



Revista de Claseshistoria

Publicación digital de Historia y Ciencias Sociales

Artículo Nº 229

15 de octubre de 2011

ISSN 1989-4988

DEPÓSITO LEGAL MA 1356-2011

[Revista](#)

[Índice de Autores](#)

[Claseshistoria.com](#)

MARÍA DEL CARMEN VALERO JIMÉNEZ

Técnicas de estudio

RESUMEN

Con este texto adjunto, se pretende mostrar ciertas técnicas de estudio que no sólo ayuden a nuestros alumnos para mejorar su proceso de estudio, sino que nos ayude a los propios docentes además de transmitirla a nuestros discentes, poderla aplicar en nuestra área o asignatura.

Además analizamos los posibles factores que condicionan a nuestros alumnos y repercuten en su proceso de enseñanza-aprendizaje.

Todo esto acompañado de un plan de actuación, de una forma muy práctica que podremos emplear en cualquier nivel educativo.

PALABRAS CLAVE

Técnicas de estudio, Esquema, Resumen, Subrayado.

María del Carmen Valero Jiménez

Maestra

mcvalero@jccm.es

[Claseshistoria.com](#)

15/10/2011

INTRODUCCIÓN

Habitualmente cuando se habla de las técnicas de estudio uno asocia que están dirigidas a un determinado grupo de alumnos con intención de mejorar su proceso de estudio. Esta aplicación es cierta, y quizá, la más extendida, pero como docentes también nos interesa conocer las técnicas de estudio para aplicarlas en nuestra propia asignatura.

Además, debemos ser conscientes de la posibilidad de ser tutores en los diferentes niveles de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato. Conocer las técnicas de estudio básicas nos servirá para poder transmitirles a los alumnos de forma más eficaz.

FACTORES QUE CONDICIONAN A LOS ALUMNOS

Pero, puede haber diversos factores en torno a un alumno de ESO que condicionan su proceso de enseñanza-aprendizaje y que repercuten en su rendimiento académico. Los más significativos son:

a) Dificultades en la adaptación al centro, motivadas por el cambio del Colegio de Primaria al Instituto de Secundaria: El paso del Colegio de Primaria al Instituto de Secundaria supone un cambio importante para algunos alumnos, y es necesario darles un periodo de adaptación. Normalmente esta adaptación se produce durante el primer trimestre del curso.

Los cambios se producen en multitud de aspectos. Para empezar, una nueva ubicación, nuevas aulas, nuevos departamentos... Es decir, deben aprenderse la nueva estructura del edificio. Por otra parte, también las normas de convivencia del Instituto pueden ser diferentes a las del colegio y deben aprenderlas y cumplirlas. En tercer lugar, el grupo de compañeros es, así mismo, nuevo. Probablemente el alumno haya estado durante la mayor parte de su escolaridad en el mismo colegio y con el mismo grupo de alumnos. Ahora en el instituto hay alumnos de todos los centros adscritos y puede tener en clase compañeros conocidos o ser todos nuevos. El alumno necesita tiempo y esfuerzo para iniciar nuevas relaciones personales.

b) Dificultades en la adaptación al cambio de nivel, de Educación Primaria a Educación Secundaria: En este apartado se hace referencia a las dificultades generados por el aumento del número de asignaturas y de profesores, y el incremento del nivel de dificultad y de exigencia académico. No cabe duda de que el nivel de exigencia debe ser mayor en cada curso que pasa, pero que no hay una diferencia tan grande como para que un alumno no pueda asumirla. Lo que sí es cierto es que ahora no van a tener suficiente con estudiar el día anterior al examen.

c) Comienzo del periodo evolutivo de la adolescencia: Los alumnos de 1º ESO, sobre todo los chicos, están comenzando el periodo evolutivo de la adolescencia y eso repercute en su desarrollo personal, social, académico y familiar. En este caso que

nos ocupa parece que el alumno está más despistado, que su atención está más dispersa y centrada en otros temas de interés como son las relaciones con sus iguales.

El hecho de hablar más de la cuenta en clase con sus compañeros tiene como consecuencias, por un lado, que el profesor deba llamarle la atención y, por otro lado, que pierda el hilo de las explicaciones y a veces no se entere de las actividades que debe realizar o el material que debe traer a clase.

d) Falta de organización y en el aula y en casa, a la hora de estudiar y realizar las tareas: El alumno ha puesto en práctica las mismas estrategias para el estudio que las utilizadas durante la Educación Primaria y el éxito no ha sido el esperado. Se aprecia una importante falta en las estrategias de recogida de información en el aula (deberes, materiales específicos para las asignaturas, fechas de entrega de trabajos, fechas de exámenes, etc.) y de planificación del estudio en casa.

