CUADERNO DE IDEAS

Richard Feynman y el método para aprender cualq

Aprendizaje y formación · 15/11/2026 · Por Camilo Calderón

¿Y si la mejor manera de aprender fuera explicar lo que sabes? Descubre la técnica Feynman, cómo aplicarla en tus estudios y qué dice la investigación científica sobre sus principios.

Richard Feynman y el método para aprender cualquier cosa explicándola con tus propias palabras

¿Alguna vez has estudiado durante horas y, cuando alguien te pide que expliques lo que acabas de leer, descubres que no lo entiendes tan bien como pensabas? Existe una estrategia de aprendizaje que utiliza precisamente esa dificultad para identificar lo que todavía necesitas comprender.

Se conoce popularmente como la técnica Feynman y está inspirada en la manera en que el físico Richard Feynman abordaba y explicaba los problemas complejos.

¿Quién fue Richard Feynman?

Richard Phillips Feynman (1918-1988) fue un físico teórico estadounidense que realizó importantes contribuciones a la electrodinámica cuántica, trabajo por el que recibió el Premio Nobel de Física en 1965.

Sin embargo, además de sus aportaciones científicas, Feynman se hizo conocido por su extraordinaria capacidad para comunicar ideas complejas de una manera comprensible.

Su forma de enseñar partía de una premisa interesante: comprender un concepto no consiste simplemente en memorizar sus palabras o repetir una definición, sino en entender cómo funciona y poder explicarlo con claridad.

De esta inspiración surgió posteriormente lo que hoy conocemos como la técnica Feynman.

¿Qué es la técnica Feynman?

La técnica Feynman es una estrategia de aprendizaje basada en explicar un concepto utilizando palabras sencillas, identificar las partes que todavía no comprendemos y regresar a las fuentes de información para aclarar esas dudas.

Su principio fundamental es sencillo: si no puedes explicar algo de manera clara, probablemente todavía tienes aspectos que necesitas comprender mejor.

Esto no significa que todas las explicaciones deban ser infantiles o que los conceptos complejos puedan reducirse sin perder precisión. Significa que debemos ser capaces de reconocer las ideas fundamentales y expresarlas sin depender exclusivamente de palabras técnicas o definiciones memorizadas.

Los cuatro pasos de la técnica Feynman

1. Selecciona el concepto que quieres aprender

Elige un tema específico que quieras comprender.

Por ejemplo, si estás estudiando psicología, puedes seleccionar el concepto de condicionamiento clásico. Si estás aprendiendo ciencia, podrías trabajar con la gravedad o la fotosíntesis.

Lo importante es evitar temas demasiado amplios. En lugar de intentar explicar toda la inteligencia artificial, puedes comenzar por comprender qué es un modelo de lenguaje.

2. Explícalo con tus propias palabras

Imagina que debes enseñarle ese concepto a alguien que nunca ha escuchado hablar del tema.

Escribe o explica lo que sabes utilizando un lenguaje claro y sencillo.

Intenta hacerlo sin consultar tus apuntes. De esta manera podrás comprobar qué información recuerdas y cómo conectas las diferentes ideas.

3. Identifica tus vacíos de conocimiento

Aquí aparece una de las partes más interesantes del proceso.

Mientras explicas, posiblemente encontrarás conceptos que no puedes definir, pasos que no sabes justificar o conexiones que no consigues establecer.

No intentes ocultar esas dificultades utilizando palabras complicadas.

Anota las dudas y regresa al material de estudio para investigar aquello que todavía no comprendes.

4. Simplifica y vuelve a explicar

Después de aclarar tus dudas, intenta construir una explicación más clara y ordenada.

Puedes utilizar ejemplos cotidianos, comparaciones y analogías, siempre comprobando que no distorsionen el concepto original.

Repite el ejercicio hasta conseguir una explicación comprensible y suficientemente precisa.

Un ejemplo práctico: ¿cómo funciona la técnica?

Imagina que quieres comprender qué es la memoria a corto plazo.

Una explicación inicial podría ser:

«La memoria a corto plazo es un sistema cognitivo que permite mantener información disponible durante un periodo breve».

La definición es correcta como punto de partida, pero quizás no sea suficiente para demostrar que realmente comprendes el concepto.

Podrías reformularla así:

«La memoria a corto plazo es como una pequeña pizarra mental donde mantenemos temporalmente información que necesitamos utilizar. Por ejemplo, cuando alguien nos dice un número de teléfono y lo repetimos mentalmente mientras buscamos dónde anotarlo».

Ahora tienes una explicación más cercana a una situación cotidiana.

Si todavía no sabes cuánto tiempo puede mantenerse la información, qué diferencia existe entre memoria a corto plazo y memoria de trabajo o cuáles son sus limitaciones, has encontrado nuevas preguntas que necesitas investigar.

