



Chay_Tee/Shutterstock

Democratização da educação: sete métodos para obter o melhor desempenho acadêmico

Published: June 4, 2025 1.00pm BST

Guillermo José Navarro del Toro

Profesor Investigador, Universidad de Guadalajara



Languages

Portuguese

Español

Imagine dois alunos com aptidões semelhantes em ambientes acadêmicos, sociais e familiares diferentes. A lógica nos diz que quanto melhores forem as condições ambientais (ensino de qualidade, um ambiente estimulante, atenção personalizada ou um ambiente familiar favorável aos estudos), melhores serão os resultados acadêmicos.

E, no entanto, muitas vezes encontramos alunos que, contra todas as probabilidades, atingem níveis acadêmicos excepcionais. O que eles estão fazendo de diferente? Não se trata apenas de estudar mais, mas de estudar melhor. Este artigo explora os hábitos apoiados pela ciência cognitiva e educacional que esses alunos aplicam sistematicamente para se destacar.

1. Prática deliberada e autoavaliação constante

Inspirado no trabalho do psicólogo sueco [Anders Ericsson](#), o conceito de prática deliberada vai além do simples estudo: envolve o foco intencional nos pontos fracos, o recebimento de feedback e o ajuste contínuo das estratégias. É o mesmo princípio usado por atletas e músicos de elite.

Esse tipo de prática de estudo pode ser ensinado nas próprias escolas, como no caso do programa [Talentos](#) da Pontificia Universidad Católica do Perú.

Os alunos de alto potencial do ensino médio recebem problemas adaptados ao seu nível específico de proficiência, com feedback imediato. Os participantes do programa se destacaram em olimpíadas internacionais de matemática, mostrando que essa técnica funciona mesmo em contextos de recursos limitados.

2. Planejamento e gerenciamento de tempo

Os alunos bem-sucedidos dividem seus estudos em blocos focados com objetivos definidos, usando estratégias metacognitivas para avaliar e ajustar seu progresso. Essa habilidade de autorregulação foi amplamente estudada por [B. J. Zimmerman](#) e [D. H. Schunk](#), psicólogos educacionais que realizaram pesquisas seminais sobre como os alunos planejam, monitoram e avaliam seu próprio aprendizado.

A técnica mais comum entre esses alunos é organizar seu tempo em períodos de 25 a 45 minutos de concentração profunda, seguidos de intervalos estratégicos, acompanhados de revisões semanais para ajustar e otimizar o sistema de planejamento pessoal.

Read more: [Consejos prácticos para recuperar la capacidad de concentración](#)

Na Colômbia, a Red de Estudiantes de Excelencia (REDEC) implementou um programa de treinamento em planejamento estratégico para alunos de baixa renda em Medellín em 2023. Os resultados mostraram que aqueles que aplicaram consistentemente métodos de planejamento estruturado melhoraram suas notas em apenas um semestre, [independientemente de sua situación socioeconómica](#).

3. Recuperação ativa e teste prático

Uma das técnicas mais poderosas é a prática de recuperar ativamente as informações, em vez de apenas relê-las. Métodos como cartões de memória, testes práticos e a “técnica de Feynman” ativam a consolidação profunda do conhecimento.

Os cartões de memória forçam o aluno a lembrar ativamente a resposta antes de vê-la, o que fortalece as conexões neurais associadas ao aprendizado; sua eficácia aumenta quando aplicados com repetições espaçadas.

Os testes práticos envolvem autotestes com perguntas semelhantes às de um exame real, o que não apenas revela lacunas no conhecimento, mas também treina o cérebro para acessar informações rapidamente sob pressão.

Por fim, a técnica de Feynman consiste em explicar um conceito como se ele estivesse sendo ensinado a outra pessoa, usando uma linguagem simples; esse processo revela o que realmente foi compreendido e o que não foi, facilitando a reorganização mental e aprofundando o conhecimento.

