

Apreniendo a aprender

HÉCTOR RUIZ MARTÍN

Director de la International Science
Teaching Foundation



DAR SENTIDO A LO MEMORIZADO

Entender aquello que se aprende,
utilizar recursos visuales y
estrategias mnemotécnicas

APRENDER CONCEPTOS Y PROCEDIMIENTOS

Estudiar ejemplos diferentes,
entrelazar temas y
procedimientos

CONTROLAR LA MOTIVACIÓN

Relativizar errores y fracasos, abordar
nuevas formas de aprendizaje y
evaluar la autoeficacia



OPTIMIZAR EL TEMPO DE ESTUDIO

Eliminar distractores,
establecer rutinas horarias y
planificar objetivos

AUTORREGULARSE Y CONTROL DE EMOCIONES

Utilizar estrategias de estudio
eficaces, evitar distracciones y
usar la reevaluación cognitiva

HACER EL REPASO EFICAZ

Organizar el temario y el
calendario, entrelazar las
sesiones y no sobreestudiar

impuls
educació



© Impuls Educació

impulseducacio.org