



PLAN DE ACCIÓN TUTORIAL – TÉCNICAS DE ESTUDIO – MEMORIA

A. UN POCO DE TEORÍA

1. LA MEMORIA. IMPORTANCIA Y TIPOS

Cuando hablamos de memoria, no podemos referirnos a un simple almacén de recuerdos estático, sino a una función cognitiva que utiliza y organiza activamente las informaciones que recibimos.

Lógicamente, para que algo acceda a la memoria ha de ser percibido, es decir, identificado y reconocido por los sentidos. La información que ya tenemos en la memoria nos ayudará a estructurar y relacionar lo nuevo que nos está llegando. Toda información, por tanto, debe ser procesada y codificada antes de pasar a la memoria.

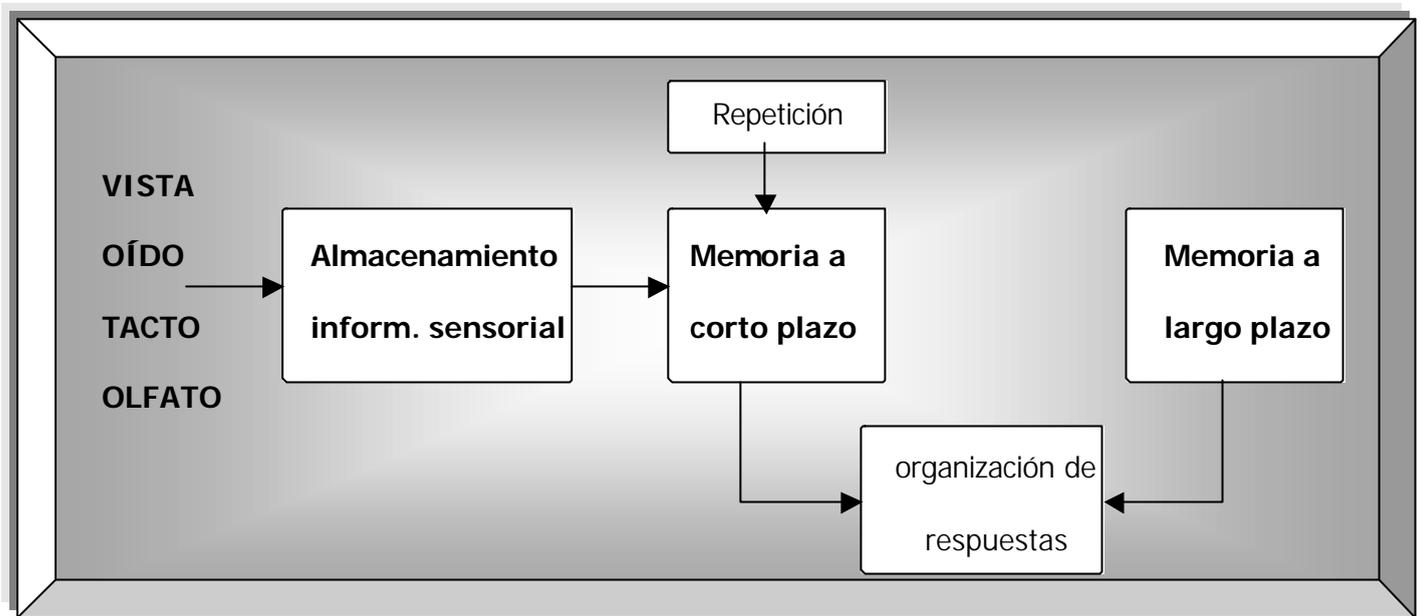
La memoria en ningún caso puede ser contrapuesta a la inteligencia, ni puede afirmarse de ella que es la inteligencia de los que carecen de verdadera inteligencia. Al contrario, es una capacidad primordial para el aprendizaje, ha de ejercitarse y cultivarse, pues abarca procesos tan importantes como los de fijación, retención, reconocimiento y recuerdo de la información.

Ciertamente, no podemos confundir memoria con memorismo (memoria sin sentido, que retiene la información al pie de la letra, sin hallar relaciones entre ideas). La memoria puede aparecer como simple capacidad para reproducir mecánicamente el pasado, pero lo más importante de esta función cognitiva es que reconstruye el pasado de manera verdaderamente activa y dinámica. No es algo pasivo u opuesto a creatividad. Al evocar, recreamos inteligentemente lo que previamente ha sido retenido: **Sólo se aprende lo que se entiende.**