Existem ferramentas digitais, como Anki e Quizlet, que podem ajudar a elaborar testes e flashcards, mas com uma abordagem sistemática: eles criam seus próprios flashcards, revisam-nos diariamente e os adaptam de acordo com seu progresso.

A Olimpíada Brasileira de Matemática das Escolas Públicas (OBMEP) implementou um sistema de aprendizado baseado em recuperação ativa para alunos de escolas públicas. Usando uma plataforma de prática espaçada projetada especificamente para contextos com acesso limitado à Internet, eles conseguiram fazer com que os alunos de comunidades marginalizadas aumentassem significativamente seu desempenho, com vários finalistas nacionais vindos das regiões mais pobres do país.

Efeito de espaçamento e repetição distribuída

Evitar o estudo de última hora é fundamental. O espaçamento do estudo ao longo do tempo melhora a retenção de longo prazo, como mostra um dos estudos mais influentes sobre o assunto.

Os alunos com alto desempenho usam sistemas de revisão programada, revisando o material anterior de acordo com as curvas de esquecimento calculadas. As curvas de esquecimento baseiam-se em um modelo proposto pela primeira vez pelo psicólogo alemão Hermann Ebbinghaus, que mediu por quanto tempo uma pessoa retém informações se não as revisa. Esse modelo mostra que esquecemos a maior parte do conteúdo logo após aprendê-lo, a menos que o revisemos em intervalos estratégicos. Para calcular quando revisar, os algoritmos são usados para estimar o ponto em que estamos prestes a esquecer as informações (antes que elas sejam completamente perdidas).

Também podem ser usados horários específicos em que as sessões de revisão são estrategicamente distribuídas para maximizar a retenção.

O Instituto Nacional de Educação Tecnológica da Argentina desenvolveu o programa *Distributed Study* para alunos de treinamento técnico, implementando um método em que os exames parciais incluem sistematicamente o conteúdo de todos os módulos anteriores em proporções decrescentes.

Os alunos que seguiram esse modelo apresentaram retenção de mais de 85% do material aprendido no início do ano, em comparação com 35% nos grupos de controle.

Higiene do sono e cuidados físicos e mentais

Dormir bem não é um luxo, mas uma estratégia de estudo. Pesquisas mostram que o sono adequado fortalece a memória e melhora o desempenho acadêmico. Muitos alunos de alto desempenho também praticam a atenção plena (*mindfulness*) ou pausas ativas (pequenas pausas durante o estudo nas quais eles se envolvem em movimentos físicos leves).

Por exemplo, a Faculdade de Medicina da Universidade dos Andes desenvolveu programas e cursos voltados para o bem-estar do aluno e o desenvolvimento de habilidades para a vida universitária. Por exemplo, eles oferecem o curso *Tools for university life*, que visa a apoiar a adaptação dos alunos ao ambiente acadêmico e promover sua autonomia.

Mentalidade de crescimento

De acordo com a psicóloga Carol S. Dweck, professora da Universidade de Stanford e autora do livro *Mindset: The Attitude of Success*, os alunos que acreditam que sua inteligência pode ser desenvolvida com esforço são mais persistentes, resilientes e bem-sucedidos.

Um exemplo notável é o programa implementado pelo Ministério da Educação e pelo Centro de Inovação em Educação da Fundación Chile, que integrou essa perspectiva ao desenvolvimento socioemocional de alunos em áreas vulneráveis, obtendo melhorias significativas na motivação e no desempenho acadêmico.

As práticas concretas que ajudam a cultivar essa mentalidade incluem a manutenção de diários de aprendizagem para registrar o progresso, a reformulação dos fracassos como oportunidades de melhoria e a busca ativa de desafios que os tirem da zona de conforto.

Em várias escolas públicas do México, a iniciativa *Mentalidad sin fronteras* implementou um programa de oito semanas voltado para o desenvolvimento de uma mentalidade de crescimento em alunos do ensino médio de áreas marginalizadas. Os resultados foram surpreendentes: as taxas de evasão escolar caíram 35%, enquanto as notas médias aumentaram significativamente, especialmente entre os alunos que antes eram rotulados como “sem desempenho”. O mais notável é que essas mudanças persistiram dois anos após a intervenção inicial.

