

Teoría del decaimiento

Hacia el año 1885, Ebbinghaus (Barmen,1850) realizó uno de los primeros estudios sobre la memoria y la capacidad de retener información con el paso del tiempo. A este proceso lo denominó Teoría del decaimiento y sigue siendo ampliamente aceptada hoy en día.

De acuerdo con este autor, la pérdida de la información estudiada se debe a dos circunstancias: **el tiempo y la ausencia de su uso**. Es decir, recordamos con más facilidad la información estudiada recientemente y/o aquella que utilizamos de manera práctica. Esta “curva del olvido” estaría ampliamente cuantificada y, aunque intervienen factores internos como la capacidad memorística de la persona o su concentración, tendría las siguientes cifras:

- Un día después de haber estudiado se puede olvidar un 50% de lo estudiado.
- 2 días después, el recuerdo será de aproximadamente el 30%
- 1 semana después, es posible que el recuerdo no llegue al 3 %

Si aplicamos este estudio al proceso de preparación de una oposición, podremos encontrarnos con un ejemplo bastante familiar. Supongamos que hablamos del temario del cuerpo de maestros, especialidad educación primaria:

Estudio el tema 1, relativo a las características básicas del desarrollo psicoevolutivo del alumnado. Después, afronto la elaboración y estudio del tema 2. Antes de pasar al siguiente mesobloque (temas 3, 4 y 5) decido realizar un repaso del tema 1 y observo que la introducción del tema y las características psicoevolutivas (especialmente las de la dimensión cognitiva) me resultan sencillas de recordar, pero aspectos como las características generales del desarrollo o las implicaciones en el proceso educativo me cuesta más.

¿Por qué sucede esto? Muy sencillo:

- **Características cognitivas:** las utilizo con frecuencia en la resolución de supuestos y en el diseño del primero capítulo de mi programación.
- **Introducción:** es probable que haya diseñado una introducción tipo para el primer bloque de temas y la repita con frecuencia.

¿Cómo podemos luchar contra es “curva del olvido”? La respuesta a esta pregunta no es otra que la realización de repasos. En la siguiente gráfica, se muestra la pérdida de información con el paso de los días. Si añadimos la variable de los repasos, observamos como esta pérdida de información es cada vez menor.

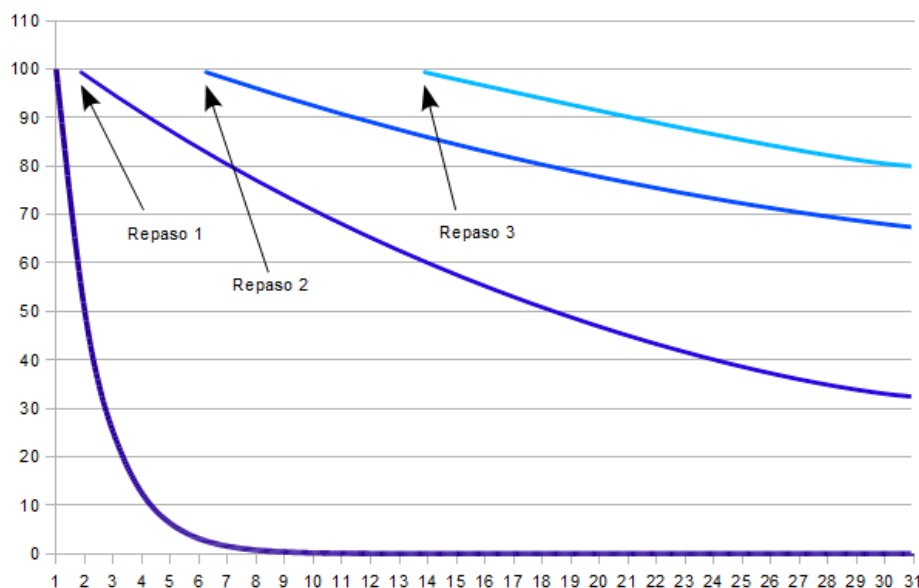


Ilustración 1. Fuente: Universidad de Valencia

Al principio, los repasos serán más frecuentes y, a medida que vayamos trabajando la información, podremos ir distanciando los repasos ya que esta irá incorporándose en nuestra memoria interna progresivamente.

Teniendo en cuenta la exigencia memorística de una oposición, es necesario economizar esfuerzo. Por ello, vamos a plantear un esquema de repaso para evitar esta pérdida de información y del consiguiente tiempo, esfuerzo y motivación:

- Primer repaso **24h** después de haber estudiado el tema.
- Un segundo repaso tras pasados **5 días**.
- Un tercer repaso **15 días** después.
- Un cuarto repaso al **mes** siguiente.

Finalmente, iremos programando repasos 1 vez al mes hasta llegar a la fecha del examen. Teniendo en cuenta que el repaso de un tema nos puede llevar entre 30 y 45 minutos, sería invertir menos de 1h al mes en repasar cada tema.

Si aplicamos este cuadro a un mes, obtendríamos algo similar a este planning:

		1 TEMA 3	2 TEMA 3	3 TEMA 3	4 TEMA 3	5 TEMA 2	6
Nov. 2021	7 TEMA 4	8 TEMA 4	9 TEMA 4	10 TEMA 4	11 TEMA 4	12 TEMA 3	13
	TEMA 3						
	14 TEMA 5	15 TEMA 5	16 TEMA 5	17 TEMA 5	18 TEMA 5	19 TEMA 4	20
	TEMA 4						
	21 TEMA 6	22 TEMA 6	23 TEMA 6	24 TEMA 6	25 TEMA 6	26 TEMA 5	27
	TEMA 5						
	28 TEMA 7	29 TEMA 7	30 TEMA 7	1 TEMA 7	2 TEMA 7	3 TEMA 6	4
TEMA 6					TEMA 3		

- Elaboración tema y estudio.
- REPASO 1**
- REPASO 2:** se puede poner otro día de la semana.
- REPASO 3:** incluirlos en el calendario en función de cada uno.

Bibliografía.

Averell, L.; Heathcote, A. (2011). The form of the forgetting curve and the fate of memories. *Journal of Mathematical Psychology*. 55: 25 - 35.

Baddely, A. (2007). *Working memory, thought, and action*. Oxford: Oxford University Press.

Ebbinghaus, H. (1885). *Memory: A Contribution to Experimental Psychology*. Teachers College, Columbia University. New York.