

# MÉTODOS DE ESTUDIO

15 Ago, 2024  
Aceptado: 01 Jun, 2024



## Active Recall: El Secreto de los Estudiantes de Excelencia

Andrea Ortega-Durzzo (1); Andrés Robles-Morales (1); María Esther Macías-Guzmán (1); Jasón Iván Hernández-Morales (1).

(1) Facultad de Medicina, Universidad Autónoma de San Luis Potosí, SLP, México.

### Sinopsis

El objetivo de este artículo es introducir al lector al Active Recall como estrategia de aprendizaje en el contexto del estudiante de medicina actual, ofreciendo un panorama general de cómo puede implementarse en su rutina de estudio y los beneficios que puede representar en su rendimiento académico; así como los fundamentos psicológicos y científicos básicos que respaldan esta técnica con la finalidad de proporcionarle las herramientas necesarias al lector para sacarle el máximo provecho a este método de estudio.

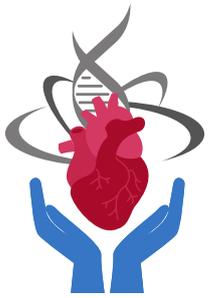
## Metodología de Investigación

Para la búsqueda de los artículos a utilizar en este proyecto, la base de datos fue PubMed. Donde la estrategia de búsqueda fue la siguiente:

“(Active recall[Title/Abstract]) AND (Spaced repetition[Title/Abstract])”. No se utilizaron filtros.

## Introducción

En el vertiginoso mundo de la educación actual, el deseo de alcanzar un rendimiento académico sobresaliente es una meta compartida por estudiantes de todas las edades. Sin embargo, no basta con simplemente invertir tiempo en el estudio; la verdadera clave para el éxito reside en adoptar estrategias de estudio efectivas. En este artículo exploramos una de nuestras técnicas favoritas respaldada por la ciencia: el "Active Recall" (1). Nuestro propósito es equipar a estudiantes de todos los niveles con las herramientas necesarias para mejorar su desempeño académico de manera significativa. Pero ¿por qué es tan importante abordar los métodos de estudio de manera



# MÉTODOS DE ESTUDIO

15 Ago, 2024  
Aceptado: 01 Jun, 2024



estratégica? La respuesta radica en el hecho de que la memorización pasiva ya no es suficiente en un mundo impulsado por la información. En un entorno educativo cada vez más competitivo, el Active Recall emerge como una herramienta fundamental que no solo optimiza el aprendizaje, sino que también fomenta la comprensión profunda y duradera (2).

## Presentación del tema

El Active Recall es un método de estudio efectivo que consiste en recordar información previamente aprendida mediante cuestionarios o flashcards.4 (3) En el contexto de un estudiante de medicina esta técnica es una herramienta fundamental ya que tanto la cantidad como complejidad de información puede resultar abrumadora (4).

En el día a día de un estudiante de medicina, el active recall puede convertirse en una gran herramienta ya que la medicina implica el aprendizaje de una gran cantidad de detalles, desde las

ciencias básicas como la anatomía y la fisiología, hasta las ciencias clínicas como la medicina interna y la cirugía. Las futuras mentes médicas necesitan de toda esta información para saber integrar al momento de estar frente al paciente, como se mencionó anteriormente, esta metodología se enfoca en detalles que no siempre es tan fácil recordar una vez leído el tema. Así, el objetivo del active recall utilizado por un estudiante de medicina es que los conocimientos ya obtenidos permanezcan aún con el paso del tiempo (5).

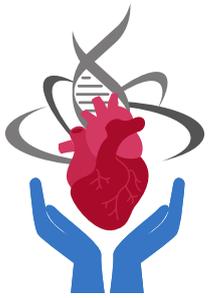
## Desarrollo del tema

El active recall funciona porque implica la repetición constante de la información a través de la formulación de preguntas, respuestas y autoevaluación. Al responder estas preguntas, tu cerebro se ve obligado a recuperar activamente la información en lugar de un enfoque pasivo de estudio(6). Además, al evaluarte puedes identificar tus áreas de debilidad y determinar dónde necesitas mejorar.

