

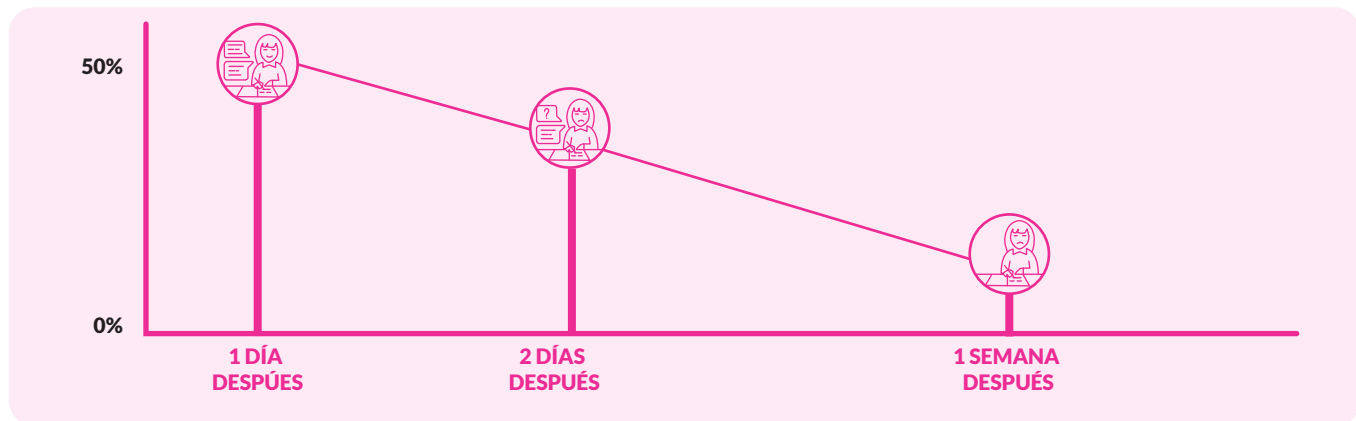
COMBATIENDO LA CURVA DEL OLVIDO

¡Es importante REPASAR constantemente la materia de clases!
Nuestra memoria es frágil y tiende a olvidar muy rápidamente.

¿QUÉ TAN RÁPIDO OLVIDAMOS?

Basado en la **CURVA DEL OLVIDO** de Ebbinghaus, un estudiante universitario olvida mucho más rápidamente de lo que él cree y quisiera.

¿Qué porcentaje de la materia recordamos si no repasamos?



Por esta razón, resulta fundamental estudiar constantemente ya que, mientras más repasemos lo aprendido, más lo retendremos en nuestra memoria. Por el contrario, cuando estudiamos muchas horas en un día o en un corto periodo de tiempo la información se pierde mucho más rápidamente.

Es mejor realizar muchos repasos que estudiar todo de una sola vez de manera intensa. Esto nos ahorrará tiempo y la calidad de lo aprendido y lo retenido en la memoria será mucho mayor.

Referencia:

Contenido usado con el permiso del SASS, University counseling and consulting services, at University of Minnesota, USA. Disponible en: <http://www.uccs.umn.edu>