



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 16 – MARZO DE 2009

“¿CÓMO ENSEÑAMOS?”

AUTORÍA MARIA JOSÉ CALVO ANTONIO
TEMÁTICA EDUCACIÓN
ETAPA ESO

Resumen

El tema fundamental de este artículo versa sobre las técnicas de estudio que los adolescentes utilizan o deberían utilizar durante su aprendizaje, es decir el cómo aprenden, la motivación, los factores ambientales que les influyen y el buen método de el- ser 3. También trato sobre los inconvenientes de la memorización de un examen y lo fundamental del repaso.

Palabras clave

Motivación, método, exploración, lectura, subrayado, esquematización, resumen, recordar, repaso, memorización examen, repaso, técnicas, enseñar, el-ser 3, lectura, estudio, subrayar, CLARASÓ,N., imágenes, cálculo, almacenar, agrupar, conclusión.

1)Para comenzar y puesto que el tema que aquí se va a desarrollar es el referente a las técnicas de estudio y a cómo mejorar el rendimiento de nuestra memoria, citaremos una definición de ella: memoria es la habilidad mental que nos permite almacenar, retener y recuperar información sobre acontecimientos pasados.

2) TÉCNICAS DE ESTUDIO.

2.1.-MOTIVACIÓN.

La principal causa del fracaso escolar no es la falta de inteligencia sino la falta de motivación, que se manifiesta a través del desinterés, la apatía, el aplazamiento para el último día de los deberes o la escasa participación en la dinámica de clase. Esto se produce en niveles medios y superiores cuando los padres y los profesores no ejercen un control directo sobre el trabajo del alumno.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

Las causas de esta baja motivación pueden ser por una mínima inquietud cultural en el hogar, por un ambiente inadecuado o por sentir un mayor atractivo hacia otras actividades extraescolares más divertidas que estén fuera de la Institución Educativa.

El estado anímico a la hora del estudio debe cumplir los siguientes requisitos: no conviene estar ni eufórico ni en estado emocional bajo como estar triste, enfadado o nervioso, ni después de una abundante comida o un ejercicio físico agotador, ya que estos factores perjudican la concentración y la memorización de los contenidos.

2.2) FACTORES AMBIENTALES.

Aquí diremos que el lugar para estudiar más aconsejable es tu propia habitación, que debe estar decorada según tus preferencias, donde debes sentirte cómodo y debes procurar dotar de las condiciones de iluminación, silencio, temperatura y ventilación que favorezcan tu sesión de estudio.

2.3) EL MÉTODO EL-SER 3.

Este método nos indica los pasos a seguir para llevar a cabo una sesión de estudio que nos sirva como modelo para todo tipo de contenidos.

Se divide en seis partes perfectamente estructuradas y cohesionadas entre sí. Son las siguientes que trataremos una a una para su mejor comprensión: exploración, lectura, subrayado, esquematización, resumen y repaso.

2.3.1) Exploración:

La primera exploración que hagamos a los apuntes o al libro ha de prestar atención al título, autor, aspecto, editorial y al resumen de la contraportada, si lo hubiese. Todo esto lo que hace es permitirnos captar el todo, antes que las partes de las que se compone, y así obtendremos una visión general de lo que vamos a estudiar.

2.3.2) Lectura:

La lectura se divide en:

A) Prelectura: que servirá para tener una idea general de lo que trata el tema.

B) Lectura comprensiva: ésta se acompaña de las técnicas del subrayado para desgajar las ideas principales y las secundarias. Se debe subrayar a partir de la segunda o tercera lectura, pero nunca en la primera, ya que aún no sabemos qué es lo que realmente nos va a interesar.

2.3.3) SUBRAYADO.

Este es uno de los métodos más comunes utilizados entre todos los estudiantes y que no siempre se aplica correctamente.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 16 – MARZO DE 2009

No se debe subrayar todo, ni si quiera frases y líneas enteras; sólo las palabras clave y, además, hay que hacerlo de manera que pueda leerse el texto sin necesidad de otras palabras que no estén en el subrayado.

Diferenciamos varios tipos de subrayado:

Subrayado lineal.– Lo más aconsejable es utilizar dos colores para las ideas principales y las secundarias.

Los encabezamientos pueden ir en doble subrayado o como cada uno quiera pero es importante no utilizar muchos colores, (dos o tres como máximo), porque sólo sirve para descentrar la atención.

Subrayado con signos gráficos.– Éstos ayudarán al proceso de memorización si sabemos aplicarlos. Se distinguen infinidad de marcas, como: círculos, recuadros, subrayado vertical mediante llaves, corchetes, asteriscos, etc...

Subrayado estructural.– Consiste en hacer anotaciones en el margen izquierdo tales como: "1, 2, 3" ó "A, B, C". Estos símbolos incrementan la atención perceptiva, evita las distracciones, ayudan a facilitar la comprensión del texto, ayuda también al repaso seleccionando lo más importante y en resumidas cuentas ayuda a la memorización al simplificar el tema y reduciendo lo que hay que memorizar desechando los datos irrelevantes.

