



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 22 – SEPTIEMBRE DE 2009

“¿QUÉ CONDICIONES FAVORECEN EL APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO Y UN ESTUDIO EFICAZ?”

AUTORIA M ^a INMACULADA CALATRAVA RUIZ
TEMÁTICA APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO
ETAPA PRIMARIA Y SECUNDARIA

Resumen

El propósito del presente artículo es ofrecer información y favorecer el desarrollo de las condiciones que favorecen un aprendizaje significativo y un estudio eficaz. En especial, se refiere a la motivación o deseo de aprender (querer), a los hábitos de estudio (saber), así como a las cualidades personales (poder), entendiéndolas toda interrelacionadas entre sí.

Palabras clave

- Aprendizaje significativo
- Estudio eficaz
- Motivación
- Memoria
- Estudio
- Rendimiento

ESQUEMA

1) INTRODUCCIÓN

2) APRENDIZAJE, MEMORIA Y ESTUDIO: CONCEPTO Y FUNDAMENTOS. PRINCIPALES ETAPAS DEL DESARROLLO INTELECTUAL



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 22 – SEPTIEMBRE DE 2009

3) EL APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO. CONDICIONES PARA EL APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO. LA MOTIVACIÓN PARA EL ESTUDIO

4) CONDICIONES PARA UN ESTUDIO EFICAZ

4.1 CONDICIONES AMBIENTALES PERSONALES

4.2 COMPORTAMIENTO ACADÉMICO

4.3 RENDIMIENTO ESCOLAR

4.4 CONDICIONES FÍSICAS

4.5 CONDICIONES INTELECTUALES

5) BIBLIOGRAFÍA

1) INTRODUCCIÓN

En nuestros centros, nos encontramos con alumnos/as que tienen un elevado cociente intelectual y que, sin embargo, no rinden en sus estudios; y alumnos/as con un limitado nivel intelectual que llegan a tener un buen rendimiento académico. Reflexionando sobre este hecho nos centramos en las causas que los explican. Así, el aprendizaje escolar requiere, al menos, cualidades personales (poder), motivación o deseo de aprender (querer) y hábitos y técnicas de estudio (saber), que se interrelacionan entre sí, de forma que la ausencia o limitación en uno de ellos puede ser compensada o suplida por los otros dos.

2) APRENDIZAJE, MEMORIA Y ESTUDIO: CONCEPTO Y FUNDAMENTOS. PRINCIPALES ETAPAS DEL DESARROLLO INTELECTUAL

De forma más convencional, se podría definir estudio como aquello que representa las secuencias de actos que siguen a lo que llamamos enseñanza; o asimilación personal de los contenidos... En el lenguaje coloquial, se trata de un proceso individual de aprendizaje, teniendo como mediador un libro.

Estudiar sería, pues, la contrapartida al proceso de enseñanza. Estudio no es un término pedagógico, sino un concepto global que alude a un complejo de operaciones intelectuales diferenciadas, dependientes del objeto que se percibe, de la perspectiva desde la que se considera, de la tarea y del estado de la estructura cognitiva, emocional y perceptivo motórica. Supone una constante en la dinámica y configuración de la persona, siendo además un medio de desarrollo y mejora personal.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 22 – SEPTIEMBRE DE 2009

Por otra parte, habría que tener en cuenta la deficiente preparación técnica de los/as estudiantes para desempeñar su trabajo intelectual. Uno de los aspectos en el que fracasan las enseñanzas medias es que los alumnos/as han terminado la ESO, y siguen el Bachillerato camino de la Universidad, sin aprender a estudiar; sin haber adquirido el dominio de las habilidades específicas del trabajo intelectual.

Así pues, la orientación didáctica escolar no puede descuidar este tema. La orientación, dirección e instrucción en el cómo estudiar debe tender a la familiaridad con los mejores conocimientos, a un método eficaz de conseguirlos y al estímulo del progreso continuo a lo largo de toda la vida.

