

Cuatro trucos para potenciar el aprendizaje



El ser humano tiene la **capacidad de aprender** nueva información tanto con intención como sin ella. Estas habilidades son fundamentales en todas las etapas de la vida, desde nuestro paso por la escuela hasta el desempeño de nuestro trabajo, o el manejo de nuevas tecnologías que salen en el mercado, ya que

actualizarse también exige aprender.

La importancia del aprendizaje es tal que suscita numerosas investigaciones científicas cuyo objetivo es encontrar la forma de mejorar esta capacidad, **aprender más y mejor**. Os contamos aquí **cuatro trucos** derivados de hallazgos científicos recientes para fomentar el aprendizaje:

1. Cultiva tu curiosidad. Es lo que se deriva de la reciente publicación en Neuron (2014) en la que se encontró que las personas que mostraron más curiosidad para averiguar la respuesta a una cuestión concreta, no sólo mejoraron el recuerdo de dicha información sino que también recordaron mejor otra información que se les presentó ante la cual no se sintieron necesariamente atraídos. Y esto incluso 24 horas después. El Dr. Matias Gruber explica que cuando se estimula la curiosidad, se activa el circuito de recompensa en el cerebro y también aumenta la actividad en el hipocampo, una estructura muy relevante para el aprendizaje y la memoria. La interacción entre estos dos sistemas nos prepararía para retener mejor la información.

2. Entrena tus capacidades cognitivas. Tener un cerebro más

preparado puede ayudarnos a mejorar nuestra habilidad de aprendizaje y de memoria. Así lo encontraron Peretz y sus colaboradores en un experimento publicado en *Neuroepidemiology* (2011). Según sus resultados, el grupo de participantes que se sometió a un programa de entrenamiento cognitivo personalizado mejoró en capacidades de atención, memoria, aprendizaje y funciones ejecutivas.

3. Usa el sentido del humor. Según relatan Poirier y Wilhem en un texto publicado en *The American Journal of Pharmaceutical Education* (2014), el humor puede ser útil cuando las materias son aburridas y difíciles. Es natural pensar que cuando el material a aprender se percibe así, uno tiene cierta tendencia a atenderlo menos, a descentrarse, y entonces el aprendizaje se reduce. Según los autores, además, el humor proporciona un clima en el que se estimula el aprendizaje, la creatividad y el pensamiento crítico.

4. No lamentes tus errores. En un conjunto de curiosos experimentos, Rosalind Potts y David Shanks pidieron a un grupo de personas que aprendieran definiciones de palabras inglesas poco comunes utilizando varias estrategias. Los autores del trabajo publicado en *The Journal of Experimental Psychology* (2014) pedían que los participantes generaran una definición y luego se les informaba sobre la precisión de su respuesta; leyeran la palabra y su definición; o seleccionaran la definición correcta de entre varias opciones y dándoles feedback después sobre si era o no correcto su ejercicio. Los resultados mostraron que generar errores seguidos de feedback (información sobre lo correcto) fue la mejor forma de recordar las nuevas palabras y sus significados, por encima de todas las demás estrategias, a pesar de que por lo general las personas creen que es una forma poco eficaz de aprender.

Bueno, ahora el primer ejercicio es aprender estas cuatro estrategias y luego ponerlas en práctica en tu día a día. No desesperes, que el aprendizaje también requiere tiempo.

Fuente: muyinteresante.