



TÉCNICAS DE ESTUDIO

Las técnicas de estudio son estrategias, procedimientos o métodos, que se ponen en práctica para adquirir aprendizajes, ayudando a facilitar el proceso de memorización y estudio, para mejorar el rendimiento académico. El aprendizaje puede relacionarse con el manejo de un contenido teórico o el desarrollo de habilidades para dominar una actividad práctica.

Es imprescindible conocer que no existe una estrategia de estudio única y milagrosa. Cada persona tiene que aprender ha aprender con su propio ritmo y método. Sin embargo, los estudios realizados en esta área han permitido conocer diferentes técnicas, que al ponerse en práctica, facilitan considerablemente la aprehensión de conocimientos.

A continuación encontrarán una serie de técnicas de estudio que les podrán ser de utilidad:

GERENCIAR EL TIEMPO:

Todos los habitantes de las ciudades tenemos poco tiempo. Las actividades se suceden sin interrupción. Y cuando nos queda algo, la industria del ocio se lo lleva todo. La televisión es la gran asesina de muchas autopromesas de "fin de año". Y no se trata de tonterías, realmente roba el tiempo necesario para "hacer" aquello que en fecha señalada nos propusimos.

Gestionar el tiempo es clave para aprender algo sistemáticamente. El tiempo es un bien escaso; más aún que el dinero. El dinero va y viene, el tiempo sólo se va.

Recordemos, a los hábitos solo se los puede cambiar construyendo nuevos hábitos. Y para ello se necesita tiempo. Como dice J.L. Servan-Schreiber: *"creemos que la diversidad nos va a cambiar, y es la monotonía la que nos cambia"*.

Un obstáculo importante en nuestra administración del tiempo reside en las creencias. Hemos desarrollado -en muchos casos- una creencia tan incorrecta como sabotadora: *controlar el tiempo es un aspecto más del trabajo*. Refiriéndome al "trabajo" como medio de supervivencia; a lo que hacemos para ganarnos la vida. Por lo tanto, evitamos inconscientemente aplicar esa medida a las tareas lúdicas o de autodesarrollo.

¡Pues falso!, cobremos conciencia de que nuestra vida está hecha de tiempo. Cuando el tiempo se nos acaba... ¡se acabó!. Mientras nos queda tiempo, hay cosas por hacer y por disfrutar. Es un derroche absurdo "perder el tiempo".

Dicen los hindúes que a cada ser humano se le asigna un número finito de respiraciones. No podemos cambiarlo, sólo podemos inhalar y exhalar más despacio. Las respiraciones serán las mismas, están contadas, pero la vida será más larga. Quizá sea una metáfora. Pero una metáfora importante. Quizá llevemos una "bomba de tiempo" en nuestro interior, y cuando suena el reloj estalla. En todo caso quiero enfatizar que gestionar nuestro tiempo no es una necesidad. Demos al tiempo su valor.



Para poder gerenciar adecuadamente nuestro tiempo, es recomendable estructurar un horario de actividades semanales, esto permite planificarlo y controlarlo. Un horario adecuado debe contener las actividades de rutina: comidas, clases, traslados, descanso, trabajo, sueño, etc. Igualmente, se deben identificar los tiempos libres, para poder asignar el tiempo semanal para el estudio y el ocio. Una vez elaborado el horario de actividades, con todo lo mencionado, hay que respetarlo, por lo tanto hay que ser realista con la distribución del tiempo. Por supuesto, existen inconvenientes que pueden hacer que variemos lo programado, esto es normal, lo importante es que mientras sea posible, respetes el acuerdo al que llegaste contigo mismo.

