Práctica espaciada

Comprender el concepto y aplicarlo

1.1 Página de título

Práctica espaciada. Comprender el concepto y aplicarlo. Módulo desarrollado por la Oficina de Éxito Académico, Tymaree Sing y Andrew Faltin. Usa el botón SIGUIENTE para continuar.

1.2 Acerca de este módulo

Este módulo te llevará unos 15 minutos completarlo.

Este módulo consta de diapositivas informativas, diapositivas interactivas y diapositivas con 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 hace con 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

Estudiante A: La carga académica y el programa del curso me están agobiando.

Estudiante B: Sí, claro. La mía también. Hay un montón de trabajos y exámenes. ¿Y tú cómo te vas a preparar para los exámenes?

Estudiante A: Bueno, ya sabes, voy a hacer lo mismo que en la carrera: improvisar. Como los trabajos me quitan todo el tiempo, voy a empollar todo en las últimas noches antes de los exámenes.

Narrador: Empollar no es una buena idea.

Estudiante B: ¿Ah, sí? Explícame por qué.

Narrador: Bueno, primero quiero presentarme: soy Jane, asesora de técnicas de estudio aquí en la UNMC.

Estudiante A: Hola, Jane.

Estudiante B: Hola.

1.4 Objetivos del curso

Lo que vas a aprender

Al completar con éxito este módulo de aprendizaje, aprenderás:

- El concepto y los métodos de la práctica espaciada y la práctica de recuperación.
- Ventajas de aplicar la práctica espaciada.

1.5 Introducción completada

Introducción completada. Has completado la introducción. Usa el botón SIGUIENTE para continuar. Siguiente sección: Comprensión de los conceptos

2.1 Comprensión de los conceptos

Comprender los conceptos

2.2 Definición de “empollar”

Narrador: ¿Sabes definir qué es el “empollado”?

Estudiante A: El “empollado” es estudiar sin parar justo antes de un examen.

Narrador: Así es. Como estudiante del Centro Médico de la Universidad de Nebraska, te enfrentas a una gran cantidad de material complejo y tu horario de clases puede parecer abrumador. Sin embargo, tus asignaturas no están pensadas para que estudies en intervalos largos, como las sesiones de repaso intensivo, sino para que vayas asimilando lo que aprendes poco a poco.

Estudiante A: Pero si me ha funcionado durante toda mi formación anterior, ¿por qué no iba a funcionar ahora?

2.3 ¿En qué cambia?

Narrador: En programas académicos anteriores, estudiar a última hora era eficaz. Te proporcionaba el contenido suficiente para aprobar un examen y pasar al siguiente. Sin embargo, los programas de profesiones sanitarias se basan en contenidos anteriores, por lo que es importante que retengas la información que ya te han enseñado.

Estudiante B: ¿Qué es lo peor que puede pasar si te pones a empollar?

2.4 Lo peor que puede pasar

Narrador: Puede que apruebes el examen, pero retendrás menos contenido. Por ejemplo, el éxito de un estudiante de un programa de profesiones de la salud depende de que retenga la información a lo largo de todo su plan de estudios, y el contenido se basa en conocimientos fundamentales. Hay pruebas y exámenes acumulativos que exigen que los estudiantes mantengan el dominio de la información que han aprendido anteriormente en el curso. Los estudios demuestran que estudiar a última hora solo permite retener los conocimientos a corto plazo. A los pocos días del examen, es probable que olvides el contenido, lo que podría hacer que te quedes atrás en el curso. Por eso, te recomendamos el método de la práctica espaciada.

2.5 Práctica de recuperación acumulativa

Estudiante A: Cuéntame más.

Narrador: La práctica de recuperación acumulativa consiste en espaciar los conceptos aprendidos en etapas anteriores del curso y anima a los estudiantes a repasar la información aprendida anteriormente para prepararse para los exámenes. Puede que te parezca que no tienes tiempo para espaciar tus estudios, lo que te lleva a estudiar a última hora para los exámenes y pruebas; sin embargo, estudiar a última hora tampoco te prepara para las preguntas de razonamiento de un examen. Has memorizado el contenido, pero no has retenido cómo se relaciona ese contenido con el material del curso.

