

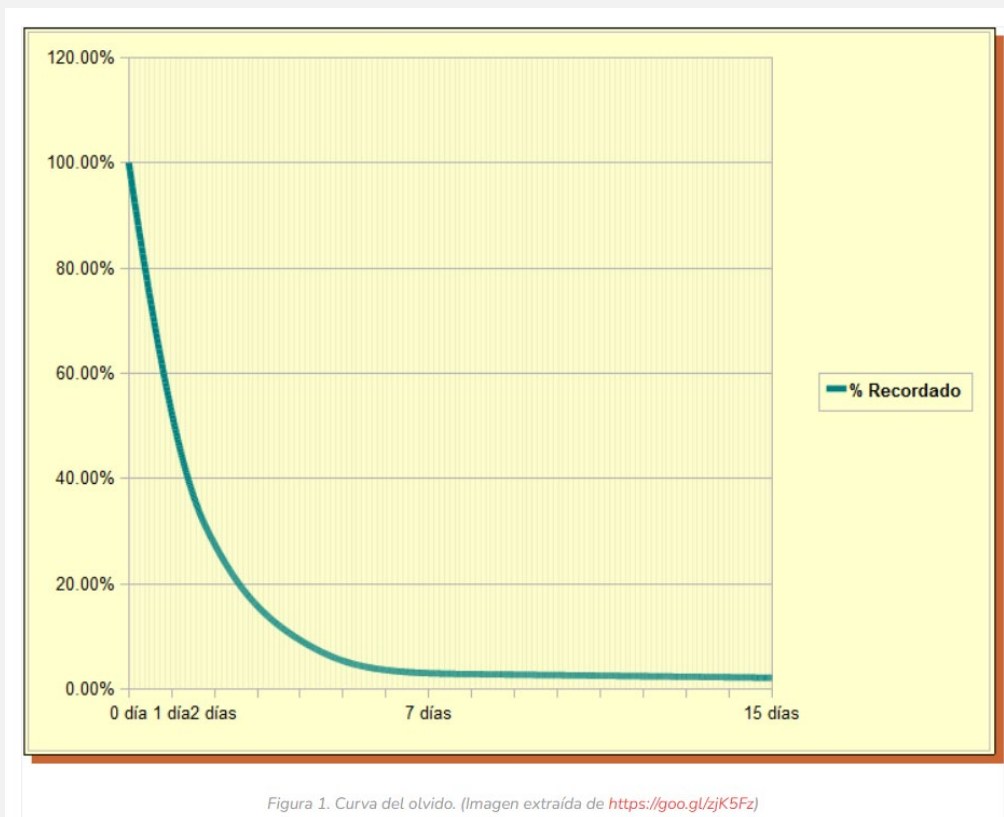
## La curva del olvido de Ebbinghaus y algunas estrategias de aprendizaje

Hermann Ebbinghaus fue uno de los primeros psicólogos en estudiar la memoria humana. El experimento que le hizo hallar la curva del olvido lo realizó consigo mismo a lo largo de 22 años. Esta curva, también fue estudiada después por otros científicos, aunque con pequeñas variaciones.

Ebbinghaus descubrió que tras memorizar una serie de silabas sin sentido por repetición y medir su recuperación memorística, solo recordaba:

- El 44,2% a la hora siguiente.
- El 33,7% al día siguiente.
- El 27,8% a los dos días siguientes.
- El 25,4% a los seis días siguientes.

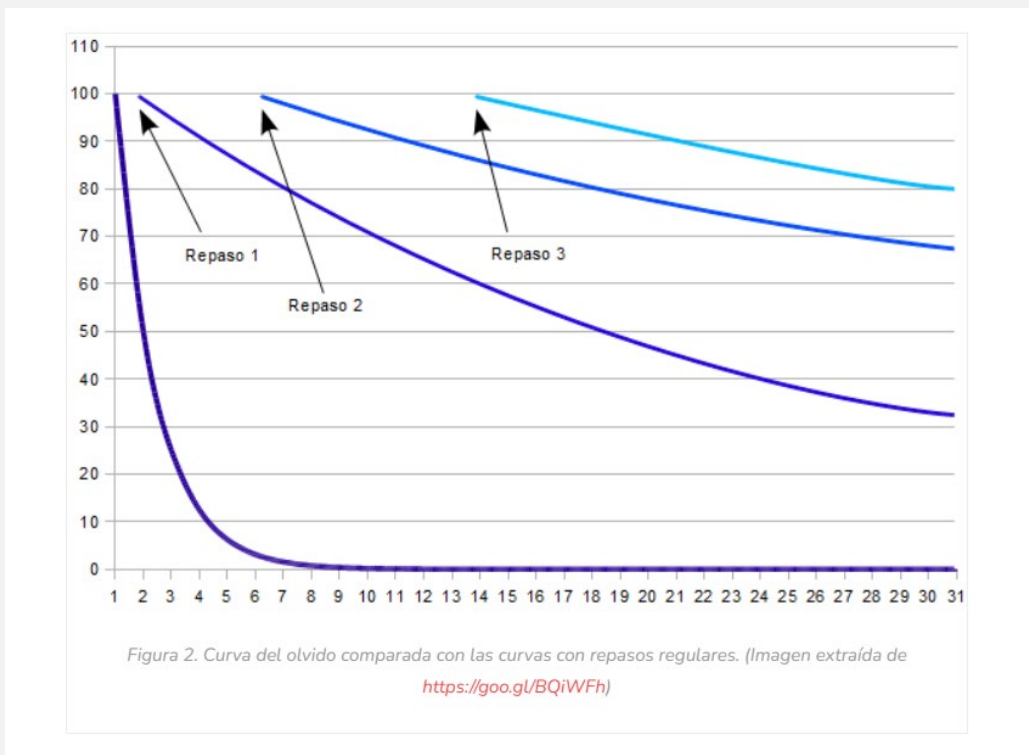
El olvido se produjo rápidamente y la cura del olvido se va suavizando a lo largo del tiempo como muestra la siguiente imagen:



Ebbinghaus también estudio la curva del olvido de contenido con sentido. La curva es similar, pero la caída es mucho menor. Extrajo dos conclusiones:

1. Necesitaba de muchas menos repeticiones para la memorización (10 frente a 1)
2. El recuerdo de los aprendido duraba más tiempo.

Otros autores también han estudiado la curva del olvido. Esta se va atenuando con cada repaso (Salisbury 1990) y los intervalos entre cada repaso pueden hacerse cada vez mas largos sin perdida de eficacia (Landauer y Bjork; Cull et al.1996):



Tras repetidos repasos espaciados en el tiempo, se puede observar en la imagen que la curva del olvido se va suavizando, lo que significa que la perdida de memoria después de cada repaso es menor, consolidándose lo aprendido en el tiempo.

### **¿Cómo podemos mejorar la memorización?**

Etchepareborda (2005) nos da unas pautas. Aprendizaje multisensorial, haciendo que intervenga el mayor numero de sentidos posibles a la hora de retener los datos; facilitar la concentración creando un entorno adecuado libre de interferencias; aplicar el aprendizaje significativo, relacionando lo nuevo con lo ya aprendido; recuperar la información fraccionada, de adelante hacia atrás y viceversa, comprobando cada cierto tiempo nuestra capacidad de memorizar.

Fabricio Ballarini (2015) ha descubierto que los aprendizajes que se producen durante una hora antes y una hora después de haber vivido un hecho novedoso y motivador, se recuerdan mejor que el resto, por lo que el proceso de aprendizaje realizado en esa franja de tiempo es mas eficaz. Salisbury (1990) nos demuestra con su experimento científico, que la repetición constante pero cada vez mas espaciadas en el tiempo es sinónimo de éxito.

## Bibliografía

- Landauer, T. K., y Bjork, R. A. (1978). Optimum rehearsal patterns and name learning. En M. M. Gruneberg, P. E. Morris, & R. N. Sykes (Eds.), *Practical aspects of memory* (pp. 625–632). New York: Academic Press.
- Salisbury, D. F. (1990). Cognitive psychology and its implications for designing drill and practice programs for computers. En *Journal of Computer-Based Instruction*, 17(1), 23-30.
- Cull, W. L., Shaughnessy, J. J., y Zechmeister, E. B. (1996). Expanding the understanding of the expanding-pattern-of-retrieval mnemonic: toward confidence in applicability. *Journal of Experimental Psychology: Applied*, 2, 365–378.
- Ardila, R. (2001). *Psicología del aprendizaje*. Recuperado de <https://goo.gl/vWmkCP>
- Etchepareborda, M. C. y Abad-Mas, L. (2005). Memoria de trabajo en los procesos básicos del aprendizaje. *Revista Neurología*, 40(S1), 103-106. Recuperado de <https://www.neurologia.com/articulo/2005078>
- Gerrig, R. y Zimbardo, F. G. (2005). *Psicología y vida*. Recuperado de <https://goo.gl/KsiHNu>
- Benesch, H (2009). *Atlas de la psicología*, 1. Recuperado de <http://goo.gl/51wxE>
- Murre, J. y Dros, J. (2015). Replication and analysis of Ebbinghaus forgetting curve. *Interdisciplinary economics research and open access*. doi: 10.1371/journal.pone.0120644
- Ballarini, F. (Octubre de 2016). Educando al cerebro. Organización de estados Iberoamericanos para la educación, la ciencia y la tecnología. Conferencia llevada a cabo en la sede de la OEI.