

5 técnicas sencillas que mejorarán tu memoria y tu capacidad de aprendizaje



Los métodos más populares de estudio no siempre se aplican de la forma más eficaz.

Sin importar qué tan inteligente creas que seas, seguro que a veces te falla la memoria. Una serie de encuestas demostraron que la mayoría de estudiantes no usa de manera efectiva métodos de aprendizaje de eficacia comprobada y, en cambio, pierden el tiempo con otras técnicas inefectivas.

Uno de los problemas es que a menudo recibimos mucha información contradictoria por parte de padres, profesores y científicos, así que no sabemos con seguridad lo que funciona y lo que no.

Por suerte, un nuevo informe publicado en una de las revistas de psicología de mayor prestigio examinó las principales confusiones y creó una lista de las estrategias de estudio más populares con sus posibles obstáculos y cómo aprovecharlas mejor.

Técnica 1: releer

¿Estás aprendiendo vocabulario nuevo? La estrategia más común es la de leer las palabras y sus significados hasta que se nos queden grabados. Para nuestra mala suerte, los psicólogos creen que es un **método demasiado pasivo**, lo que quiere decir que la mayoría de la información no consigue dejar marca.

El truco: leer a intervalos.

- [Cómo superar \(según la ciencia\) una ruptura amorosa](#)
- [4 trucos para que aprendas a escribir más rápido en tu celular](#)
-

Releer pasivamente es probablemente la técnica de estudio menos eficaz, pero a veces resulta inevitable cuando sientes que careces del entendimiento básico de un concepto. Puedes aprovechar mejor esas sesiones, sin embargo, asegurándote de **leer a intervalos regulares**. Puedes leer un capítulo, continuar con otra cosa y releer ese mismo capítulo **después de una hora, un día o una semana** para ayudar a estimular la memoria.

Al volver al material después de un rato, también puedes **beneficiarte de las preguntas que te surgieron durante esa pausa**. Esto ayuda a concentrar más tu atención sobre los fragmentos que conoces y los que no y a incrementar el interés que le pones al tema.



Si resaltas demasiadas ideas, no podrás detectar las que son más importantes.

Técnica 2: subrayar o resaltar

Al igual que con la relectura, esta técnica de estudio es casi ubicua. Su concepto tiene sentido: el proceso de subrayar palabras clave y frases debería ayudar a que nos interese más la información y a **facilitar la posterior identificación de las ideas más importantes**. Pero pese a que puede ser más eficaz que la relectura pasiva, subrayar y resaltar muchas veces no funciona, ya que muchos estudiantes remarcan casi cada párrafo sin discernir mucho.

- [El método para mejorar la memoria que no requiere ningún esfuerzo](#)

Truco: hacer pausas para pensar

Los científicos sugieren **leer en voz alta** y **señalar los pasajes relevantes luego**, en el segundo repaso que hagamos del texto. Al forzarte a pensar cada punto y su importancia relativa con más cuidado, se fomenta un procesamiento de la información más activo, algo que es esencial para la formación de recuerdos más nítidos.

Técnica 3: tomar notas

Visita cualquier auditorio o biblioteca y encontrarás estudiantes copiando juiciosamente en sus cuadernos los hechos más importantes. Así como subrayar o resaltar, los problemas surgen cuando uno deja de ser juicioso respecto al material que está incluyendo en esas notas. **El exceso de entusiasmo y tendencia a incluir todo** lo que se menciona pueden convertirse fácilmente en un vicio.



Tomar muchas notas puede crear una barrera que impida recordar información crucial.

Truco: sé conciso

Varios experimentos han demostrado que **si un estudiante usa menos palabras** para expresar una idea, tendrá **más probabilidades de recordarla luego**. Esto puede deberse a que resumir y parafrasear te fuerzan a pensar profundamente sobre el quid de lo que estás intentando expresar

y ese esfuerzo adicional se afianza en tu memoria. Estos descubrimientos pueden explicar también por qué es **mejor tomar notas con un lapicero y un papel que usar una laptop**: escribir a mano requiere más tiempo que hacerlo con un teclado, lo que te obliga a ser más conciso a la hora de anotar.

Técnica 4: hacer esquemas

Muchos profesores animan a sus alumnos a ver la materia que están estudiando desde el punto de vista de un pájaro, presentándoles los **puntos clave de una manera estructurada y lógica**. A veces, el maestro crea estos esquemas, pero también puede incentivar a los estudiantes para que los hagan ellos mismos.

Truco: busca patrones profundos

Los estudiantes a los que se les enseña con estos esquemas suelen conseguir mejores resultados, según nuevos estudios, ya que les permiten **identificar las conexiones subyacentes entre distintos temas**. Estas investigaciones sugieren que a menudo es más eficaz empezar con un esquema esquelético antes de ponerse a estudiar para luego ir llenándolo con detalles a medida que se avanza en la materia.

▪ [¿Quieres aprender un nuevo idioma? Te damos 5 consejos para empezar](#)

Gran parte de nuestro aprendizaje se realiza de manera independiente, por supuesto, sin instrucciones; pero puedes hacer tus propios mapas conceptuales de un texto. Una vez más, ser conciso es esencial: tienes que **centrarte en la estructura del alegato** más que perderte en los detalles si quieres ver esas conexiones subyacentes y sacarle el máximo rendimiento a ese aprendizaje profundo.



Tomar notas en una laptop puede no ser tan bueno como hacerlo a mano.

Técnica 5: fichas

Examinarte a ti mismo se considera ahora la estrategia de aprendizaje más fiable, en particular para aquellos hechos específicos y detallados y hay pruebas considerables de que este método puede mejorar tu memoria. Aún así, hay distintas formas de hacerlo que pueden resultar más o menos efectivas.

Truco: cuidado con ser demasiado confiado

A la mayoría de gente le cuesta calibrar los límites de su propio pensamiento, creyendo que sus decisiones son más inteligentes de lo que son. Los juicios en materia de aprendizaje no son muy diferentes. De hecho, un estudio concluyó que mientras **más confiada se mostraba una persona de que había aprendido algo, menos probable era que lo recordara** luego.

www.psicoadolescencia.com.ar

Todos minusvaloramos la facilidad con la que olvidaremos algo en el futuro. Por tanto, el uso de fichas puede ser contraproducente si crees que una vez que has recordado algo, esto se quedará en tu cabeza para siempre, algo que hace que pases a la ficha siguiente antes de que el dato se haya afianzado en tu memoria. En cambio, tiene más sentido seguir evaluándote incluso cuando ya crees conocer la palabra.

David Robson

BBC Future 6 octubre 2018

<https://www.bbc.com/mundo/vert-fut-45633532>

Contenido relacionado

- [¿Qué es la neuroeducación y cómo puede cambiar la forma de enseñar y aprender?](#)
6 marzo 2018
- [4 pasos para aprender todo lo que quieras recomendados por el Nobel de Física Richard Feynman](#)
10 julio 2016
- [¿Quieres aprender un nuevo idioma? Te damos 5 consejos para empezar](#)
6 septiembre 2017