Por lo que se puede deducir, el alumno desconoce qué técnicas de estudio debe emplear para solucionar su fracaso académico y superar las asignaturas que tiene suspensas.

Tras este análisis se llega a la conclusión de que el niño ha invertido más esfuerzo y ganas en conocer a sus compañeros/as y adaptarse al nuevo estilo de enseñanza, que realmente a estudiar. Parece que el alumno se ha confiado y ha aplicado la organización y modo de estudio de Primaria, que hasta ahora le había dado buenos resultados. Como hasta ahora no le había hecho falta, desconoce las técnicas de estudio que hacen referencia a dónde estudiar y cómo planificarse este tiempo de estudio.

Pautas de actuación

a) Dificultades en la adaptación al centro, motivadas por el cambio del Colegio de Primaria al Instituto de Secundaria: El primer día de curso se realizan las Jornadas de Acogida, cuya finalidad es proporcionar una primera toma de contacto del alumno con su nuevo centro y con sus compañeros de clase. Las semanas posteriores, las sesiones de tutoría se dedican a la explicación del Reglamento de Régimen Interno y de las normas de convivencia del centro.

b) Dificultades en la adaptación al cambio de nivel, de Educación Primaria a Educación Secundaria: Sería adecuado comentar con el alumno que ya ha pasado el periodo de adaptación, ya sabe cómo evalúan los profesores y cuál es su nivel de exigencia, por lo que podrá prever lo que sucederá en el segundo trimestre. El tutor puede ofrecerle la posibilidad de hablar con los profesores que imparten las materias en las que ha tenido más dificultad para que le den estrategias para superar la asignatura.

Por otra parte, debe controlar el hablar con los compañeros y debe procurar estar más atento en clase para no perderse las explicaciones del profesor. El tutor puede proponer un cambio de sitio, emparejándolo con otro compañero más callado.

c) Comienzo del periodo evolutivo de la adolescencia: Tanto por parte de los padres como por parte del tutor, se debe inculcar al alumno su capacidad para remontar esta situación y obtener mejores resultados en la segunda evaluación. En ocasiones, los

chicos, ante una situación inesperada de fracaso, consideran que ya es imposible superarla y tiran la toalla. Hay que hacerles creer en sus posibilidades, pero poniendo de manifiesto que les va a costar un esfuerzo su consecución.

d) Falta de organización y en el aula y en casa, a la hora de estudiar y realizar las tareas: La solución estaría en un cambio en la organización en casa y en clase, y en la asunción por parte del alumno de las responsabilidades que le corresponden.

Para facilitar su organización en el aula necesita: anotar todos los días en la agenda los deberes, el material especial que se deba traer a clase, los trabajos a entregar y las fechas de los exámenes. Hasta que su uso se convierta en un hábito, serán los padres los encargados de revisar diariamente su utilización. El tutor también revisará periódicamente la agenda.

Por otra parte, lo primero que debe realizar el alumno, con ayuda del tutor o del orientador del centro, es analizar los factores ambientales que condicionan su estudio y elaborar un horario personal y real de estudio para llevarlo a la práctica.

La evaluación y el seguimiento del proceso seguido competen a todos los sujetos implicados, en este caso, alumno, padres y tutor.

El tutor: Su responsabilidad sería cambiar al alumno de sitio y comunicar al resto del equipo docente su situación y las medidas tomadas para solucionarla. El objetivo es que todos le controlen los trabajos diarios y estén más pendientes de las anotaciones que realiza Alejandro en su agenda, sobre todo al principio, hasta que adquiera el hábito.

El tutor evaluará si el nuevo emparejamiento del alumno ha dado los resultados esperados. En caso positivo se continuará así, y en caso negativo habrá que buscar un nuevo compañero u otra solución.

Los primeros quince días el tutor mantendrá breves entrevistas periódicas con el alumno, en las que controlará las anotaciones de la agenda y el horario de estudio. A partir de ahí, el seguimiento será semanal y luego quincenal.

Los padres serán los encargados de facilitar unas buenas condiciones para el estudio: habitación individual bien ventilada y sin ruidos, mesa, silla, estantería y luz adecuados.