3) EL APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO. CONDICIONES PARA EL APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO. LA MOTIVACIÓN PARA EL ESTUDIO

EL APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO

Es evidente que para estudiar con provecho es imprescindible estar motivado, es decir, querer estudiar. Hay muchos motivos para enfrentarse con el estudio, unos más convenientes que otros. Se estudia por dos clases de motivos:

- a. Intrínsecos o internos: cuando la actividad de estudiar gusta por sí misma
- b. Extrínsecos o externos: cuando el estudio se hace como medio para conseguir otro objetivo (conseguir un premio o evitar un castigo).

Es frecuente que sean estos segundos tipos de motivos los que muevan al estudiante a estudiar. Sin quitarles importancia ni abogar por su desaparición, es preciso que se vayan convirtiendo en otros más sólidos: los internos o intrínsecos.

Hay que considerar que el interés por el estudio hay que ir cultivándolo. Algunas indicaciones que pueden servir para incrementar la motivación al estudio:

- Crear un ambiente material, social y personal favorable al estudio.
- Conocer buenas técnicas y métodos de estudio.
- Cultivar aficiones relacionadas con el estudio (visitar bibliotecas, museos, etc.).
- Establecer una escala de premios e incentivos para aplicarlos cuando se estudia correctamente.
- Adquirir un sentido crítico del mundo actual (leer periódicos, ver o escuchar programas de TV o radio, etc.).
- Conocer los objetivos de las asignaturas y relacionarlos con su posible utilidad en el futuro.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 22 – SEPTIEMBRE DE 2009

Más detalladamente, el aprendizaje significativo es la incorporación de nuevos significados a la estructura cognitiva de los alumnos/as, quedando estos disponibles para la realización de nuevas tareas en las que queda cualitativamente mejoradas sus respuestas y la actividad cognitiva sobre los objetos a los que pueda ser transferida la capacidad aprendida.

Se podría definir también como el conjunto de procedimientos mediante los cuales se mejoran los rendimientos de la actividad de aprendizaje; es pues el mecanismo principal del proceso de almacenamiento del conocimiento.

CONDICIONES PARA EL APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO

El aprendizaje significativo se produce cuando los nuevos significados se relacionan de modo no arbitrario con los significados anteriormente disponibles por el sujeto. Por ello, el alumno/a debería manifestar una cierta actitud hacia el aprendizaje significativo: disposición para relacionar significativamente, y que el material sea potencialmente significativo para él. Si esto no se cumple, el resultado será mecánico y carente de significado.

Así, ese material debería cumplir una serie de condiciones:

- Significatividad lógica
- Acomodación a la estructura cognitiva del sujeto: Se requiere que las condiciones de significado previas estén presentes en cada alumno/a. Esta significatividad personal varía con los antecedentes educativos, así como con factores relacionados con la edad, C.I., extracción social, grupo cultural...

Los materiales incorporados arbitrariamente sólo se retienen si son cortas las series, y si la retención de los mismos es durante períodos breves de tiempo. Son muy vulnerables a la interferencia.

LA MOTIVACIÓN PARA EL ESTUDIO

Cuando termina la secuencia de enseñanza, empieza la propia, particular e interna del alumno/a, en vistas a incorporar los contenidos a su estructura cognitiva. Podemos dirigir la actividad, sugerir actividades, orientar..., pues se cree que las capacidades son adquiridas.

El motivo para el estudio se concentra en el éxito del examen. Si tiene éxito le refuerza esta motivación para continuar la tarea; si no, le debilita. Por otra parte, la alabanza del éxito en el examen, el reconocimiento social, es el reforzador más frecuente. No hay mejor reforzador de la actividad de estudio que el éxito en el sentido del aprendizaje.

Así, se podría señalar el poder motivacional de las causas intrínsecas a la actividad, y que serían las siguientes:

- Curiosidad: necesidad de que el alumno/a se sienta atraído/a por la tarea.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 22 – SEPTIEMBRE DE 2009

- Exploración: permite la indagación personal en materiales seleccionados.
- Previsión y dosificación consciente de la dificultad de la tarea.
- Apoyar el “autoconcepto” como consecuencia del éxito en la tarea o la posesión de destreza.
- El aumento o mantenimiento de la aceptación por parte de las personas con las que se identifica.
- Debilitar las motivaciones que conducen a la conducta desfavorable.

