

TÉCNICAS DE ESTUDIO · 2026

La curva del olvido.

Por qué olvidas lo que estudias y qué dice la ciencia para evitarlo.

?

**"Estudié. Me sentía listo.
En la prueba se me borró todo."**

¿Te suena?

DE CADA 100 UNIVERSITARIOS

84

estudian releyendo sus apuntes.

Es uno de los métodos menos eficaces que la ciencia ha medido.

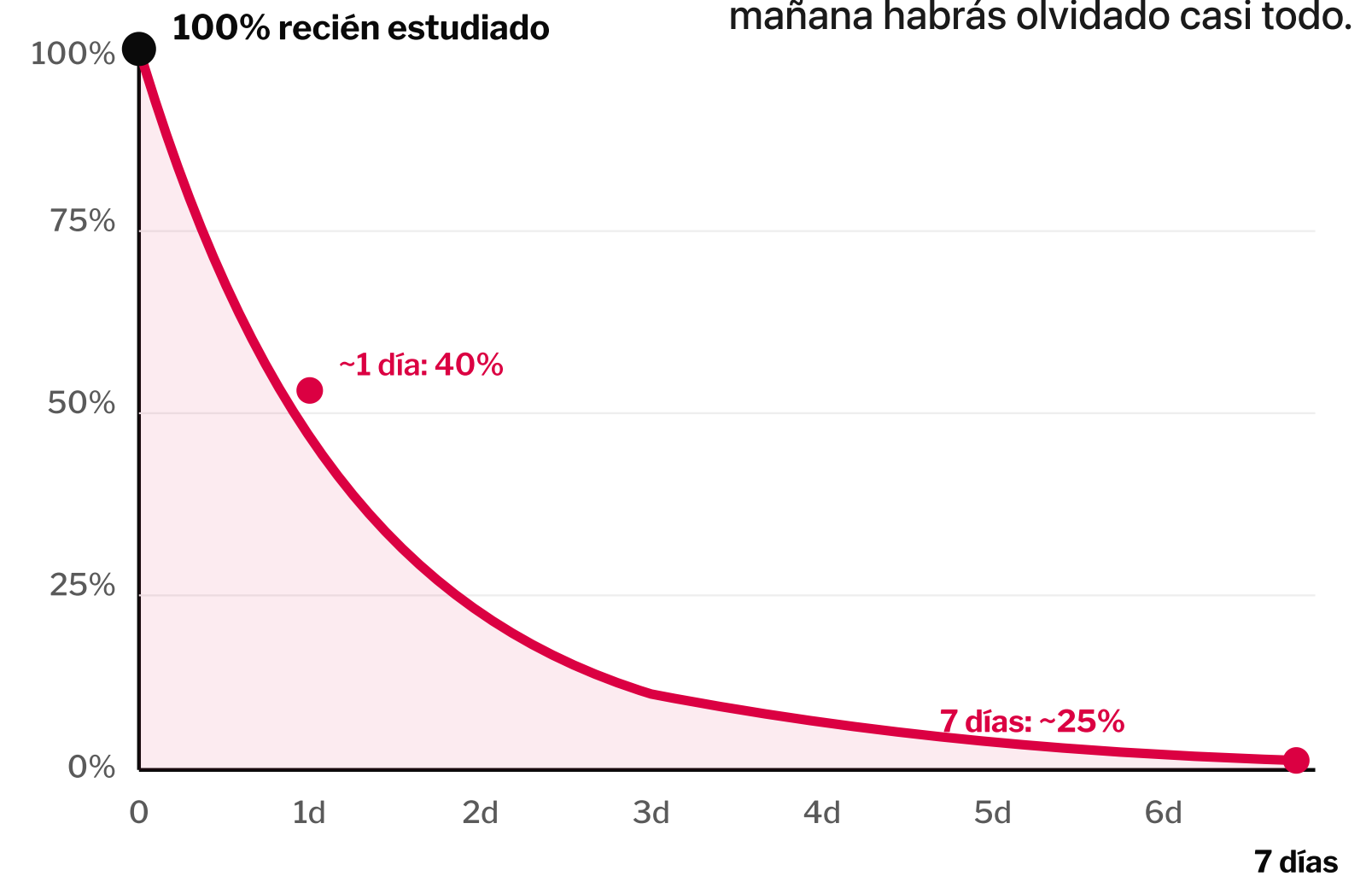
LA CURVA DEL OLVIDO

Tu memoria pierde casi todo en una semana.

Hermann Ebbinghaus lo midió en 1885.
Sigue siendo cierto.

Ebbinghaus, H. (1885). · Murre & Dros (2015), replicación.

Si solo lees tus apuntes hoy,
mañana habrás olvidado casi todo.





Lo que observamos en el día a día es un mal indicador de cuánto estamos aprendiendo realmente.

— Mario Abbagliati

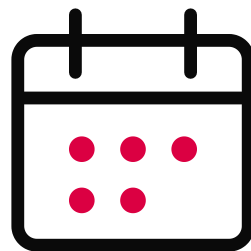
Reconocer no es recordar.

- Releer hace que el texto te suene **familiar**.
- Familiar no es lo mismo que **aprendido**.
- Por eso "**me la sabía**" falla en la prueba.

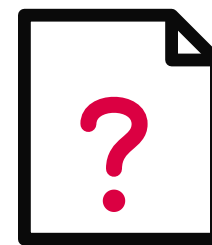
LA BUENA NOTICIA

La curva se puede aplanar.

Dos cosas que puedes empezar a hacer hoy.



Espaciar el estudio



Auto-evaluarse

1. Distribuye tu práctica.

Reparte el estudio en varios días en lugar de hacerlo todo de una vez.

NO FUNCIONA



Calentar la materia.
6 horas la noche anterior.