2.6 El sueño

Estudiante B: Bueno, no parece que estudiar a última hora sea muy eficaz.

Narrador: Es cierto. Estudiar a última hora también te hace perder horas de sueño esenciales. Estar cansado hace que te esfuerces menos en estudiar el temario y te lleva más bien a memorizar el contenido. Dormir mejora tu capacidad para aprender cosas nuevas y crear recuerdos. Un sueño equilibrado te ayuda a controlar mejor tus emociones, a tomar decisiones y a relacionarte con los demás. ¿Sabías que, según las investigaciones, la cantidad óptima de sueño para los estudiantes universitarios es de 7 a 9 horas por noche?

Estudiante B: No lo sabía; duermo mucho menos cada noche.

Narrador: Sí, dormir lo suficiente se ha relacionado con un aumento de la nota promedio y una mejor retención de la información. Dormir lo suficiente también favorece el bienestar general de los estudiantes.

2.7 Práctica espaciada

Estudiante A: Bueno, ya sabemos que empollar no funciona. ¿Qué hacemos ahora?

Narrador: Como he mencionado antes, vamos a centrarnos en la práctica del aprendizaje espaciado

Estudiante B: ¿En qué consiste eso?

Narrador: La práctica espaciada consiste en distribuir el estudio a lo largo del tiempo. En lugar de empollar durante 12 horas antes de un examen, repartirás esas 12 horas a lo largo de una semana o dos, o quizá incluso de todo un mes antes del examen.

2.8 Ventajas del aprendizaje espaciado

Estudiante A: ¿Por qué deberíamos usar la práctica espaciada?

Narrador: Más de un siglo de investigación y estudios han demostrado que la práctica espaciada es la forma más eficaz de estudiar y retener información. Cada vez que repasa la información, esta se afianza más en el cerebro y es más difícil de olvidar cuando intentas recordarla. Si practicas de forma espaciada antes de un examen, tienes más posibilidades de aprobarlo y habrás construido una base de conocimientos que podrás aplicar en futuros exámenes y cursos.

2.9 Comprender conceptos completado

Comprensión de conceptos: completada. Has completado la sección “Comprensión de conceptos”. Usa el botón SIGUIENTE para continuar. Siguiente sección: aplicación de conceptos.

3.1 Aplicación de conceptos

Aplicación de conceptos

3.2 Planificar la práctica espaciada

Estudiante B: ¿Cómo se planifica el repaso espaciado?

Narrador: El primer paso es planificar tu semestre. Sabemos que puede que tengas varias asignaturas y responsabilidades. Tienes los programas de tus asignaturas y una lista de otras fechas importantes que ya conoces, así que coge una agenda.

Estudiante A: Suena fácil.

Narrador: Te sugiero que hagas un esquema de todo el semestre para diseñar un horario preliminar. Anota en tu agenda todas las fechas importantes, tanto personales como relacionadas con las asignaturas, incluidas las fechas de los trabajos y los exámenes. Es importante ver cómo encajan todas las cosas.

Una vez que lo hayas apuntado todo en tu agenda, encontrarás huecos de 1 o 2 horas. Estos huecos son ideales para programar tiempo de estudio.

Echa un vistazo a los huecos de tu agenda, coge tus programas de estudio y empieza a identificar los temas que debes estudiar. Toma esos temas y crea planes de estudio. Intenta repasar cada tema al menos dos o tres veces antes de cada examen. La idea es que estudies cada tema varias veces en días diferentes antes de las fechas de los exámenes. Planifica tu horario para terminar de estudiar unos días antes de la fecha

del examen. Esto te da algo de tiempo extra para repasar más los temas difíciles y te permite dormir las horas recomendadas antes del examen.

3.3 Práctica de recuperación y herramientas

Estudiante B: ¿Qué cosas puedo hacer durante mis sesiones espaciadas para ayudarme a estudiar?

Narrador: Puedes recurrir a la práctica de recuperación. La práctica de recuperación consiste en intentar recordar información de memoria sin tener el contenido a la vista. También puedes crear herramientas que imiten cómo te van a examinar, elaborando preguntas si no hay de práctica, creando fichas que vayan más allá del repaso de vocabulario y trabajando con un grupo de estudio. Solo asegúrate de variar la forma en que estudias el contenido en cada sesión y de ponerte a prueba cada vez que estudies.