4) CONDICIONES PARA UN ESTUDIO EFICAZ

En primer lugar, conviene señalar cuatro cuestiones importantes que debemos trabajar con nuestro alumnado antes de ponerse a estudiar:

- .- El lugar donde normalmente trabajan y estudian.
- .- El ambiente del colegio, de su casa y el “suyo interior”.
- .- Su rendimiento en los estudios.
- .- Su comportamiento escolar.

4.1) CONDICIONES AMBIENTALES PERSONALES

Los condicionantes ejercidos por el ambiente que nos rodea (familia y escuela) y por nosotros/as mismos (creencias, metas, etc.) son de tal forma importantes que, en la mayoría de los casos, si estos condicionantes no se aclaran, nuestro rendimiento personal, escolar y profesional queda disminuido. Es, pues, necesario enfrentar claramente al estudiante, para que se defina y tome posiciones, con los tres círculos que mencionamos seguidamente:

A) AMBIENTE FAMILIAR. Las familias ejercen un continuo influjo. Este influjo, en cuanto al rendimiento escolar se refiere, puede ser:

- *Directo*: Sus familiares le ayudan o desaniman al hablarle del estudio; pueden ser benévolo o exigentes. El alumno/a debe saber que tiene que cumplir con sus deberes.
- *Indirecto*: Entendemos por influjo indirecto, la tónica general de armonía o desarmonía que reina en casa del alumno/a, y que viene dada por una serie compleja de factores: economía familiar, caracteres de cada uno de los miembros de la familia, relaciones conyugales, etc. La buena armonía familiar ayuda al rendimiento académico personal. Por el contrario, una familia desestructurada, influye negativamente en los resultados del mismo.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 22 – SEPTIEMBRE DE 2009

B) AMBIENTE ESCOLAR. Compañeros/as y profesores/as constituyen el círculo vital del alumno/a durante la mayor parte del día.

• *Los compañeros/as:*

⇒ Alumnos/as expectativo-pasivos/as: Su gran ley es la del “mínimo esfuerzo”. No trabajan y critican a los que lo hacen.

⇒ Alumnos/as activo-perturbadores/as: Sus intervenciones casi siempre tienen una finalidad, incordiar. Dan sensación de actividad, arrastran a los demás a no hacer nada.

⇒ Alumnos/as activo constructivos/as: Trabajan, preguntan, desean aprender.

⇒ Hipócritas: Afirman no estudiar nada y luego se lo saben casi todo. Presumen de no estudiar para acomplejar a los demás.

• *Los profesores/as:* Justicia, comprensión, diálogo, eficacia, etc., son cualidades que el alumnado espera encontrar en el profesorado. Es importante tener en cuenta tres notas básicas:

⇒ Ser para el alumnado “guía”. El concepto profesor/a-guía conlleva el que los alumnos/as sepan que pueden “contar con él/ella”.

⇒ Hacer ver al alumnado la parte positiva y “divertida” que tienen todas las asignaturas. No hay razón para hacer de una materia un estudio suplicio.

⇒ Motivar al alumnado al estudio. La búsqueda de metas estimulantes (premios o castigos) debe ser dosificada de forma tal que el/la estudiante sea un profesional en ejercicio. Al alumnado deben proporcionársele dos tipos de metas:

◇ Próximas, inmediatas: Calificaciones frecuentes, alabanzas, etc.

◇ Remotas, a largo plazo: La idea de una carrera, perfeccionamiento personal...

C) AMBIENTE PERSONAL. Ésta es una de las condiciones más importantes para un aprendizaje significativo y un estudio eficaz. Se trata de que el alumnado tome conciencia de lo que cree y lo que quiere. En este aspecto hay varios puntos que el alumno/a debe tener muy claros:

• *Llegar al convencimiento de que el estudio es una auténtica profesión, importante y digna, individual y socialmente.*

Con el estudio, nos hacemos más libres, más capaces, más útiles para algo y para alguien.