2.3.4) **ESQUEMATIZACIÓN.**

El esquema puede definirse como la aplicación gráfica del subrayado.

La perspectiva visual de todos los contenidos se consigue con la cohesión entre las partes y la limpieza del esquema.

La unidad de visualización es que se debe hacer en una sola hoja para no perder la visión global.

Debe haber frases cortas y conceptos importantes.

El tamaño y tipo de letra debe estar en función de la importancia de lo que se quiera destacar.

En la estructura esencial del tema además del título debe haber apartados para: ideas principales, en una primera división e ideas secundarias que complementan a las anteriores, que forman la segunda división.

También se podrán incluir algún tipo de detalles y matices.

Los tipos de esquemas más aplicados son: de llaves, numérico, de letras, mixto, simplificado, etc...

2.3.5) **RESUMEN.**

Resumir es condensar un texto de forma que no falte ninguna de las ideas importantes del mismo y así como los datos secundarios a nombrar. Es importante que mantenga la estructura argumentativa.

Desde el punto de vista de la memoria, el resumen es un método positivo para memorizar contenidos ya que al ser una técnica activa requiere la atención y concentración del alumno.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

En contrapartida diremos que no debe utilizarse siempre debido, en la mayoría de los casos, a la escasez de tiempo y a que deben asimilarse los conceptos mediante la técnica del subrayado.

2.3.6) **RECORDAR.**

El recuerdo consiste en recitar lo aprendido para comprobar el grado de asimilación y reforzar las huellas de la memoria. El recuerdo es la constatación del aprendizaje. También es una técnica activa que concentra al estudiante y favorece la memorización.

2.3.7) **REPASO.**

Los repasos fortalecen el aprendizaje realizado y hacen que los mecanismos del olvido funcionen más lentamente ya que:

- Sirven para recuperar la fuente de percepción que estimuló la memoria.
- Contribuyen a pasar el material que se va a memorizar desde la memoria a corto plazo hasta la de largo plazo.
- Incrementan la comprensión de los contenidos que es una de las claves de la memoria.

3) INCONVENIENTES DE LA MEMORIZACIÓN DE TODO EL EXAMEN EL DÍA ANTERIOR: ANTES DEL EXAMEN. DURANTE EL EXAMEN.

Aquí trataremos el olvido ya que sobre el material aprendido la primera vez es sobre el que más actúa la curva del olvido; así muchos datos que creíamos tener memorizados la noche anterior al examen, notarás cómo durante el mismo no puedes recordarlos.

Los inconvenientes más comunes son:

- La fuerte fatiga física y psíquica que impide ir relajado al examen.

El estudio de un examen en un par de noches dificulta la adquisición de la visión de conjunto sobre el tema, lo que hará que memoricemos los datos como elementos sueltos y descoordinados.

- En el examen tendrás las ideas turbias y gozarás de poca lucidez mental.

La preparación del examen no debe realizarse dos días antes, sino que consta de: prestar atención al repaso, así reforzaremos las huellas mnemotécnicas de la memoria, es decir, recordamos mejor y tenemos más presente los conocimientos que habíamos adquirido levemente.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

EL REPASO:

Repaso inicial.– al día siguiente de haberlo estudiado es muy eficaz, porque detiene la fuerte caída inicial de la curva del olvido, es decir, que algo que estudias por primera vez un día, si en las siguientes 24 horas no lo estudias se olvidará la mayor parte de los contenidos.

Repaso intermedio.– son los que se llevan a cabo con una frecuencia media. Este pequeño esfuerzo hace que los conocimientos estén pasivamente en la memoria para cuando queramos utilizarlos.

Repaso final.– poco antes del examen para tener frescos los conocimientos.

Cada sesión de estudio o repaso ha de ser, aproximadamente, de una hora, dejando 5 minutos para descansar.

Tras cada hora de estudio es aconsejable aumentar el tiempo de descanso.

Es muy importante que hayamos estudiado bien la materia porque así cuando veamos la pregunta escrita en el examen automáticamente nuestra memoria fotográfica nos hará recordar donde está esa pregunta e incluso su aspecto, anotaciones, subrayado, etc...

Durante los exámenes escritos, que son los más corrientes, es aconsejable seguir estas pautas:

- Hacer una relajación mediante 10 respiraciones profundas y lentas..
- Lectura total previa.
- Repartir el tiempo del que disponemos.

4) MÉTODOS Y TRUCOS PARA MEJORAR Y REFORZAR LA MEMORIA. MNEMOTECNIA.

La **mnemotecnia**, técnica de la memoria, se ocupa precisamente de estudiar las posibilidades de mejorar la capacidad de retener lo aprendido. Existen multitud de reglas para hacer que lo aprendido pasa a la memoria a largo plazo (m.l.p.).

4.1) REGLAS GENERALES.

Como norma general, se puede establecer que el material que está organizado se retiene mejor que el que carece de sentido y está desorganizado. Al decir "organizar" un material, lo que se pretende es racionalizarlo, ya que cuantos menos datos haya que codificar, tanto más sencilla resultará la retención. Lo esencial se basa en captar la idea o ideas básicas de lo que queremos retener; si aplicamos correctamente el método antes tratado; **El ser-3**, la materia quedará memorizada.

