

# Exámenes: claves para aumentar la memoria y estudiar mejor

Eva Sereno Redacción Aprendemas - 10/01/2013



## Técnicas de memorización

Y sobre cómo se debe estudiar una vez se tiene ya el libro o los apuntes delante, también hay consejos y pautas que se pueden poner en marcha y que son igualmente útiles. **La técnica general es hacer una prelectura, una lectura comprensiva y efectuar esquemas o síntesis.** No obstante, “todo depende de cada alumno, porque luego hay técnicas particulares como la realización de dos lecturas comprensivas”, aclara González Bellido.

Pero aún hay más posibilidades. “Cuando una persona quiere desarrollar la memoria debe coger una serie de herramientas para llevar a cabo estrategias para el recuerdo. Por ejemplo, para aprender los huesos de la cabeza, que cada uno empiezan por una letra se puede formar con cada una de ellas una palabra simple, se hace un acrónimo, que se puede utilizar para entrenar la memoria”, según explica Miguel Martínez, psicólogo educativo y director del [Instituto de Orientación Psicológica EOS](#) y miembro del [Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid](#).

No obstante, “no solo hay que trabajar la memoria sino la memoria y la atención de forma combinada”. Y es que **la falta de atención puede suponer la pérdida de memoria.** Un motivo por el que igualmente conveniente es **trabajar la motivación porque “si no se estudia puede ser por falta de motivación y porque no se presta atención”**, añade Miguel Martínez.

**En el caso de estar preparando unas oposiciones, la planificación es especialmente importante** y debe hacerse con meses de antelación e, incluso, un año. **Las técnicas más aconsejables son, por ejemplo, realizar una síntesis del tema a estudiar en un folio por una cara,** aparte de estudiarlo. Esa síntesis puede ser utilizada como referencia. Por ejemplo, “si un tema tiene treinta folios, a partir de una hoja se puede repasar el contenido

de esos folios, haciendo uso también de la memoria visual”, explica Andrés González Bellido.

**Y para los estudiantes que todavía no están cursando estudios superiores, se puede optar por juegos didácticos, ejercicios, lecturas...** para mejorar su aprendizaje, lo que debe hacerse desde pequeños. Además, **con los niños de más corta edad, cabe reforzar ese aprendizaje con premios, que no sean dinero**, sino por ejemplo un beso, lo que a su vez ayuda al desarrollo emocional, aconseja el psicólogo Miguel Martínez.

**Otras técnicas de estudio que se pueden poner en práctica es hacer lecturas en voz alta, realizar un esquema, elaborar fichas, subrayar...** “se trata de estar activo en todo el proceso de memorización y no como si se estuviera leyendo un libro”, aclara Miguel Martínez, quien añade que “si el alumno está activo se puede conseguir un mayor rendimiento de la memoria”. Recomendable también para estudiar es aprovechar tiempos muertos, como cuando se va en el autobús, porque se pueden repasar, por ejemplo, las fichas o esquemas y “se consigue que la memoria sea más productiva sin hacer grandes esfuerzos”.

No obstante, no se debe obviar que **cada asignatura o tema tiene sus particularidades porque lo que “no toda materia requiere la misma estrategia de memoria”**, señala el director de EOS. Por ejemplo, el vocabulario de un idioma puede ser útil aprenderlo a través de fichas, pero en el caso de la literatura puede ser más difícil seguir este método.

**Tampoco hay que olvidarse de que cada persona tiene unas particularidades.** Así, se puede hablar de estudiantes “búho” porque estudian mejor por la noche o de estudiantes “alondras” porque estudian mejor por la mañana y pueden levantarse perfectamente a primeras horas y ponerse a estudiar. Lo importante es conocerse bien y adaptar las técnicas generales a las tendencias y particularidades de cada hora.

Y, por supuesto, **no hay que olvidarse de dormir.** Lo recomendable son 8 horas, aunque este número también puede variar según las personas, ya que se pueden precisar más o menos horas para realizar un descanso adecuado.

Y si todo esto es lo que hay que hacer, **también hay algunas acciones que no deben llevarse a cabo bajo ningún concepto según recomiendan los expertos.** Una de ellas es **jugar con la videoconsola o videojuegos o efectuar cualquier otra actividad que aumente el nivel de tensión emocional** porque no favorece el estudio al producirse una bajada del nivel de concentración. **Tampoco es idóneo estudiar el día de antes del examen** por más que es una costumbre extendida entre los estudiantes.

**Y con todos estos consejos ya se está listo para llegar al día del examen. Una fecha en la que igualmente es conveniente poner en práctica una serie de recomendaciones.** Por ejemplo, es conveniente **hacer un repaso la víspera de examinarse**, pero nunca el día anterior, de manera que si la prueba es un sábado se debería realizar un martes.