• *Ponerse a estudiar con firmeza, “sin darle vueltas”.*



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 22 – SEPTIEMBRE DE 2009

Conseguir que el acto de ponerse a estudiar constituya un hábito, algo que no es necesario “pensarlo”.

- *Convencerse de que el trabajo de estudiar tiene dificultades.*

Debe insistirse también en la idea de que al final triunfa la constancia sobre la inteligencia.

- *No guardarse para sí los problemas personales.*

Cuando se tengan estos problemas, lo mejor es intentar solucionarlos cuanto antes: hablar con la persona adecuada para que nos ayude.

4.2) COMPORTAMIENTO ACADÉMICO

Todo profesional está sujeto a unas normas de actuación en la empresa. El/la estudiante también debe cumplir las normas de “su empresa”: el colegio.

- Estar atento/a durante las explicaciones de los profesores/as.
- Preguntar al profesor/a cuando algo no se comprende.
- Colaborar activamente en las tareas del colegio.
- Aportar todos los esfuerzos para un ambiente de compañerismo, de lealtad, de ayuda y de auténtico trabajo de formación.
- Procurar que cada material de trabajo (libros, apuntes, cuadernos, lápices, etc.) estén colocados y ordenados en su sitio, para poderlos emplear rápidamente cuando se necesiten.
- Sentarse a estudiar con todo preparado y al alcance para no tener que levantarse a cada momento perdiendo el tiempo.

4.3) RENDIMIENTO ESCOLAR

No cabe duda de que el rendimiento de cada uno de los alumnos/as condiciona positiva o negativamente su predisposición para afrontar el estudio como tarea esencial en su vida de estudiante. En este sentido, debemos tener en cuenta que existen dos tipos de rendimiento escolar:

a) **RENDIMIENTO EFECTIVO:** Es aquel que realmente obtiene el alumno/a como reflejo de sus calificaciones en exámenes tradicionales, pruebas objetivas, trabajos personales y trabajos en grupo. Lo interesante de este “rendimiento efectivo” es que la calificación viene dada por varias oportunidades al alumno/a y no como un mero examen donde se juega la calificación a una sola carta.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 22 – SEPTIEMBRE DE 2009

b) RENDIMIENTO SATISFACTORIO: Es la diferencia entre lo que ha obtenido realmente el alumno/a y “lo que podría haber obtenido”, tenidas en cuenta su inteligencia, esfuerzo, circunstancias personales y familiares, etc. Este rendimiento se traduce en términos de “actitud satisfactoria o insatisfactoria”.

El conjugar los factores que intervienen en ambos tipos de rendimiento constituye toda una tarea fundamental. Como consecuencia de lo anterior se debe:

- Evaluar al alumno/a teniendo en cuenta su inteligencia y esfuerzo.
 - Ofrecer la oportunidad de que el alumno/a obtenga su máxima calificación.
 - No dar lugar a acumulaciones en las asignaturas (es importante aconsejar que se “lleven al día” las asignaturas).
 - Procurar que el alumno/a no se ponga nervioso/a en los exámenes.
 - Los alumnos/as deben pensar antes de escribir en los exámenes (da excelentes resultados la confección de un esquema sobre lo que se va a escribir en el examen).
 - Los alumnos/as deben repasar los exámenes antes de entregarlos.
-

4.4) CONDICIONES FÍSICAS (espacio y tiempo)

ESPACIO

Atendiendo a la primera de ellas, el espacio o lugar de estudio, proponemos las siguientes pautas:

- *Estudiar en un lugar que permita la concentración.*

Debe evitarse todo aquello que distraiga la atención en el estudio y buscar un lugar en que no haya ruidos, ni interrupciones, ni visitas, ni llamadas, etc.

- *Estudiar en un lugar cómodo.*

Mesa y silla de trabajo adecuadas, luz por la izquierda, temperatura aproximada a 20º C, ventilación sana, etc.