También deben ejercer mecanismos de control en el uso de la agenda y en el cumplimiento del horario. Al principio el seguimiento debe ser más exhaustivo, hasta que el alumno lo convierta en un hábito. Pueden ayudar a su hijo a través de la determinación de premios o castigos. Los premios pueden ser desde la satisfacción personal por el trabajo bien hecho, hasta algún pequeño capricho.

El alumno, el principal implicado en este proceso, ya que le corresponde poner en marcha las técnicas de estudio que le han enseñado, concretamente el control de los factores ambientales y la elaboración y cumplimiento del horario de estudio. En el aula debe prestar más atención y recoger por escrito en su agenda todo lo anteriormente señalado.

Los resultados pueden empezar a ser visibles en un par de semanas, dependiendo, sobre todo, del tiempo que el alumno tarde en ajustar su horario personal y empezar a cumplirlo. En el caso de continuar con malos resultados en la segunda evaluación, y teniendo constancia de que se cumple el horario de estudio y no hay factores de distracción, se debería analizar el modo de estudio del alumno, para comprobar si necesita profundizar en el conocimiento de otras técnicas de estudio como el subrayado, el esquema, el resumen, la preparación de exámenes, etc.

TÉCNICAS DE TRATAMIENTO DE LA INFORMACIÓN ESCRITA: ESQUEMA, SUBRAYADO Y RESUMEN

Valoramos el uso de las diferentes técnicas de tratamiento de la información escrita y su incidencia en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

- El profesor utiliza el esquema para presentar sus temas y así ayudar a sus alumnos a organizar y almacenar los contenidos significativamente en su memoria.

Su uso es correcto y permite que los alumnos ordenen su conocimiento sobre un tema, sepan cuáles son los apartados y conceptos más importantes, puedan relacionar estos nuevos contenidos con otros anteriores que ellos ya poseían (aprendizaje significativo). Además, el tener clara la estructura de un tema facilita su estudio, su memorización y el posterior recuerdo. Debe continuar así.

- Solicita el subrayado de las ideas principales del tema, individualmente a cada alumno.

La pretensión del profesor es que, una vez que conocen la estructura del tema y los contenidos principales, vayan profundizando en cada apartado y sean capaces de captar las ideas fundamentales.

La idea es buena, pero surge un problema, y es que el tutor no corrige el subrayado de los alumnos, con lo cual unos subrayarán casi todo y otros casi nada. En Educación Secundaria Obligatoria se observa que hay bastantes alumnos que presentan problemas de comprensión lectora; por tanto, al no comprender bien los textos, no pueden extraer las ideas más importantes. También se aprecia que la mayoría de los alumnos tiene un vocabulario reducido, con lo cual encuentran bastantes palabras desconocidas en los textos, que les impiden comprender los contenidos.

Se recomienda al profesor que dedique tiempo para supervisar estos subrayados, revisándolos en clase mientras los hacen, y corrigiendo la actividad en el aula. Una vez pasado el tiempo establecido para leer y subrayar, el profesor puede indicar cuáles eran las ideas y conceptos que debían subrayar y cuáles no. Este proceso lleva más tiempo, pero a la vez que se enseña la técnica del subrayado, se repasan otra vez los contenidos del tema.

- El profesor utiliza el resumen como forma de evaluación, dando por supuesto que todos saben hacerlo, y pasando directamente a valorarlo.

La idea es buena, ya que si han comprendido el tema, todos los alumnos lo pueden resumir; además pueden seguir el esquema y el subrayado para elaborar el resumen.

El problema surge cuando el profesor se da cuenta de que sus alumnos no relacionan unas técnicas con otras, y no aprovechan ni la información del esquema ni la del subrayado. Ellos creen que resumir es escribirlo todo con letra más pequeña o bien omitir determinados párrafos. Sus resúmenes suelen ser distintos párrafos colocados uno de bajo del otro, sin mucha coherencia.

Se debe enseñar a los alumnos esta técnica, ponerla en práctica y corregirla. Se recomienda el trabajo tutorizado entre compañeros. Se pueden colocar a los alumnos por parejas y los que dominan la técnica del resumen pueden ayudar a los que no la conocen.

Con el uso de estas técnicas de estudio, se está fomentando en los alumnos el desarrollo de capacidades de análisis, síntesis, memorización comprensiva, etc.

Pautas de actuación

Tras el análisis anterior, podemos concluir que los alumnos necesitan aprender las técnicas de tratamiento de la información escrita (subrayado, esquema y resumen) y que el profesor puede sacar todavía más provecho a la aplicación de dichas técnicas.