Ese descubrimiento es parte del aprendizaje.

¿La ciencia respalda esta técnica?

Es importante diferenciar entre la técnica Feynman como método popular y las estrategias cognitivas que utiliza.

No existe evidencia suficiente para afirmar que el procedimiento completo de cuatro pasos sea, por sí mismo, superior a todos los demás métodos de estudio. Sin embargo, varios de sus componentes cuentan con respaldo científico.

Una revisión publicada en 2018 por Yana Weinstein, Christopher Madan y Megan Sumeracki, titulada Teaching the Science of Learning, examinó seis estrategias cognitivas respaldadas por investigaciones: práctica espaciada, práctica intercalada, recuperación activa, elaboración, ejemplos concretos y codificación dual.

Varias de estas estrategias se relacionan directamente con los principios de la técnica Feynman.

Por ejemplo:

Recuperación activa: intentar recordar y explicar la información sin consultar los apuntes.

Elaboración: relacionar los conceptos nuevos con conocimientos que ya tenemos.

Ejemplos concretos: utilizar situaciones cotidianas para comprender ideas abstractas.

Autoexplicación: generar nuestras propias explicaciones para comprobar cómo entendemos un tema.

Además, una revisión publicada en 2022 en Nature Reviews Psychology analizó la evidencia sobre la práctica espaciada y la recuperación activa, dos estrategias que pueden mejorar la retención del conocimiento.

Por tanto, la utilidad de la técnica Feynman no depende de que sea una fórmula mágica, sino de que reúne varias prácticas de aprendizaje que cuentan con respaldo en la psicología cognitiva.

¿Para quién puede ser útil?

Esta estrategia puede aplicarse en diferentes contextos:

Estudiantes: para comprender conceptos de matemáticas, psicología, ciencias, historia y otras asignaturas.

Profesionales: para estudiar nuevas herramientas, aprender procedimientos y comprender temas relacionados con su trabajo.

Personas autodidactas: para organizar el aprendizaje de temas que investigan por cuenta propia.

Docentes y formadores: para identificar qué partes de un contenido necesitan explicaciones adicionales.

También puede ser especialmente útil cuando una persona tiene la sensación de comprender algo porque lo ha leído muchas veces, pero todavía no puede explicarlo sin consultar el material.

Los errores que debes evitar

Aunque es una estrategia sencilla, aplicarla incorrectamente puede generar una falsa sensación de comprensión.

Ten en cuenta estas recomendaciones:

No confundas utilizar palabras sencillas con eliminar información importante.

No expliques un concepto sin comprobar que tu interpretación sea correcta.

No mantengas los apuntes abiertos durante todo el ejercicio si tu objetivo es comprobar qué recuerdas.

No intentes estudiar temas demasiado extensos en una sola sesión.

No sustituyas la práctica, la lectura y la investigación por una explicación superficial.

Recuerda que una explicación sencilla también puede ser incorrecta. La claridad debe ir acompañada de precisión.

Conclusión: aprender no es repetir, es comprender

La técnica Feynman nos invita a cambiar la manera en que nos relacionamos con el conocimiento.

En lugar de preguntarnos cuántas páginas hemos leído o cuántas definiciones hemos memorizado, podemos preguntarnos algo mucho más revelador: ¿soy capaz de explicar lo que acabo de aprender?

Esa pregunta nos obliga a recuperar información, organizar ideas, establecer conexiones y reconocer aquello que todavía necesitamos estudiar.

Y quizá esa sea una de las lecciones más interesantes que podemos extraer del legado de Richard Feynman: comprender profundamente algo también implica ser capaz de comunicarlo con claridad.

Ahora te toca a ti: elige un tema que estés estudiando e intenta explicarlo con tus propias palabras, sin consultar tus apuntes. ¿Descubriste que lo entendías o encontraste algunos vacíos de conocimiento?

Cuéntanos tu experiencia en los comentarios.

Referencias bibliográficas

Weinstein, Y., Madan, C. R., & Sumeracki, M. A. (2018). Teaching the science of learning. Cognitive Research: Principles and Implications, 3, 2. https://doi.org/10.1186/s41235-017-0087-y

Carpenter, S. K., Pan, S. C., & Butler, A. C. (2022). The science of effective learning with spacing and retrieval practice. Nature Reviews Psychology, 1, 496–511. https://doi.org/10.1038/s44159-022-00089-1

McDermott, K. B. (2021). Practicing Retrieval Facilitates Learning. Annual Review of Psychology, 72, 609–633. https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010419-051019

Tes. (2025). What is the Feynman technique? https://www.tes.com/magazine/teaching-learning/general/what-is-the-feynman-technique