- *Estudiar en un lugar “íntimo y personal”.*

Debe lograrse que el lugar de estudio sea algo personal, “MIO”, un lugar al que se toma verdadero cariño, un “laboratorio” donde el estudiante realiza el formidable experimento de su formación, de su trabajo personal.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 22 – SEPTIEMBRE DE 2009

Es importante estudiar en una *habitación* o lugar definido, siempre el mismo, y que favorezca la concentración y evite distracciones. Debe ser un lugar silencioso, alejado de los ruidos, y en el que se cuente con una *mesa* amplia y ordenada. En esta mesa hemos de tener sólo lo necesario para estudiar, evitando objetos que puedan distraernos o molestarnos. El *asiento* debe ser cómodo, pero no excesivo. Lo indicado es una *silla* de respaldo recto y con una altura que permita descansar los pies en el suelo, formando un ángulo recto entre la pierna y el muslo. La *temperatura* debe ser agradable, ni frío ni calor, en torno a los 20°C., para lo que se ha de airear periódicamente la habitación abriendo las ventanas.

Siempre que te sea posible, debes realizar tus trabajos de estudio en un lugar fijo en tu casa. Este lugar debe ser tu laboratorio de trabajo.

Es importante que este laboratorio de trabajo reúna estas condiciones :

- a) Que te permita concentrarte en tus estudios. Es decir, alejado de ruidos, de distracciones, etc.
- b) Que te permita trabajar con comodidad. Debes tener una mesa de estudio, una silla adecuada, tus libros y materiales de estudio a mano, buena ventilación, temperatura e iluminación.
- c) Que te permita pensar que “ese lugar es tuyo”. Tu laboratorio de trabajo es personal e íntimo, porque en él realizas el más importante de los “experimentos”, como es ir formándote un poco más cada día.

TIEMPO

En cuanto al tiempo de estudio, es importante que se planifique y organice de una forma racional, de tal manera que se pueda sacar el máximo provecho invirtiendo el mínimo tiempo. Además de rentabilizar el trabajo del estudiante, esta planificación sirve para que el estudio se convierta en un hábito. Cuando hablamos de hábito, hacemos alusión a un reforzamiento de la voluntad, al tiempo que a un ahorro de esfuerzo por razón de su automatismo.

En la distribución de tiempo que se haga habrán de contemplarse momentos para ocio, relaciones sociales y otras actividades importantes para el crecimiento personal. Teniendo esto en cuenta, podemos hacer una exposición comentada de los siguientes puntos:

- Lo primero será determinar el momento más adecuado para el estudio. Cada persona tiene determinados momentos en los que su rendimiento suele ser más alto; esos momentos son los que cada cual debe emplear preferentemente para estudiar.
- La cantidad de tiempo a emplear en el estudio vendrá determinada por la conjunción de dos factores: las exigencias de las materias y el tiempo que disponemos para dedicárselo. Hay que tener en cuenta tiempo para comer, dormir, deportes, ocio,... Una vez establecido el tiempo quedará fijado con carácter diario: siempre la misma cantidad de tiempo y a la misma hora.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 22 – SEPTIEMBRE DE 2009

- La planificación del tiempo ha de ser personal, realizada por el propio alumno o alumna, no impuesta por padres o profesores; aunque estos pueden ayudar asesorando y orientando.

- La planificación se considerará provisional al principio y sólo tendrá carácter definitivo cuando, tras los ajustes impuestos por la práctica, se haya adaptado a las características de cada cual.

HORARIO DE ESTUDIO

Otra cuestión importante es la que se refiere al horario de estudio. Éste ha de cumplir los siguientes requisitos:

- *Debe ser realista.*

No se deben incluir más cosas de las que se puedan realizar.

- *Confeccionar un horario de estudio personal.*

Cada uno sabe las horas que más le agrada estudiar, porque rinde más, el número de horas que necesita, las asignaturas que ha de preparar para el día a día, etc.

