

CIENCIA Y TECNOLOGÍA / EDUCACIÓN

Fortalecer la memoria es posible con una simple técnica

El Ciudadano · 15 de abril de 2016



Un grupo de **científicos** de la Universidad de Waterloo, en Canadá, ha creado una **técnica útil** para ejercitar la **memoria** de una forma más efectiva. El nuevo estudio fue **publicado** en la revista científica *Quarterly Journal of Experimental Psychology*. En ese artículo, los científicos demostraron que dibujar las palabras o conceptos podría **fortalecer** significativamente la **memoria**.

En el estudio participaron estudiantes voluntarios, a quienes se les presentaron **30 palabras simples** -conceptos como manzana o naranja. Luego les dieron 40 segundos para dibujar o escribir repetidamente cada palabra. Más tarde se les tomó una **prueba de memoria**, sin que ellos estuvieran enterados con anticipación. Los resultados de estas pruebas revelaron que los estudiantes que habían **elegido ilustrar las palabras**, podrían **recordar el doble** de conceptos que aquellos que las habían escrito repetidamente.

Los investigadores concluyen que el proceso de **dibujar** tiene un efecto particular en la habilidad de recordar información, porque involucra una serie de **procesos mentales**

diferentes que **refuerzan la memoria** -como los procesos de visualización y de reflexión, ocurriendo a nivel profundo.

«Creemos que el dibujo, a través de la integración de las partes que constituyen su proceso, produce un efecto **sinérgico**», afirman los autores del estudio. «El efecto de dibujar funciona durante las pruebas en grupo», señalan, y señalan la importancia de continuar investigando en este campo, para ver cuáles son los resultados en otras situaciones.

Fuente: [El Ciudadano](#)