Ahora que sabemos cómo funciona el active recall, lo siguiente es ser capaces de implementarlo en nuestra rutina de estudio diaria. Lo primero es identificar la información que se desea aprender, esto puede incluir desde definiciones y conceptos hasta dosis y manejo. Una de las formas más recomendadas para aplicar el active recall es el uso de flashcards y quizzes, en éstos se anotan



Figura 1. Puntos clave del active recall.



# MÉTODOS DE ESTUDIO

15 Ago, 2024  
Aceptado: 01 Jun, 2024



pregunta y respuesta, los cuales pueden incluir diagramas e imágenes que pueden ser de ayuda a la hora de estudiar el tema seleccionado. Finalmente, realizar el recuerdo activo de manera repetida contribuye a consolidar la información en tu memoria a largo plazo (4).

## Ejemplos y metáforas

Al entrar a la carrera el estudiante puede sentirse agobiado y creer que tal vez el camino que está recorriendo no es el suyo. Muchos estudiantes suelen enfrentarse al gran reto de primer año: “aprender a estudiar”. El active recall puede ser el salvavidas de muchos de ellos. En este

apartado pondremos de ejemplo la materia de anatomía, un enemigo de muchos, que al ser de gran contenido suele resultar abrumadora. Sin embargo, ¿qué pasaría si el estudiante pudiese aprender eficazmente sin tener que pasar todo su día estudiando? Es decir, estudiar calidad de horas y no cantidad. El active recall podría ser una herramienta de gran ayuda, por ejemplo: antes de la clase de anatomía, leer o ver ilustraciones referentes, el día de la clase prestar anotando lo más importante y ese mismo día, más tarde, repasar lo aprendido. Así, el estudiante habrá estudiado el tema por lo menos 3 veces. Posteriormente, en el fin de semana, podría repasar lo visto apoyándose de flashcards, quizzes o cuestionarios para identificar lo que recordó, lo que olvidó y lo que aprendió (3).

## ¿CÓMO APLICAR EL ACTIVE RECALL?

-  **1** **Identifica el tema y los objetivos a aprender.** 
-  **2** **Estudiar el tema antes de clase.**  
Utiliza lecturas o recursos audiovisuales según tu estilo de aprendizaje. 
-  **3** **Anota las preguntas que surjan después de revisar el tema.** 
-  **4** **Asiste a clase para aclarar dudas y reforzar conceptos.** 
-  **5** **Elabora recursos gráficos integrando lo que aprendiste en clase y por tu cuenta.** 
-  **6** **Establece fechas y horarios para repasar el tema.**  
Apóyate de flashcards, cuestionarios y otras herramientas de autoevaluación.

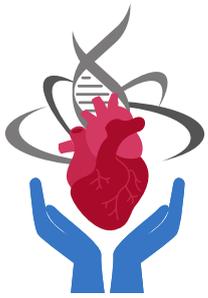
## Relevancia de los puntos claves

El active recall es una técnica de aprendizaje eficiente, práctica y efectiva que ofrece una amplia gama de beneficios. Además de reforzar la retención a largo plazo, el active recall ha demostrado ser una herramienta clave para fomentar la comprensión profunda de conceptos y temas académicamente desafiantes (1).

La repetición espaciada es un proceso que demanda participación activa y constante del estudiante pero además, con su característica distribución eficiente del material académico, juega un papel

Figura 2. ¿Cómo aplicar el active recall?





# MÉTODOS DE ESTUDIO

15 Ago, 2024  
Aceptado: 01 Jun, 2024



fundamental al evitar el burnout estudiantil (3).

