

REPETICIÓN ESPACIADA

- **Qué es:**

Es una técnica de aprendizaje memorístico que consiste en aprender un material determinado dejando pasar espacios de tiempo cada vez más largos entre una sesión de entrenamiento y la siguiente.

- **Empezar:**

empieza por la división de la información en pequeños bloques de contenido. En algunos casos esto es más sencillo que en otros; por ejemplo, se puede estudiar vocabulario utilizando definiciones breves, pero para memorizar episodios históricos será necesario esquematizar o resumir la información.

Es necesario comprender el contenido que se quiere memorizar antes de preparar el entrenamiento; esto facilitará que se capten las relaciones entre los distintos elementos y evitará posibles errores en la preparación del material de aprendizaje.

A continuación, los elementos que se quiere aprender deben ser distribuidos en algún tipo de soporte físico o virtual. Se pueden usar tarjetas, pero existe software informático que facilita el uso de la repetición espaciada, como las aplicaciones Mnemosyne, Anki y Mnemodo. También hay programas específicos para el aprendizaje espaciado de idiomas.

Los intervalos de tiempo entre sesiones de aprendizaje y la duración del periodo total de aprendizaje dependen de las necesidades y preferencias de quien aplique la técnica. Lo más importante es tener en cuenta que los ejercicios de memorización deben ser más frecuentes al principio y espaciarse progresivamente hasta que el aprendizaje alcance el nivel deseado.

