

La solución para los olvidadizos



¿Eres de los que olvida la información segundos después de recibirla?, ¿pierdes tus llaves y memorizar representa un martirio? Existe una solución simple: dilo en voz alta.

Los investigadores Noah Farrin y Colin MacLeod, de la Universidad de Waterloo en Ontario, Canadá, realizaron un estudio sobre cómo se memorizan los datos. El artículo, publicado en el diario Memory, **sugiere que cuando las personas se escuchan a sí mismas suelen recordar mejor.**

Sobre el estudio

Farrin y MacLeod invitaron a 75 estudiantes a formar parte de una serie de pruebas. Los jóvenes leyeron en voz alta 160 palabras y fueron grabados mientras las decían.

Dos semanas después volvieron para realizar un segundo ejercicio en donde se les pidió que **estudiaran 80 palabras de 4 maneras distintas:** leyendo en silencio, escuchando una grabación de otra persona diciendo las palabras, escuchando su propia grabación y leyendo en voz alta para sí mismos.

Resultado

En seguida se les aplicó un examen para ver cuales habían memorizado. **Los resultados demostraron que el método de estudio más efectivo es la lectura en voz alta. El 77% de las palabras estudiadas de esta manera fueron recordadas.**

Ahora ya sabes una manera fácil y efectiva de recordar datos importantes.

Fuente: muyinteresante.