay aspectos generales que influyen en la optimización de la experiencia de aprendizaje de cada uno. Algunos de estos aspectos incluyen tener en cuenta la hora del día, la duración de las sesiones, la ubicación, la temperatura y la iluminación de la habitación, la disposición física del material de estudio sobre la superficie de trabajo, quién está a tu alrededor, el nivel de ruido del entorno, así como muchos otros aspectos que pueden ayudar a optimizar la experiencia de aprendizaje.

Ahora, pasemos a por qué es importante optimizar tu experiencia de aprendizaje. Ten en cuenta los aspectos generales que hemos mencionado antes o los que se te hayan ocurrido a ti. Después, piensa en cómo puedes adaptarlos para que te beneficien al máximo.

2.3 Pregunta de repaso 1

¿Verdadero o falso? ¿Optimizar tu entorno de aprendizaje es algo que se hace fácilmente y da resultados inmediatos?

> **Correcto**: ¡Exacto! Has seleccionado la respuesta correcta.
>
> **Incorrecto**: No has seleccionado la respuesta correcta. La respuesta correcta es Falso. Por favor, continúa.

2.4 Pregunta de repaso 2

¿Qué aspectos se pueden tener en cuenta a la hora de optimizar la experiencia de aprendizaje de alguien?

- La hora del día.
- La orientación del material de estudio sobre la superficie de trabajo.

- La temperatura y la iluminación de la habitación.
- Nivel de ruido del entorno.
- Todo lo anterior

Correcto: ¡Exacto! La hora del día, la orientación del material de estudio sobre la superficie de estudio, la temperatura y la iluminación de la habitación, y el nivel de ruido del entorno son factores que puedes tener en cuenta a la hora de optimizar tu experiencia de aprendizaje.

Incorrecto: Eso no es correcto. La respuesta correcta es “todas las anteriores”. La hora del día, la orientación del material de estudio sobre la superficie de estudio, la temperatura y la iluminación de la habitación, y el nivel de ruido del entorno son factores que puedes tener en cuenta a la hora de optimizar tu experiencia de aprendizaje.

2.5 ¿Por qué es importante?

Ahora ya sabemos qué significa optimizar la experiencia de aprendizaje de alguien, pero quizá algunos de ustedes se pregunten ¿por qué? ¿Por qué es importante incorporar estrategias de optimización? La primera razón es, en última instancia, convertirte en un estudiante con un mayor rendimiento. Tanto si ya eres un estudiante con buen rendimiento y solo buscas aprovechar mejor tu tiempo, como si eres un estudiante con dificultades académicas que quiere mejorar sus notas. Ambos deseos pueden satisfacerse mediante el uso de estrategias de optimización.

Además, a lo largo de nuestra investigación en la Oficina de Éxito Académico, hemos encontrado pruebas que sugieren que las estrategias de optimización pueden ayudar a los estudiantes a abarcar todos los aspectos del estudio, lo que puede mejorar la cantidad de material asimilado. También se ha observado que las estrategias de optimización pueden ayudar a aumentar la capacidad de los estudiantes para prepararse para las sesiones de estudio, mejorando sus habilidades de organización y preparación, lo cual es importante porque la falta de estas habilidades se ha relacionado con notas más bajas. Además, estas estrategias pueden ayudar a reducir la fatiga cognitiva, lo que permite a los estudiantes aumentar su resistencia y eficiencia a la hora de estudiar. Por último, y lo más importante, incorporar estrategias de optimización a tu experiencia de aprendizaje es fundamental, ya que se ha demostrado que aumentan la tasa de éxito de los estudiantes a la hora de completar las tareas del plan de estudios y, lo que es más importante, la capacidad de mejorar el rendimiento académico, ya sea en forma de tiempo libre para tu vida personal o de mejores notas.

A pesar de toda esta evidencia sobre lo importantes que son estas estrategias para optimizar tu experiencia de aprendizaje, es difícil aplicarlas si no sabes cómo. Por eso, a continuación te guiaremos sobre “CÓMO” desarrollar estas estrategias fundamentales en la práctica.

