



ELSEVIER

Educación Médica

www.elsevier.es/edumed



CARTA AL DIRECTOR

Active recall y spaced repetition: herramientas para estudiantes de Medicina



Active recall and spaced repetition: Tools for Medical students

Sr. Editor:

Los métodos de estudio son estrategias que las personas aplican para poder adquirir nuevos conocimientos en un lapso de tiempo. Se ha demostrado que estas técnicas tienen una relación significativa con el rendimiento académico de los alumnos. Dentro de ellas destacan el subrayado, el resumen, preparación de exámenes y organizadores de información como mapas conceptuales o mentales¹. Cada persona tiene un propio método de estudio, el detalle está en ¿cómo conocer un método que se adecúe a nosotros y no fallar en el intento?

En la carrera de Medicina, uno de los métodos de estudio que existe desde hace ya tiempo es el Aprendizaje Basado en Problemas (ABP), el cual consiste en partir de un problema para poder adquirir nuevos conocimientos, lo que genera beneficios en los estudiantes que lo practican, tales como la disciplina, el pensamiento crítico, el aprender a ser autodidacta y las habilidades sociales².

Estos últimos años se ha venido usando el spaced repetition, que es una técnica que consiste en repetir conceptos de manera activa, los cuales pueden ser plasmados en tarjetas didácticas, también llamadas flashcards, lo que ayuda a recordar conceptos en el tiempo³. Por otro lado, el active recall es un método que usa la memorización activa. Se realizó un estudio en el año 2011 en el cual se evaluó a 120 estudiantes divididos en 4 grupos, cada uno usó un diferente método: estudiarla una vez, estudiarla 4 veces, estudiar una vez y hacer un mapa conceptual, estudiarla una vez e intentar recordarla para luego volver a leerla y finalmente hacer un test mediante preguntas. Se les evaluó de 2 maneras, la primera con preguntas literales y la segunda con preguntas de inferencia, obteniendo como resultado para ambas de ellas que el mejor método fue el del active recall⁴.

Existen diversas aplicaciones que nos ayudan a realizar este método, tales como *Anki*, *Quizlet* y *Remnote*. Cada plataforma tiene una característica que los hace únicos; *Anki* ofrece diversos tipos de tarjetas educativas, en la parte de adelante se coloca la pregunta y en la posterior la respuesta; *Quizlet* es una herramienta que nos permite crear tarjetas de memoria y podemos acceder a material realizado por otras personas de manera gratuita⁵ y *Remnote* es una app más completa porque nos ofrece realizar anotaciones, las cuales podemos convertir en cartas de estudio al finalizar cada subtema.

En épocas de pandemia, en nuestro país, las diferentes sociedades científicas o asociaciones locales pertenecientes a la Sociedad Científica Médica Estudiantil Peruana (SOCIMEP) y a la *International Federation of Medical Student's Associations-Peru* (IFMSA-Peru) realizan capacitaciones virtuales⁶ de las diferentes plataformas de active recall, para contribuir con la mejora académica de estudiantes de Medicina.

Finalmente, siendo estudiantes de Medicina, podemos experimentar con diversos métodos de estudio hasta conocer cuál es el que se adecúa a nosotros y por qué no, empezar por esta técnica, la cual está basada en la evidencia, lo que mejorará nuestra eficiencia en la universidad.

Financiación

Ninguna.

Conflictos de intereses

La autora declara no tener ningún conflicto de intereses.

Bibliografía

1. Pineda O, Alcántara N. Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Innovare Ciencia y tecnología*. 2017;2:19–34.
2. Vera O. El aprendizaje basado en problemas y la medicina basada en evidencias en la formación médica. *Rev Med La Paz*. 2016;22: 78–86.
3. ANKI: El poder de las flashcards cara al estudio y memorización a largo plazo. [Página web]. Disponible en: <https://www.productivi10.com/2020/04/anki-el-poder-de-las-flashcards-cara-a-la-memorizacion-a-largo-plazo/>.

4. Karpicke JD, Blunt JR. Retrieval Practice Produces More Learning than Elaborative Studying with Concept Mapping. *Science*. 2011;331(6018):772–5.
5. Afeli S. Examining Similarities and Differences among Pharmacy Educational Mobile Applications. *Innovations in Pharmacy*. 2018;9:1–3.
6. Romero R, Pacherres A. Oportunidades para el desarrollo académico y personal de los estudiantes de medicina durante la pandemia por COVID-19. *Elsevier Public Health Emergency Collection*. 2020;22:S37–8.

Elvira G. Zamora-Huarina

Facultad de Medicina, Universidad Ricardo Palma, Lima, Peru

Correo electrónico: ezh27198@gmail.com