Una técnica de elevado valor para ayudarte a respetar el horario de actividades que establezcas, consiste en la aplicación de un *reforzamiento positivo*. El reforzamiento, es una herramienta válida para aumentar la probabilidad de ocurrencia de una conducta deseada. Si se utiliza para reforzar la implementación de un horario de estudio, puede llevarse a cabo de la siguiente forma:

1. Crea una lista de reforzadores, es decir, premios (objetos o situaciones) que posean un elevado valor para ti. Desde lo más sencillo hasta lo más elaborado.
2. Elige un premio pequeño para utilizarlo de forma diaria, inmediatamente después de cada sesión de estudio. Los reforzadores, al igual que los castigos, son efectivos si son contingentes (utilizados inmediatamente después de ocurrida la conducta).
3. Escoge un premio moderado que puedas ofrecerte si cumples con el horario que te estableciste para toda la semana.
4. Una semana antes de comenzar el proceso de auto-reforzamiento, elimina de tu rutina esos objetos o situaciones que seleccionaste como premios, para aumentar su valor. Si los utilizas aun cuando no cumplas con tus objetivos, no producirán efecto.
5. Realízate el auto-reforzamiento cuando logres tu objetivo, tanto al finalizar cada sesión de estudio, como al final de la semana.
6. Luego de un tiempo de aplicación (uno o dos meses), una vez esté instaurada la conducta deseada (cumplido el horario de estudio), pasa a una modalidad intermitente de reforzamiento. En vez de reforzarte todos los días luego de la sesión de estudio, hazlo día por medio o utiliza un mecanismo de azar para reforzarte. Cuando te sientes totalmente seguro de cumplir con las sesiones diarias, elimina el reforzamiento pequeño y prémiate sólo los fines de semana.
7. Si ves que tu solo no vas a ser capaz, pon al corriente a tus padres, hermanos o amigos, implícalos en tu programa y que sean ellos los que te regulen.

¡ATENCIÓN A LA ATENCIÓN!

No estamos atentos. Excepto que un perro nos muestre los dientes y gruña terroríficamente, no solemos atender con los cinco sentidos. Lo peor es que no nos damos cuenta, nuestra "desatención" nos pasa desapercibida.



La flojera en la atención tiene consecuencias: nuestros recuerdos son débiles y caprichosos. La memoria no nos ayuda porque ni siquiera creamos circuitos neuronales suficientemente estables. Todo ello tiene un remedio, tan sencillo como difícil: prestar atención con todos los sentidos. *"Observar con atención equivale a recordar con claridad"*.

Es posible desarrollar la capacidad de atención. Para ello se pueden poner en práctica diferentes técnicas:

1. Relajación. La relajación se refiere a una capacidad innata del cuerpo para alcanzar un estado especial que se caracteriza por: una reducción del ritmo respiratorio, del ritmo cardíaco, de la presión arterial y de la velocidad del metabolismo, además de que modifica las ondas cerebrales y rompe el "ciclo de la preocupación" o ansiedad. La relajación es un estado que se adquiere con la práctica. Según Herber Benson, una relajación básica consiste en:

- Elegir una posición cómoda. Espalda derecha, acostado o sentado, sin dormirse.
- Cerrar los ojos.
- Relajar los músculos. Mentalmente liberar la tensión del cuerpo.
- Concentrarse en la respiración. Observar como entra y sale el aire del cuerpo.
- Durante 5 o 15 minutos, repetir en silencio una palabra o frase mientras expulsa el aire.
- Mantener una actitud pasiva. Si vienen imágenes o pensamientos no los frene, más bien déjelos pasar.
- Incorporarse lentamente al finalizar.

2. Imaginación y visualización. La imaginación es una capacidad que tiene nuestra mente de representar de forma consciente imágenes de cosas o situaciones, reales o fantasiosas, que pueden ser voluntarias o involuntarias. La imaginación produce efectos sobre nuestro cuerpo, el simple hecho de imaginar algo nos puede relajar o generar ansiedad. Por su parte, según Jennifer Day, la visualización es el uso consciente de la imaginación, aplicada activamente en la vida diaria con el propósito de alcanzar objetivos, superar obstáculos, ampliar el conocimiento de uno mismo y mejorar la calidad de vida. Es recomendable activar todos los sentidos durante una visualización, ya que esto favorece el desarrollo de la atención.