Se puede solicitar asesoramiento al Departamento de Orientación del instituto para que facilite materiales para trabajar con los alumnos, tanto explicativos como prácticos. Se puede empezar aplicando la técnica en textos que tengan interés para los alumnos y luego pasar a su uso en diversas materias.

Ahora es necesario establecer cómo se va a mejorar el uso de dichas técnicas y cómo se va a valorar su aplicación.

Esquema

Por parte del profesor:

- Continuar con la presentación de los temas a partir del esquema para facilitar a los alumnos la comprensión, organización y memorización de los conocimientos.
- Revisar que los esquemas estén bien elaborados y sean comprendidos por los alumnos.
- Recordar al comienzo de cada clase en qué punto de la explicación nos encontramos, visualizándolo en el esquema. Al mismo tiempo se puede recordar la explicación del día anterior, con la finalidad de refrescar los conocimientos y así poder dotar de significado a los nuevos aprendizajes.
- Al finalizar el tema, como resumen final, volver al esquema para ver todos los puntos trabajados. Aprovechando este momento, se puede preguntar a los alumnos en clase y poner nota.

Por parte de los alumnos:

- Aprender de memoria el esquema, una vez que hayan comprendido los contenidos. Para ello pueden copiarlo repetidas veces, decirlo en voz alta, etc. El aprendizaje del esquema contribuye al desarrollo de su estructuración mental, de su organización temporal, favorece la asociación de hechos con épocas y ubicación de los contenidos en cada tema.

Subrayado

- Seguir utilizando esta técnica en el aula o en casa.
- Corregir las ideas subrayadas por los alumnos. De esta forma nos aseguramos de que todos conocen las ideas principales del texto. La corrección del subrayado puede convertirse en un proceso de valoración. El profesor puede preguntar a los alumnos qué ideas han subrayado y por qué, y poner una nota según la respuesta.
- Puede servir para detectar problemas importantes de comprensión de los textos por parte de los alumnos. Si se observan problemas serios, se debe derivar el caso al Departamento de Orientación.

Resumen

- Continuar solicitando un resumen de cada tema.
- Corregir la elaboración del resumen, bien por parte del profesor o entre los alumnos. Se puede poner en práctica la experiencia de corregir resúmenes de otros compañeros. Esto supone un doble aprendizaje, ya que implica que primero se deben conocer las ideas principales que debe reflejar el resumen y luego valorar su realización.
- El profesor puede elaborar un resumen que sirva como ejemplo para la corrección. Puede ponerlo en una transparencia y así los alumnos comprueban si su resumen o el de su compañero se asemejan al presentado por el profesor, y pueden averiguar y valorar qué le falta y qué le sobra.
- Ser perseverante en su realización, solicitando a los alumnos que lo repitan hasta que consigan uno bien hecho. No se trata sólo de poner una nota por el resumen bien o mal hecho, sino de hacerles ver la importancia de corregir los errores y pensar que el objetivo es aprender a realizar un buen resumen.
- En el examen, el profesor puede solicitar el resumen de un punto del tema.

El proceso de aprendizaje de las técnicas de tratamiento de la información escrita concluirá cuando los alumnos utilicen correctamente el esquema, el subrayado y el resumen.

La aplicación de dichas técnicas puede extrapolarse a otras áreas. Lo ideal sería que los alumnos adquiriesen el hábito y lo incorporasen siempre a su forma de estudio.

EJERCITAR LA MEMORIA

Vemos a veces, casos de alumnos en los que se observan los siguientes datos importantes para su análisis:

- Alumnos que asisten a clase regularmente y muestra interés por los aprendizajes escolares.
- Sus resultados no se corresponden con el esfuerzo que realiza.
- En cuanto a las técnicas de estudio, tiene un lugar adecuado para estudiar y ha elaborado un horario realista que cumple con asiduidad. Subraya los temas y, algunas veces, realiza esquemas y resúmenes.
- Estudia memorizando mecánicamente.
- Alumnos que no retienen la información que previamente en casa ha memorizado.
- Se aprecian dificultades de memorización en la vida diaria.
- Hay apoyo por parte de las familias, que se preocupan por los resultados académicos de sus hijos y, todavía más, por su estado emocional.
- Los profesores observan a veces, lagunas en sus conocimientos previos.

Por los datos aportados, existen muchos problemas de memorización. Este hecho condiciona la vida de nuestros alumnos, tanto a nivel académico, como personal.

a) A nivel académico: Desde que nacemos, la inteligencia se va desarrollando vinculada a la memoria: cualquier aprendizaje nuevo se basa en un aprendizaje anterior, que se mantiene vivo en la memoria. La memoria no trabaja bien con datos aislados porque tiende a relacionarlos entre sí y cuando no lo consigue, pierde eficacia.

