

APRENDER (CURSO, PODCAST O IDIOMA)

Por qué hacerlo (lo que SÍ está medido)

Es de los hábitos con la evidencia más limpia de toda la biblioteca, porque la ciencia del aprendizaje lleva décadas midiendo esto con exámenes de verdad.

Dunlosky et al. (2013), la revisión de referencia sobre diez técnicas de estudio, sobre cientos de estudios: **solo dos técnicas salieron con "utilidad alta"**:

1. **Práctica de recuperación** (autoevaluarse, intentar recordar sin mirar).
2. **Práctica distribuida** (repartir el estudio en el tiempo en vez de acumularlo).

Un meta-análisis de 2021 lo replicó con **242 estudios, 1.619 efectos y 169.179 participantes**, y llegó a la misma conclusión: las más eficaces son la práctica distribuida y la práctica de recuperación.

Y combinarlas es mejor que cualquiera por separado: **la recuperación espaciada frente a la recuperación concentrada da $g = 0,74$** , que es un efecto grande de verdad, de los mayores de esta biblioteca.

Qué NO dice la evidencia (y esto toca directamente al hábito de la app)

Escuchar un podcast o ver un curso NO es ninguna de las dos técnicas eficaces.

Leer, subrayar, releer y escuchar son **consumo pasivo**, y en las revisiones salen sistemáticamente **entre las técnicas de peor utilidad**. La sensación de estar aprendiendo es alta y la retención es baja. Es exactamente el mismo patrón que los hábitos de visualización: **notas el premio sin haber hecho el trabajo** («Visualización»).

Otros límites:

1. **Casi toda esta literatura es sobre estudiantes y material académico.** Extrapolar a "aprender un idioma escuchando en el coche" es un salto.
2. **Mide retención en exámenes**, no habilidad práctica.
3. **No dice que escuchar podcasts sea inútil.** Dice que no es estudiar.

Cómo adquirirlo

- Si el objetivo es aprender de verdad, el hábito no es "consumir", es "recuperar": cerrar el libro e intentar contar lo que has entendido, aunque sea en voz alta.
- **Repartir en el tiempo gana a las sesiones largas.** Veinte minutos cuatro días valen más que ochenta minutos un día.

Fuentes

- Meta-análisis de diez técnicas de aprendizaje (2021), 169.179 participantes:

<https://www.frontiersin.org/journals/education/articles/10.3389/feduc.2021.581216/full>

- Meta-análisis de recuperación espaciada:

<https://link.springer.com/article/10.1007/s10648-020-09572-8>

- Resumen de práctica de recuperación y espaciada:

<https://evidencebased.education/resource/retrieval-and-spaced-practice-study-strategies-that-must-be-combined/>

LA APP QUE SALE DE ESTA GUÍA

Cada hábito de esta guía está dentro de **ForjaPeak**, con su ficha y su letra pequeña. Sin promesas de 21 días y sin reñirte cuando fallas: registra lo que haces y te dice la verdad sobre tus números, aunque no te guste.

Sale el 27 de octubre. Apúntate en forjapeak.com y sé de los primeros en tenerla.