Para poner en práctica la visualización puedes utilizar grabaciones donde una voz te guíe a imaginar situaciones, o tu mismo puedes grabar una rutina de situaciones que deas visualizar. La visualización aumenta sus beneficios si se combina con la relajación.

3. Ejercicio del punto negro. Recorta un círculo de dos centímetro de diámetro de una cartulina negra opaca. Colócale por la parte posterior una cinta adhesiva. Siéntate en el piso con las piernas cruzadas frente a una pared preferiblemente blanca (o de color claro), evitando objetos alrededor que puedan perturbar tu campo de visión. Pega el círculo en la pared a nivel del llamado tercer ojo (en el medio de las dos cejas), a una distancia de dos cuartas entre tu cabeza y la pared. Por un periodo de entre 5 y 15 minutos, por lo menos una vez al día, mira fijamente el círculo evitando cerrar los ojos. Cuando se cansen tus



ojos, ciérralos, déjalos descansar y vuelve a intentarlo, hasta terminado el tiempo que te hayas establecido para el ejercicio. La idea es que aprendas a poner tu mente en blanco, en ese momento el círculo desaparece de la pared. En un comienzo observarás colores, una figura parecida a un sol, varios círculos, etc., hasta que se desaparezca. Lleva tiempo, pero inténtalo, es bastante productivo.

4. Ejercicios de atención selectiva. Escoge una música, preferiblemente instrumental. Prestar atención de forma selectiva a los diferentes instrumentos que en ella aparecen. Elige uno de ellos e intenta seguirlo durante toda la canción. Cada vez que repitas el ejercicio utiliza un instrumento diferente.
5. Anotar los pensamientos: un modo de relajar la mente consiste en estar informado de todas las demandas que a ella le llegan. Toma un trozo de papel y escribe en él todo lo que tienes en la mente. También puedes tener hojas pegadas en la pared de la cocina, en el espejo del baño, en el carro o en cualquier lugar que frecuentes, y cuando venga una idea a tu mente de algo que debes hacer, anótala. No interesa si se trata de cuestiones de poca importancia, escribe todas las cosas que tienes que hacer y los problemas que tienes que resolver, empleando un estilo telegráfico, una o dos palabras para todo el pensamiento. Escribir todo lo que esta en la mente tiene el efecto psicológico de eliminar el bloqueo mental. En el momento que todo lo que ocupa a tu mente está escrito fuera de ella, pierdes la sensación de olvido y la preocupación desaparece. En ese momento puedes tomar decisiones, establecer prioridades y liberar tu atención para que te dediques a las situaciones prioritarias, aquellas que tienen que ver con tu presente inmediato. Te recomiendo que lleves una agenda de actividades diarias, semanales y mensuales, para que logres transformar tus preocupaciones en ocupaciones o actividades organizadas.
6. Ejercitas tus sentidos: para comenzar, elige un lugar totalmente familiar para ti (tu cuarto, tu casa), tápate los ojos con un trozo de tela y explora el ambiente. Desactiva tu visión y activa el resto de tus sentidos. Examina todos los objetos con los que te tropieces y trata de identificarlo, utiliza para ello tu tacto, tu olfato, tu audición y tu sentido del gusto. A medida que actives el uso de todos tus sentidos en tu vida cotidiana, podrás prestar mejor atención. Con el tiempo, intenta repetir el ejercicio en un parque o cualquier lugar nuevo, si es necesario pídele a alguna persona que te cuide o que te guíe.

¡LA COMPRENSIÓN TAMBIÉN SE OLVIDA!