2.6 Pregunta de repaso 3

¿Qué te puede aportar optimizar tu experiencia de aprendizaje? Selecciona todas las opciones que correspondan.

- Aumentar tu nota promedio
- Aumentar la eficiencia de tu estudio
- Aumentar el tiempo que dedicas al estudio

Correcto: ¡Exacto! Optimizar tu experiencia de aprendizaje puede aumentar tu nota promedio y mejorar tu eficiencia a la hora de estudiar.

Incorrecto: No has seleccionado la respuesta correcta. Optimizar tu experiencia de aprendizaje puede aumentar tu nota promedio y mejorar tu eficiencia a la hora de estudiar.

2.7 Cómo optimizar tu aprendizaje

Antes de que alguien pueda poner en práctica los “cómo”, primero debe conocerse a sí mismo como estudiante y pensador. Optimizar tu experiencia de aprendizaje no consiste simplemente en entender tu entorno y cómo manejarlo. Es un proceso de desarrollo que requiere autorreflexión para que puedas entender cómo TÚ interactuaste mejor dentro de tu entorno de estudio. Una persona puede estar en un entorno de estudio ideal según los estereotipos, pero si no se adapta a sus puntos fuertes, no le servirá de nada. La razón es que, como ya se ha dicho, cada uno es diferente, lo que significa que aprende en entornos distintos.

Dicho esto, aquí tienes algunos aspectos que debes tener en cuenta durante tus reflexiones personales para ayudarte a conocerte mejor y descubrir qué es lo mejor para tu entorno. Para empezar, piensa en el qué, el cuándo, el dónde y el cómo de tus sesiones de estudio.

En cuanto al QUÉ, piensa en lo que necesitas para la sesión. ¿Es solo un portátil o necesitas un portátil, una calculadora, apuntes en papel y varios rotuladores fluorescentes? Piensa también en qué asignaturas vas a estudiar en esa sesión. En cuanto al CUÁNDO, ¿a qué hora del día eres más productivo? ¿Por la mañana, por la tarde o en algún otro momento del día? Además, en relación con el CUÁNDO, ¿cuándo y cuánto durarán tus descansos mientras estudias? En cuanto al DÓNDE, ¿solo necesitas un escritorio apartado en casa, una sala privada en el campus o algún lugar de la comunidad, como una cafetería con algo de ruido de fondo? Por último, al plantearte el CÓMO, es importante tener en cuenta el espacio físico. Se trata de CÓMO se organizan los apuntes y los dispositivos para ti en cada sesión. Además, piensa en cómo gestionar tu horario para estudiar cada asignatura. ¿Cambias de tema cada hora o te centras en un tema durante varias horas antes de pasar a otro? Otra cosa a tener en cuenta en el CÓMO es programar y aprovechar los momentos de descanso o las semanas más tranquilas para prepararte para la avalancha de exámenes que se avecina.

2.8 Pregunta de repaso 4

Después de una sesión de estudio, ¿qué cosas deberías reflexionar?

- La hora del día en la que estudiaste
- Qué te pareció la eficacia de la sesión
- Quién estaba a tu alrededor

- Qué tan preparado estabas para la sesión
- Todo lo anterior

Correcto: ¡Exacto! La hora del día en la que estudiaste, qué te pareció la eficacia de la sesión, quién estaba a tu alrededor y qué tan preparado estabas para esta sesión son cosas en las que debes reflexionar después de una sesión de estudio.

Incorrecto: No has seleccionado la respuesta correcta. La hora del día en la que estudiaste, qué te pareció la eficacia de la sesión, quién estaba a tu alrededor y qué tan preparado estabas para esta sesión son cosas en las que debes reflexionar después de una sesión de estudio.

2.9 En resumen

Con toda esta información sobre los aspectos en los que debes centrarte para optimizar tu experiencia de aprendizaje, ahora te toca a ti decidir si quieres incorporar algunas de estas estrategias o no. Ahora estás bien preparado para empezar tu camino hacia el desarrollo del entorno de estudio y las estrategias más óptimas para mejorar tu experiencia de aprendizaje. De nuevo, ya sea con el objetivo de mejorar tu nota media o simplemente de aumentar tu eficiencia para recuperar algo de tiempo para la vida social y tus aficiones. Se ha demostrado que estas estrategias funcionan; pero ten por seguro que desarrollar estas habilidades es un proceso, aunque supone una gran rentabilidad de tu inversión a largo plazo durante tus estudios de posgrado.

