Bloquear el tiempo especifico en la cuadricula 4:00 a 6:00 Encoding Tema X Ser especifico con el tipo de actividad que voy a hacer (tipo de active recall) Time boxing (Tener un tiempo preestablecido -10:00 a 11:00 free recall mas cued recall con Paginas diarias para hacer algo, cuando y como) taxonomia espectro de bloom nivel 2 a 5, mas anotar puntos debiles. Check boxes de las tareas mas importantes del Cuadritos vacios ☐ Repaso Tema Y ☐ Aprender Tema Z Inmediatamente despues de estudiar, calcular los dias de repeticion espaciada y poner: Repaso 1 (Tema X) Dia 3 (Poner en el dia que Monthly plan caiga despues de 3 dias despues de aprender) Escribir = Repaso 1 (Tema X) Asi eventualmente -Anotar fechas importantes de proyectos o Vistas mensuales examenes -Objetivos generales del mes Escribir objetivos semanales — Notas Mi primer habito en la mañan debe de ser abrir la agenda para ver que toca -Un schema de información conectado --Debe de usar active recall (retrieval) — -Entender todo en grande --Simplificar — Para hacer buen encoding — -Entender en capas -Encoding Hacer inmediatamente — Tecnicas, procesos — Procedural Información que nos acuerde a cosas que ya _____ Analoga criticar las analogias —— Hacer analogias -Free recall -Enseñar o explicar a un niño (opcional) Conectar conceptos, ver la imagen grande, - Mind mapping 💳 Teorias, principios, explicaciones 💳 Conceptual 💳 Identificar el tipo de informacion 💳 Encoding por PACER (para aprender al leer -Puntos debiles Repasar con spaced repetition 🗕 Plantilla para repasar 🛚 simplificar -Xmind (dia 3, 7, 14 ,30) etc -Examen según taxonomia 2 a 5 bloom's Rehearsing (pensar como podriamos utilizarla (opcional) – Anki,xmind — Anotar evidencia de inmediato — Evidencia — Evidencia información, vincularla) Datos fijos, definiciones exactas, formulas, Debemos drop the word count cuando tomamos nota

Para aprender nuestro cerebro tiene que estar -Los metodos faciles no funcionan haciendo esfuerzo y trabajando activamente -Toma esfuerzo Debemos ser capaces de recordar una buena parte de la información y ser capaz de utilizarla de forma efectiva Se le llama a cualquier momento donde sacas informacion de tu memoria Temporizador 5-10 minutos escribiendo o hablando todo lo que recuerde de un tema, Cuando estas recordando de un tema sin extra: enseñar a un niño opcional por unos utilizar ningun tipo de prompt minutos. -Marcar puntos debiles y revisar esquema en Existen diferentes tipos de conocimiento xmind - -Conocimiento isolado de entendimiento —— Active recall -Conocimiento integrado -Conocimiento isolado de memorizacion Puede ser o muy buena o muy mala (si nos exponemos a la misma pregunta). Puede ser muy bueno siempre que nos obliguemos a Cued recall —— Cuando recuerdas con ayuda de un prompt — Se crea un schema de informacion (esqueleto hacer retrieval y que no sea muchas veces la misma pregunta. examenes tipo spectrum of bloom's taxonomi levels 2 to 5 puede ayudar How to learn and recognition — Cuando reconoces algo — Es una gran perdida de tiempo, esfuerzo y es study -Crean learning debt Siempre el nivel de retencion cae con los dias, y -Insostenibles con el tiempo y con todo lo siempre cuando volvemos a repasar la nuevo aprendido Space retrieval información la línea se aplana mas (logramos -Cued recall (Mastery limit) al ser solo una misma pregunta hecha varias veces la respuesta se vuelve mecanica y no esta desafiando nuestro cerebro a verdaderamente

Cualquier método que se base en recuperar

para repasar

información de tu cerebro y utilizarla funciona

reclutar la información y utilizarla