

Trucos para no olvidar lo aprendido

Todos hemos estudiado un examen el día antes de la prueba. Hemos acudido a hacerlo y olvidado todo al poco tiempo. Pero si lo que queremos es todo lo contrario, si lo que queremos es recordar lo que aprendemos, solo hay que seguir algunas pautas que vienen marcadas por cómo funciona nuestro cerebro.



Lo primero es entender que la vida es un aprendizaje constante y que podemos seguir aprendiendo aunque hayamos dejado atrás nuestros años de estudiante.

Repetición

Puede que te sorprenda encontrar aquí esto. Parece que es una manera antigua de aprender, pero hay que reconocer que es la forma más efectiva de que nuestro cerebro almacene contenido. Es mejor estudiar la misma materia todos los días, poco a poco, que darse una panzada de un día, porque nuestra mente no consigue asimilarlo. **La repetición espaciada** puede reducir nuestro tiempo total de aprendizaje. Pero no es efectiva por sí sola.

Reflexión y descanso

¿Has escuchado alguna vez que donde mejor se piensa es en la ducha? Puede tener una explicación sencilla. Nuestra mente necesita momentos de descanso para reflexionar, entender y crear. Por eso es tan importante dormir bien y desconectar del trabajo o el estudio. Hay que establecer momentos de descanso para que nuestra mente asimile. **El aprendizaje se afianza en los momentos de calma mental.**

Enseña lo que sabes a otros

Si consigues explicar de manera sencilla algo es que lo has entendido y asimilado. Por eso tratar de enseñar o explicar una materia a otra persona es una buena manera de ayudar a nuestro cerebro a fijar el contenido. Al parecer, **las personas retienen el 90% de lo que aprenden cuando enseñan a otra persona** o aplican la información inmediatamente.

Transferencia

Se trata de usar lo que estudiamos en otro contexto. Por ejemplo, comparar la gramática del idioma que estamos aprendiendo con la de nuestra lengua materna. **Comparándola ayudamos a su comprensión y memorización.**

Fuente: vida-estilo.