

Guía de Ejercicios: Del Subrayado Pasivo al Aprendizaje Activo en 25 Minutos

Objetivo del Ejercicio: Que el estudiante experimente y compare de forma directa la diferencia en la retención y comprensión entre una técnica de estudio pasiva (relectura/subrayado) y una técnica activa (recuperación práctica).

Tiempo Estimado: 25-30 minutos.

MATERIALES/RECURSOS NECESARIOS:

- Un texto de estudio de 1 a 2 páginas que necesites aprender (p. ej., una sección de tu libro de texto, un artículo corto).
- Dos hojas de papel en blanco.
- Un bolígrafo o lápiz.
- (Opcional) Tu marcador resaltador favorito.

PASOS/ACCIONES DETALLADAS

FASE 1: EL MÉTODO

TRADICIONAL (7 MINUTOS)

- Selecciona tu Texto: Elige la primera mitad de tu material de estudio (aproximadamente media página o una página completa).
- Estudia "Como Siempre": Dedica 7 minutos a estudiar este fragmento utilizando únicamente las técnicas de relectura y subrayado. Lee el texto, resalta lo que te parezca importante y vuelve a leerlo. Hazlo como lo harías normalmente antes de un examen.

FASE 2: AUTOEVALUACIÓN PASIVA (3 MINUTOS)

- Oculta el Texto: Dale la vuelta a la página del libro o minimiza el documento.
- Escribe lo que Recuerdes: En la primera hoja de papel en blanco, escribe durante 3 minutos todo lo que puedas recordar de la sección que acabas de estudiar. Sé lo más detallado posible.

FASE 3: EL MÉTODO ACTIVO (10 MINUTOS)

- Toma el Nuevo Texto: Ahora, enfócate en la segunda mitad de tu material de estudio, una sección que no hayas leído aún.
- Lectura Única y Enfocada (5 min): Lee esta nueva sección una sola vez. Tu objetivo es entender las ideas principales, no memorizar cada palabra. No se permite subrayar.
- Recuperación Activa (5 min): Al terminar de leer, oculta el texto inmediatamente. En la segunda hoja de papel en blanco, pasa 5 minutos respondiendo a estas preguntas:
 - ¿Cuál es el argumento o idea principal de esta sección? Escríbelo en una o dos frases.
 - ¿Cuáles son los 3-4 conceptos o datos de apoyo más importantes? Anótalos.
 - ¿Cómo podrías explicarle esto a alguien que no conoce el tema? Escribe una breve explicación con tus propias palabras.

FASE 4: LA COMPARACIÓN (5 MINUTOS)

- Analiza los Resultados: Ahora, mira tus dos hojas de papel.
- Compara el Contenido: ¿En cuál de las dos hojas escribiste información más conectada y con mayor significado? ¿La lista de hechos de la Fase 2 o las explicaciones y resúmenes de la Fase 3?
- Compara la Sensación: ¿Cómo te sentiste durante cada ejercicio? El método activo (Fase 3) probablemente se sintió más difícil o "esforzado". Esa dificultad es la señal de que tu cerebro está trabajando y construyendo conexiones neuronales más fuertes.

Guía de Ejercicios: Del Subrayado Pasivo al Aprendizaje Activo en 25 Minutos

fisiomededu

CONSEJOS

ADICIONALES/VARIACIONES

- La Técnica Feynman "Lite": En la Fase 3, en lugar de escribir, intenta explicar el concepto en voz alta a un compañero, familiar o incluso a tu mascota. El acto de verbalizar revela rápidamente las lagunas en tu entendimiento.
- Transforma en Preguntas: Mientras haces la lectura única en la Fase 3, anota preguntas en el margen. Luego, intenta responderlas de memoria.

REFLEXIÓN/AUTOEVALUACIÓN

DEDICA UN MOMENTO A

PENSAR EN LAS SIGUIENTES

PREGUNTAS:

- ¿La "ilusión de fluidez" te resultó familiar al hacer la Fase 1? ¿Sentiste que lo sabías todo hasta que tuviste que escribirlo?
- Al comparar tus dos hojas, ¿cuál de los dos métodos crees que te prepararía mejor para un examen que no solo pide memorizar, sino aplicar o explicar un concepto?
- ¿Qué pequeño cambio podrías hacer en tu rutina de estudio de mañana para incorporar 10 minutos de recuperación activa?

FUENTES CIENTÍFICAS Y PARA EXPLORAR MÁS ALLÁ:

Este ejercicio está diseñado para poner en práctica los principios que demuestran la superioridad del aprendizaje activo sobre el pasivo. La evidencia que respalda la ineficacia de la relectura y la necesidad de un procesamiento más profundo se encuentra en:

- Moreira, N. B., Pauk, S. J., & Pauk, W. (2019). Awareness and usage of evidence-based learning strategies among health professions students and faculty. *Medical Teacher*, 42(2), 190-196. [Este ejercicio está diseñado para poner en práctica los principios que demuestran la superioridad del aprendizaje activo sobre el pasivo. La evidencia que respalda la ineficacia de la relectura y la necesidad de un procesamiento más profundo.](#)
- Schmalz, L. (2019). An Active-Learning Approach to Teaching Tough Topics: Personal Jurisdiction as an Example. *Journal of Legal Education*, 69(1), 164-180. [Este ejercicio está diseñado para poner en práctica los principios que demuestran la superioridad del aprendizaje activo sobre el pasivo. La evidencia que respalda la ineficacia de la relectura y la necesidad de un procesamiento más profundo.](#)