Como decía Platón: "Saber es recordar", y Cicerón añadía: "Tanto sabemos cuanto somos capaces de retener en la memoria". La psicología moderna afirma que sólo puede darse por sabido o aprendido lo que seamos capaces de recordar y expresar debidamente.

Muchas veces, hacemos un mal uso de la memoria como método de estudio. Tenemos una forma de estudio mecánica. El aprendizaje que se consigue es repetitivo y mecánico, de tal manera que acumula gran cantidad de datos en la memoria, pero están aislados y desordenados del resto de la información que ella tiene. Esta puede ser la razón por la que se olvida pronto lo que estudia.

Esta forma de estudio tan repetitiva y sin demasiada comprensión provoca que la alumna sienta que no recuerda lo estudiado y deba dedicarle más tiempo todavía al estudio. Se puede sufrir lo que llamamos cansancio intelectual, a causa de la excesiva dedicación y esfuerzo, tras muchas horas sin descansar lo suficiente, que conducen a la fatiga, la tensión, el picor de ojos y a ideas depresivas que impiden la concentración y la eficacia.

El último paso en el proceso de estudio es la fijación mental de los contenidos, para poder evocarlos con facilidad a la hora de la evaluación o cuando se desee hacer uso de ellos. Para memorizar los contenidos, primero ha sido necesario comprenderlos, analizar su importancia, establecer las relaciones entre las diferentes ideas del texto, etc. Es decir, lo adecuado sería leer el tema, subrayar las ideas principales, hacer un esquema y, luego, un resumen. Una vez trabajados estos aspectos, ya se puede proceder a la memorización del esquema, y luego probar a reproducir los puntos principales del tema.

b) A nivel personal: Cuando uno se esfuerza y persevera en la tarea y no obtiene los resultados esperados, puede caer en el desánimo y la desmotivación por lo que está haciendo. Puede hacer que se repita curso, observar que se sigue con el mismo problema y no encuentra solución al mismo porque ya no puede dedicar más horas a estudiar.

Esta situación lleva asociada una pérdida en la confianza en uno mismo y genera que, en un momento dado, se anteponga el fracaso ante las tareas. Pueden ser pensamientos del tipo: "No sé para qué estudio si al llegar al examen no me voy a acordar", "Seguro que por el camino al instituto se me olvida el tema"...

Para poder comprender mejor la situación de los alumnos, es necesario ampliar información sobre la memoria y el olvido.

El olvido es la incapacidad para recordar alguna información almacenada en la memoria. Tiene también una función reguladora y selectiva. ¿Os imagináis lo que sería si recordásemos todo lo que ha pasado por nuestra memoria a lo largo de nuestra vida? Los factores que nos hacen olvidar suelen ser:

- La falta de uso. Cuando no encomendamos actividades a la memoria, por comodidad o desconfianza, se atrofia.
- La falta de comprensión de la información que se ha retenido (memorizar sin comprender).
- El abandono de la información recibida. Si no se utiliza ni se repasa para volverla a afianzar, el paso del tiempo hacen que se borren las huellas impresas en la memoria. En los aprendizajes escolares esto sucede si existe falta de repaso o mala distribución de los repasos antes de un examen.
- Interferencias con nuevos conocimientos, que debilitan e incluso suprimen el recuerdo de los ya almacenados.
- Desinterés por la información que debemos aprender. Por ejemplo, uno no puede recordar la explicación de un profesor si no se ha atendido en clase.
- Falta de atención y concentración.
- No conectar lo aprendido con lo que sabemos.
- La tensión emocional. Por ejemplo, exceso de nerviosismo que hace que nos bloqueemos.

¿De qué depende que recordemos mejor o peor?

Según las aportaciones de Jesús Alonso Tapia ("Aprendizaje y Recuerdo", cap. 7 del libro "Motivación y Aprendizaje en el Aula"), hay una serie de factores que condicionan tanto el que la información se adquiera de forma adecuada como el que pueda recordarse cuando se necesite. Por tanto, el recuerdo depende de:

1. La atención prestada a lo que se quiere recordar: La atención está en función del interés, lo que no interesa no despierta la atención. También puede ocurrir que, aunque con interés, la atención decaiga debido al cansancio o a interferencias de otros estímulos.

