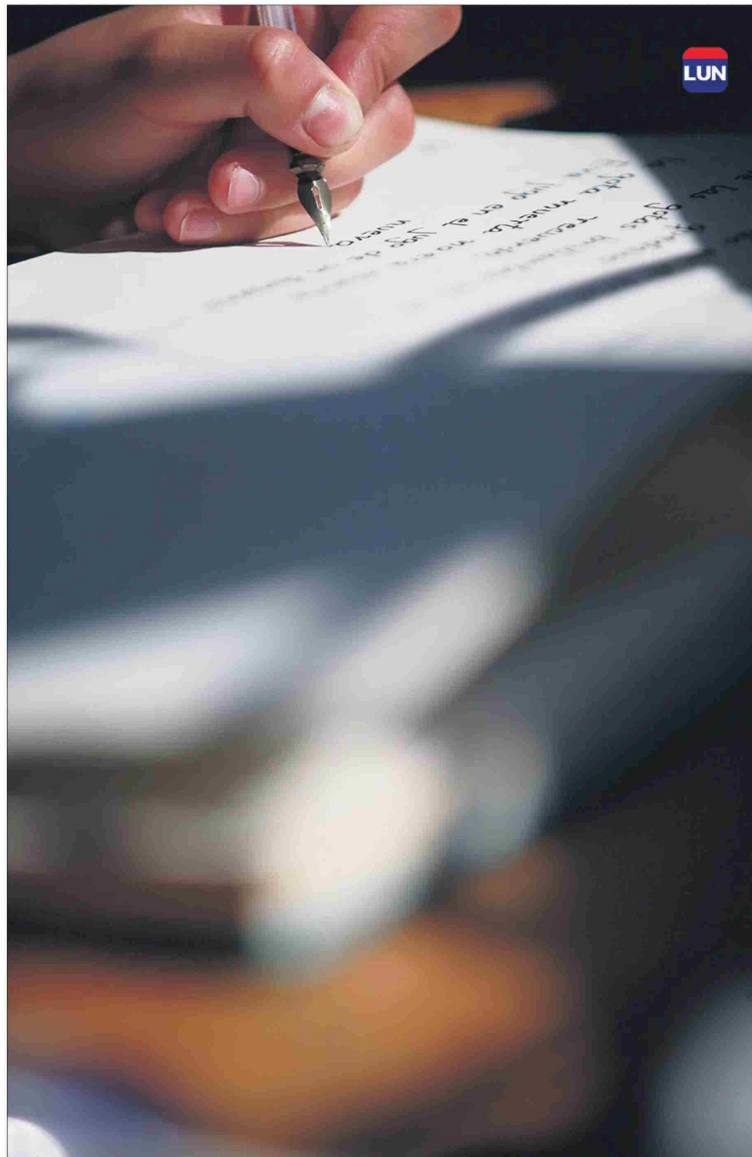


Editaron libro llamado "Make it stick: The Science of Successful Learning"

# Christell tenía razón: Universidad de Harvard dice que la mejor manera de estudiar es tomando apuntes con lápiz y papel

**Las técnicas de estudio son eficaces porque internalizan el aprendizaje y no apelan a memorizar algo que se olvida rápido.**



MARCELO POBLETE

La cantante y ahora fonoaudióloga Christell Rodríguez comentó que utilizó un método que le permitió ser la mejor alumna de su generación: hacer resúmenes justo después de clases, que escribía a mano y usaba muchos lápices para ello. La estrategia para lucirse en el aula se basan en un método tradicional; que no considera la tecnología como grabar la clase o tomar notas en el teléfono (lea la nota aquí <https://goo.su/vXMIz>). Básicamente, es lo mismo que plantea el libro "Make It Stick: The Science of Successful Learning" de Harvard University Press, que recopila estrategias poderosas basadas en la investigación más reciente en ciencia cognitiva para mejorar la memoria y el aprendizaje. Digite el título en [amazon.com](https://amazon.com) y puede encontrar la versión en inglés en libro físico, kindle y audiolibro (<https://shorturl.at/ZDwTa>). El punto central que aborda la publicación es que las estrategias que implican mayor esfuerzo y dificultad, en comparación con el uso de pantallas electrónicas, permiten un aprendizaje duradero que se pueden destacar en cinco puntos clave.

