

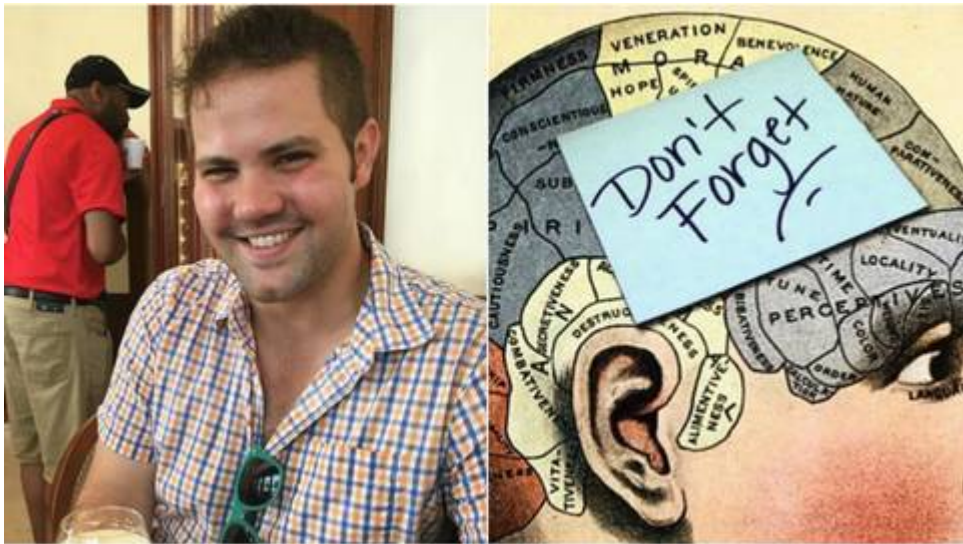
El simple truco que te hará memorizar lo que sea en apenas 5 minutos



Recordar cosas a veces se convierte en algo terrible. Nos hemos convertido en seres multitarea y en ocasiones la cabeza nos juega una mala pasada. Así puedes solucionarlo.

La **memoria** es algo voluble. En un momento trabaja sin parar y te hace **recordar cosas** que jamás pensarías posibles y al siguiente te hace entrar en un pánico frenético en la busca desesperada de unas llaves extraviadas. Con Google al alcance de la mano, es posible que tengamos menos necesidad de **aprender** hechos históricos y cifras clave cuando podemos recurrir a internet para obtener respuestas.

Sin embargo, adoptar una simple **técnica** de memoria podría ser una manera segura de ayudarte a retener cualquier cosa en tu cabeza **en tan solo cinco minutos**, lo que es definitivamente **útil** en algunos momentos determinados de nuestro día a día.



Su memoria es perfecta. Y no sabe si posee un don o una maldición

A. LÓPEZ

La hipertimesia es una condición que lleva a quien la padece a evocar una cantidad ingente de recuerdos autobiográficos. Hay menos de cien personas diagnosticadas

Anki

Michael Nielsen es un físico cuántico australiano, científico e investigador de programación informática que hace algunas semanas describió en Twitter un nuevo método que usa para **retener información indefinidamente**. La técnica que utiliza es algo con lo que muchos de nosotros estamos familiarizados desde que íbamos al colegio: **tarjetas didácticas**.

Según Nielsen, el uso de tarjetas en los últimos años lo ha ayudado a tomar el control de las capacidades de su memoria

Antes de que te burles de esta “innovadora” forma de memorizar las cosas, parece que a Nielsen ☐le ha dado **grandes frutos**. En los últimos dos años, ha logrado retener (supuestamente) **alrededor de 9.000 tarjetas**, lo que en consecuencia ha beneficiado su vida en general.

Nielsen usa una **aplicación** llamada Anki en su ordenador y en su dispositivo móvil, donde almacena tarjetas digitales que regularmente revisa a lo largo del día. Pasa aproximadamente **20 minutos al día mirándolas** mientras hace cosas como esperar la cola para tomar café, en el baño o en el autobús camino a casa.

Aprender a recordar

Con los años, es normal que la memoria se vaya volviendo más endeble. Aprender y recordar nueva información puede llevarnos más tiempo y esfuerzo y los lapsus suelen ser también más frecuentes. Con todo, existe **esta estrategia que permite retrasar su deterioro** e incluso mejorarla y que es muy fácil de probar.

Hacer esto le ha permitido comprender temas complicados como **AlphaGo**, un programa informático de inteligencia artificial para jugar online. Las ventajas de utilizar la **repetición espaciada** como una técnica de aprendizaje se han explorado en el pasado: implica tomar un **breve descanso** entre el estudio para retener la información por un período de tiempo más largo.

Con este método ha logrado retener alrededor de 9.000 tarjetas, lo que en consecuencia ha beneficiado su vida en general

En 2016, **Sean HK Kang**, director de laboratorio de Cognición y Educación en Dartmouth College, investigó cómo la repetición espaciada podría beneficiar a los estudiantes de EEUU que no estaban desempeñando tan bien su labor académica en matemáticas, ciencias y lectura como los estudiantes de otros países. Concluyó que **incorporarla** en su educación **podría mejorar los resultados** de sus exámenes escolares en un 40%.



Imagen corporativa de la 'app'.

Según Nielsen, el uso de tarjetas en los últimos años lo ha ayudado a **tomar el control de las capacidades de su memoria**. “El mayor cambio es que la [memoria](#) ya no es un evento fortuito que deba dejarse al azar”, posteo en Twitter.

“Puedo garantizar que recordaré algo con poco esfuerzo: **hago que la memoria sea una opción**. Por regla general, si retener algo probablemente me puede ahorrar tiempo en el futuro, en este sistema de repetición espaciado no hace falta. Lo que tienes que esperar es menos de [cinco](#) minutos, es decir, aprender algo para siempre lleva solamente ese periodo”, concluye.

Fuente: elconfidencial.com