4.2) TRUCOS PUNTUALES.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 16 – MARZO DE 2009

El primero está muy relacionado con factores emocionales: si se tienen problemas para recordar algo y no se puede recordar, lo mejor es intentar reproducir el estado en que se estaba cuando se aprendió.

Otro truco trata de relacionar el recuerdo con sensaciones. Un ejemplo claro de este truco podría ser la niña prodigio Shirley Temple, que recordaba en cada momento de la filmación de una película dónde debía situarse por el frío o el calor de los focos. Esto está muy relacionado con la atención, ya que cuanto más atención se preste a una cosa, mejor la recordaremos.

La que a continuación se trata es una de las primeras reglas mnemotécnicas: **almacenar**, por lo menos, **dos datos juntos**. En ella se basa el método *Locí*, inventado por un psicólogo que estudió el caso de un periodista que jamás tomaba notas en las ruedas de prensa. Este individuo era capaz de situar con la imaginación una lista de objetos en distintos lugares de una calle que él conocía perfectamente.. Si quería recordar, por ejemplo, una cesta de la compra como: "carne, pescado, pasta y hortalizas", colocaba con la imaginación un trozo de carne en la puerta de su casa, el pescado en una azotea, la pasta en el armario de la ropa y las hortalizas debajo de la cama. Así cuanto más disparatada era la asociación más fácil le resultaba recordarlo.

Este otro responde al lema "divide y vencerás" y se trata de **agrupar**. Es más fácil recordar la lista: "televisor, patata, muchacho, patines, luz, pie", si lo dividimos, por ejemplo, en cosas artificiales y cosas naturales.

La **elaboración verbal** consiste en formar oraciones con las palabras que tengamos que memorizar. Ejemplo: "casa, zapatos, primo, viaje". – *Cuando mi primo regresó de su viaje me trajo un par de zapatos a mi casa.*

Las **imágenes** son poderosas aliadas. Los números pueden verse como una asociación personal. El 1 mi padre, el 2 mi madre, el 3 mi hermano mayor, el 4 yo y el 5 mi hermano pequeño.

Formar rimas y/o canciones es otro truco para retener más fácilmente una lista de nombres ya que actúa sobre la memoria auditiva. Ocurre así a la hora en la que los niños aprenden las tablas de multiplicar.

4.3) EJERCICIOS PARA AUMENTAR LA MEMORIA.

Una mala retención de acontecimientos recientes disminuye la entrada de información en la m.l.p. Practicando cada día ejercicios del tipo de los que a continuación se exponen, se reactivará la memoria en pocas semanas.

CÁLCULO MENTAL:

Realizar estas operaciones aritméticas mentalmente lo más deprisa que pueda: $5+3+7+6+9+2+1+8+=$

41

$3+7+1+8+0+3+5+11=$ **38**

$9+2+5+2+2+4+7=$ **31**



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

OBJETOS:

Observe atentamente a las figuras durante 30 segundos máximo. Ocúltelo y anote todos los objetos que consiga recordar.

PALABRAS:

Lea las palabras línea, por línea, en sentido horizontal. Dígalas de memoria. Repetir cada línea al revés.

CASA PROCESADOR TOROS AGUJA

PAPEL LIBRO ALTAVOZ PARED

BAR DISCOS LLANTAS TRUCHA

TEJADO COMIDA ROPA MÓVIL.

CITAS:

Memorizar estas dos citas leyéndolas muy lentamente y repitiéndolas en voz alta varias veces.

Enseguida, intente reproducirlas por escrito tal cual son:

"Si sólo hablásemos cuando tenemos algo que decir, el uso del lenguaje desaparecería en dos generaciones".

Noel Clarasó.

"La potencia intelectual de un hombre se mide por las dosis de humor que es capaz de utilizar".

RECORRIDO:

Intentar recordar con detalles un recorrido que hagas habitualmente. Por ejemplo, los pubs que hay en la calle, sin cambiarlos de lugar.

"CONCLUSIÓN: Este trabajo nos ha servido para poder conocernos un poco más a nosotros mismos, relacionarnos, discutir, conocer el funcionamiento, grosso modo, de nuestra memoria, y sin duda a mejorar nuestras técnicas de estudio. Esperamos haberos ayudado a mejorar vuestras técnicas de estudio y os invitamos a que mediante estos trucos intentéis reforzar vuestra memoria.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

BIBLIOGRAFÍA:

-SALAS PARRILLA, M. *Técnicas de estudio para enseñanzas medias y universitarias*. Madrid, 1990, Editorial Alianza.

-Revista: *Psicologías*. Número 10, 1999.

-MORGAN. *Breve introducción a la psicología*. 1974.

-HILGARD, E. R. *Introducción a la Psicología*. Madrid. Ed. Morata. 1981 Sexta edición, Vol, 1.

Autoría

- Nombre y Apellidos: MARIA JOSÉ CALVO ANTONIO
- Centro, localidad, provincia: GRANADA
- E-mail: mariajok@hotmail.com