## Lápiz y papel

Una de las principales recomendaciones, tanto de Christell como de Harvard, es tomar apuntes de manera manual porque facilita la retención de ideas. Esto obliga a la mente a reflexionar sobre el contenido, algo que no ocurre al utilizar un teclado. "Permite comprender y retener mejor el contenido. Al contar con una memoria kinestésica, es decir, la memoria de escribir, se crea una memoria muscular que se añade a la memoria visual y auditiva, lo que refuerza el aprendizaje. Tomar apuntes a mano implica que los estudiantes estén menos propensos a distracciones como celulares u otros dispositivos digitales, mejorando la concentración y la calidad del estudio", señala Francisco Gallegos Celis, vicedecano de la Facultad de Educación de la Universidad Autónoma de Chile.

## Hacer pausas

Estudiar durante muchas horas seguidas solo provoca que el cerebro se fatigue. Por eso, es crucial tomar descansos después de un período de estudio para retomar las lecturas con energía renovada. "Es importante destacar el beneficio de las pausas de estudio, lo cual es beneficioso para fortalecer el proceso cognitivo de la concentración y atención a la tarea asignada", destaca Delia Torchio, académica coordinadora de Unidad de Apoyo Pedagógico Udl. Por su

parte, Bernardita Fuentes, académica de la Escuela de Educación de la Universidad de los Andes, lo recomienda porque "nuestra memoria de trabajo (aquella que nos permite 'guardar' porciones de información por un tiempo acotado) es limitada. Entonces, darnos un receso cada cierto tiempo permite que se produzcan las conexiones neuronales para organizar los datos, procesarlos y alojarlos en nuestro cerebro (cumpliendo una función parecida a la del sueño) de manera de liberar espacio. Puede

"Al contar con una memoria kinestésica, es decir, la memoria de escribir, se crea una memoria muscular que se añade a la memoria visual y auditiva, lo que refuerza el aprendizaje", señala Francisco Gallegos Celis, experto en Educación.

hacerse incluso una analogía con la memoria RAM de nuestros computadores", compara.

## Mapas mentales

Esta técnica es altamente eficaz, ya que permite resumir y organizar todas las ideas relacionadas con un mismo tema, propone la publicación académica. "Realizar mapas mentales, los cuales son una técnica eficaz para resumir y organizar las ideas centrales de un tema, como también, las guías de estudio, que permiten estructurar el contenido, enfocarse en los conceptos clave, facilitan la recapitulación del contenido, mejoran la organización del tiempo y refuerzan el aprendizaje activo y autónomo de los estudiantes", complementa Delia Torchio.

## Resúmenes

Condensar la información en un par de frases parece siempre, pero es complejo. Tan complejo como útil. "Esto involucra que los estudiantes logren identificar ideas clave y relaciones entre ellas, promoviendo una comprensión más profunda y una mejor organización mental del contenido. Al repetir y revisar resúmenes, se fortalece la memoria a largo plazo y se facilita la recuperación de la información", dice Francisco Gallego. "La comprensión mejora, porque obliga a los estudiantes a escuchar, entender, parafrasear y resumir con sus propias palabras la información, lo cual les permite comprender de mejor manera lo que están aprendiendo", destaca Delia Torchio.

## Guía de estudio

Será útil para delinear las ideas principales y secundarias del tema que se está estudiando, y brindará más apoyo en caso de tener que hacer una exposición. "La creación de una guía estudio, considerando que esto por supuesto le entrega al estudiante un esquema claro del contenido, facilitando la revisión, el estudio dirigido y por supuesto ahí está la idea de que se organiza, se prioriza mejor la información clave, mejorando el desempeño académico" resume el vicedecano Francisco Gallegos.