3.4 Autoevaluación

Estudiante A: ¿Entonces la autoevaluación es una buena estrategia?

Narrador: ¡Sí! Al determinar cómo te van a examinar y luego ponerte a prueba, podrás retener y aplicar mejor la información. Las autoevaluaciones también te muestran la información que has retenido, para que puedas centrarte en otros temas en futuras sesiones de estudio.

3.5 Plan de exámenes

Estudiante B: Esto suena factible.

Estudiante A: ¿Cuándo debería empezar con el repaso espaciado, otra vez?

Narrador: Te recomendamos que elabores un plan de exámenes al menos una semana antes de las pruebas, analizando los objetivos o las secciones principales que necesitas saber y creando unidades de estudio y agendas. Distribuye tus unidades de estudio en tu plan de exámenes.

Para que las sesiones de estudio sean más llevaderas, te recomendamos estudiar 30 minutos, hacer un breve descanso, volver a estudiar otros 30 minutos y hacer otro breve descanso. Cuando vuelvas de tu segundo descanso, prueba otra estrategia de estudio para interactuar con el contenido. Sigue este patrón hasta que hayas estudiado el programa durante 2 horas, incluyendo al menos 30 minutos de descansos.

Después, pasa a la siguiente unidad de estudio.

Repite el proceso hasta que hayas estudiado todo el contenido que aparecerá en el examen.

3.6 Resumen de la práctica espaciada

Estudiante A: Vaya, creo que esta estrategia va a funcionar muy bien.

Estudiante B: Al dividir el material en sesiones de estudio e identificar un plan para cada sesión, prepararse para los exámenes no parece tan abrumador.

Narrador: Al principio te costará. Es algo nuevo y te parecerá que lleva mucho tiempo. Pero con un poco de práctica, verás que la práctica espaciada es fácil y estudiar te resultará menos estresante. Asegúrate de planificar sesiones de estudio para todas las asignaturas en las que estés matriculado y de variar las estrategias de estudio para ayudarte a recordar la información de formas diferentes.

El estudio espaciado te permitirá llegar preparado y bien descansado al examen.

Estudiante A: Gracias, voy a empezar a organizar mi agenda ahora mismo.

3.7 Aplicación de conceptos: completado

Aplicación de conceptos: completado. Has completado la sección “Aplicación de conceptos”. Usa el botón SIGUIENTE para continuar. Siguiente sección: Evaluación sumativa.

4.1 Evaluación sumativa

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

4.2 Instrucciones de 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 que has obtenido en el módulo. Usa el botón SIGUIENTE para empezar el cuestionario.

4.3 Pregunta 1

¿Verdadero o falso? El aprendizaje espaciado y la práctica de recuperación te permiten sentar las bases de conocimiento necesarias para tener éxito en una carrera en ciencias de la salud.

Comentario correcto: ¡Correcto, así es! La respuesta correcta es Verdadero. Puede que te parezca que no tienes tiempo para espaciar tus sesiones de estudio, lo que te lleva a empollar para los exámenes y pruebas. Sin embargo, empollar tampoco te prepara para las preguntas cognitivas de un examen. El estudio espaciado y la práctica de recuperación te ayudarán a retener mejor los conocimientos y te prepararán para triunfar en una carrera en ciencias de la salud. 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 Verdadero. Puede que te parezca que no tienes tiempo para espaciar tu estudio, lo que te lleva a empollar para los cuestionarios y exámenes. Sin embargo, empollar tampoco te prepara para las preguntas cognitivas de un examen. El estudio espaciado y la práctica de recuperación te proporcionarán una mejor retención y te ayudarán a prepararte para triunfar en una carrera en ciencias de la salud. Haz clic en el botón Continuar para pasar a la siguiente pregunta.

4.4 Pregunta 2

¿Cuál de las siguientes situaciones es menos probable que ocurra si te "empollas" para un examen?

