



Universitat
de les Illes Balears

#SeràsUIB

Tècniques d'estudi

Oficina per al Programa
d'Orientació i Transició
a la Universitat



**Govern de les
Illes Balears**
Conselleria d'Educació
i Universitats

COMPROMESA
AMB L'AGENDA 2030



#SomUIB

seras.uib.cat

1. Repetició espaiada

La investigació d'Ebbinghaus (1885) sobre **la corba de l'oblit** va mostrar que els records s'esvaeixen ràpidament si no es repassen. La repetició espaiada combat aquest oblit a partir de distribuir l'aprenentatge al llarg del temps i **revisar la informació en intervals creixents de temps**. La idea consisteix a seguir l'estructura següent per repassar els continguts (1-3-7): l'endemà, al cap de tres dies i una setmana després. Aquest enfocament està basat en la idea que **espaïar les sessions de repàs** millora la retenció a llarg termini.

2. Pràctica intercalada

Rohrer i Taylor (2007) varen demostrar que la pràctica intercalada millora el rendiment en proves d'aprenentatge en comparació amb l'aprenentatge bloquejat (quan s'estudien els temes de manera aïllada). La **pràctica intercalada** implica canviar entre diferents temes i tipus de problemes.

3. Elaboració

La teoria del processament profund de Craik i Lockhart (1972) suggereix que l'**aprenentatge profund** (que inclou l'elaboració) **produeix més bons resultats en la retenció a llarg termini** que l'aprenentatge superficial. **Relacionar la nova informació** amb coneixements previs o crear connexions significatives amb la informació ja coneguda millora la comprensió i el record.

4. Tècnica de recuperació

El treball de Roediger i Butler (2011) va mostrar que la **recuperació activa** **millora la retenció** de la informació molt més que la repetició passiva. Es refereix a la pràctica de **recuperar de manera activa la informació** (p. ex. → explicar) de la memòria, en comptes de rellegir o repassar de manera passiva els materials d'estudi.



5. Mapes mentals

Investigacions de Buzan (2006) donen suport a l'**ús de mapes mentals per millorar la comprensió i el record** de conceptes complexos, a més de facilitar la creativitat i l'organització del pensament. És una tècnica visual que consisteix a organitzar la informació en un **esquema jeràrquic** d'idees relacionades, i una manera de representar informació de manera gràfica, ajudar a **organitzar el coneixement** i visualitzar relacions.

6. Aprentatge actiu

Segons investigacions de Freeman et al. (2014), **l'aprenentatge actiu millora de manera significativa els resultats acadèmics** en comparació amb els mètodes tradicionals d'ensenyament passiu. Aquest enfocament fomenta que l'estudiant participi de manera activa en el procés d'aprenentatge mitjançant activitats que requereixin **pensament crític i resolució de problemes**.

7. Tècnica pomodoro

Encara que la tècnica pomodoro no té un estudi científic específic sobre el qual se sustenti, la teoria de **la gestió del temps i la idea de fer descansos freqüents** està relacionada amb la investigació sobre la fatiga cognitiva i la necessitat de recuperació per mantenir un rendiment òptim. Consisteix a treballar en blocs de temps (generalment de 25 minuts) seguits d'un descans breu. Després de quatre blocs, es fa un descans més llarg.

8. Estudi en grup

La teoria de l'aprenentatge social de Bandura (1986) suggereix que **aprendre dels altres i ensenyar a altres millora la retenció i la comprensió**. A més, estudis com els de Laal i Ghodsi (2012) han trobat que **l'aprenentatge cooperatiu millora la motivació i els resultats** acadèmics. L'estudi col·laboratiu en grup permet que els estudiants discuteixin i resolguin dubtes conjuntament. A través d'aquest procés, els estudiants expliquen conceptes als companys i reben retroalimentació immediata.



9. Mètode SQ3R

Aquest mètode, proposat per Robinson (1970), es basa en els principis de l'aprenentatge actiu i l'elaboració de la informació, i ha estat validat com una tècnica efectiva per millorar la comprensió lectora i la retenció de la informació. Un mètode de lectura activa que inclou cinc passos: **enquesta** (explorar el contingut), **pregunta** (formular preguntes), **llegeix** (fitxer), **recita** (recitar o resumir) i **revisa** (reparació).



10. Tècnica «Escalfament»

Es basa en les aportacions teòriques de Posner i Rothbart (2007). En la seva investigació sobre l'atenció i la concentració, afirmen que les **primeres activitats més fàcils ajuden a millorar l'activació cognitiva general, la qual cosa permet una preparació més adient per a tasques més complexes**.

Aquesta tècnica es basa en el fet que per assolir un nivell òptim de concentració, motivació i atenció, cal dividir el temps d'estudi en tres fases:

- a. La primera fase consisteix a fer una activitat (aproximadament 20-30 minuts) que sabem fer, que és senzilla i que passam gust de fer → per tal de propiciar un increment de les capacitats cognitives superiors.
- b. Un cop ja hem entrat en un estat de concentració, atenció i motivació elevat, podem passar a la matèria més complexa, profunda i complicada (aproximadament, entre 1,5 i 2 hores).
- c. Acabarem amb una altra activitat plaent i assumible per a nosaltres. Exercicis que feim bé, ens relaxen i augmenten les nostres sensacions associades a l'estudi.

Tècnica d'estudi	Aplicació pràctica
Repetició espaiada	Els estudiants poden crear targetes didàctiques que es repassen en intervals programats, cosa que millora la memòria a llarg termini.
Pràctica intercalada	Si un alumne està estudiant Matemàtiques, podria alternar entre àlgebra, geometria i càlcul en lloc d'estudiar només àlgebra durant un període llarg.
Preparació	L'estudiant pot intentar explicar amb les seves paraules la informació que ha après o fer analogies amb conceptes familiars.
Tècnica de recuperació	En lloc de llegir els apunts, l'estudiant pot fer autoexàmens, escriure de memòria o intentar recordar la informació abans de mirar les respostes correctes.
Mapes mentals	Els estudiants poden dibuixar un mapa mental que connecti conceptes clau d'un tema o crear diagrames que representin relacions entre idees.
Aprenentatge actiu	Els estudiants poden fer debats, discussions grupals, estudis de cas o simulacions per integrar i aplicar els conceptes que estan aprenent.
Tècnica pomodoro	L'estudiant estableix un temporitzador per estudiar durant 25 minuts i, després, fa un descans curt (5 minuts). Després de quatre sessions, fa una pausa més llarga (15-30 minuts).
Estudi en grup	Els estudiants poden reunir-se en grups petits per discutir el material d'estudi, intercanviar idees i resoldre dubtes plegats.
Mètode SQ3R	L'estudiant pot aplicar aquest mètode quan estudia un capítol d'un llibre: primer, explora el contingut general, fa preguntes, llegeix, resumeix i, després, repassa.
Escalfament	L'estudiant dedica els primers 30 minuts a fer exercicis de càlcul mental senzill (li agraden molt i se li donen bé). Les properes dues hores comença a estudiar el tema de programació informàtica que tant li costa. I, finalment, fa un sudoku (nivell senzill) la darrera mitja hora per relaxar-se i acabar amb bones sensacions.



Universitat
de les Illes Balears