

MEJORA LA MEMORIA

Examinarnos nos hace más inteligentes

Notemates - 15/10/2010

Â

Los exámenes más que evaluar nuestro saber lo mejoran? Ésta es la conclusión de un estudio publicado en 'Science'.

"Supón que estás intentando aprender una palabra en otro idioma", explica Katherine Rawson, profesora del Departamento de Psicología de la Universidad Estatal de Kent (Ohio, EEUU) y firmante del trabajo. "En nuestro estudio, utilizamos parejas de términos en inglés y swahili, como cloud-wingu [nube]. Para aprender este término, simplemente lo repetirás una y otra vez cada vez que lo estudiaras, pero ésta no es una estrategia especialmente útil para grabar algo en la memoria".

Podemos definir aprendizaje como el proceso mediante el cual adquirimos nuevos conocimientos, y memoria como el almacenamiento de los mismos que se traduce en un cambio de comportamiento. Ambos fenómenos están estrechamente relacionados y de ellos dependen todos o casi todos los procesos cerebrales, desde las emociones hasta jugar el tenis.

Una de las cosas que la ciencia ha demostrado es que el aprendizaje no sólo tiene lugar durante el estudio sino que el momento de examinarse también lo fomenta. Pero, a pesar de que esto se sabe desde hace años, "es sorprendente que los mecanismos que subyacen tras el efecto de los tests no se comprendan bien aún", explican las autoras en las páginas de 'Science'.

Todos conocemos algunos trucos para aprender mejor y más rápido. Fraccionar, por ejemplo, un número de nueve dígitos en grupos de tres. Ponerle música y/o ritmo, como se suele hacer durante los primeros años de enseñanza. Crear reglas mnemotécnicas o tender puentes. Este último consiste en establecer una relación entre las cosas a recordar y normalmente se emplea con pares de palabras como pa-ses-capitales o el significado de un término en otro idioma.

Tres veces mejor

Sabemos que cuantas más asociaciones se establecen entre la nueva información y lo que ya se sabe, más fácil será aprenderlo y ésta es la hipótesis que defiende el estudio de Rawson. Los puentes, llamados mediadores, son más eficaces cuando se

crean durante un examen que mientras estudiamos, y así- lo han confirmado las autoras.

El experimento consistió en hacer recordar a 118 participantes 48 pares de palabras en inglés y swahili.

Después de presentarles la lista de términos, un grupo se sometió a un examen y después volvió a estudiarlos, mientras que el otro sólo se dedicó a su estudio. Todos ellos debieron comunicar cuál era el mediador -palabra que suena o se parece al término en swahili y que está semánticamente relacionada con la voz inglesa- escogido en cada caso.

"Wingu se parece a wing [ala, en inglés], los pájaros tienen alas y vuelan por las nubes. Esto, claro está, funciona tan bien como bien elegido está el mediador. Para que la palabra clave sea buena, tienes que ser capaz de recordarla cuando te den la extranjera más tarde. Y, también, debes recordar el término inglés al que lo has asociado", explica Rawson.

Ella y su colega Mary Pyc observaron que los individuos pertenecientes al primer grupo obtuvieron mejores puntuaciones en el examen final. De hecho, recordaron hasta tres veces más palabras que sus compañeros porque "sus mediadores eran más efectivos". Una de las posibles explicaciones es que los fallos durante el proceso de recuperación (recordar wing [ala] al leer wingu [nube]) llevan a la elección de mejores mediadores y esos fallos sólo ocurren cuando se pone el conocimiento a prueba y no cuando se estudia.

Â