Aprendizagem estratégica e colaborativa

Os alunos com alto desempenho não estudam isoladamente. Ao contrário dos estereótipos, eles estabelecem redes de aprendizagem colaborativa altamente eficazes em que cada membro traz seus pontos fortes para a mesa. Eles usam metodologias como “ensino recíproco” e “explicação entre pares”, técnicas que multiplicam a compreensão conceitual.

A diferença está na estrutura: eles não são simplesmente grupos de estudo, mas comunidades organizadas com funções definidas, objetivos claros e métodos específicos para resolver problemas complexos coletivamente.

A Rede Latino-Americana de Jovens para a Ciência (RedLJC) criou “círculos de excelência” em universidades públicas do Peru, Equador e Bolívia. Esses grupos interdisciplinares usam um método sistematizado de aprendizado colaborativo em que estudantes de diferentes áreas se reúnem semanalmente para tratar de problemas sob várias perspectivas. Os participantes melhoraram significativamente suas notas e, o que é mais importante, desenvolveram projetos de pesquisa que receberam reconhecimento internacional, demonstrando que a aprendizagem colaborativa estratégica melhora os resultados que seriam impossíveis de alcançar individualmente.

Mistério resolvido: desempenho ao alcance de todos

O desempenho acadêmico excepcional não é um mistério reservado a poucos privilegiados. É uma combinação de hábitos estratégicos, mensuráveis e acessíveis que foram validados tanto pela ciência cognitiva quanto pela experiência prática no contexto latino-americano.

A boa notícia é que essas estratégias são transferíveis e escalonáveis, ou seja, podem ser aplicadas em diferentes contextos e ambientes. O desafio agora é transformar esse conhecimento em políticas educacionais eficazes e práticas pedagógicas acessíveis a todos.

This article was originally published in Spanish



Chay_Tee/Shutterstock

Siete métodos para alcanzar un rendimiento académico óptimo

Published: June 3, 2025 6.01pm BST

Guillermo José Navarro del Toro

Profesor Investigador, Universidad de Guadalajara



Languages

Portuguese

Español

Imaginemos dos estudiantes con similares aptitudes en entornos académicos, sociales y familiares diferentes. La lógica nos dice que a mejores condiciones del entorno (una enseñanza de calidad, un entorno estimulante, una atención personalizada o un ambiente familiar proclive al estudio), mejores serán sus resultados académicos.

Y, sin embargo, nos encontramos a menudo con estudiantes que, contra todo pronóstico, alcanzan niveles académicos excepcionales. ¿Qué hacen diferente? No se trata solo de estudiar más, sino de estudiar mejor. Este artículo explora los hábitos respaldados por la ciencia cognitiva y educativa que estos estudiantes aplican sistemáticamente para sobresalir.

1. Práctica deliberada y autoevaluación constante

Inspirado en el trabajo del psicólogo sueco [Anders Ericsson](#), el concepto de práctica deliberada va más allá del simple estudio: implica enfocarse intencionalmente en las debilidades, recibir retroalimentación y ajustar estrategias continuamente. Es el mismo principio que usan atletas y músicos de élite.

Este tipo de práctica de estudio se puede enseñar en los propios centros educativos, como es el caso del programa [Talentos](#) de la Pontificia Universidad Católica del Perú.

En este marco, los estudiantes de secundaria con alto potencial reciben problemas adaptados a su nivel específico de competencia, con retroalimentación inmediata. Los participantes del programa han logrado destacar en olimpiadas matemáticas internacionales, mostrando que esta técnica funciona incluso en contextos de recursos limitados.