tipos de memoria

	ALMACENAMIENTO DE INFORMACIÓN SENSORIAL (AIS)	MEMORIA A CORTO PLAZO (MCP)	MEMORIA A LARGO PLAZO (MLP)
<i>entrada de información</i>	preatencional	requiere atención	requiere repetición
<i>mantenimiento de información</i>	no es posible	atención sostenida	repetición organización
<i>forma de información</i>	copia literal de la entrada sensorial	Fonética probablemente semántica y visual.	semántica (significado de las palabras) y episódica (información en su contexto espaciotemporal)
<i>capacidad</i>	amplia	pequeña	sin límite
<i>pérdida de información</i>	se desvanece	desplazamiento y debilitamiento	probablemente no se puede. Lo que desaparece es la accesibilidad.
<i>duración</i>	¼ a 2 segundos	hasta 30 segundos	desde minutos a años.
EJEMPLOS:	siempre estamos percibiendo cosas.	nº de teléfono de telepizza	el descubridor de América, el primer día de colegio





2. FACTORES QUE INCIDEN EN LA MEMORIA

1. **Interés:** a mayor interés más facilidad (alineaciones de fútbol, p.e.). Hay que tratar de buscar motivos e intereses. Ver los aspectos positivos.
2. **Atención-concentración:** es fundamental. No es sinónimo de pasividad. Importancia de estudiar activamente: subrayado, esquema, resúmenes, preguntas...
3. **Factores físicos:** descanso, sueño, alimentación equilibrada, ambiente tranquilo influyen.
4. **Percepción multisensorial:** la información debe llegar a nuestro cerebro por múltiples sentidos (vista, oído, tacto). Esto favorece la memorización y asimilación.
5. **Comprensión, organización y patrones internos:** tal y como dijimos más arriba: "sólo se aprende lo que se entiende".
6. **Asociación de ideas:** a mayor número de asociaciones más fácil será el recuerdo.
7. **Significación:** es más fácil memorizar algo relacionado con lo que ya sabemos. Para ello es imprescindible una comprensión previa.
8. **Imágenes mentales:** convertir en imágenes lo que queremos memorizar. Para ello:
 - a. destacar y exagerar (TV: pantalla gigante o una de bolsillo);
 - b. imaginando aspectos novedosos (balón de fútbol cuadrado);
 - c. dándole movimiento (a la hora de estudiar una batalla).
9. **Repetición:** no es el único ni el más importante. Sólo tiene sentido al final de la sesión.

3. CÓMO DESARROLLAR LA MEMORIA.

- a. **Mejora la percepción, la atención y la concentración:** Los fracasos en el recuerdo casi siempre son debidos a las percepciones defectuosas y a la falta de atención y concentración. Es muy importante que en el aprendizaje intervengan, si fuera posible, todos los sentidos, de manera real o imaginaria.
- b. **Ejercítate en la observación sistemática o dirigida:** pretende entrenarnos en captar conscientemente en los detalles más destacados y de mayor contraste, pero centrando también nuestra atención en aquellos que no aparecen de forma tan patente para que nuestra idea sea lo más exacta, completa y clara.
- c. **Pon en práctica el método de clasificación:** se retienen mejor los elementos de un conjunto si los clasificamos en grupos que si los intentamos retener aisladamente.
- d. **Capta el significado de las ideas básicas de un tema:** cuanto más ricas y variadas sean las relaciones que establezcas entre los conceptos generales y sus principios básicos, mayor será tu memoria lógica. Se trata, por tanto, de estructurar y relacionar todo el material con lo que ya sabes de antemano.
- e. **Procura pensar con imágenes:** convierte en imágenes lo que quieras recordar. Formar la imagen mental de objetos concretos es bastante fácil. Cuando se trata de nombres abstractos, hemos de recurrir a simbolismos (paz: paloma; esclavitud: cadenas; etc...). Hay tres principios que ayudan a materializar las ideas:
1. **Exageración:** destacar excesivamente algunos rasgos para recordarlo mejor. Es la técnica conocida como caricatura.
 2. **Principio de lo insólito y novedoso:** se capta más rápidamente y se queda marcada con mayor facilidad (como ver a una persona en bañador en pleno mes de enero).
 3. **Imprimir movimiento y acción a las imágenes** (como hacer una película).
- f. **Activa la mente haciéndote preguntas sobre los contenidos para mejorar la asimilación y la fijación:** no estudies para salir del paso, sino con el propósito de recordar siempre lo aprendido y utilizarlo cuando lo necesites.
- g. **Fija contenidos por la repetición de ideas:** lo importante es repetir las ideas y su asociación, fomentando la unión entre ellas, evitando la repetición mecánica.
- h. **Detalla claramente cuáles son los motivos que te impulsan a aprender y confiar en tu capacidad para recordar:** activa tu propio interés sobre el tema, tu curiosidad, confiando en que actuando según estas reglas, recordarás con fidelidad y prontitud.
- i. **Haz frecuentes pausas mientras lees o estudias para recordar, una y otra vez, lo que vas aprendiendo:** vuelve atrás, recuerda ideas, enlazándolas con otras, estructurando la información. Repite con tus palabras lo que has estudiado hasta que lo domines.
- j. **Contrarresta el olvido:** para ello:
- Estudia de forma espaciada, aprendiendo los temas en varias sesiones, no de una vez.
 - Alterna las materias y no abordes las afines consecutivamente.
 - Revisa frecuentemente el material estudiado para no olvidar lo ya adquirido.