- *Incluir en ese horario TODAS las materias.*

En el horario, las asignaturas deben ocupar el número de horas proporcional a su importancia y a la dificultad personal del alumno. Si algún día sobrase tiempo del horario, se emplearía en actividades complementarias a lo estudiado.

- *Incluir en el horario periodos de descanso.*

Se deben intercalar descansos breves, de 5 o 10 minutos en cada hora. Se aprovecharán para desentumecer los músculos, liberarse de la tensión acumulada, airear la habitación,... No convienen los descansos largos porque se perdería la concentración y habría que comenzar desde el principio.

- *Conviene reservar un día de descanso a la semana.*

Ello permitirá, en casos excepcionales, resolver algún imprevisto del trabajo semanal.

- *Cumplir verdaderamente este horario hasta hacer un hábito.*

El horario debe ser constante y fijo, diario, empezando siempre a la misma hora y con duración similar.

- *Dedicar un número de horas diarias al estudio que garantice la tranquilidad del éxito final.*

- *El horario no debe quitar horas de sueño.*



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 22 – SEPTIEMBRE DE 2009

No es recomendable llevarse los libros a la cama antes de dormir. Sin embargo, es aconsejable un repaso antes de acostarse, ya que está demostrado que afianza lo estudiado durante el día.

- *Hay que conseguir un orden de estudio racional.*

⇒ Primero preparar todo el material necesario.

Apuntes, libros, lápices, etc., deben estar al alcance de la mano cuando el estudiante se dispone a trabajar. Sólo así se evitarán pérdidas de tiempo y energías. Asimismo, cada cosa debe estar en su sitio, pues ello da una positiva sensación de orden y seguridad.

⇒ Empezar por una materia que guste o que sea fácil para ir entrando en el trabajo.

⇒ Seguir luego con algo difícil o que requiera más esfuerzo.

⇒ Finalizar con algo sencillo y agradable. Puede acabarse con un repaso rápido.

Tú, como estudiante, tienes tu horario. Aquí vamos a hablar de tu horario particular de estudio, no del colegio. Para que estas horas que dedicas a estudiar fuera del colegio te sean más provechosas, vamos a ver unas normas :

- El horario de estudios particular es algo muy personal que tu mismo debes confeccionar y tenerlo siempre a la vista, en el lugar donde estudias.

- Este horario debes confeccionarlo teniendo en cuenta que vas a cumplirlo. Por tanto, antes de hacerlo mira bien cuántas horas necesitas para sacar con éxito tu curso.

- Una vez que hayas determinado el número de horas que vas a estudiar diariamente, debes tener en cuenta donde vas a colocar dichas horas, es decir, en qué horas del día o de la noche te resultará más provechoso estudiar.

- A continuación, mirarás las asignaturas que tienes y las colocarás todas ellas dentro de ese horario, de forma que no dejes alguna olvidada. También debes tener muy en cuenta que cada asignatura tiene una importancia mayor o menor. Según esa importancia, debes dedicarle mayor o menor número de horas.

- No es necesario que todos los días estudies todas las asignaturas. Da buen resultado el preparar cada día las asignaturas que has de dar en el colegio al día siguiente.

- Cuando te pongas a estudiar no estés demasiado tiempo seguido estudiando. Es mucho mejor que tras una hora de estudio hagas un descanso de 15 minutos y luego sigas estudiando. Así rendirás más.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 22 – SEPTIEMBRE DE 2009

- Lo más importante del horario es que lo cumplas. Debes estudiar en firme de lunes a viernes y descansar los fines de semana. Pero no olvides : estudiar de firme de lunes a viernes.

4.5) CONDICIONES INTELECTUALES (Memoria, atención ...)

Evidentemente, todas las personas tenemos o partimos de una aptitudes intelectuales innatas. No obstante, la ejercitación o no de tales capacidades marcarán un desarrollo desigual en cada uno de nosotros. Centrándonos en el desarrollo del tema, técnicas de aprendizaje, nos interesa basarnos en este último aspecto al que hacíamos mención anteriormente: al desarrollo de unas condiciones intelectuales óptimas para el aprendizaje.