Algunos ingenuos creen que la clave del recuerdo está en la comprensión. ¡Mentira!, uno puede leer todo un texto de cabo a rabo y luego, si nos preguntaran sobre lo leído, apenas mantenemos alguna información en la cabeza. Es como si hubiéramos leído en un trance hipnótico.

La comprensión de un texto, o de una clase, es una condición necesaria para el recuerdo... no una condición suficiente.



"¿Recuerdas lo que dijo?". "No", contesta la mayoría, pero era muy interesante. Solemos recordar nuestras sensaciones y emociones con mayor prolijidad; las ideas -sobre todo si son complejas- se van con quien las enuncia. Este aparente capricho de la memoria resulta de escuchar sin atender "a-fondo"; quedamos expuestos a los detalles que captan nuestra atención inconsciente. Lo más abstracto se pierde.

Por ejemplo, los estudios realizados sobre la memoria han permitido conocer que los seres humanos tendemos a recordar mejor: lo primero y lo último de un material; lo raro, siempre que no sea muy difícil, lo que aprendemos en un estado de ánimo similar y lo relacionado con acontecimientos emocionalmente significativos (recuerdos vívidos), (Papalia).

¡NO HAY APRENDIZAJE SIN ACTIVIDAD!:

Cuanto más activo, menos olvido. Se trata de "actividad" mental, no física. La pasividad, la simple receptividad, con ser buena... tampoco es suficiente.

Incrementar la actividad puede ser la cuadratura del círculo. Cuando uno está como alumno no tiene muchas oportunidades de ser activo; de ahí que en una clase el que más aprende suele ser el que menos lo necesita... el maestro.

El alumno está en una especie de jaula. No debe moverse, no debe hablar (excepto para formular alguna pregunta), no debe, en suma, obstaculizar el proceso estereotipado de la clase. ¿Cómo podemos incrementar la actividad?

La respuesta es única: tomando notas. Al hacerlo uno se mantiene despierto y sigue el proceso del pensamiento que expone el profesor.

Tomar notas es costoso. Se gasta bastante energía y puede correrse el peligro de perder partes interesantes de la clase. Más la solución no está en abandonar esta actividad sino en perfeccionarla: notas telegráficas, incompletas, rápidas, con "letra de médico". Notas que lleven poco tiempo y que permitan mirar al profesor el mayor tiempo posible.

LA TOMA DE NOTAS ES UN TEST DE INTELIGENCIA:

Cuánto más cortos, mejores serán los apuntes tomados en clase. Las "notas" deben ser breves e incompletas. El estudiante hace una apuesta para "después" de la clase. Se trata de utilizar esas pocas palabras registradas como estímulos para recordar todo el pensamiento expuesto. Luego, ya más tranquilos, podemos completarlos agregando todo lo que la memoria nos proporciona.

Las "notas" deben ser como la "lista de la compra" en un ama de casa eficaz, breves y sustanciosas.

Al principio tomar notas de esta manera es preocupante. Uno tiene miedo de registrar demasiado poco. Sin embargo la experiencia repetida va mostrando "cuánto" y "qué" anotar. El que no se arriesga no aprende. El que no se arriesga no sigue la clase con interés; la



comodidad puede ser un enemigo del aprendizaje. Una persona "inteligente" no es aquella que "no comete errores", sino alguien que aprende de sus errores.

¡EL REPASO ES LA CLAVE DEL EXAMEN!:

Notas breves incitan a repasarlas para completarlas (lo ideal, dentro de las 24 horas siguientes). Y ésta es otra cualidad de las notas breves... que no pueden dejarse sin completar ya que se toma el riesgo de no entenderlas semanas después.

Sólo el repaso consolida lo comprendido. El repaso elimina gran parte de las singularidades caprichosas de la memoria; más debe hacerse con método, sujetarlo a un calendario. Una vez escuchado un tema el primer repaso debe ser pronto. Los siguientes se van espaciando conforme a una progresión casi geométrica. Resumiendo, el primero al finalizar la clase, luego a las 24 horas, a la semana, al mes, a los seis meses.