2. De los conocimientos previos sobre lo que se pretende aprender y de la forma en que se hallan organizados. Será más fácil aprender y retener algo cuantos más conocimientos previos tengamos. Por lo tanto, cuanto más se aprende, más fácil es memorizar nuevos aprendizajes. Aunque todas nuestras experiencias se acumulan en la mente, la memoria no es un cajón donde vamos echando todo lo que nos viene a mano. Si actuamos así, cuando queramos recordar algo tendremos serias dificultades para hacerlo. Si, por el contrario, intentamos dar una organización a aquello que queremos fijar en nuestra mente, el recuerdo será más fácil.

3. Del significado de la nueva información.

4. De las estrategias que se utilizan para aprender: técnicas de memoria o mnemotécnicas.

5. De la elaboración de la información en el intervalo que transcurre entre el aprendizaje y la evocación.

6. De las estrategias que use el sujeto al tener que recordar la información aprendida.

7. De la capacidad para autorregular el aprendizaje y la recuperación de la memoria.

8. Del contexto que define el significado motivacional de la tarea.

9. Del uso y aplicación de los conocimientos adquiridos. La práctica consolida los aprendizajes y lo que no se practica termina por olvidarse. Para que las cosas no se olviden (suponiendo que se hayan comprendido y aprendido de forma adecuada) es preciso el repaso, la aplicación y, en general, el uso repetido, preferiblemente en diferentes contextos, de los conocimientos adquiridos.

Pautas de actuación

Como se ha comprobado anteriormente, cuando se presenta un problema de memorización que le genera un fracaso escolar y un sentimiento de frustración. Se observa que necesita mejorar sus técnicas de estudio, sobre todo, el esquema (para ayudarle a organizarse e integrar conocimientos) y, más individualmente, el desarrollo de la memoria comprensiva y mecánica y la atención. También sería conveniente trabajar su autoestima y la confianza en sí misma. Sería adecuado el siguiente proceso de actuación:

a) El tutor: Ha recopilado toda la información que ha podido y considera que este problema escapa a sus competencias y conocimientos, por lo que se propone que recurra al Departamento de Orientación del centro.

b) Departamento de Orientación: La orientadora mantendrá una entrevista con la tutora para el intercambio de información. A continuación mantendrá una entrevista con la alumna y le pasará alguna prueba en la que se obtengan datos sobre la memoria y la atención.

En función de los datos obtenidos se procederá a diseñar un plan de actuación:

- a) Trabajo individual con algunos alumnos, enseñándoles estrategias de memorización, realizando ejercicios prácticos de memorización y atención. Recomienda el uso de la agenda escolar. Practican los esquemas como forma de organizar y comprender la información, y ayudarle a planificar los repasos.
- b) Trabajo con el grupo de clase: revisión y elaboración de materiales sobre la atención y la memoria, para que la tutora trabaje con los grupos de la ESO en la hora de tutoría.
- c) Trabajo con la tutora, para reunir al equipo docente e informar de la problemática de determinados alumnos y la manera de ayudarles en el aula. Considerar si es preciso realizar adaptaciones curriculares.
- d) Entrevista con los padres para informarles del problema de su hija y ofrecerles asesoramiento. Sería bueno que la entrevista fuese conjunta con la tutora y la orientadora.

Se debe partir de la siguiente idea: la "mala memoria" puede mejorarse. Si la ejercitamos, conocemos los factores que influyen en ella y las técnicas que la potencian, todos estamos capacitados para mejorar nuestra memoria hasta límites insospechados.

Como desarrollar la memoria

1. Mejorar la percepción defectuosa y la falta de atención y concentración.
2. Ejercitarse en la observación sistemática. Es el mejor medio para captar con claridad los aspectos más importantes y diferenciarlos de los secundarios.
3. Poner en práctica el método de clasificación. Se retienen mejor los elementos de un conjunto si los clasificamos de acuerdo con algún criterio que los ordene. Esto conlleva analizar semejanzas y diferencias.
4. Agrupar los datos según un orden lógico.
5. Captar el significado de las ideas básicas de un tema. Memoria comprensiva.
6. Establecer relaciones o asociaciones entre conceptos. Relacionar con conocimientos previos.
7. Activar la mente mediante preguntas sobre los contenidos para mejorar la asimilación y la fijación.
8. Pensar con imágenes. Formar la imagen mental de objetos concretos es fácil, pero cuando se trata de nombres abstractos hemos de recurrir al simbolismo para fijarlos mejor.
9. Agrupar los datos en bloques cortos, fáciles de recordar.
10. Enlazar unos datos con otros para que, recordando uno, tenga presentes los otros.