Para terminar, la Oficina de Éxito Académico quiere felicitarte por haber completado este módulo informativo, así como darte las gracias por tu tiempo. Esperamos que nuestros esfuerzos en la revisión bibliográfica y en el desarrollo de este módulo puedan mejorar tu experiencia en la UNMC.

2.10 Desarrollar una mentalidad de crecimiento: completado

Optimizar tu experiencia de aprendizaje: completado. Has completado el módulo “Optimizar tu experiencia de aprendizaje”. Por favor, usa el botón SIGUIENTE para continuar. Siguiente sección: Evaluación sumativa

3.1 Evaluación sumativa

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

3.2 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, verás la puntuación que has obtenido en el módulo. Usa el botón SIGUIENTE para empezar el cuestionario.

3.3 Pregunta 1

¿Verdadero o falso? Optimizar tu experiencia de aprendizaje supone un gran retorno de la inversión en tu educación.

> **Correcto:** ¡Exacto, así es! La respuesta correcta es Verdadero. Optimizar tu experiencia de aprendizaje es un proceso para desarrollar habilidades; sin embargo, está demostrado que conduce a una mejora de la nota media y de la eficiencia, lo que te permite disponer de algo de tiempo libre para la vida social y tus aficiones.
>
> Haz clic en el botón Continuar para pasar a la siguiente pregunta.
>
> **Incorrecto**: Incorrecto, no has seleccionado la respuesta correcta. La respuesta correcta es Verdadero. Optimizar tu experiencia de aprendizaje es un proceso para desarrollar habilidades; sin embargo, está demostrado que conduce a una mejora en la nota media y en la eficiencia, lo que te permite disponer de algo de tiempo libre para la vida social y tus aficiones.
>
> Haz clic en el botón Continuar para pasar a la siguiente pregunta.

3.4 Pregunta 2

¿Por qué el proceso de aprendizaje y el uso de estrategias de aprendizaje son diferentes para cada persona?

A. No hay ninguna diferencia, todo el mundo aprende igual
B. Hay una diferencia en los recursos
C. Cada uno aprende de forma diferente
D. No hay diferencia, ya que solo hay una forma correcta de estudiar

> **Correcto:** ¡Exacto, así es! La respuesta correcta es la C. Cada uno aprende de forma diferente y, por eso, sus estrategias se adaptarán en consecuencia.
>
> Haz clic en el botón Continuar para pasar a la siguiente pregunta**.**
>
> **Incorrecto:** Incorrecto, no has seleccionado la respuesta correcta. La respuesta correcta es la C. Cada persona aprende de forma diferente y, por lo tanto, sus estrategias se adaptarán en consecuencia.
>
> Haz clic en el botón Continuar para pasar a la siguiente pregunta.

3.5 Pregunta 3

¿Por qué es importante incorporar estrategias de optimización?

A. Para aumentar la cantidad de material recopilado

B. Para que el alumno rinda mejor
C. Para ayudar a los alumnos a prepararse para las sesiones de estudio
D. Todas las anteriores

Correcto: ¡Correcto, así es! La respuesta correcta es la D. Las estrategias de optimización aumentan la cantidad de material recopilado, ayudan a los alumnos a rendir mejor y les preparan para las sesiones de estudio.

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

Incorrecto: Incorrecto, no has seleccionado la respuesta correcta. La respuesta correcta es la D. Las estrategias de optimización aumentan la cantidad de material recopilado, ayudan a los alumnos a rendir mejor y les preparan para las sesiones de estudio.

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

3.6 Pregunta 4

¿Cuál de las siguientes opciones no es importante a la hora de planificar una sesión de estudio?

A. Qué
B. Cuándo
C. Dónde
D. Qué comida llevar

Correcto: ¡Exacto, así es! La respuesta correcta es la D. Tendrás que tener en cuenta el “qué”, el “cuándo”, el “dónde” y el “cómo” durante tus reflexiones personales, no qué comida o aperitivos llevar a una sesión de estudio.