Comenzando por la memoria, cabe decir que se ha escrito mucho en contra de una enseñanza “memorística”, lo que no quiere decir que la memoria no juegue un papel fundamental en la formación de los sujetos: ¿Qué es un hombre o mujer sin memoria? Lo cierto es que un estudiante con una buena capacidad de memorización está mejor preparado para el éxito.

Los alumnos deben tener unas ideas muy claras respecto al acto de memorizar, que tanto les preocupa:

- *Deben tener confianza en su propia memoria.*

Debe confiarse en la propia memoria, no por sí misma, sino porque ésta se verá reforzada por unas técnicas que harán que el alumno compruebe bien pronto que él mismo puede mejorar su memoria.

- *Comprender antes de memorizar.*

Esto es elemental y fundamental: obligar a que el alumno “repita” de forma mecánica algo incomprendible para él es abonar una formación memorística que tantos estragos ha causado. Desde la perspectiva del alumno, esto significa que ha de preguntar, comprender, etc., antes de lanzarse a memorizar.

- *Emplear el sistema de descansar unos minutos antes de seguir memorizando, cuando se lleva un buen rato estudiando.*

Descansar unos minutos ayuda a recuperar unas fuerzas que actuarán positivamente al reanudar el estudio.

- *Emplear el mayor número de entradas sensoriales para memorizar.*

La retención será tanto más fuerte y duradera cuanto más numerosas y vivas sean estas vías (oído, vista, tacto, principalmente). Por tanto, lectura oral, mental, subrayado, dibujos, etc., ayudan a que las impresiones sean más duraderas.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 22 – SEPTIEMBRE DE 2009

- *Un método de memorización empleado universalmente con excelentes resultados, abarca estos pasos ordenados:*

- ⇒ Lectura rápida de la lección o pregunta que se quiere aprender, con el fin de obtener una idea global de la cuestión objeto de estudio.
- ⇒ Lectura detenida de lo anterior, dedicando mayor tiempo a aquellos puntos que considera más importantes.
- ⇒ Subrayado de los puntos importantes.
- ⇒ Esquema escrito de la lección o pregunta, siguiendo las pautas del subrayado. Comprensión y reflexión sobre dicho esquema.
- ⇒ Confección del resumen.
- ⇒ Repetición oral y escrita del esquema-resumen hasta aprenderlo.

La experiencia e información acumulada en la memoria sirve de intermediaria e intérprete de las nuevas situaciones e informaciones. Son, así pues, objetivos fundamentales:

- Valorar la importancia de la memoria para mantener los conocimientos adquiridos y para facilitar la adquisición de los nuevos.
- Conocer cómo debemos distribuir los repasos en el tiempo para evitar el olvido.
- Hacer ver a los alumnos que no tienen ninguna estrategia o regla nemotécnica cómo pueden aprender nuevos conocimientos.

CONCEPTO Y ESTRUCTURA DE LA MEMORIA

La memoria es la capacidad que poseemos para recordar y reconocer el pasado. Existen tres tipos de memoria. La información es recogida por nuestros sentidos y entra en la memoria sensorial. En menos de un segundo se olvida o se transfiere a la memoria a corto plazo. La información que no es olvidada entra en la memoria a largo plazo, donde es organizada y almacenada. La información es recuperada de la memoria a largo plazo y transferida de nuevo a la memoria a corto plazo donde es recordada. Si bien la capacidad de la memoria a corto plazo es limitada, la capacidad de la memoria a largo plazo es virtualmente ilimitada.

El proceso de la memoria es el siguiente : primero percibir algo, después introducirlo en nuestra memoria para su almacenamiento y retención, y por último, ser capaces de encontrarlo para poder utilizarlo de nuevo.

FACTORES QUE INFLUYEN EN EL RECUERDO

C/ Recogidas Nº 45 - 6ºA 18005 Granada csifrevistad@gmail.com



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 22 – SEPTIEMBRE DE 2009

Recordamos mejor lo primero y lo último que hemos aprendido.