4. CÓMO LOGRAR UNA MAYOR ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN

La concentración consiste en estar inmerso física y mentalmente en un tema, idea u objeto con exclusión absoluta de todo lo demás.

A las causas objetivas y subjetivas de la distracción, hemos de añadir la falta de motivación como gran enemigo de la concentración y, por ende, del estudio eficiente. La apatía, el escaso nivel de esfuerzo, el aburrimiento o el aplazamiento de las tareas conllevará desmotivación, falta de imaginación, superación y concentración. Hacer las cosas a regañadientes o de mala gana, sin plena dedicación, puede conllevar un pronto olvido de lo malentendido y estudiado y, como consecuencia, un rendimiento escolar poco satisfactorio.

¿Qué se puede hacer?

- *Estudia en pequeñas dosis:* planifica tu estudio, haciendo el firme propósito de estar metido en cuerpo y alma en tu trabajo sin que nada ni nadie te aparte de él.
- *Descansa* después los minutos necesarios y acomete otra tarea distinta u otro aspecto de la anterior.
- *No fuerces jamás la máquina mental.* No por prolongar sin límite los tiempos sentado delante de los libros se rinde más.
- *Cambia de materia* de estudio y podrás mantener por más tiempo la concentración.
- *Toma apuntes.* Es el mejor ejercicio. Si en clase no pierdes el hilo y estás atento a sintetizar mentalmente lo que explica el profesor y lo escribe en frases muy cortas, estarás haciendo un magnífico ejercicio de concentración. Si, además, al llegar a casa los pones en orden, los reflexionas y los incorporas a lo que ya sabes, habrás completado el trabajo perfectamente.

5. LA CURVA DEL OLVIDO

No se puede hablar de la memoria sin explicar cómo funcionan las leyes del olvido. Las teorías de la memoria circulan en torno al olvido, y éste se rige por las siguientes leyes o teorías:

- **Teorías del desuso:** se olvidan las cosas porque no se utilizan.
- **Teoría de la interferencia:** todo olvido implica una interferencia del material informativo adquirido sobre el viejo, anteriormente almacenado, o viceversa.



Si cada tema estudiado, se repasa en cortos períodos de tiempo, sólo repasándolos, se conseguirá almacenar en la memoria el contenido, dejándolo fijo para una posterior utilización.

6. ALGUNAS TÉCNICAS DE MEMORIZACIÓN

1. **Acróstico**: consiste en construir palabras a partir de las letras iniciales o sílabas de una lista de palabras que tienes que aprender (siglas: ONU, ESO, PGS...)
2. **Historieta**: consiste en construir una historieta con los datos que han de memorizarse.
3. **Rima**: consiste en buscar una rima a los datos que tengo que recordar (una canción). Tenemos muchos ejemplos en nuestra historia de aprendizaje: de esta forma asimilamos las tablas de multiplicar con una musiquilla; los refranes y la facilidad para aprender las letras de las canciones que nos gustan son buenas muestras de su eficacia.
4. **Recorrido o loci**: se basa en asociar ciertos puntos de un recorrido habitual a la lista de palabras a aprender. Así, se seleccionan los puntos del trayecto (p.e. de casa al colegio) y se asocia en el orden que hay que aprender cada palabra con cada punto. Para ello es bueno utilizar las imágenes mentales.
5. **La cadena**: similar a la anterior, se realiza una imagen mental de la primera palabra; posteriormente se procede de la misma forma con la segunda; se asocian ambas. Se busca una imagen con la tercera palabra y se asocia a la segunda, y así sucesivamente.

7. LA PREPARACIÓN DE EXÁMENES

Ciertamente hay que evitar en lo posible los agobios de las últimas semanas. Lo mejor es comenzar a preparar los exámenes desde el principio de curso, procurar estar al día en todos los temas, trabajarlos de forma organizada con esquemas, resúmenes, apuntes, aclarando dudas... y, sobre todo, repasando frecuentemente los temas.