11. Utilizar reglas mnemotécnicas. Pueden ser muy útiles para recordar, pero nunca deben suplir a un buen método de estudio. Se debe utilizar al final del método de estudio, como algo auxiliar. Si se abusa de ellas se puede caer en una memoria mecánica.

Algunas son:

- Acrósticos: consiste en construir palabras a partir de las letras iniciales o sílabas de una lista de palabras que te quieres aprender.
- La historieta: consiste en construir una historieta con los datos que han de memorizarse.
- Rima, versos: consiste en buscar una rima a los datos que tengo que recordar.
- Técnica de la cadena.

Ejercicios para desarrollar la memoria:

a) Técnica de la historieta: consiste en construir una historia con los elementos que hayan de memorizarse, para lo cual es fundamental unir la imagen con la acción y la emoción.

b) Técnica de los lugares: consiste en asociar cada uno de los elementos que se desean memorizar con los lugares de un recorrido que nos resulta familiar (por ejemplo, el recorrido que hacemos todos los días de casa al instituto).

c) Contemplación con fijeza y detalle: Consiste en observar un paisaje, un dibujo, una habitación, una persona, y después intentar recordar hasta el más pequeño detalle. Expresarlo por escrito y comprobar después todo lo que se ha omitido. Repetir una segunda vez la operación sin dejar el más mínimo detalle.

d) Oración creativa: consiste en concentrar por medio de una palabra o agrupación de ellas, un significado o contenido de un tema.

Ejercicios para aumentar la atención-concentración:

a) Tachado de letras: Sirviéndose de media página escrita de cualquier periódico, tachar a la mayor velocidad posible una determinada letra. Cuando se tenga cierta práctica se deben tachar dos o tres letras distintas.

b) Tachadura de signos: Tachar a la mayor velocidad los objetos iguales a los de un modelo presentado, en una larga serie de objetos.

c) Contar en sentido decreciente, con bastante rapidez, a partir de 100, de dos en dos o de tres en tres.

d) Signos y números: según un modelo dado en el que cada número lleva un signo asociado, completar las casillas en blanco que hay debajo de una serie de números ya determinada.

e) Reconocer objetos en una lámina donde hay varios dibujos superpuestos.

- f) Buscar palabras en una sopa de letras.
- g) El juego de los errores, analizando dos dibujos semejantes.

Los resultados no serán visibles a corto plazo, ya que el desarrollo de las estrategias de memorización y su conversión en hábitos requieren un entrenamiento y una constancia diaria, cuyos resultados se aprecian a la larga. Quizá sí se observen cambios en el aprendizaje de algunas materias, pero en otras es tan grande la falta de base y los conceptos que debe comprender y recordar que necesitará bastante tiempo para ponerse al día.

Tendremos que hacer un seguimiento del proceso. El orientador supervisará el trabajo individual que se lleven a cabo los alumnos. Al final del curso puede pasarles otra prueba de atención y concentración para comprobar si hay mejoría. También se tratará en la tutoría el tema de la memoria y realizará con todos sus alumnos ejercicios de memorización y atención. Además se encargará de preguntar al resto de profesores sobre el rendimiento de la alumna en sus materias, para comprobar si existe alguna mejoría o si se deben tomar otras decisiones. Los resultados de los siguientes exámenes y las notas al final del curso nos darán una idea sobre la adecuación o no de la solución aportada. Y los padres pueden ser los encargados de comprobar que los alumnos utilizan las estrategias de memorización aprendidas para su vida cotidiana.

LA TOMA DE APUNTES EN CLASE

- Las expectativas de los alumnos, en su mayoría, suelen estar encaminadas a continuar estudios en Bachillerato.
- Los tutores deben ser conscientes de las posibilidades del grupo y pretender desarrollar todas las capacidades posibles. Hay que estar muy involucrados en sus funciones tutoriales.
- Los profesores son conscientes del cambio significativo que existe entre las enseñanzas de Secundaria Obligatoria y las de Bachillerato, y las repercusiones que tienen en el rendimiento de los alumnos.
- No todos los profesores utilizan libro de texto en sus materias.
- Existen diferencias de opinión entre el profesorado; unos ponen más énfasis en la consecución de los contenidos y objetivos de 4º ESO y otros en la finalidad propedéutica de la ESO.
- Aunque hay discrepancias, no se impide la puesta en marcha de la iniciativa.