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

Incorrecto: Incorrecto, no has seleccionado la respuesta correcta. La respuesta correcta es la D. Tendrás que tener en cuenta el “qué”, el “cuándo”, el “dónde” y el “cómo” durante tus reflexiones personales, no qué comida o aperitivos llevar a una sesión de estudio.

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

3.7 Pregunta 5

En cuanto al “qué” de las sesiones de estudio…

A. Piensa en el material que podrías necesitar
B. Piensa en el lugar donde vas a estudiar
C. Piensa en cómo están dispuestos los materiales de estudio
D. Piensa en la hora del día

Correcto: ¡Exacto, así es! La respuesta correcta es la A. El componente “qué” de una sesión de estudio es cuando piensas en los materiales que podrías necesitar.

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

Incorrecto: Incorrecto, no has seleccionado la respuesta correcta. La respuesta correcta es la A. El componente “qué” de una sesión de estudio es cuando piensas en los materiales que podrías necesitar.

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

3.8 Pregunta 6

En cuanto al “cuándo” de las sesiones de estudio…

A. Piensa en los materiales que podrías necesitar
B. Piensa en el lugar donde vas a estudiar
C. Piensa en cómo están dispuestos los materiales de estudio
D. Ten en cuenta la hora del día

Correcto: ¡Exacto, así es! La respuesta correcta es la D. El componente “cuándo” de una sesión de estudio se refiere a la hora del día.

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

Incorrecto: Incorrecto, no has seleccionado la respuesta correcta. La respuesta correcta es la D. El componente “cuándo” de una sesión de estudio se refiere a la hora del día.

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

3.9 Pregunta 7

En cuanto al “dónde” de las sesiones de estudio…

A. Piensa en el material que podrías necesitar
B. Ten en cuenta el lugar donde vas a estudiar
C. Piensa en cómo están dispuestos los materiales de estudio
D. Ten en cuenta la hora del día

Correcto: ¡Exacto, así es! La respuesta correcta es la B. El componente “dónde” de una sesión de estudio se refiere a tener en cuenta el lugar donde estudias.

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

Incorrecto: Incorrecto, no has seleccionado la respuesta correcta. La respuesta correcta es la B. El componente “dónde” de una sesión de estudio se refiere a tener en cuenta el lugar donde estudias.

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

3.10 Pregunta 8

En cuanto al cómo de las sesiones de estudio…

A. Piensa en el material que podrías necesitar
B. Piensa en el lugar donde vas a estudiar
C. Ten en cuenta cómo están orientados los materiales de estudio
D. Ten en cuenta la hora del día

Correcto: ¡Exacto, así es! La respuesta correcta es la C. El componente "cómo" de una sesión de estudio se refiere a tener en cuenta la forma en que están organizados los materiales de estudio.

Haz clic en el botón Continuar para pasar a la siguiente diapositiva.

Incorrecto: Incorrecto, no has seleccionado la respuesta correcta. La respuesta correcta es la C. El componente "cómo" de una sesión de estudio es cuando tienes en cuenta la orientación de los materiales de estudio.

Haz clic en el botón Continuar para pasar a la siguiente diapositiva.

3.11 Pregunta 9

¿Verdadero o falso? Las estrategias de optimización solo pueden ayudar a los estudiantes en un aspecto del estudio.

Correcto: ¡Correcto, así es! La respuesta correcta es Falso. Las estrategias de optimización pueden ayudar en todos los aspectos del estudio.

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

Incorrecto: Incorrecto, no has seleccionado la respuesta correcta. La respuesta correcta es Falso. Las estrategias de optimización pueden ayudar en todos los aspectos del estudio.

Haz clic en el botón Continuar para pasar a la siguiente pregunta

3.12 Pregunta 10

¿Verdadero o falso? Las estrategias que presenta este módulo virtual pueden mejorar la nota media de un estudiante y aumentar el tiempo libre para la vida social y las aficiones.

Correcto: ¡Correcto, así es! La respuesta correcta es Verdadero. Las estrategias de optimización que se presentan en este módulo virtual pueden mejorar la nota media de un estudiante y aumentar el tiempo libre para la vida social y las aficiones.