**El día del examen hay que desayunar tranquilamente para que no se cree tensión y no tomar mucho café** para evitar quedarse en blanco ante la prueba. Pero si esto sucede, tranquilidad, porque hay solución. Lo mejor es leer las preguntas y “empezar por la más fácil porque así se revierte la memoria y se puede recuperar”, aconseja Andrés González Bellido.

**Si se tienen nervios, hay que recordar que esa sensación dura unos cinco o diez minutos** y que se pasa conforme se empieza a leer y hacer el examen, comenzando por esa pregunta que resulte más sencilla.

### **¿Qué es conveniente comer?**

La alimentación siempre es importante en cualquier etapa de la vida y, por supuesto, también cuando se está estudiando. No obstante, lejos de los falsos mitos sobre si unos alimentos son más adecuados que otros, lo cierto es que **los expertos recomiendan una alimentación equilibrada como la que hay que seguir todos los días.** Y es que si se llevan a cabo estas pautas habituales de forma correcta no es necesario tomar ningún suplemento alimenticio ni potenciar la ingesta de algunos alimentos en esos días. **“Debería ser suficiente con una alimentación correcta”**, explica Gustavo Zaus, director asistencial del Instituto de Trastornos Alimentarios.

De hecho, **“la alimentación más apropiada no tiene por qué ser diferente que la del resto del tiempo porque haya una situación de estudios”**, según aclara Gustavo Zaus, quien añade que “debe ser variada con todos los nutrientes que hay que consumir habitualmente”.

No obstante, Gustavo Zaus aclara que “los exámenes son situaciones de estrés para los estudiantes y **algunas personas influidas por este estrés pueden comer de manera distinta**” y posiblemente esto conlleve recaídas en trastornos alimentarios en los estudiantes propensos a ellos porque es una época en la que “se ponen a prueba las capacidades”, lo que se observa, sobre todo, en personas que son muy perfeccionistas.

**Y es que “se tiende a comer cualquier cosa, pero tiene que haber una alimentación equilibrada porque estudiar es como un trabajo regulado”**, añade Andrés González Bellido, presidente de la Sección de Educación del Col.legi Oficial de Psicòlegs de Catalunya (COPC).

No en vano, la etapa formativa y de exámenes es una fase en la que suelen aparecer o reaparecer trastornos alimentarios. “La prevención es compleja porque habría que identificar los factores que condicionan el estrés” en esta época en la que varían las horas de estudio e, incluso, se estudia por la noche. Pese a esta complejidad, **lo más recomendable es mantener un horario habitual de estudio y de comidas** para hacer las ingestas a las mismas horas y tratar de llevar a cabo otras estrategias para combatir ese sentimiento de estrés que conduce a que la comida se convierta en una herramienta para controlar la ansiedad o la tensión por los exámenes.

De este modo, **es aconsejable poner en práctica otras acciones como “hacer ejercicio físico o alguna actividad física, así como hablar con otras personas** para poder descargar todo ese estrés y ansiedad”, según aconseja Gustavo Zaus. Y, por supuesto, **tomar también un tiempo de descanso** que sea suficiente para que tanto el cuerpo y la mente puedan recuperarse adecuadamente.

También se deben mantener los hábitos que son habituales en esa persona y **comer según el horario que siempre se sigue, realizando cinco ingestas al día.** “No es aconsejable picar entre comidas porque a la larga no es saludable y una persona no está mejor alimentada porque coma entre horas”. Y, por supuesto, estar atento a los posibles descontroles de comida porque pueden favorecer “los atracones que podrían desencadenar en trastornos alimentarios como la bulimia”.

Y, aunque en general no hay que seguir más que una alimentación equilibrada y variada, **sí es preciso no aumentar el consumo de determinadas bebidas** o no tomarlas habitualmente. **Es el caso de aquellas que son energéticas o estimulantes, así como las que contienen cafeína porque “se alimenta un círculo vicioso.** Por ejemplo, el café es estimulante y puede dar más ansiedad y la persona puede sentirse peor. Además, hay que tener en cuenta que con los estimulantes, en realidad, no aumenta el rendimiento sino que baja por el nerviosismo”, añade el director asistencial del Instituto de Trastornos Alimentarios.

Una opinión que también es compartida por Andrés González Bellido porque todas las bebidas estimulantes, colas, con cafeína... “aumentan la tensión y los conocimientos se adquieren bajo un nivel de estimulación que luego cae y los niveles de retentiva y memoria bajan”. También **es importante no tomar tranquilizantes porque “disminuyen la memoria” y la capacidad de atención.**