## Puntos clave y conclusión

El Active Recall es un método de estudio efectivo que consiste en recordar información previamente aprendida utilizando estrategias de repetición espaciada como cuestionarios, *quizzes* o *flashcards* (3). La repetición constante favorece la recuperación activa de información en lugar de la memorización pasiva a corto plazo y su distribución espaciada de los temas y la autoevaluación continua garantizan que el estudiante tome un rol activo en su formación académica y adquiera una mejor retención a largo plazo de los conceptos revisados (6).

El objetivo principal del Active Recall en el

contexto de un estudiante de medicina es que los conocimientos ya obtenidos permanezcan aún con el paso del tiempo implementando una estrategia que no solo optimiza el aprendizaje, sino que también fomenta la comprensión profunda y duradera (2).

## Referencias

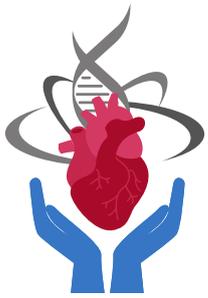
1. Landoll RR, Bennion LD, Maggio LA. Understanding excellence: A qualitative analysis of high-performing learner study strategies. *Med Sci Educ* [Internet]. 2021 [citado el 19 de octubre de 2023];31(3):1101-8. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34457953>
2. Osmosis. Spaced Repetition in learning theory [Internet]. Elsevier; 2016. Disponible en: [https://youtu.be/cVf38y07cfk?si=\\_M6H0hJIBwN8anet](https://youtu.be/cVf38y07cfk?si=_M6H0hJIBwN8anet)
3. Nickson C. Learning by spaced repetition [Internet]. Life in the Fast Lane • LITFL. 2019 [citado el 18 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://litfl.com/learning-by-spaced-repetition/>
4. Graffam B. Active learning in medical education: Strategies for beginning implementation. *Med Teach* [Internet]. 2007;29(1):38-42. Available from: <http://dx.doi.org/10.1080/01421590601176398>

## BENEFICIOS DEL ACTIVE RECALL

- Mejora la retención de información.
- Ayuda a identificar las "lagunas del aprendizaje".
- Calidad de horas, no cantidad.
- Comprensión del tema.
- Adaptable a cada estilo de aprendizaje.
- Disminuye la pérdida de información.

Figura 3. Beneficios del active recall.





# MÉTODOS DE ESTUDIO

15 Ago, 2024  
Aceptado: 01 Jun, 2024



5. Augustin M. How to learn effectively in medical school: test yourself, learn actively, and repeat in intervals. *Yale J Biol Med* [Internet]. 2014 [citado el 18 de octubre de 2023];87(2):207-12. Disponible en:  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24910566/>

6. Owen M. Active recall: The most effective high-yield learning technique [Internet].

7. Osmosis. [cited 2023 Oct 18]. Available from:  
<https://www.osmosis.org/blog/2022/02/21/active-recall-the-most-effective-highyield-learning-technique>

## EDITORES

**Editora Asociada** Ámbar Gabrielle Flores Martínez; **Editor de Sección** Kurt Schonherr Naya; **Editor de Sección** Francisco Javier Rubio Chan; **Editora de Sección** María Fernanda Orozco Domínguez; **Subjefe de Redacción** Gilberto Mauricio Suárez; **Editor de Textos y Estilos** Enrique Vicente Vázquez Reyes; **Subjefe de Maquetación** María Fernanda Farfán López; **Editora de Diagramación** Idalia Guadalupe Ramírez Alonso; **Editora de Diseño** Karla Andrea Guevara Galarza; **Editora Técnica** Karina Hinojos Oviedo; **Jefe del Equipo Técnico Editorial** Ericka Berenice Aceves Sánchez; **Coordinadora Editorial** Amely Olalde Apaseo; **Editora Adjunta** Vanessa Astrid Saldaña Marroquín; **Editor Ejecutivo** Miguel Ángel Solís-Lecuona