Nuestra memoria es frágil y necesita que revisemos y refresquemos lo aprendido, entrenándola a diario para que no nos juegue una mala pasada en el examen. Tres razones fundamentales apoyan esta tesis de que los exámenes han de prepararse desde el comienzo de curso:

- No dispondrás materialmente de tiempo, ni de tranquilidad, serenidad o confianza para repasarlo todo si lo dejas todo para el final.
- Los repasos frecuentes facilitan muchísimo la comprensión y el aprendizaje de lo que vendrá a continuación en cada materia.
- Olvidarás, con toda seguridad, si no repasas con cierta frecuencia lo ya estudiado.

A. PREPARACIÓN PRÓXIMA

Debe iniciarse unas 5-6 semanas antes de los exámenes de evaluación. De esta forma, dará tiempo para hacer un horario de repaso con tranquilidad, dando a cada tema la dedicación que precise. Si se sigue cada día, su utilidad queda más que comprobada. Estudia más de un tema por día y repasa los ya estudiados a los dos o tres días. Anota las dudas que te surjan y preguntalas al profesor o a tus compañeros (reunirse una o dos veces por semana con los compañeros para repasa, preguntarse y aclarar dudas es un gran complemento del repaso.

De gran apoyo resulta también repasar todo el material de que dispongas sobre el tema y trabajarlo. Además, hacerse preguntas sobre lo estudiado y adquirir información sobre la forma de los exámenes, contenidos, cómo se califican... es muy importante.



B. LA SEMANA ANTERIOR

Hay cuatro formas de calmar los nervios de la última semana:

- **Reduce los contenidos de cada asignatura**, lección por lección, a sus ideas más importantes. Echa mano de nuevo de los esquemas, resúmenes y apuntes y repasa lo esencial.
- **Familiarízate con la situación de examen**, simulando estar ya en el aula, relajado y dispuesto a contestar las preguntas.
- **Entrénate en contestar preguntas idénticas** a las que suelen preguntarte. Esto perfeccionará más tus respuestas en el examen.
- **Descansa mental y físicamente esta semana**. Estudiar muchas horas seguidas y agotarte en el último momento es trabajar de forma directa en contra de tu propio rendimiento.

8. QUÉ HACER ANTES Y DURANTE LOS EXÁMENES

A. LA NOCHE ANTERIOR AL EXAMEN

- ❖ Acuéstate a la hora normal y no trates de estudiar febrilmente devorando páginas hasta la madrugada.
- ❖ Deja preparado todo el material de examen y la ropa que vas a llevar, para que tengas todo a punto al día siguiente.
- ❖ Da un largo paseo y dúchate con agua tibia antes de acostarte.
- ❖ Al levantarte, date otra ducha para tonificarte. Ve tranquilo al examen. La prisa, el cálculo erróneo del tiempo, la mala interpretación de las preguntas, una presentación desordenada, el no ir directamente a lo que preguntan, perder tiempo en aspectos poco relevantes y otros errores similares pueden hacer perder 4 o 5 puntos en un examen. De ahí que el estado emocional previo es determinante. Vete al colegio con la seguridad de que el normal nerviosismo inicial desaparece una vez transcurridos los cinco primeros minutos.

B. DURANTE EL EXAMEN

- ❖ Antes de contestar:
 - Lee o escucha cuidadosamente las instrucciones que te da el profesor.
 - Lee atentamente las preguntas del examen y procura estar bien seguro de haberlas comprendido.
 - Distribuye racionalmente el tiempo según las preguntas.
 - Deja espacio para la pregunta siguiente en el caso de que te pases del tiempo asignado a la pregunta anterior.
 - Procura reservar unos diez minutos al final del examen para repasar.
 - Cuida mucho las palabras, expresiones y presentación del examen.
 - Recuerdate que debes limitarte al tema central de la pregunta y después a las ideas principales y a continuación a las secundarias y matices.



❖ Ideas claras:

- Ve al grano, no divagues ni pretendas dar la impresión de que sabes mucho por la cantidad de folios que escribes.
- Si no recuerdas la respuesta adecuada a una pregunta, intenta relacionarla con otros contenidos semejantes que tengas almacenados en tu mente y con los que guarda alguna relación. Formúlate la misma pregunta desde otros ángulos.

❖ Sugerencias:

- A los padres: es bueno estar cerca de sus hijos en la época de exámenes, cuidando que pongan en práctica los consejos que han recibido desde el Departamento de Orientación del Centro. En estas fechas hay que evitar, en lo posible, las discusiones, broncas y gritos, tratando de crear un ambiente que invite al estudio.