Recordamos mejor lo raro, lo distinto.

Recordamos mejor lo que aprendimos en un estado de ánimo similar al que experimentamos en el momento actual.

Recordamos mejor todo lo que se relaciona o rodea a hechos o sucesos que son muy significativos o importantes para nosotros.

Recordamos mejor lo que tenemos necesidad de recordar.

Recordamos mejor lo que hemos aprendido usando varios sentidos.

EL OLVIDO

La curva del olvido demuestra que éste es inicialmente muy rápido y que después decae más lentamente.

Olvidamos el material que nos conviene o necesitamos olvidar porque nos resulta desagradable. Olvidamos ciertas informaciones porque otras informaciones interfieren, estorban o confunden nuestra memoria. Otras informaciones decaen o se debilitan con el paso del tiempo si no usamos o utilizamos la información o conocimientos adquiridos.

El material que es absolutamente nuevo se olvida antes que el material conocido y fácil de aprender. Las ideas básicas cuesta más olvidarlas, mientras que las ideas que más se suelen olvidar, son las intermedias o secundarias.

SUGERENCIAS PARA MEJORAR LA MEMORIA

Si queremos recordar algo debemos introducirlo en nuestra memoria, prestando más atención a las cosas nuevas.

La utilización de varios sentidos a la vez para captar un material facilita su retención.

Podemos dividir todo el material que deseamos asimilar en partes aproximadamente iguales.

Debemos desarrollar una serie de pistas o claves de recuperación que sean significativas para nosotros.

Otra manera muy importante de mejorar la memoria es estableciendo una serie de asociaciones entre el material y la propia vida.

PRINCIPALES REGLAS NEMOTÉCNICAS



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 22 – SEPTIEMBRE DE 2009

La mejor manera de garantizar el recuerdo es comprender y asimilar a fondo la materia estudiada; trabajar de manera ordenada y metódica, relacionando los nuevos conocimientos adquiridos con los que ya poseíamos anteriormente mediante asociaciones lógicas o causales. Las reglas nemotécnicas que exponemos a continuación se deben usar con prudencia y cautela, intentando que sean sólo una ayuda a la verdadera memorización de carácter comprensivo.

Son muchos los sistemas nemotécnicos existentes. Nosotros exponemos cinco :

- ◆ El simbólico: se asocia un número con alguna palabra que tenga algún tipo de relación visual con dicho número.
- ◆ Sistema numérico-verbal: se trata de sustituir los números por sus letras equivalentes y con la ayuda de vocales, que no tendrían valor, formar palabras. Es muy útil para memorizar cifras o cantidades.
- ◆ Acrósticos: consiste en formar palabras raras con las iniciales de los conceptos a memorizar.
- ◆ Método de las localizaciones o lugares: consiste en ir asociando cada elemento que queremos recordar con la imagen visual de una parada que hay dentro de un camino o ruta que nuestra mente domina fácilmente.
- ◆ Método del encadenamiento narrativo: consiste en inventar una historia donde los personajes son los elementos que queremos recordar.

5) BIBLIOGRAFÍA

- Cremades, R. (2002). *Aprender a estudiar*. Málaga: Arguval, S.A.
- Mayer, R.E. (2004). *Psicología de la Educación: Enseñar para un aprendizaje significativo*. Madrid: Pearson Education
- Moreira, M.A. (2000). *Aprendizaje significativo: Teoría y práctica*. Barcelona: Visor Distribuciones, S.A.
- Ros Amadro, C. (2001). *Los estudios y el desarrollo intelectual*. Madrid: Palabra, S.A.

AUTORÍA

Nombre y apellidos: M^a INMACULADA CALATRAVA RUIZ

Centro, localidad y provincia: CEIP “Ramón Hernández Martínez” (Cañete de las Torres), Córdoba.

[EMAIL: inmac@ya.com](mailto:inmac@ya.com)

C/ Recogidas Nº 45 - 6ºA 18005 Granada csifrevistad@gmail.com

15