Los expertos aseguran que con estos cinco repasos los temas quedan "encolados" de por vida. De todas maneras aún no he conocido el alumno que los haga. En la práctica podemos reducirlos a las 24 horas, y al mes. El resultado no será tan completo, pero se mantienen los mínimos requeridos para cualquier examen universitario (siempre que la persona sea joven; en caso de mayor edad... se recomienda un poco más de esfuerzo).

ESCRIBIR PARA PENSAR MEJOR:

Si alguien quiere aprender que escriba. Cuando se realiza la operación tan sencilla y poco practicada de poner por escrito nuestro pensamiento, algo pasa. Uno se permite decir muchas tonterías cuando habla, pero al leerlas "saltan" a la vista.

Al hablar, aunque las frases quedan inconclusas, el interlocutor entiende. Al escribir tenemos que terminar lo dicho; no valen gestos que ilustran mejor que mil palabras. Hay que ajustarse a una disciplina: poner una palabra detrás de la otra.

Un consejo: lleva un diario. Un cuaderno anónimo donde vayas escribiendo diversos avatares de tu vida cotidiana. No se trata de hacer literatura. Escribir sencillo para pensar con claridad; todo lo contrario de lo que suelen hacer los políticos.

Escribir es "regar" la planta del pensamiento reflexivo. Una herramienta esencial, si se desea "aprender" toda la vida.

PARA SOBREVIVIR AL ESTUDIO ¡SEA ESQUEMÁTICO!:

Un consejo que dan algunos estudiosos, y es cierto. Vale para cualquier actividad donde se manejen ideas y donde haya que tomar decisiones.

En este contexto "ser esquemático" no significa nada malo. Quiere decir: "¡Haga muchos esquemas!". No se trata de reducir la complejidad de la vida, sino de eliminar todas las



palabras sobrantes. Convertir el pensamiento en un tablero de ajedrez donde cada idea tiene un lugar y un valor, al igual que los trabajos del juego.

LA IMAGEN ES LA CLAVE DEL RECUERDO:

Las imágenes nos llaman y nos seducen, son más fáciles de recordar que las palabras, los sonidos o los olores. El truco, en lo que se refiere al estudio, es traducir los conceptos abstractos a imágenes.

Acostúmbrese a usar esquemas (palabras unidas con flechas), fichas, dibujos, gráficos, tablas, etc. Imagine situaciones donde se aplican los conceptos que aprende. Suponga que es un director de cine y que tiene que dar forma visual a lo que lee o piensa. El esfuerzo deliberado en este sentido se verá recompensando por recuerdos más fiables (aquellos que nos salvan a la hora de un examen, o de una pregunta comprometida).

QUIEN SE AUTOEXAMINA, ¡APRUEBA!:

Un estudiante eficaz es autosuficiente: no necesita del examen para enterarse si realmente conoce el tema. De allí que, intuitivamente o por método, dedica gran parte de su esfuerzo a elaborar exámenes privados. Un estudiante eficaz se autoexamina antes de que lo hagan los demás.

Crear un cuestionario es una excelente forma de repasar. De allí que no se pierde el tiempo. Haz la prueba, trata de crear un cuestionario de examen sobre la materia que estudias (como si fuera el profesor) y verá lo que sucede. También puedes responder exámenes viejos de la materia, es una buena forma para de aprender el tipo de preguntas y el estilo de respuestas que exigen en la materia.

Otra posibilidad es contar lo que sabemos a alguien que nos pida ayuda. Intentar transmitir lo que se sabe es la mejor manera de reflexionar sobre ello. Como decía Sherlock Holmes : *no hay nada que aclare tanto un caso como el exponérselo a otra persona.*

CONDICIONES AMBIENTALES:

El lugar y el material de trabajo son importantes a la hora de estudiar. Aunque no te hayas percatado, la temperatura, tener a manos los libros de consulta o la simple colocación de la lámpara de luz, son condiciones ambientales que influyen en el rendimiento.

