

4 Estrategias Para Recordar Todo Lo Que Se Aprende

¿Por qué para algunas personas es más difícil recordar lo aprendido?

En Business Insider se publicó recientemente un artículo acerca de cómo podemos mejorar nuestra capacidad para comprender y memorizar a largo plazo información que solemos olvidar fácilmente.

Para Henry Roediger y Mark McDaniel, psicólogos de la Universidad de Washington en St. Louis y coautores de "Make It Stick: The Science Of Successful Learning", dicen que "la forma en que enseñamos y estudiamos es en gran medida una mezcla de teoría, tradición e intuición".

Por tal razón, estos expertos recomiendan seguir algunas recomendaciones para potenciar tanto el ingenio como la retentiva.

1. Obligarse a recordar. La parte menos divertida de aprendizaje efectivo es que es duro. Los autores de Make It Stick dicen que cuando el aprendizaje es difícil, se está teniendo el mejor aprendizaje, de la misma manera que levantar un peso en el límite de su capacidad lo hace más fuerte. Es simple, aunque no fácil, tomar ventaja de esto: oblíguese a recordar un hecho.



2. No caer en la fluidez. Tan simple como que, si está leyendo algo y lo siente fácil, usted está experimentando la fluidez. Como ejercicio, se propone intentar retener información para luego recordarla, porque suele pasar que las personas hacen varias cosas a la vez y olvidan justamente eso que no querían olvidar.



3. Relacionar conceptos. Relacionar, por ejemplo, la transferencia de calor a algo más tangible como el café caliente, puede ayudar.



4. Reflexionar, reflexionar, reflexionar. Es recomendable reflexiona sobre lo que ha aprendido para que se empape de eso. Cuando la gente tiene oportunidad de reflexionar, experimentan un aumento de autoeficacia y ponen más esfuerzo en lo que están haciendo.

Fuente: América Economía

Visita:

<http://materialeducativo.org/>

y

<http://educacionprimaria.mx/>