

## LAS TRES MEJORES ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE QUE IMPULSAN LA RETENCIÓN DE INFORMACIÓN A LARGO PLAZO.

**AUTOR:** Paulina Escaret García Olvera

**Correo electrónico:** paulina.garcia79@anahuac.mx



El aprendizaje se define como un cambio a largo plazo en las representaciones o asociaciones mentales a través de la experiencia.

Las estrategias de aprendizaje son secuencias de procedimientos o planes orientados hacia la consecución de metas de aprendizaje.

A continuación, se presentan diversas estrategias que están dirigidas a mejorar la retención de información a largo plazo y de manera eficiente.

### 1) Estudio espaciado

Esta estrategia se refiere a distribuir la cantidad de información a estudiar en distintas sesiones a la semana, con el objetivo de centrarse en un solo subconjunto de materiales durante cada sesión. De esta manera se evita el intentar aprender todo el contenido del curso una noche antes del examen.

El dividir el estudio en varias sesiones de práctica a lo largo del tiempo da como resultado una mejor memoria a largo plazo que una sola sesión de práctica de duración equivalente.

La clave de esta estrategia es la planificación de sesiones de revisión cortas y frecuentes.

### 2) Práctica de recuperación

Esta estrategia de aprendizaje se basa en escribir en una hoja en blanco todo lo recordado sobre un tema después de una sesión de estudio, sin

ningún material extra que ayude a recuperar esa información (libros, notas, apuntes, entre otras).

Una vez realizada esta estrategia, se recomienda que se compruebe la comprensión del tema revisando las notas y agregando la información faltante.

El realizar esta estrategia de manera periódica ayuda a recuperar las ideas más importantes de cada tema y a detectar conceptos que no han sido aprendidos de manera óptima.

El tener la información justo delante de nosotros no nos obliga a recuperar la información de la memoria; en cambio, nos permite engañarnos a nosotros mismos para que pensemos que dominamos el tema y que no hace falta volver a estudiar sobre ese tema en específico.

### 3. Práctica entrelazada

Es una estrategia en la que se mezcla el orden de los temas que se están estudiando en lugar de revisarlos en bloques. Los beneficios obtenidos de esta estrategia son; una mejor retención de nueva información, una adquisición más rápida de nuevas habilidades y un mejor dominio de las habilidades existentes.

Esta estrategia se basa en la interferencia contextual; esto significa que el aumento de la interferencia durante el desempeño de una tarea, que se produce debido a la mezcla

del material, conduce al uso de múltiples estrategias de procesamiento por parte de los estudiantes, lo que a su vez conduce a un mejor aprendizaje del material.

El aprendizaje no es igual para todos, sin embargo, las estrategias antes mencionadas cuentan con gran respaldo científico que avalan su efectividad. El poner en práctica distintos métodos de aprendizaje, incrementa nuestra comprensión de la información de manera integral y efectiva.