2. Planificación y gestión del tiempo

Los estudiantes exitosos dividen su estudio en bloques enfocados con objetivos definidos, utilizando estrategias metacognitivas para evaluar y ajustar su progreso. Esta habilidad de autorregulación ha sido ampliamente estudiada por [B. J. Zimmerman y D. H. Schunk](#), psicólogos educativos que han realizado investigaciones fundamentales sobre cómo los estudiantes planifican, monitorean y evalúan su propio aprendizaje.

La técnica más común entre estos estudiantes es la de organizar su tiempo en períodos de 25-45 minutos de concentración profunda seguidos de descansos estratégicos, acompañados de revisiones semanales para ajustar y optimizar el sistema personal de planificación.

Read more: [Consejos prácticos para recuperar la capacidad de concentración](#)

En Colombia, la Red de Estudiantes de Excelencia (REDEC) implementó en 2023 un programa de entrenamiento en planificación estratégica para estudiantes de bajos recursos en Medellín. Los resultados mostraron que quienes aplicaron consistentemente métodos estructurados de planificación mejoraron sus calificaciones en solo un semestre, [independientemente de su nivel socioeconómico](#).

3. Recuperación activa y pruebas de práctica

Una de las técnicas más potentes es la práctica de recuperar activamente la información, en lugar de solo releerla. Métodos como las tarjetas de memoria, test de práctica y la “técnica de Feynman” activan la consolidación profunda del conocimiento.

Las tarjetas de memoria (*flashcards*) obligan al estudiante a recordar activamente la respuesta antes de verla, lo que fortalece las conexiones neuronales asociadas al aprendizaje; su efectividad aumenta cuando se aplican con repeticiones espaciadas.

Los test de práctica consisten en autoevaluarse con preguntas similares a las de un examen real, lo que no solo revela lagunas de conocimiento, sino que entrena al cerebro para acceder rápidamente a la información bajo presión.

Finalmente, la técnica de Feynman consiste en explicar un concepto como si se enseñara a otra persona, usando un lenguaje simple; este proceso revela lo que realmente se entiende y lo que no, facilitando la reorganización mental y la profundización del conocimiento.

Existen herramientas digitales como Anki y Quizlet que pueden ayudar a diseñar los tests y las tarjetas de memoria, pero con un enfoque sistemático: crean sus propias tarjetas, las revisan diariamente y las adaptan según su progreso.

La Olimpiada Brasileña de Matemáticas de las Escuelas Públicas (OBMEP) implementó un sistema de aprendizaje basado en recuperación activa para estudiantes de escuelas públicas. Utilizando una plataforma de práctica espaciada diseñada específicamente para contextos con acceso limitado a internet, lograron que estudiantes de comunidades marginadas incrementaran significativamente su rendimiento, con varios finalistas nacionales provenientes de las regiones más pobres del país.

4. Efecto espaciado y repetición distribuida

Evitar el estudio de última hora es clave. Espaciar el estudio en el tiempo mejora la retención a largo plazo, como lo demuestra uno de los estudios más influyentes sobre el tema.

Los estudiantes de alto desempeño utilizan sistemas de revisión programada, revisitando material previo según curvas de olvido calculadas. Las curvas de olvido se basan en un modelo propuesto inicialmente por el psicólogo alemán Hermann Ebbinghaus, quien midió cuánto tiempo una persona retiene información si no la repasa. Dicho modelo muestra que olvidamos la mayor parte del contenido poco después de haberlo aprendido, a menos que lo repasemos en intervalos estratégicos. Para calcular cuándo repasar, se utilizan algoritmos que estiman el punto en que estamos a punto de olvidar la información (antes de que se pierda completamente).

También se pueden usar calendarios específicos donde distribuyen estratégicamente las sesiones de revisión para maximizar la retención.

El Instituto Nacional de Educación Tecnológica de Argentina desarrolló el programa *Estudio distribuido* para estudiantes de formación técnica, implementando un método donde los exámenes parciales incluyen sistemáticamente contenido de todos los módulos anteriores en proporciones decrecientes.

Los estudiantes que siguieron este modelo mostraron una retención superior al 85 % del material aprendido al comienzo del año, en comparación con el 35 % de grupos de control.