En primer lugar veamos unas recomendaciones sobre el sitio de estudio:

1. Procura estudiar siempre en el mismo lugar: tu habitación, el salón de tu casa, la biblioteca, etc.
2. El lugar elegido debe estar bien ventilado: el aire enrarecido provoca somnolencia.



3. La temperatura debe rondar los 22° C. Con menos grados, toda tu energía la utilizarás para mantener la temperatura corporal; con más calor, los movimientos corporales se hacen más lentos.

Sobre el material de trabajo ten en cuenta que:

1. La mesa donde estudies esté siempre ordenada. Fíjate que dice MESA, es decir, ni la cama ni el suelo son lugar de estudio. Ya sufre bastante tu columna vertebral con el ejercicio diario como para que sigas torturándola con posturas inadecuadas.
2. Ten a mano todo el material que preveas vayas a utilizar: libros de texto, cuadernos, bolígrafos, lápices de colores, reglas, diccionarios, atlas, etc. Es importante que no tengas que moverte mucho una vez que te has instalado ya para empezar la sesión de estudio.
3. Importante: a veces, no se tiene en cuenta una cuestión tan sencilla como es la iluminación. Evita que tu mano o cabeza te haga sombra al escribir.

Se recomienda estudiar siempre en el mismo lugar, con el material en orden y procurar aislarte lo más posible. Esto supone que eres tú quien decide que se va a estudiar: Olvídate del teléfono, del timbre de la puerta, del televisor, la radio y de las personas que están a tu alrededor.

¿CÓMO HAGO YO PARA ESTAR TANTO TIEMPO SENTADO?

1. Siéntate a estudiar y pon encima de la mesa un reloj a la vista.
2. Fíjate en la hora de comienzo de estudio y a partir de ahí dedica 45 min. a tu tarea.
3. Una vez aprovechados los 45 min., descansa 15 min.
4. Vuelve a sentarte otros 45 min., agota tu tiempo y olvídate otros 15 min.
5. Repite este programa tantas veces como sea necesario para completar tu horario.

Puede ser que en un principio comiences con un esquema de 30 y 10. Anda poco a poco y cuadra como te funciona mejor. Una vez que lo consigas, mantenlo. Tómallo con calma y ánimo, recuerda Roma no se hizo en un día.

Ten en cuenta:

- Si ves que tu solo no vas a ser capaz, pon al corriente a tus padres o hermanos, implícalos en tus hábitos y que sean ellos los que te avisen de la hora.
- Si te encuentras en mitad de un ejercicio y se acaba el tiempo, pero tienes más ganas de concluirlo, termínalo y luego descansa.
- Es importante seguir este planteamiento para que tú empieces a calcular tus posibilidades.

ESTRATEGIAS COGNOSCITIVAS DEL APRENDIZAJE:

Existen algunas estrategias de pensamiento que pueden ser aplicadas a la lectura. Se basan en la existencia de atributos semejantes en seres o cosas diferentes.



- *El enlace con experiencias previas:* evocación que haces de información acumulada asociada al tema.
- *La transferencia ante nuevos aprendizajes:* es la aplicación de métodos o conceptos afianzados previamente, en el proceso de aprendizaje de nuevos conceptos.
- *La inferencia:* es la anticipación que hacemos de lo que vendrá cuando leemos, es decir es una especie de adivinanza a partir de datos acumulados. Cuando anticipamos lo que vendrá en la lectura disminuimos el nivel de incertidumbre.
- *El análisis:* es considerar los aspectos que son indispensables para definir un objeto.
- *La reflexión:* es la revisión o consideración que hacemos sobre el objeto de estudio y que nos lleva a establecer algunas conclusiones.
- *La síntesis:* caracterización de los objetos de estudio de acuerdo a sus rasgos esenciales o imprescindibles.