Está surgiendo la demanda del uso de una técnica de estudio desde el propio equipo docente. Además, no se pretende solucionar un problema, sino para prevenirlo. Por tanto, es importante destacar la utilidad de las técnicas de estudio, no sólo con fines terapéuticos, sino también preventivos.

La finalidad del uso de la técnica de toma de apuntes en clase es doble:

- a) Por un lado, se pretende preparar a los alumnos para el curso siguiente, con el fin de que no encuentren tanta diferencia entre un nivel educativo y otro.

b) Se pretende desarrollar capacidades en los alumnos, como otro de los objetivos de la Educación Secundaria Obligatoria. Con el uso de la técnica de toma de apuntes en clase podemos desarrollar:

- La atención y la concentración.
- El análisis.
- La síntesis.
- Las capacidades lingüísticas de expresión.

Para llevar a cabo esta experiencia tan enriquecedora se puede contar con el asesoramiento del Departamento de Orientación del instituto. Es conveniente enseñar la técnica a los alumnos durante la hora de tutoría, hacer ejemplos prácticos y corregirlos en la clase.

Una vez conocida la técnica, se trabajará de forma experimental en una asignatura.

Aún así, al conocer esta técnica, el resto de los tutores pueden considerar que también sería una actividad interesante para su grupo, y se puede poner en marcha en los grupos interesados.

Estas son las pautas para poner en marcha la actividad:

En primer lugar, el tutor debe comentar con sus alumnos la propuesta de iniciar la técnica de toma de apuntes en clase. Se debe solicitar la colaboración de los alumnos y, para ello, puede motivarlos haciéndoles ver que es una experiencia pionera en los grupos de ESO y que ellos van a ser los responsables de las decisiones que se van a tomar después. También debe explicarles la importancia que va a tener el dominio de esta técnica de cara al curso siguiente.

Se abre un pequeño turno de diálogo con los alumnos para que expresen sus opiniones, dudas, inquietudes, etc. y se tratan de solucionar los interrogantes planteados. Una vez que se ha llegado a un consenso, se pone en marcha el aprendizaje de la técnica de toma de apuntes en clase.

Para empezar, se puede hacer un torbellino de ideas en el que los alumnos expresen o anoten en la pizarra las ideas que tienen sobre la toma de apuntes. Se pueden agrupar las ideas, analizarlas, y a partir de ahí comenzar con la explicación teórica.

Tras la explicación teórica de la técnica, se hará una aplicación práctica con un texto no escolar, de su interés. Esto se realizará en otra sesión de tutoría y se corregirá al final, para comprobar que todos los alumnos han anotado las ideas importantes y no hay errores en la toma de los datos.

Una vez que los alumnos han trabajado en las sesiones de tutoría sobre la técnica de la toma de apuntes, ya pueden ponerla en práctica en la materia de elegida.

El profesor de dicha asignatura debe comenzar con aspectos básicos, recordando que deben escribir la fecha, el nombre del tema, etc. Se recomienda que al principio alterne el dictado de apuntes con la clase magistral, ya que los alumnos no serán

capaces de coger apuntes durante una hora seguida. Deben adquirir el hábito poco a poco para no desanimarse.

Al principio el profesor comenzará su exposición oral y los alumnos deberán tomar nota de ese apartado. A continuación, el profesor indicará cuáles eran las ideas importantes que debían tener recogidas en sus apuntes. Supervisará la forma y el contenido de los apuntes de cada alumno. Puede trabajar en colaboración con la tutora y completar esta revisión en la hora de tutoría.

Más adelante, el trabajo no será tan dirigido y después de que el profesor exponga el tema establecerá un tiempo para que los alumnos cotejen sus apuntes con los compañeros, solucionen dudas junto con el profesor, etc. Este aprendizaje guiado se realizará hasta que los alumnos adquieran un buen hábito en la toma de apuntes. Al final debe conseguir que los alumnos sean capaces de tomar apuntes durante toda la hora, recojan las ideas importantes y adquieran la costumbre de cotejar los datos con sus compañeros fuera de las horas de clase.

Se observará si la técnica funciona, a través del seguimiento de las dichas clases y por los resultados académicos de la asignatura.

Al mes y medio, se valorará la experiencia y se tomarán decisiones sobre su extrapolación a otras materias.

Además, sí tras analizar los resultados, se considera conveniente, se puede incluir en el Plan de Acción Tutorial como una actividad programable para todos los grupos de la ESO. Esto sería una decisión a tomar en la reunión semanal entre los tutores de los distintos niveles de ESO, Jefatura de Estudios y Departamento de Orientación.