5. Higiene del sueño y cuidado físico y mental

Dormir bien no es un lujo, sino una estrategia de estudio. La investigación muestra que el sueño adecuado consolida la memoria y mejora el rendimiento académico. Muchos estudiantes de alto rendimiento también practican atención plena (*mindfulness*) o pausas activas (breves interrupciones durante el estudio en las que se realizan movimientos físicos ligeros).

Por ejemplo, la Facultad de Medicina de la Universidad de los Andes ha desarrollado programas y cursos orientados al bienestar estudiantil y al desarrollo de habilidades para la vida universitaria. Por ejemplo, ofrecen el curso Herramientas para la vida universitaria, que busca apoyar la adaptación de los estudiantes al entorno académico y promover su autonomía.

6. Mentalidad de crecimiento

Según la psicóloga Carol S. Dweck, profesora de la Universidad de Stanford y autora del libro *Mindset: La actitud del éxito*, los estudiantes que creen que su inteligencia puede desarrollarse con esfuerzo son más persistentes, resilientes y exitosos.

Un ejemplo destacado es el programa implementado por el Ministerio de Educación y el Centro de Innovación en Educación de Fundación Chile, que integró esta perspectiva en el desarrollo socioemocional de estudiantes en zonas vulnerables, logrando mejoras significativas en motivación y rendimiento académico.

Las prácticas concretas que ayudan a cultivar esta mentalidad son llevar diarios de aprendizaje donde registrar los progresos, reencuadrar los fracasos como oportunidades de mejora y buscar activamente desafíos que los saquen de su zona de confort.

En varias escuelas públicas de México, la iniciativa *Mentalidad sin fronteras* puso en marcha un programa de ocho semanas centrado en desarrollar mentalidad de crecimiento en estudiantes de secundaria de zonas marginales. Los resultados fueron sorprendentes: la deserción escolar se redujo en un 35 %, mientras que las calificaciones promedio aumentaron significativamente, especialmente entre estudiantes previamente catalogados como “de bajo rendimiento”. Lo más destacable es que estos cambios persistieron dos años después de la intervención inicial.

¿Quiere recibir artículos como este? Suscríbase a La Conversación Docente y reciba los últimos análisis y tendencias en el sector educativo, seleccionados por nuestra editora de Educación Eva Catalán.

7. Aprendizaje colaborativo estratégico

Los estudiantes de alto rendimiento no estudian aislados. Contrario a los estereotipos, establecen redes de aprendizaje colaborativo altamente efectivas donde cada miembro aporta sus fortalezas. Utilizan metodologías como “enseñanza recíproca” y “explicación entre pares”, técnicas que multiplican la comprensión conceptual.

La diferencia radica en la estructura: no son simples grupos de estudio, sino comunidades organizadas con roles definidos, objetivos claros y métodos específicos para resolver problemas complejos colectivamente.

La Red Latinoamericana de Jóvenes por la Ciencia (RedLJC) creó “círculos de excelencia” en universidades públicas de Perú, Ecuador y Bolivia. Estos grupos interdisciplinarios utilizan un método sistematizado de aprendizaje colaborativo donde estudiantes de diferentes áreas se reúnen semanalmente para abordar problemas desde múltiples perspectivas. Los participantes mejoraron significativamente sus calificaciones y, más importante aún, desarrollaron proyectos de investigación que han recibido reconocimiento internacional, demostrando que el aprendizaje colaborativo estratégico potencia resultados que serían imposibles de alcanzar individualmente.

Misterio resuelto: rendimiento al alcance de todos

El rendimiento académico excepcional no es un misterio reservado a unos pocos privilegiados. Es una combinación de hábitos estratégicos, medibles y accesibles que han sido validados tanto por la ciencia cognitiva como por la experiencia práctica en el contexto latinoamericano.

La buena noticia es que estas estrategias son transferibles y escalables, es decir, se pueden aplicar en distintos contextos y ámbitos. El desafío ahora es convertir este conocimiento en políticas educativas efectivas y prácticas pedagógicas accesibles para todos.

