

Especial
Vuelta a Clases

"Siempre será mejor con un cuaderno", establece neurocientífica

Elija vivir lento: tomar apuntes a mano ayuda a aprender más

WILHEM KRAUSE

En un mundo dominado por pantallas y teclados, la escritura a mano sigue teniendo alta relevancia en el aprendizaje. De hecho, investigaciones revelan que el acto de trazar letras sobre el papel conserva un potente beneficio para la formación.

En 2014, un estudio conjunto entre la Universidad de Princeton y la Universidad de California concluyó que estudiantes que tomaban notas a mano obtenían entre 10% y 20% más de puntuación en pruebas de comprensión conceptual frente a quienes usaban dispositivos electrónicos para sus apuntes. Los autores atribuían esta ventaja, en parte, a que la escritura manual promueve un procesamiento más profundo de la información y un ejercicio de selección más consciente de los contenidos que se plasman.

Pelusa Orellana, académica de la Escuela de Educación de la Universidad de los Andes y directora académica del Centro de Investigación e Innovación en Lectura (CIIL), resalta la importancia de retomar el hábito de usar lápiz y papel. "Hay investigaciones que muestran las ventajas de la conexión neuromotora: al parecer, cuando se escribe manualmente lo que se está estudiando se aprende mejor que cuando se escribe en el computador".

"El movimiento de tipo cursor que hace la mano al escribir", destaca, genera una fijación más sólida de los conocimientos a nivel cerebral. Sin embargo, reconoce que hoy resulta difícil implementar este hábito en aulas repletas de dispositivos electrónicos.

"Es una batalla super dura que hay que dar. Los jóvenes están tan acostumbrados a escribir de manera digital que les cuesta mucho volver a escribir a mano, pero hay que hacerlo. Escribir nos ayuda a ser más reflexivos; por eso ha surgido interés en prácticas como el journaling (escribir a diario pensamientos, hechos destacados y metas)".

Más reflexión

En la misma línea, Verónica Pantoja, direc-

Verónica Pantoja
valora que al
tomarse tiempo
para escribir, uno va
priorizando lo más
relevante.



CEDIDA

tora académica del Magíster en Neurociencias de la Educación de la Universidad Mayor, pone el acento en la complejidad de procesos que se conjugan al escribir a mano. En términos cognitivos, detalla, se activan simultáneamente la atención, la memoria y diversas zonas del cerebro relacionadas con la motricidad fina.

Para ella, "esta coordinación de la habilidad motora fina, la percepción visual y la memoria hace que la escritura a mano sea mucho más efectiva, por ejemplo, para mejorar procesos

de aprendizaje". Escribir también estimula el hipocampo, área vinculada con la retención y recuperación de información, lo cual fomenta una comprensión más profunda de los contenidos.

Pantoja también resalta que la lentitud natural de la escritura manual puede convertirse en una ventaja pedagógica, ya que obliga a tomar decisiones en cada palabra y a reflexionar sobre la estructura de la frase, promoviendo así un aprendizaje activo. Según dice, "es

más lento el proceso que una computadora. Entonces, como es más lento, uno tiene que ir tomando decisiones en el momento de qué palabras usar o cómo unir cada letra, y eso va promoviendo una reflexión más profunda".

La experta no excluye la utilidad de las herramientas digitales, siempre que se usen con criterio. Reconoce que la mecanografía en un computador agiliza la transcripción, pero advierte que "no estimula lo que se llama el vínculo entre letras" debido a la repetición uniforme de las pulsaciones. Pantoja precisa que, en el caso de las tablets, podrían emularse en parte los beneficios de la escritura manual si se deshabilitan las funciones automáticas y se obliga al estudiante a procesar él mismo la información.

Pero en muchas tablets se puede escribir con un lápiz bluetooth.

"Siempre será mejor con un cuaderno, porque ahí estimulas lo que se llama coordinación visomotora. A veces con la tablet uno puede ampliar la hoja y vas escribiendo en una zona sin identificar todo el aspecto viso-visual. La tablet se adapta automáticamente frente a lo que se está escribiendo, entonces no estimula 100% esta coordinación visomotora ni tampoco el pensamiento abstracto desde el vínculo entre letra y letra".

Cursos de caligrafía

Si le interesa tomar un curso de caligrafía, en Domestika hay varias opciones online por precios convenientes: desde cómo escribir en japonés hasta caligrafía itálica, la mayoría de ellos con ofertas por menos de \$1.000 ([domestika.org](https://acortar.link/lPdIj), <https://acortar.link/lPdIj>).

Si busca algo más personalizado, hay cursos como los que ofrece Humberto Olea, doctor en literatura, tanto en formato online como presencial (caligrafia.cl, <https://goo.gl/8OPoSiO>).