

La curva del olvido y la importancia del repaso espaciado

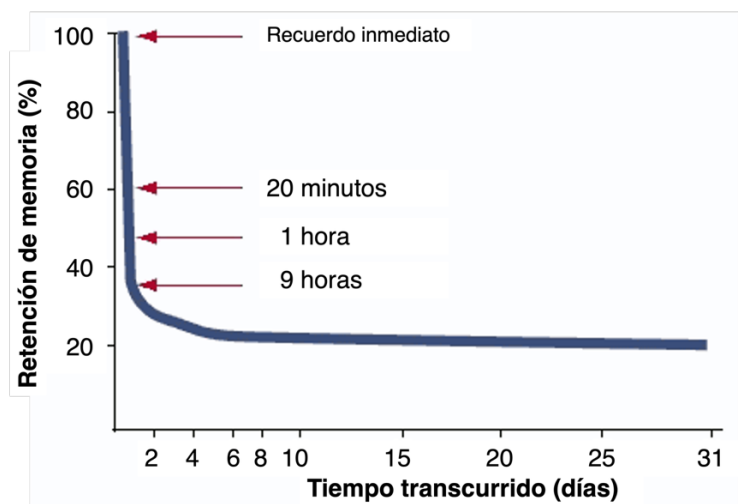
Cuando nos preparamos para exámenes complejos, como el **PMP® (Project Management Professional)**, una de las grandes barreras que enfrentamos es el olvido. Todos hemos experimentado la frustración de estudiar intensamente, solo para olvidar gran parte de lo aprendido poco después. Esta tendencia al olvido es parte de lo que el psicólogo alemán **Hermann Ebbinghaus** identificó como la **Curva del Olvido**.

Ebbinghaus dedicó años a estudiar cómo olvidamos la información que memorizamos. Sus experimentos demostraron que el olvido sigue una función exponencial: a los pocos días de haber estudiado un tema, recordamos solo un pequeño porcentaje de lo que aprendimos originalmente. Este comportamiento de nuestra memoria solo puede modificarse si reforzamos el aprendizaje.

En este blog, exploraremos cómo la Curva del Olvido influye en nuestra memoria y cómo el **repaso espaciado** puede ser la clave para maximizar la retención de información y garantizar que llegues bien preparado al examen de certificación PMP.

¿Qué es la Curva del Olvido?

La **Curva del Olvido** describe cómo olvidamos la información que memorizamos. En sus experimentos, Ebbinghaus descubrió que, sin ningún tipo de repaso, la cantidad de información que recordamos disminuye de forma exponencial. A continuación, presentamos los datos clave de la curva:



- **A los 20 minutos:** solo recordamos un 60% de lo aprendido.
- **A la hora:** la retención disminuye al 50%.
- **Al día siguiente:** podemos olvidar hasta el 65% de la información.
- **A los 2 días:** la cifra se reduce a un alarmante 20%.

- **A la semana después de haber estudiado:** ¡solo recordamos un 3% de lo aprendido inicialmente!

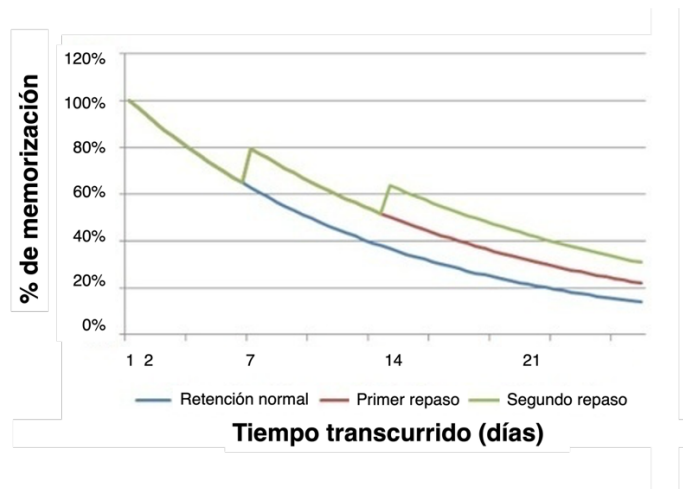
Es importante destacar que estos valores son orientativos, ya que la capacidad de retención y asimilación varía entre personas, influenciada por factores como el interés en el tema o la motivación para alcanzar objetivos. Sin embargo, lo importante es que, sin repaso, la pérdida de información es notable. ¿Cómo podemos contrarrestar este fenómeno y asegurar que retenemos lo aprendido para el examen PMP?