SÍ FUNCIONA



Distribuye.
Sesiones de 1 hora repartidas en las dos semanas previas a la prueba.

LA EVIDENCIA

+200

estudios lo confirman.

Espaciar el estudio funciona.

Es la técnica con más respaldo científico de todas las que se han medido para aprender.

Regla simple.

- Reparte tu práctica en **4–6 sesiones** de estudio en distintos días.
- La **duración de la sesión** está determinada por la complejidad de la materia.
- No necesitas un sistema complicado. **Lo importante es que haya días entre medio.**

MINI-QUIZ

Sin volver atrás:
¿qué porcentaje olvidas en una semana
si solo relees tus apuntes?

Piénsalo unos segundos antes de avanzar.

LO QUE ACABA DE PASAR

El esfuerzo por recordar.

Acabas de auto-evaluarte. Ese momento incómodo en que intentas **traer la respuesta a la mente** es lo que fortalece la memoria.

Cada vez que recuperas algo de tu cabeza, lo grabas un poco más.

2. Recuerda primero el texto antes de releerlo.

Cierra el libro. Intenta sacar la información de tu cabeza, no meterla.

RELEER



Meter información.

AUTO-EVALUARSE



Sacar información.

LA EVIDENCIA

Cuánto olvidan en una semana.

Universitarios. Mismo texto. Distinto método.

LEER EL TEXTO 4 VECES

52%

olvidado en una semana.

Auto-evaluarse fortalece la memoria.