A. Menor retención de contenidos
B. Mayor probabilidad de olvidar el contenido
C. Una tasa de éxito del 100 % a la hora de aprobar un examen
D. No poder recordar los conocimientos o el contenido cuando lo necesites

Comentario correcto: ¡Correcto, así es! La respuesta correcta es la C. Estudiar a última hora puede permitir que alguien apruebe el examen, pero se retiene menos el contenido. Esto hará que se olvide el contenido y que te cueste más en los exámenes y pruebas acumulativas. 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. Estudiar a última hora puede permitir que alguien apruebe el examen, pero se retiene menos el contenido. Esto hará que se olvide el contenido y que te cueste más en los exámenes y pruebas acumulativas. Haz clic en el botón Continuar para pasar a la siguiente pregunta.

4.5 Pregunta 3

¿Por qué es eficaz el aprendizaje espaciado?

A. La repetición permite retener mejor la información y hace que sea más difícil olvidarla
B. Reduce el tiempo necesario para estudiar
C. Hace que los contenidos sean más fáciles de memorizar
D. La repetición hace que la información sea más difícil de memorizar

Comentario correcto: ¡Correcto, así es! La respuesta correcta es la A. El aprendizaje espaciado hace hincapié en la repetición, lo que permite retener mejor la información y que sea más difícil de olvidar. 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 A. La práctica espaciada se basa en mucha repetición, lo que

permite retener mejor la información y que sea más difícil de olvidar. Haz clic en el botón Continuar para pasar a la siguiente pregunta.

4.6 Pregunta 4

Define qué es la práctica de recuperación acumulativa.

A. Es una práctica que provoca falta de sueño
B. Estudiar una unidad justo antes del examen
C. Espaciar los conceptos y repasar lo que ya has aprendido
D. Empollar justo antes de un examen

Respuesta correcta: ¡Correcto, así es! La respuesta correcta es la C. La práctica de recuperación acumulativa consiste en espaciar los conceptos a lo largo del tiempo y repasar la información aprendida anteriormente a lo largo de toda la unidad. Esta práctica no provoca falta de sueño, sino que puede liberarte tiempo para dormir lo suficiente. Estudiar justo antes de un examen es empollar. 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 práctica de recuperación acumulativa consiste en espaciar los conceptos a lo largo del tiempo y repasar la información aprendida anteriormente a lo largo de toda la unidad. Esta práctica no provoca falta de sueño, pero puede dejarte tiempo libre para dormir lo suficiente. Estudiar justo antes de un examen es empollar. Haz clic en el botón Continuar para pasar a la siguiente pregunta.

4.7 Pregunta 5

¿Cuáles son los beneficios de un sueño equilibrado?

A. Mejora la capacidad de aprender información nueva
B. Mejora la capacidad de crear recuerdos
C. Ayuda en la interacción social
D. Todas las anteriores

Respuesta correcta: ¡Correcto, así es! La respuesta correcta es la D. Dormir lo suficiente y tener un equilibrio saludable en el sueño mejora la capacidad para aprender cosas nuevas y crear recuerdos. También puede facilitar la interacción social. 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 D. Dormir lo suficiente y tener un equilibrio saludable en el sueño mejora la capacidad de aprender cosas nuevas y crear recuerdos. También puede ayudar en la interacción social. Haz clic en el botón Continuar para pasar a la siguiente pregunta.

4.8 Pregunta 6

¿Qué es realmente importante en la práctica de la recuperación?

A. Repaso de vocabulario con fichas
B. Trabajar y estudiar a solas
C. Hacer preguntas para ponerte a prueba
D. Mantener una rutina de estudio constante

Comentario correcto: ¡Correcto, así es! La respuesta correcta es la C. La práctica de recuperación consiste en crear preguntas basadas en el material para ponerte a prueba. Las fichas que solo sirven para repasar vocabulario pueden no ser suficientes, y estudiar en grupo puede resultar útil en ciertos casos. Además, adaptar y cambiar los hábitos y estrategias de estudio para que se ajusten a cada asignatura es importante en tu trayectoria académica. 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 práctica de recuperación consiste en crear preguntas basadas en el material para ponerte a prueba. Las fichas que solo sirven para repasar vocabulario pueden no ser suficientes, y estudiar en grupo puede resultar útil en ciertos casos. Además, adaptar y cambiar los hábitos y estrategias de estudio para que se ajusten a cada asignatura es importante en tu trayectoria académica. Haz clic en el botón Continuar para pasar a la siguiente pregunta.