La solución al olvido: el repaso espaciado

El **repaso espaciado** es una técnica que consiste en revisar la información en intervalos programados, lo que ayuda a reforzar la memoria a largo plazo. Al integrar repastos periódicos, logramos contrarrestar el olvido y mejorar significativamente la retención de conceptos clave.

La clave está en la planeación: si estudiamos un tema y luego lo repasamos en momentos estratégicos, podemos mantener la información fresca y asegurarnos de recordar la mayor cantidad posible cuando llegue el momento del examen.

Analicemos cómo esto funciona con la ayuda de la siguiente gráfica.



Imaginemos que estudiamos un tema hoy. A los 2 días, si no hemos hecho nada, nuestra retención podría haber caído drásticamente. Pero si en ese segundo día realizamos un primer repaso, nuestra memoria vuelve casi al 100% de retención.

Consideremos el día 7. Según la curva del olvido, apenas recordaríamos un 4% de lo original. Sin embargo, si hicimos un repaso el día 2, una semana después aún recordaríamos el 80% de los temas.

Si avanzamos hasta las dos semanas (día 14), sin repastos, prácticamente no recordaríamos nada. Pero si hicimos un repaso el día 2, aún recordaríamos aproximadamente un 60%. Y aquí viene la clave: ¡si además realizamos un segundo repaso el día 7, para el día 14 recordaríamos un impresionante 85% de lo aprendido originalmente.

Estos niveles de retención nos brindan una base sólida para afrontar cualquier evaluación con confianza.

Cómo aplicar el repaso espaciado en la preparación del examen PMP®

Para los aspirantes a la certificación PMP®, el tiempo es limitado y las horas de estudio hay aprovechadas al máximo. Aquí te dejamos una estrategia de repaso espaciado para ayudarte a preparar tu examen de manera eficiente:

1. Establece tu plan de estudio

Divide los temas del examen PMP en sesiones de estudio manejables. Organiza tu calendario de estudio con suficiente tiempo antes de la fecha del examen para incluir repastos.

2. Realiza un primer repaso al día siguiente

Repasar al día siguiente de estudiar refuerza la memoria y evita la pérdida inmediata de información.

3. Programa repastos semanales

Durante las dos semanas siguientes, realiza repastos semanales (el día 7 y el día 14). Esto no solo refuerza lo aprendido, sino que también te ayuda a mantener un nivel de conocimiento constante.

4. Revisa áreas clave antes del examen

Realiza un último repaso de los temas más complejos dos o tres días antes del examen para garantizar que estás completamente preparado.

Beneficios del repaso espaciado en la certificación PMP®

El repaso espaciado no solo aumenta tu capacidad de recordar información a largo plazo, sino que también te ayuda a:

- **Reducir la ansiedad pre-examen** al sentirte más preparado.
- **Mejorar tu confianza** en los temas más complejos.



- **Optimizar tu tiempo de estudio**, enfocándote en áreas que realmente necesitan refuerzo.

Con técnicas como el **repaso espaciado**, podemos mejorar la retención de conocimientos clave para exámenes importantes como el **PMP®**. Si planeas con anticipación y sigues un calendario de repaso efectivo, estarás mucho mejor preparado para afrontar tu examen y obtener tu certificación PMP®.

Recuerda, que no se trata solo de estudiar, sino de estudiar de manera inteligente. Usa el repaso espaciado y maximiza tu éxito en la certificación PMP®.