LEER UNA VEZ + AUTO-EVALUARSE

14%

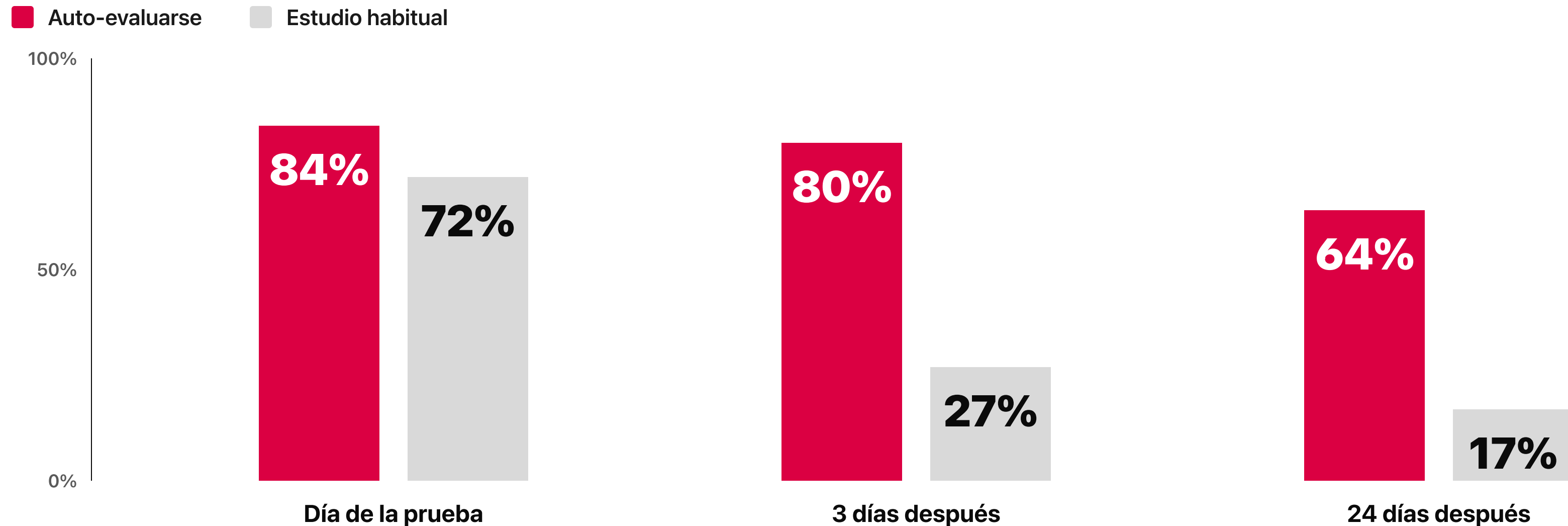
olvidado en una semana.

Convierte el texto en un mazo de preguntas.

- 1.** Convierte el texto que tienes que estudiar en un mazo de preguntas tipo **flashcard**: pregunta de un lado, respuesta del otro.
- 2.** Después, **esfuérzate por recordar** la respuesta a cada pregunta.
- 3.** Si tu respuesta es **correcta**, dejas de practicar la pregunta y la tarjeta sale del mazo.
- 4.** Si tu respuesta es **errónea**, la practicas para aprenderla y vuelve al final del mazo.
- 5.** Tu objetivo es **recordar correctamente todas** las preguntas del mazo.

Lo que recuerdan, semanas después.

Mismo grupo de universitarios. Misma materia. Tres momentos.



El que estudia como siempre olvida casi todo en pocas semanas. **Distribuir el estudio y auto-evaluarse fortalece la memoria.**

Tu próxima prueba, paso a paso.

Objetivo: Memorizar 30 conceptos clave del capítulo de un libro. La prueba es en 14 días.

-
- Día 1** Lee el capítulo del libro de texto y convierte los conceptos clave en preguntas tipo flashcard.
-
- Día 2** Practica el mazo de preguntas usando el método anterior.
-
- Día 4** Vuelve a practicar el mazo de tarjetas.
-
- Día 7** Práctica con el mazo de tarjetas.
-
- Día 11** Práctica con el mazo de tarjetas.
-
- Día 13** Práctica con el mazo de tarjetas.
-

Al principio recuerdas poco con mucho esfuerzo; al final recuerdas mucho con poco esfuerzo.