Haz clic para continuar.

Incorrecto: Incorrecto, no has seleccionado la respuesta correcta. La respuesta correcta es Verdadero. Las estrategias de optimización que se presentan en este módulo virtual pueden mejorar la nota media de un estudiante y aumentar el tiempo libre para la vida social y las aficiones.

Haz clic para continuar.

3.13 Encuesta de satisfacción

Valora este módulo. ¿Cómo calificarías este módulo?

3.14 Resultados

Gracias por completar este módulo. 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.

3.15 Gracias

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

Créditos
Escrito por **Coleman Westerby, Oficina de Éxito Académico**
Narrado por **Andi Zhang**
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 Aprendizaje Digital
Copyright 2021

Referencias

7 estrategias para el éxito | Centro McGraw para la Enseñanza y el Aprendizaje. (s. f.). Consultado el 7 de septiembre de 2020, de https://mcgraw.princeton.edu/7-strategies-for-success <https://mcgraw.princeton.edu/7-strategies-for-success>

Ata, A. A., y Abdelwahid, A. E. E. A. (2019). El pensamiento metacognitivo y la orientación hacia objetivos como factores predictivos de la motivación académica. Am J Nurs Res, 7(5), 793-801. <http://pubs.sciepub.com/ajnr/7/5/12/index.html>

Carrier, L. M. (2003). Las estrategias de estudio que eligen los estudiantes universitarios. Perceptual and motoras, 96(1), 54-56. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12705510/>

Cottrell, S. (2019). El manual de técnicas de estudio. Londres: Red Globe Press. <https://www.macmillanihe.com/page/detail/The-Study-Skills-Handbook/?K=9781137610874>

Davis, S. G. y Gray, E. S. (2007). Más allá de las estrategias para hacer exámenes: Fomentar la
. Revista de Currículo e
Enseñanza, 1(1), 31-47.
<https://www.researchgate.net/publication/26469771_Going_Beyond_Test-Taking_Strategies_Building_Self-Regulated_Students_and_Teachers>

Dunn-Lewis, C., Finn, K. y FitzPatrick, K. (2016). Rendimiento esperado de los alumnos en
anatomía y fisiología en relación con el uso y la percepción de utilidad de las estrategias de aprendizaje y estudio. HAPS-Educator, 20(4), 27-37. <https://link.springer.com/article/10.1007/s40670-020-00998-x>

Dweck, C. S. (2006). Mentalidad: la nueva psicología del éxito. Nueva York: Random House. <https://www.worldcat.org/title/mindset-the-newpsychology-of-success/oclc/58546262>

Edwards, A. J., Weinstein, C. E., Goetz, E. T. y Alexander, P. A. (2014). Aprendizaje y estrategias de estudio: cuestiones relacionadas con la evaluación, la enseñanza y la valoración. Elsevier. https://www.elsevier.com/books/learning-and-study-strategies/weinstein/978-0-12-742460-6

Gambill, J. M., Moss, L. A. y Vescogni, C. D. (2008). El impacto de las habilidades de estudio y
los métodos de organización en el rendimiento de los estudiantes. Envío en línea. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED501312.pdf>

Husmann, P. R., Barger, J. B. y Schutte, A. F. (2016). Habilidades de estudio en anatomía y
fisiología: ¿hay alguna diferencia? Anatomical Sciences Education, 9(1), 18-27. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25762466/>

Javaid, M. A., Chakraborty, S., Cryan, J. F., Schellekens, H. y Toulouse, A. (2018). Comprender la neurofobia: razones que explican las dificultades de comprensión y aprendizaje de la neuroanatomía en estudiantes de ciencias de la salud de distintas disciplinas. Anatomical Sciences Education, 11(1), 81-93. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28628732/>

Kimbark, K., Peters, M. L. y Richardson, T. (2016). Eficacia del
en la persistencia, la retención, el rendimiento académico y la implicación de los estudiantes. Revista de Investigación y Práctica de los Centros de Formación Profesional, 41(2), 124-138. doi:10.1080/10668926.2016.1166352 <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10668926.2016.1166352>

