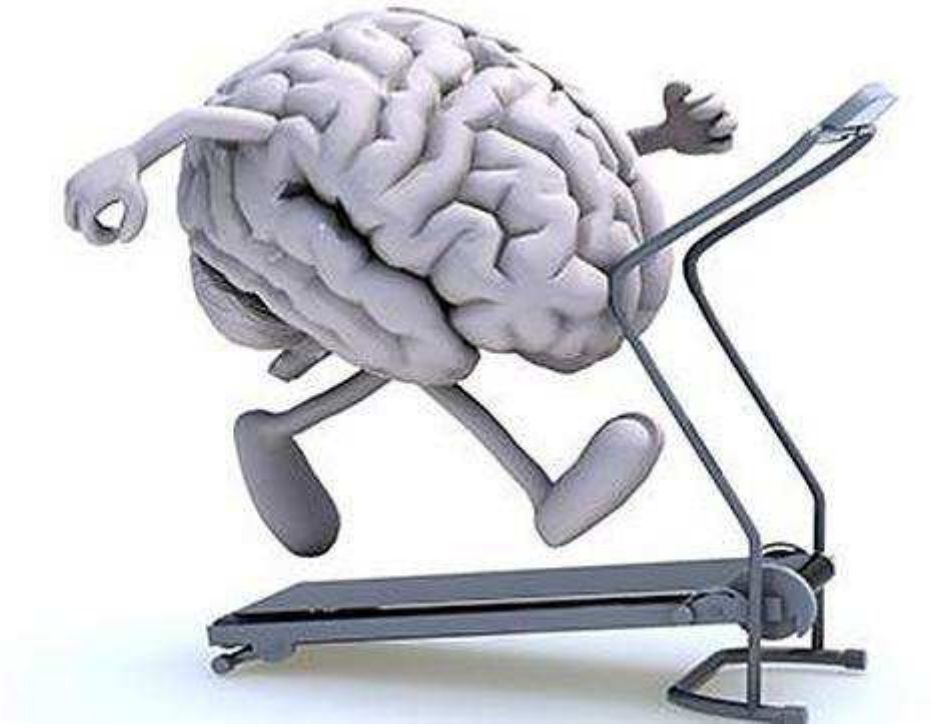
Cerebro Técnicas para que un estudiante mejore su memoria

carlota fominayacarlotafominaya / madrid

http://www.abc.es/familia-vida-sana/20141008/abci-tecnicas-memorizacion-memoria-201410081348.html

Con ciertas estrategias se puede mejorar muchísimo, según los expertos



Querer recordar y no poder hacerlo resulta frustrante... pero quizás no tenemos la culpa de ello. Según Guillermo Ballenato, autor de Técnicas de estudio (Ediciones Pirámide), siempre hay que analizar qué factores pueden estar dificultando la memorización... «Puede haber una especial dificultad personal para memorizar... o una cantidad excesiva de información. O una dificultad intrínseca de los contenidos, una falta de confianza en nuestra capacidad... escasa motivación, falta de método de estudio, de práctica... lo importante es no dejarse abatir, y adoptar una actitud positiva».

Para Ballenato, es conviente conocer, probar, adaptar y personalizar diferentes técnicas para memorizar de una forma eficaz. «Todos los estudiantes deben saber que, a partir de la utilización de determinadas estrategias, es posible mejorar y optimizar la memorización». Estos son algunos de los ejercicios que este experto recomienda en su libro:

1. Cambiar de sitio en clase. La memoria visual y la memoria auditiva desempeñan un papel especialmente relevante en el aprendizaje. Senstarse delante en el aula nos ayuda a escuchar y ver mejor, a captar la explicación con más claridad y, por ende, a recordar más fácilmente.

2. Organización. La organización facilita la memorización. Distribuir una lista de objetos, por ejemplo, en diferentes categorías es una forma activa de trabajar con la información que facilita el recuerdo posterior de los mismos. Se retiene mejor una serie de elementos si se destacan sus semejanzas y diferencias, y si se clasifican por determinados criterios.

3. Atención y concentración. El ser humano tiene una capacidad limitada para recibir y retener información. La atención y la concentración son procesos que permiten discriminar y seleccionar la información. Por ello, durante el estudio, una adecuada atención selectiva será aquella que se dirija a captar lo esencial, las ideas principales, antes que intentar memorizar todo, lo importante y lo accesorio, o intentar recordar desde la primera palabra que se ha leído.

4. Motivación. Existe una notable correlación positiva entre memorización y motivación. El hecho de que exista previamente una actitud positiva, un interés, una necesidad o un motivo para el aprendizaje, puede elevar significativamente la cantidad y la calidad del contenido memorizado. «Será difícil alcancar un rendimiento adecuado si nos ponemos a estudiar con el propósito de no levantarnos de la silla hasta haber memorizado todo», asegura Ballenato.

5. Aprendizaje. La memorización no es un acto puntual, sino que sigue un proceso. Según Ballenato, hay que familiarizaras previamente con la materia, espaciar y distribuir la adquisición de contenidos, incluir periodos de descanso, ir montando unos

conocimientos sobre otros, y realizar revisiones de los contenidos adquiridos. «Cada estudiante debe marcarse sus propios objetivos de aprendizaje, añade Ballenato.

6. Estudio activo. La retención se puede fortalecer a través del estudio. «Exponer un tema, por ejemplo, como si tuviéramos que enseñárselo a alguien, es una valiosa estrategia para memorizar», explica este experto.

7. Asociación. La asociación desempeña un papel fundamental de cara al aprendizaje y a la memorización. Se puede llevar a cabo mediante acrónimos (formar una palabra a partir de las primeras letras o sílabas de la serie de palabras que desea memorizar); mediante asociación de imágenes (porque son más fáciles de recordar y se mantienen en la memoria durante más tiempo); mediante fichas (en cada ficha podemos incluir un término o concepto y por detrás la definición y el significado); con historias, versos, canciones, músicas, fechas, palabras encadenadas... con las que buscamos una memorización asociativa... etc.

8. Revisión y repasos: El repaso es parte fundamental del estudio. Supone una valiosa inversión de tiempo si se desea simplificar y optimizar la memorización, y reducir el esfuerzo necesario para el posterior reaprendizaje de los contenidos olvidados. En este sentido Ballenato aconseja programar los repasos en determinados momentos con objeto de fijar lo estudiado y retrasar el olvido. «Esto es, al terminar el estudio, al día siguiente, a la semana, al mes y al trimestre», sugiere.

La cuestión es, concluye una de las personas de mayor fuerza mental del mundo y siete veces campeón de memorización.Ramón Campayo, **«llevar la mente al gimnasio».**