MINI-QUIZ

Sin volver atrás:
¿cuáles son las dos técnicas
que evitan que se te olvide lo estudiado?

Piénsalo. Si te cuesta, mejor todavía.

LAS DOS TÉCNICAS

Estas son las dos estrategias de estudio que fortalecen tu memoria.

01

**Espaciar
el estudio.**

02

Auto-evaluarse.

Acabas de aplicar la segunda. Ese esfuerzo por recordar es la señal de que el aprendizaje **está ocurriendo ahora.**

ANTES DE CERRAR

Ojo con esto.

Estas técnicas brillan en ramos con mucho contenido conceptual: **definiciones, fechas, fórmulas, vocabulario.**

En matemáticas también ayudan, pero menos. Ahí lo que más rinde es **estudiar muchos ejemplos y aplicar el razonamiento a un problema similar.**

La ciencia no promete magia. Recomienda **estrategias efectivas de estudio para llegar bien preparado a una prueba.**

La adquisición de nuevos conocimientos requiere esfuerzo. La investigación te muestra **qué hacer para que tu trabajo no caiga en saco roto.**



QUIÉN ESCRIBE ESTO

Mario Abbagliati.

Llevo más de **20.000 horas** dando clases.

He enseñado en **cuatro países**: me formé en Estados Unidos, ejercí en Reino Unido, España y ahora en Chile.

He trabajado con alumnos de **más de 20 nacionalidades**.

En mi aprendizaje musical fue donde aprendí, en carne propia, lo que la ciencia describe en estos estudios.

Hoy enseño esas técnicas a **estudiantes universitarios**.

QUÉ DICEN QUIENES DERIVAN ESTUDIANTES

Mario es un gran apoyo para mis pacientes que presentan dificultades la organización de su método de estudio, especialmente en matemática. De forma constante le derivo estudiantes, quienes luego reportan excelentes resultados: no solo mejoran en la asignatura, sino también en la manera en que enfrentan sus desafíos académicos.

Marcelo Muñoz
Neurólogo pediátrico

¿Quieres aplicar estas y otras estrategias a tu estudio?

Sube tus notas aplicando mejores técnicas de aprendizaje.

 **Escribeme por WhatsApp**

+56 9 9145 7904

Curso de Técnicas de Estudio

FUENTES

Estudios citados en esta guía.

-
- 2006** Roediger, H. L., & Karpicke, J. D. *Test-Enhanced Learning: Taking Memory Tests Improves Long-Term Retention*. Psychological Science.
-
- 2009** Karpicke, J. D., Butler, A. C., & Roediger, H. L. *Metacognitive strategies in student learning: do students practise retrieval when they study on their own?* Memory.
-
- 2013** Rawson, K. A., Dunlosky, J., & Sciartelli, S. M. *The Power of Successive Relearning: Improving Performance on Course Exams and Long-Term Retention*. Educational Psychology Review.
-
- 2015** Murre, J. M. J., & Dros, J. *Replication and Analysis of Ebbinghaus' Forgetting Curve*. PLOS ONE.
-
- 2015** Soderstrom, N. C., & Bjork, R. A. *Learning Versus Performance: An Integrative Review*. Perspectives on Psychological Science.
-
- 2018** Pan, S. C., & Rickard, T. C. *Transfer of Test-Enhanced Learning: Meta-Analytic Review and Synthesis*. Psychological Bulletin.
-
- 2020** Latimier, A., Peyre, H., & Ramus, F. *A Meta-Analytic Review of the Benefit of Spacing out Retrieval Practice Episodes on Retention*. Educational Psychology Review.
-
- 2021** Donoghue, G. M., & Hattie, J. A. C. *A Meta-Analysis of Ten Learning Techniques*. Frontiers in Education.
-
- 2022** Carpenter, S. K., Pan, S. C., & Butler, A. C. *The Science of Effective Learning with Spacing and Retrieval Practice*. Nature Reviews Psychology.
-