

Una de las intervenciones más habituales en el departamento de orientación es el de las técnicas de estudio. Durante este curso ha habido numerosas consultas de alumnos de todos los niveles, desde primero de ESO hasta segundo de bachillerato. Estos alumnos acuden al departamento de orientación por ellos mismos o, en la mayoría de las ocasiones, derivados por el profesorado o por sus padres. Una buena organización del trabajo y una aplicación apropiada de las técnicas de estudio mejoran el rendimiento escolar, el interés por las tareas escolares y la motivación por el estudio. Veamos cómo.

En primer lugar hay que crear unas condiciones apropiadas para el trabajo:

Hábitos saludables

- Hay que **descansar** lo suficiente, tan importante como el trabajo es el descanso. En la adolescencia se recomienda descansar en torno a nueve horas diarias. Antes de comenzar a estudiar por las tardes conviene descansar un rato.
- Hay que mantener una **alimentación equilibrada y** no venir al instituto sin desayunar.
- Conviene realizar alguna **actividad física o practicar** algún deporte y tener tiempo para actividades de ocio.

Lugar de estudio

- Debo tener una habitación para estudiar de forma independiente sin que nada ni nadie me moleste.
- Tengo que crear unas condiciones adecuadas para el trabajo: **cierto silencio, no tener cosas cerca que me puedan distraer, tener** a mano todo lo que voy a necesitar.
- La **mesa y la silla también son importantes**. La mesa debe estar ordenada y ser lo suficientemente amplia como para que quepan todas las cosas que voy a utilizar. La silla debe ser cómoda y adaptada a la estatura de cada uno. No estudies en el sofá o en la cama, eso puede ser bueno para una lectura relajada de una novela o una revista, pero no para el nivel de concentración que exige un tema de estudio.

En segundo lugar hay que planificar el trabajo que se va a realizar:

Planificación

- El **tiempo que se va a dedicar al estudio** y al descanso hay que planificarlo, hay que conocer con antelación la distribución de ese tiempo para adaptarlo a las necesidades que voy teniendo.
- La agenda escolar es una buena herramienta para anotar las actividades que debo hacer durante la semana o en el próximo mes, de tal forma que antes de cada tarde de estudio ya sé lo que tengo que hacer.
- Conviene estudiar/trabajar todos los días más o menos el mismo tiempo, que puede oscilar entre dos y tres horas diarias, según los cursos. Así nos crearemos un hábito y nos costará menos ponernos a trabajar.
- Cada tarde distribuyo el tiempo según las tareas que tengo que realizar, calculando previamente lo que voy a tardar en hacer cada cosa y comprometiéndome conmigo mismo a terminar en el plazo fijado. Puede servir de ayuda tener un reloj delante para controlar el tiempo.
- En la distribución del tiempo puedo combinar áreas o materias que exigen mayor concentración con trabajos prácticos. Lo más adecuado es comenzar con tareas que exijan cierta concentración como actividades y ejercicios de distintas materias, para ir entrando poco a poco en materia. Continuar con la preparación de exámenes, tarea

que exige un alto nivel de concentración, sobre todo si estamos en la fase de memorización. Y por último terminar realizando tareas que no requieran apenas concentración, como pasar apuntes a limpio.

En tercer lugar debo seleccionar el trabajo a realizar:

Qué estudiar

- El estudio no son solo los “deberes”, hay otras cosas que hacer: leer un texto, repasar los apuntes, hacer un resumen, realizar un esquema... sirve para entender todo mejor y aprovechar la siguiente clase.
- Intenta hacer los problemas y las demás actividades. Aunque no se consigan resolver correctamente, el tiempo que se les dedica no es tiempo perdido, porque sirve para entenderlos mejor y saber lo que tienes que consultar en clase.
- Y, por supuesto, las materias de las que te vas a examinar.

