

TOP 10

TIPS PARA APRENDER Y RETENER



ESPACIADO Y REPASO FRECUENTE

¿Qué es?

Estudiar un poco cada día y volver a revisar lo aprendido con el tiempo.

Ejemplo

En lugar de estudiar vocabulario por 3 horas en un solo día, es mejor estudiar 30 minutos cada día durante una semana. Esto ayuda a que la información se quede en tu memoria a largo plazo.



PRÁCTICA ACTIVA

¿Qué es?

En lugar de solo leer o escuchar, usa lo que aprendes activamente.

Ejemplo

Si estás aprendiendo la palabra “house”, intenta usarla en frases: “My house is big”, “The house is blue”. Practica diciendo estas oraciones en voz alta.



RELACIONAR CON EXPERIENCIAS PERSONALES

¿Qué es?

Relaciona las palabras o frases nuevas con cosas que te pasan o conoces.

Ejemplo

Si aprendes la palabra “travel” (viajar), piensa en un viaje que hayas hecho y di en inglés: “I traveled to Spain last year”.



VISUALIZACIÓN Y ASOCIACIÓN

¿Qué es?

Crear imágenes en tu mente o conectar una palabra con una imagen.

Ejemplo

Para recordar la palabra “cat” (gato), imagina a tu propio gato o uno que conoces. O imagina el sonido “miau” que hace un gato.



UTILIZACIÓN DE MNEMOTÉCNICOS

¿Qué es?

Usar trucos como frases, asociaciones, acrónimos o rimas para recordar cosas.

Ejemplo

Para recordar que TUESDAY (tiusdei) es MARTES piensa: TWO= 2, entonces, Tuesday es el Segundo día de la semana.



ENSEÑAR A OTROS

¿Qué es?

Explicar lo que has aprendido a alguien más para entenderlo mejor tú mismo.

Ejemplo

Si acabas de aprender los colores en inglés, explícalos a un amigo o a tus familiares: “Red es rojo, blue es azul”. Este proceso te ayuda a recordar.



DESCANSOS REGULARES

¿Qué es?

Tomar descansos entre sesiones de estudio para dejar que tu cerebro procese la información.

Ejemplo

Estudia por 25 minutos y luego toma un descanso de 5 minutos. Después, vuelve a estudiar. Esto ayuda a que el cerebro no se sature.



VARIEDAD DE MÉTODOS DE ESTUDIO

¿Qué es?

Usa diferentes formas de estudiar para activar distintas partes de tu cerebro.

Ejemplo

Hoy puedes leer un texto en inglés, mañana ver un video, y pasado mañana escribir un párrafo. Usar varias técnicas te ayuda a retener mejor lo aprendido.



ESTRATEGIAS DE AUTOEVALUACIÓN

¿Qué es?

Hacer pequeñas pruebas para ver qué tanto recuerdas y en qué necesitas mejorar.

Ejemplo

Después de estudiar 10 palabras nuevas, intenta escribirlas sin verlas. Esto te ayuda a saber si las has aprendido bien o si necesitas repasarlas más.



MOTIVACIÓN Y EMOCIÓN

¿Qué es?

Estar emocionado o interesado en lo que aprendes hace que quieras aprender mas.

Ejemplo

Emociónate con una recompensa, por ejemplo cada vez que termines una clase entera te regalas un Cafecito o una sesion de Netflix.

Motivate con post - its y notas de animos en tu zona de estudio

Prende tu vela favorita con un olor deli cada vez que es hora de estudiar