Para comprender lo que estudiamos es necesario tener buen dominio de la lengua escrita. La lengua escrita se domina cuando hemos tenido suficientes oportunidades de acceso a la literatura desde muy temprana edad, pero también podemos familiarizarnos con ella leyendo textos diversos a cualquier edad. Cuando debemos leer un libro con información que necesitamos estudiar es necesario que apliquemos todas las estrategias que mencionamos.

LA MEMORIA:

Uno de los temas que más interés tiene en las técnicas de estudio, es la memoria. Es evidente que en todo proceso de estudio la memoria es uno de los elementos fundamentales. Pero lo importante es entender la memoria correctamente.

Nuestra memoria es como un gran armario o archivador. Encontraremos mejor las cosas si las tenemos ordenadas de una forma lógica. Ubicar la información en el lugar correspondiente implica agilizar el proceso de selección y recuperación del material.

La memoria y el proceso memorístico está formado por tres fases: registrar, retener y recordar.

Registrar: En esta fase adquirimos el contacto con los elementos que posteriormente memorizaremos. Sería la primera lectura. Para tener más claros los conceptos que se leen, es recomendable utilizar el subrayado, los esquemas, los resúmenes o fichas. Pero es fundamental, al leer y escribir, hacerlo de una forma ordenada, lógica y comprendiendo la lectura. No te pongas a estudiar un tema de matemáticas que se fundamenta en uno anterior que no has leído, o no intentes estudiar qué elementos conforman el núcleo de una célula si no has estudiado anteriormente lo que es una célula.

Retener: Cuanta más atención prestemos a lo que intentemos memorizar, más fácil nos será retenerlo. La atención es una premisa básica dentro del proceso de la memorización.



Por esta razón, el interés y la motivación ante lo que estamos leyendo y pretendemos memorizar es algo básico. Igualmente, es fundamental la concentración, se recomienda aislarse de ruidos, olores, gente que pasa por la habitación, de la televisión e incluso en ciertas ocasiones de la música. No es recomendable estudiar con música cuya letra conocemos, esto nos distraerá. Tampoco es bueno estudiar con la radio y por supuesto la televisión es nefasta. Si quieres estudiar con música, hazlo con clásica o instrumental, que no sea rock o heavy, más bien jazz, new age, etc. Para retener las cosas hay que releer los textos solo con lo subrayado (ideas principales), releer las fichas o anotaciones y, por supuesto, releer los temas.

Rememorar: Para recordar aquello que hemos memorizado, es fundamental la manera de haberlo retenido (ordenado, con lógica, con notas, subrayados, esquemas) y también el interés que hayamos puesto en ello. A veces intentamos recordar algo que sabemos que hemos estudiado, pero como no lo hicimos de la manera correcta y con la lógica necesaria, nos es imposible rememorarlos. Insisto mucho en la lógica, el orden y la intención. Son las piezas claves de la memoria.

Dentro del tema de la memoria, tenemos la memoria a corto plazo y la memoria a largo plazo (esta segunda es la que a todos nos interesa). En un principio cuando empezamos a estudiar, la información pasa a la memoria a corto plazo, pero lo que tenemos que pretender es "enviarla" a la memoria a largo plazo, que es la que pervive y la que necesitamos a la hora de los exámenes o pruebas.

Para que la información pase a la memoria a largo plazo es necesaria la repetición, la concentración, el orden, la lógica y sobre todo el interés por esos contenidos que queremos memorizar. Lo que si es evidente es que se recuerda mejor lo que previamente hemos escrito o clasificado. Por eso insisto tanto en lo del subrayado, los resúmenes, los esquemas y las fichas.