Knowles, M. (1975). Aprendizaje autodirigido: una guía para alumnos y profesores. Toronto,
ON: The Adult Education Company. <https://kinasevych.ca/2014/01/09/knowles-1975-self-directed-learning/>

Kyauta, A. M. A. y Dachia, A. D. (2018). Hábitos de estudio y rendimiento académico entre los estudiantes de la Facultad de Educación Umar Suleiman, Gashua, estado de Yobe, Nigeria. KIU Journal of Humanities, 3(1), 187-195. <http://www.ijhumas.com/ojs/index.php/kiuhums/article/view/285>

Mayer, R. E. (2019). Cómo ser un estudiante de éxito: 20 hábitos de estudio basados en la
ciencia del aprendizaje. Nueva York, NY: Routledge. <https://www.taylorfrancis.com/books/successful-student-richard-mayer/10.4324/9780429453748>

Newport, C. (2007). Cómo convertirte en un estudiante de sobresaliente: las estrategias poco convencionales
que usan los estudiantes universitarios de verdad para sacar buenas notas estudiando menos. Three Rivers Press. <http://www.gompersprep.org/wp-content/uploads/2015/08/How-to-Become-a-Straight-A-Student.pdf>

Parshekofti, N. S. (2014). Estudio del efecto del espacio físico de aprendizaje en la motivación académica de los estudiantes: (Estudio de caso: Universidad Payam-e-Nour, sede internacional de Qeshm). International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences, 4(7), 111. <https://ideas.repec.org/a/hur/ijarbs/v4y2014i7p111-119.html>

Serrado, P. (23 de octubre de 2012). La importancia de la fase de planificación para el éxito de un proyecto
. Consultado el 7 de septiembre de 2020, en https://www.pmi.org/learning/library/importance-planning-phase-project-success-6021 <https://www.pmi.org/learning/library/importance-planning-phase-project-success-6021>

Sumeracki, M. A. y Weinstein, Y. (2018). Seis estrategias para un aprendizaje eficaz. Academic Medicine, 93(4). doi:10.1097/acm.0000000000002091 <https://journals.lww.com/academicmedicine/Fulltext/2018/04000/Six_Strategies_for_Effective_Learning.50.aspx>

Universidad de Carolina del Norte en Chapel Hill. (2019). Estudio 101: Estudia de forma más inteligente, no
más duro. Consultado el 7 de septiembre de 2020, en https://learningcenter.unc.edu/tips-and-tools/studying-101-study-smarter-not-harder/ <https://learningcenter.unc.edu/tips-and-tools/studying-101-study-smarter-not-harder/>

Usman, Y. D. y Madudili, C. G. (2019). Evaluación del efecto del
en el rendimiento académico de los estudiantes en Nigeria.

. <https://eric.ed.gov/?id=ED602097>

Waseem, N., Eraky, M. A. e Iqbal, K. (2018). ¿Por qué los estudiantes de medicina se olvidan de la anatomía
más adelante? Un estudio cualitativo. JPMA. The Journal of the Pakistan Medical Association, 68(8), 1228-1232. <https://europepmc.org/article/med/30108391>

Weinberg, R., Morrison, D., Loftin, M., Horn, T., Goodwin, E., Wright, E. y Block, C. (2019). Anotar los objetivos: ¿realmente mejora el rendimiento? The Sport Psychologist, 33(1), 35-41. <https://journals.humankinetics.com/view/journals/tsp/33/1/article-p35.xml>

Wennberg, P., Boraxbekk, C., Wheeler, M., et al. Efectos agudos de interrumpir un periodo prolongado
en la fatiga y la cognición: un estudio piloto. BMJ Open 2016;6:e009630. doi: 10.1136/bmjopen-2015-009630 <https://bmjopen.bmj.com/content/bmjopen/6/2/e009630.full.pdf>

Wissman, K. T., Rawson, K. A. y Pyc, M. A. (2012). ¿Cómo y cuándo usan los estudiantes
¿Fichas de repaso? Memory, 20(6), 568-579. <https://www.researchgate.net/publication/225277082_How_and_when_do_students_use_flashcards>