En cuarto lugar debo utilizar un método de estudio:

Cómo estudiar

- Para estudiar un texto o la parte teórica de cada materia, se puede seguir la siguiente técnica de estudio que es una de las más utilizadas: **LSERMR**
 - **Lectura inicial para** tener una idea general del tema. Si ya sabemos de qué trata el tema podríamos prescindir de este paso. Esta lectura es una lectura rápida sin detenernos en ningún aspecto y sin tratar de memorizar lo que estamos leyendo.
 - **Subrayar lo** más importante en una segunda lectura comprensiva, más pausada y con mayor detenimiento. Podemos hacer anotaciones al margen en las que se indique de qué trata cada párrafo; las palabras que no se entiendan se buscan en el diccionario. Hay que subrayar palabras clave, no frases o párrafos enteros. En todo caso podríamos subrayar una frase si se trata de una definición que debemos memorizar.
 - **Esquema en** el que debemos recoger los conceptos básicos de cada apartado. Las palabras clave que hemos subrayado nos servirán de guía para realizar el esquema.
 - **Resumen**, con nuestras palabras, del texto del libro. También recogerá las palabras clave del subrayado y del esquema, puesto que es lo que hemos pensado que es lo más importante.
 - **Memorizar el** tema ayudándote del esquema y del resumen, sin necesidad de utilizar el libro. Éste sólo se emplearía en caso de que algún concepto no quede claro, surja alguna duda, etc.
 - **Repasos sucesivos**. El primero al día siguiente y luego en días alternos. Tanto en la fase de memorización como en la de repaso, conviene tener a mano un bolígrafo y un papel para ir escribiendo alguna nota, una definición... algo que nos mantenga concentrados en la tarea.
 - En cada una de las fases de esta técnica no es necesario, ni recomendable, trabajar el tema entero, sino que es mejor dividirlo en apartados para trabajarlo poco a poco. Puede planificarse un tiempo corto como 30 - 40 minutos y repartirlo en distintos días.
 - Para el subrayado, esquema y resumen podemos utilizar distintos colores que nos ayuden a diferenciar niveles de importancia de los conceptos que desarrolla el tema.

Exámenes

Hay que prepararlos con tiempo, no estudiar sólo la tarde anterior. No es conveniente estudiar por la noche, ésta hay que emplearla para descansar, ni utilizar las clases del día del examen para estudiar: se pierden clases y se rompe el plan de trabajo de otras materias. Además, los temas no se asimilan en tan poco tiempo. Dependiendo del número de temas o densidad del contenido del que nos tengamos que examinar, necesitaremos un mínimo de una semana para su preparación si se trata de un tema, o 10 - 15 días si son dos o tres temas.

Durante el examen

- Antes de empezar el examen lee todas las preguntas.
- Dedicar un tiempo a pensar y a ordenar las ideas que vas a desarrollar planificando el tiempo que vas a emplear.
- Responde a las preguntas por orden, en caso de duda pasa a la siguiente pregunta.
- Lee bien las preguntas y si hay algo que no entiendes pregunta al profesor.
- Cuida la presentación del examen y repásalo antes de entregarlo. En este momento hay que tratar de responder a las preguntas que se dejaron en blanco o que se respondió de forma dudosa.

Veamos algunas técnicas mnemotécnicas que nos pueden ayudar en el proceso de estudio y memorización.

TÉCNICAS MNEMOTÉCNICAS

¿Qué es la Memoria?

La memoria es la capacidad mental que poseen los seres humanos para adquirir, almacenar y recuperar la información.

¿Cuáles son los Procesos Básicos de la Memoria?

La memoria está formada por tres procesos básicos:

1) Codificación: Consiste en transformar los Estímulos externos (ambiente) en representaciones mentales, es decir, que la información llega al cerebro a través de los sentidos (vista, oído...). Por ejemplo, una fórmula matemática escrita en la pizarra (estímulo externo).

2) Almacenamiento: Es la retención de la información en la memoria para su utilización posterior. La memoria es selectiva, por lo que sólo se almacenará aquella información que sea relevante o tenga interés para nosotros. Se retiene mejor aquella información que se encuentra organizada, estructurada y relacionada con aprendizajes anteriores.

3) Recuperación: Los seres humanos utilizamos diferentes estrategias para acceder a la información almacenada, nos sirve para recuperarla y evocarla.

¿Cuáles son los tipos de Memoria?