Artículo The Conversation

Sita Méndez <sita.mendez@theconversation.com>

12 de junio de 2025, 2:07

Para: guillermo.ndeltoro@academicos.udg.mx, rosa.arvizu@udg.mx

Cc: Rafael Sarralde <rafael.sarralde@theconversation.com>, Mónica Bonilla <monica.bonilla@theconversation.com>, Jordi Sánchez Navas <jordi.navas@theconversation.com>

Estimado Guillermo,

Es un placer comunicarle que la traducción de su artículo [Democratização da educação: sete métodos para obter o melhor desempenho acadêmico](#) se ha publicado en The Conversation Brasil el 4 de junio y se está leyendo principalmente en Brasil, Portugal, Hungría y México.

Por su parte, el artículo original [Siete métodos para alcanzar un rendimiento académico óptimo](#) publicado el 3 de junio ha alcanzado más de 5.000 lecturas y se está leyendo mucho en España, Colombia, México y Argentina.

¡Enhorabuena!

Por otro lado, le recordamos que uno de nuestros objetivos prioritarios es que lo que se publica en The Conversation, además de tener lecturas (impacto cuantitativo), tenga impacto social. Es decir, que mejore el mundo en que vivimos.

En ese sentido estamos recabando información sobre lo que ocurre con sus artículos una vez han sido publicados. Por eso tanto si le entrevistan en medios como si, a raíz de su publicación, le llaman para impartir formación o conferencias, si obtiene financiación para un proyecto, si establece nuevos contactos profesionales, etc. le agradecemos mucho que nos lo cuente ya sea escribiendo a su editor/a o a nuestra coordinadora institucional, Mónica Bonilla (monica.bonilla@theconversation.com).

Un cordial saludo y quedamos pendientes de sus noticias y de sus próximos artículos.

Sita Méndez

The Conversation en español

sita.mendez@theconversation.com

[España](#) | [Australia](#) | [UK](#) | [US](#) | [África](#) | [Francia](#) | [Canadá](#) | [Indonesia](#) | [Global](#)

Síguenos en [Twitter](#) | [Facebook](#) | [Linkedin](#)



Su panel de control
Profesor Investigador, Universidad de Guadalajara

[Ver análisis de la institución](#)

En curso (1)

ANÁLISIS
Fecha límite: 9 de septiembre de 2024 4.00 a. m.
¿Cómo Fusionar Educación Superior y Creación de Empresas?

Preguntas frecuentes

- ¿Cómo empiezo a escribir?
- ¿Cómo gestiono las solicitudes de entrevistas de radio/televisión?
- ¿Qué son los compromisos posteriores a la publicación?
- ¿Otras preguntas? Contáctenos.

Publicado (15)

ANÁLISIS 4 de junio de 2025
Democratização da educação: sete métodos para obter o melhor desempenho acadêmico

[👤 540](#) [💬 0](#) [✕](#) [f](#) [in](#)

ANÁLISIS 3 de junio de 2025
Siete métodos para alcanzar un rendimiento académico óptimo

[👤 5,064](#) [💬 2](#) [✕](#) [f](#) [in](#)

ANÁLISIS 18 de marzo de 2025
Para cambiar o mejorar, mejor ir poco a poco: métodos moleculares aplicados a la vida

[👤 1,652](#) [💬 1](#) [✕](#) [f](#) [in](#)

ANÁLISIS 24 de enero de 2025
Los jefes también lloran: la importancia del bienestar en el liderazgo

[👤 818](#) [💬 0](#) [✕](#) [f](#) [in](#)

Alcanzar
Resumen - Todos los artículos

15
📄 Artículos

97,721
👤 Lee

7
💬 Comentarios recibidos

3
💬 Comentarios realizados

Resumen de la publicación [?](#)

0
👤 Compromisos

[Agregar comentarios](#)

Pais / Territorio

● Brasil

● México

● España

● Colombia

● Otro