4.9 Pregunta 7

¿Verdadero o falso? Es importante hacer pausas mientras estudias

Comentario correcto: ¡Correcto, así es! La respuesta correcta es Verdadero. Hacer pausas mientras estudias es fundamental, ya que no se puede estudiar de forma eficaz sin parar. 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 Verdadero. Hacer pausas mientras estudias es fundamental, ya que no se puede estudiar de forma eficaz sin parar. Haz clic en el botón Continuar para pasar a la siguiente pregunta.

4.10 Pregunta 8

La planificación de la práctica espaciada debería empezar por…

A. Planificar tu asignatura más difícil
B. Planificar tu semestre
C. Planificar la asignatura más fácil
D. Planificar tu año

Respuesta correcta: ¡Correcto, así es! La respuesta correcta es la B. La planificación del estudio espaciado debería empezar por planificar tu semestre. Asegúrate de anotar todos los exámenes y los eventos importantes de tu vida para poder organizar tus

estudios en función de ellos. 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 planificación del estudio espaciado debe empezar por planificar tu semestre. Asegúrate de anotar todos los exámenes y los eventos importantes de tu vida para poder organizar tu estudio en función de ellos. Haz clic en el botón Continuar para pasar a la siguiente pregunta.

4.11 Pregunta 9

¿Verdadero o falso? Tu forma de estudiar y tus estrategias de estudio no deberían cambiar.

Comentario correcto: ¡Correcto, así es! La respuesta correcta es Falso. En la educación superior es muy importante ser flexible a la hora de estudiar. Adapta tu forma de estudiar a cada asignatura y mantén la mente abierta. 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 Falso. En la educación superior es muy importante ser flexible a la hora de estudiar. Adapta tu forma de estudiar a cada asignatura y mantén la mente abierta. Haz clic en el botón Continuar para pasar a la siguiente pregunta.

4.12 Pregunta 10

¿Cuál de las siguientes opciones **NO** es una ventaja garantizada del estudio espaciado?

A. Más tiempo para estudiar temas difíciles
B. Un mejor conocimiento básico de los contenidos
C. Garantía de aprobar el examen
D. La cantidad adecuada de horas de sueño recomendadas antes del examen

Respuesta correcta: ¡Correcto, así es! La respuesta correcta es la C. La práctica espaciada te ayudará a tener mejores conocimientos básicos y te permitirá disponer de más tiempo para estudiar temas difíciles, así como para dormir la cantidad recomendada antes del examen. Aunque la práctica espaciada es una forma estupenda de estudiar, no garantiza que apruebes el examen. La práctica espaciada puede ser solo una parte del panorama general de cómo estudias. Haz clic para continuar.

Comentario incorrecto: Incorrecto, no has seleccionado la respuesta correcta. La respuesta correcta es la C. La práctica espaciada te ayudará a tener mejores conocimientos básicos y te permitirá disponer de más tiempo para estudiar los temas difíciles y dormir las horas recomendadas antes del examen. Aunque la práctica espaciada es una forma estupenda de estudiar, no garantiza que apruebes el examen.

La práctica espaciada puede ser solo una parte del panorama general de cómo estudias. Haz clic para continuar.

4.13 Encuesta

Valora este módulo. ¿Cómo calificarías este módulo?

4.14 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.

4.15 Gracias

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 **Tymaree Sing, Oficina de Éxito Académico**
Narrado por **Andi Zhang y Deanna Ingram**
Ilustración y maquetación: **Andi Zhang**
Narración adicional de **Joe Keenan**
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
Dormir para triunfar. Centro de Aprendizaje. (23 de septiembre de 2020). https://learningcenter.unc.edu/tips-and-tools/sleeping-to-succeed/.

Por qué te empollas para los exámenes (y cómo dejar de hacerlo). Scott H Young. (24 de diciembre de 2018). https://www.scotthyoung.com/blog/2018/12/24/why-cram/.

https://drive.google.com/file/d/14Etsg7gCxNlGzA9-B4lW6XM8Ge6kdVq9/view