Los autores Richard Atkinson y Richard Shiffrin (1968) formularon la **Teoría Multialmacén**, según esta Teoría, la Memoria está formada por tres sistemas de Memoria que se comunican y actúan entre sí, éstas son las siguientes:

1) Memoria Sensorial (MS): Registra la información que proviene del ámbito externo (imágenes, sonidos, olores, sabores y el acto de las cosas) durante un tiempo muy breve (entre uno y dos segundos), pero el suficiente para que esa información sea transmitida a la MCP (memoria a corto plazo).

A su vez, la memoria sensorial se divide en dos tipos: La memoria icónica registra las imágenes o figuras, mientras que la **memoria ecoica** registra sonidos y palabras.

2) Memoria a Corto Plazo o Memoria de Trabajo (MCP): Es limitada 7+2Elementos o ítems. En la memoria a corto plazo se reconoce la información (reconocer caras, recordar nombres, contestar en un examen).

La información dura en la memoria a corto plazo entre 12 y 20 segundos, puede prolongarse hasta 30 segundos, si ésta es comprendida y está organizada. Para mantener la información más tiempo en la memoria a corto plazo o transferirla a la memoria a largo plazo es necesaria la repetición.

3) Memoria a Largo Plazo (MLP): Es ilimitada. Es dónde se almacena la información. Cuanto más tiempo permanezca la información en la memoria a corto plazo, mayor es la probabilidad de que sea transferida a la memoria a largo plazo.

Esquema:

IMAGEN --> MEMORIA SENSORIAL --> M.C.P --> M.L.P

¿Qué es la Curva del Olvido?

Ebbinghaus en 1885, describió por primera vez la “Curva del Olvido”, la información almacenada en nuestra memoria va disminuyendo con el paso del tiempo, es decir, que con el paso de los días, la información o conocimiento que hemos adquirido durante el estudio se va perdiendo, olvidando, de ahí la importancia del repaso, por eso es esencial, que los conocimientos que hemos adquirido la tarde de ayer, se repasen hoy o mañana, para que la información se active y se recuerde mejor en los días sucesivos, cuántos más repasos hagamos de un tema mejor será su recuerdo y aprendizaje.

¿Qué estrategias o técnicas podemos emplear para ejercitar nuestra memoria (recuerdo) y por tanto, obtengamos un mayor aprendizaje?

Existen diferentes técnicas Mnemotécnicas que ayudan a ejercitar la memoria, una de las más conocidas y más utilizadas es, la **Técnica de la Repetición**, esta técnica consiste en repetir, ya sea mentalmente o en voz alta, una lista de palabras o elementos, varias veces, hasta que seamos capaces de decirlas sin mirar y sin omitir ninguna, empezando por un par de palabras e ir añadiendo progresivamente algunas más, hasta completar la lista, cuando se añade una palabra nueva, se repasa la lista otra vez y así sucesivamente. Esta técnica es útil cuando tenemos que

memorizar una lista o una clasificación, pero es un método mecánico, de tal forma que si la información que se memoriza no se comprende o se entiende con el paso del tiempo se olvida.

La Memoria tiene dos efectos a la hora de recordar una información, por ejemplo, una lista de palabras o después de haber estudiado un tema, nos solemos acordar mejor de las primeras palabras de la lista y de las últimas o de lo primero que hemos estudiado del tema y lo último, al primero de ellos, se le llama “efecto de primacía” y al segundo “efecto de recencia” de tal manera, que si conocemos cómo trabaja la memoria, podemos organizar la información para conseguir dichos efectos.

Estos efectos los podemos observar en nuestra vida diaria, cuando acudimos al instituto, y asistimos a la clase de Matemáticas, y nos preguntamos ¿qué hemos dado hoy? O por ejemplo, cuando vamos al médico.

Veamos algunas más:

- **Técnica de Clasificación**, esta técnica consiste en, ir agrupando las palabras de una lista en categorías, por ejemplo, categorías de animal, vegetal, material etc, de tal manera, que las palabras se recordarán mejor ya que cada una de ellas se ha asociado a una categoría que le resulta familiar o tienen características comunes que las define y las identifica.
- **Técnica de la Visualización Mental**, esta técnica consiste en visualizar a través de imágenes y utilizando el resto de los sentidos, como el olfato, el tacto, etc., las palabras que queremos memorizar, de tal forma, que nos ayudará a recordar mejor las palabras. Por ejemplo, la palabra teatro la memorizamos mejor si visualizamos la imagen de un teatro a la vez que nos imaginamos las personas que van, el olor característico de la sala, etc.
- **Técnica de Acrósticos**, esta técnica consiste en, formar o crear una palabra o frase a través de las iniciales de las palabras que queremos memorizar, por ejemplo, los elementos de la Tabla Periódica.
- **Técnica de la Asociación**, esta técnica consiste en, asociar palabras con imágenes, o dos imágenes entre sí, para lograr un mejor recuerdo, y también, en asociar la información nueva a otra información que ya conocemos o que nos resulta similar, por ejemplo, asociar grandes filósofos en la materia de Historia, o asociar las fechas de grandes personajes literarios a fechas de cumpleaños de amigos, familiares, etc.
- **Técnica de la Historia**, esta técnica consiste en, inventar una historia que tenga sentido con una lista de palabras, de esta forma, creando una historia que contenga cada una de las palabras de la lista, ayudará a que se recuerden mejor.
- **Técnica de la Cadena**, esta técnica consiste en utilizar la imaginación, es decir, imaginar cada una de las palabras de la lista que tenemos que memorizar o aprender, uniendo cada imagen con la siguiente, de tal manera, que el recuerdo no es de información escrita, sino recuerdo en imágenes visuales, es una técnica parecida a la anterior, a la de la historia, la diferencia es, que en esta última lo que recuerdas es una historia, un relato, una sucesión de palabras con sentido.
- **Método Loci**, consiste en asociar las letras con una serie de números. Por ejemplo, a la hora de memorizar una serie de números o unas fechas cronológicas, lo que tendríamos que hacer es, convertir cada uno de los números en letras, pero las letras tienen que tener un parecido físico y de sonido también, de este modo, se recordará mucho mejor.

Para concluir, es importante conocer las limitaciones que tiene nuestra memoria y saber las técnicas y estrategias que podemos utilizar para mejorarla y ejercitarla. La información que nos resulta sorprendente e interesante, que nos llama la atención, se recuerda mucho mejor que la que nos resulta poco interesante o aburrida, por eso, es esencial que a la hora de estudiar busquemos lo interesante en todo lo que leemos o que nos planteemos de qué me puede servir esto para el presente y el futuro, de esta manera, aprenderemos con la atención y la motivación que se requiere.

También hay que tener en cuenta que existen diferentes entradas o canales de información, visual, auditivo, etc., y que podemos aprovechar dichos canales a la vez para aprender. Es recomendable que utilicéis rotuladores de colores, para que la información se recuerde mejor, y también escribir varias veces en un folio en blanco las palabras, conceptos o definiciones que os cueste más memorizar o entender, que os planteéis preguntas sobre el tema estudiado, así como saber organizar la información que vamos a estudiar con la ayuda de esquemas, mapas conceptuales, ya que la memoria trabaja mejor cuando la información está organizada, clasificada, y es comprendida. Recordad, que la memoria a la largo plazo es como una gran biblioteca, y que en dicha biblioteca, los libros están ordenados y clasificados por temáticas, y a su vez, por orden alfabético, de tal manera que cuando necesitas realizar un préstamo sabes perfectamente en qué parte de la biblioteca está ubicado y puedes acceder a él sin problema.

Nuestra mente y nuestra memoria funcionan de igual manera, si tú almacenas la información de forma ordenada, te será sencillo recordarla en el futuro, si por el contrario la almacenas sin orden o sin sentido, te será muy difícil acceder a ella y recordarla después.

Enlaces de interés:

- Técnicas de estudio: http://ntic.educacion.es/w3//eos/MaterialesEducativos/mem2006/aprender_estudiar/index2.html
- Técnicas de estudio: http://portal.uned.es/pls/portal/docs/PAGE/UNED_MAIN/BIBLIOTECA/APOYO%20ESTUDIANTES/ACOGIDAESTUDIO.PDF
- Memorización: <http://universitarios.universia.es/examenes/antes-examen/tecnicas/consejos-memorizar/consejos-memorizar.html>
- Concentración: <https://enriquepallares.files.wordpress.com/2012/03/concentraci3b3n1.pdf>
- Técnicas nemotécnicas: <http://www.educa.madrid.org/web/ies.atenea.fuenlabrada/spanish/filosofia/memoria.pdf>