Un tema de 30 páginas de historia se puede resumir en una ficha señalando en ella solo los apartados o puntos claves del tema y luego, al simplemente mirar esa ficha, si ya lo hemos estudiado, la mente irá soltando todos los contenidos de esos apartados ella sola. Por esta razón, cuando en un examen nos pregunten sobre la segunda guerra mundial, podremos recordar lo estudiado ya que nuestra mente ya tiene esa información procesada y memorizada y solo necesita el resumen de ese material para soltar toda la información.

LAS REGLAS NEMOTÉCNICAS O TRUCOS PARA RECORDAR:

Las reglas nemotécnicas son un conjunto de trucos, casi siempre lingüísticos, para facilitar la memorización. Posiblemente has oído hablar de ellos. Se basan en que recordamos mejor aquello que nos es conocido o aquello que nosotros mismos hemos creado.

Ejemplo: La primera línea de la tabla periódica de los elementos químicos: Litio-Berilio-Boro-Carbono-Nitrógeno-Oxígeno-Fluor-Neón



Si tenemos que memorizar esta serie, un buen método sería confeccionar una frase con la primera o primeras letras de cada uno de estos elementos: "La BBC no funciona". Esta podría ser una de las posibilidades para acordar estos ocho elementos. Fíjate que he utilizado la L de Litio (La), la B de Berilio y Boro, la C de Carbono (BBC), la N de Nitrógeno y la O de Oxígeno (no), la F de Fluor y la N de Neón (funciona).

Esta es una posibilidad para este ejemplo concreto, pero seguro que puedes encontrar otros muchos, no solo para esta serie sino para esas cosas que tienes que estudiar y no hay manera de memorizarlas y recordarlas.

Otra posibilidad es la de confeccionar historias, cuentos o refranes. Un ejemplo de serie de números podría ser: 007-757-90-60-90-7-10-2230-2300-2.

El agente 007 subió al boeing 757. Vio una azafata de medidas 90, 60, 90 y decidió pedir un seven (7) up para poder hablar con ella. Quiso quedar con ella a las 10 pero ella le dijo que debía regresar en el avión de las 22:30. Por ello a las 23:00 se fue al cine que acabó a las 2.

Estos son solo ejemplos o modelos. Puedes hacer multitud de combinaciones o propias invenciones. Pero tampoco compliques mucho las cosas, porque sino luego no recordarás la regla nemotécnica que has creado.

Un ejemplo para recordar una fórmula: La forma del capital y los intereses de los bancos. Con la palabra "carrete" podremos recordarla. Lo que tendremos que pagar después de pedir un prestamos es: el capital (ca) multiplicado por el rédito o intereses (re) y esto multiplicado por el tiempo (te).

REFERENCIAS RECOEMDADAS:

1. Day, Jennifer. *Visualizaciones creativas para niños*. Editorial Los libros del comienzo. España -1995.
2. Dorado Perea, Carles. *Aprendiendo a aprender, estrategias y técnicas*. Universidad Autónoma de Barcelona, 1996. <http://www.xtec.es/~cdorado/cdora1/esp/tecnqi.htm>
3. Educaonline SL. *Técnicas de estudio*. Educaweb.com, 2005. <http://www.educaweb.com/esp/secciones/seccion.asp?sec=4&op=1>
4. Palacios Martínez, Victorino. *Técnicas de estudio*. Eureka, 1998. <http://www.lanzadera.com/tecnicasestudio>
5. Papalia y Wendkos Olds. *Psicología*. McGraw Hill. México, 1989.
6. Poggioli, Lisette. *Estrategias cognoscitivas, una perspectiva teórica*. Serie Enseñando a Aprender, Empresas Polar, <http://www.fpolar.org.ve/poggioli/poggio19.htm>
7. Rodríguez Estrada, Mauro. *Administración del tiempo*. Manual Moderno, segunda edición. México, 1988.
8. Salina, Carlos. *Reflexiones sobre el estudio y el arte de estudiar*. Casi Nada, 14, 1997. <http://usuarios.iponet.es/casinada/14ttee.htm>