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, San Luis Potosí, S.L.P., México.

Autor de correspondencia: Andrea Ortega-Durzzo, andrea_durzzo@outlook.es
Recibido: 20 de octubre de 2025. | Aceptado: 1° de noviembre de 2025.

RESUMEN

El propósito de este artículo es introducir al lector en la técnica de *Active Recall* como una estrategia de aprendizaje esencial para el estudiante de medicina actual, detallando su implementación práctica, sus beneficios en el rendimiento académico y los fundamentos científicos que la respaldan.

El *Active Recall* se define como un método de estudio que consiste en la recuperación activa de información previamente aprendida mediante el uso de cuestionarios, quizzes o flashcards, en lugar de optar por una memorización pasiva. El documento explica que esta técnica obliga al cerebro a realizar un esfuerzo de recuperación que facilita la identificación de lagunas en el conocimiento y fomenta una comprensión profunda y duradera de temas complejos. Asimismo, se destaca la importancia de integrar esta metodología con la repetición espaciada para consolidar la memoria a largo plazo, optimizar el tiempo de estudio bajo el principio de "calidad de horas, no cantidad" y prevenir el agotamiento estudiantil o burnout.

La implementación del *Active Recall* es una herramienta fundamental para manejar el extenso volumen de información de la carrera de medicina. Al asumir un rol activo en su formación académica, el estudiante no solo mejora su retención de conceptos a largo plazo, sino que desarrolla habilidades críticas para su futura práctica clínica.

Palabras clave: *active recall*, repetición espaciada, rendimiento académico.

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 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].

ACTIVE RECALL

El *active recall* es un método de estudio efectivo que consiste en recordar información previamente aprendida mediante cuestionarios o flashcards [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 un diagnóstico al momento de estar frente al paciente. Como se mencionó anteriormente, esta metodología se enfoca en detalles que no siempre son tan fáciles de 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].

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.

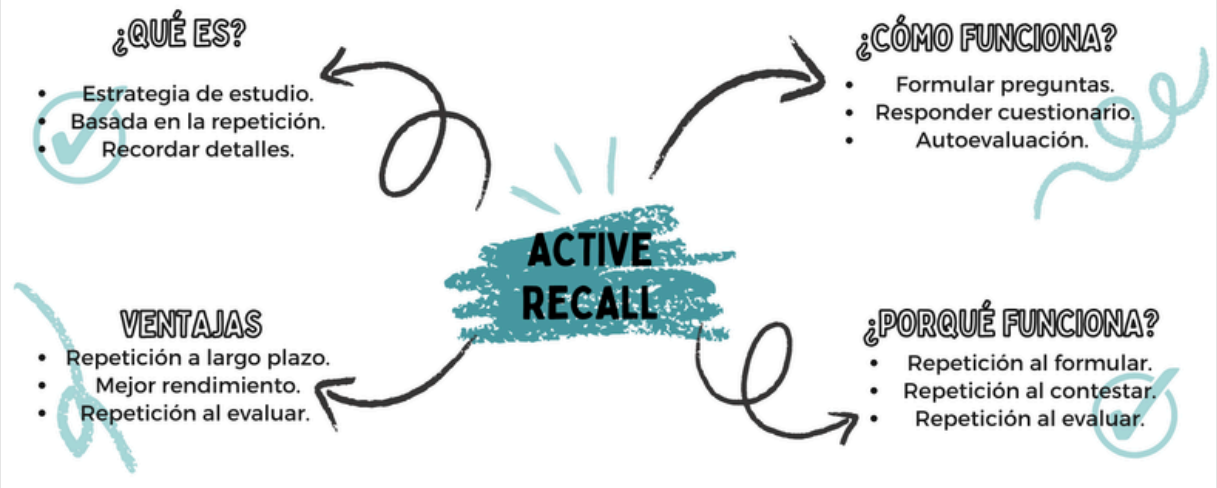


Figura 1. Puntos clave del *Active Recall*.

Una de las formas más recomendadas para aplicar el *active recall* es el uso de flashcards y quizzes; en estos se anotan 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 por 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 atención 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].

RELEVANCIA Y BENEFICIOS PRÁCTICOS

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 fundamental al evitar el burnout estudiantil [3].



Figura 2. Puntos clave para aplicar el *Active Recall*.



Figura 3. Puntos clave de los beneficios del *Active Recall*.

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].

Financiamiento

El presente trabajo no recibió financiamiento externo.

Conflicto de interés

Los autores declaran no tener conflictos de interés.

Consideraciones éticas

El presente trabajo no involucró la participación de seres humanos ni animales, ni la recolección de datos primarios, por lo que no requirió aprobación por un comité de ética en investigación. Todos los datos utilizados provienen de fuentes secundarias previamente publicadas y de acceso público.

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=_M6HohJIBwN8anet
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
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]. Osmosis. [cited 2023 Oct 18]. Available from: https://www.osmosis.org/blog/2022/02/21/active-recall-the-most-effective-highyield-learning-technique