

1. HERRAMIENTAS PARA MEJORAR DESEMPEÑO ACADÉMICO

Remitiéndonos a las publicaciones de *Felipe Bernal Montes*, Profesor Senior de la universidad de Barcelona y creador de la página *LecturaAgil.com*, existen **3 técnicas diferentes que se han probado con los años y que ayudan a que** la memoria y la comprensión **trabajen mano a mano, se potencialice la capacidad para recordar lo estudiado y por ende los estudiantes logren obtener mejores resultados en las pruebas que presentan.**

a. Técnica del Recuerdo

Cuando estés estudiando, **aparta el material, señala las ideas principales o los datos más importantes y repítelos** en tu cabeza, con tus propias palabras si es necesario, asegurándote de que eres capaz de retenerlo. Otra opción para practicar esta técnica y ejercitar la memoria es hacer una lectura activa. ¿Esto qué quiere decir? Que durante la lectura el texto has de **hacerte preguntas al respecto**, tomar notas y prestar atención. Pregúntate: ¿Por qué está ocurriendo esto? ¿Por qué es importante saberlo? ¿Cómo podría explicárselo a otra persona? Etc.



b. Técnica de la Primera Letra

Esta técnica es muy efectiva para memorizar listas largas de datos, o varias ideas que responden a una pregunta. Ejemplos: Partes del sistema circulatorio, Listado de elementos de la tabla periódica, causas que anteceden acontecimientos históricos, características de una época o un movimiento, etc.

Consiste básicamente en escribir **la primera letra o la primera sílaba de cada una de las palabras de una lista; o de un grupo de ideas** que quieras memorizar. Con estas letras o sílabas vas formando una línea larga de letras sin sentido y posteriormente construyes una palabra que puedas recordar con facilidad. Después has de leer la línea tratando de recordar el listado de palabras o el grupo de ideas original a partir de la primera letra.

Por supuesto, puedes mirar el texto siempre que lo necesites pero el truco está en practicar lo máximo posible sólo guiándote con las letras, de modo que ejercites tu memoria para retener la información de forma correcta.

De esta forma vas almacenando datos en tu memoria a corto plazo y con la práctica, irá fijándose en la memoria a **largo plazo** logrando que, al final, no necesites más que echar un vistazo a la línea de letras para poder recitar el texto entero.

EJEMPLO: Causas de la Primera Revolución Industrial

Para un cambio que supuso la Revolución Industrial son precisos una serie de factores que multiplicaron los efectos de la misma:

1. **A**umento de la producción agraria.
2. **M**ano de obra abundante.
3. **C**apital.
4. **E**xpansión del comercio.
5. **I**nnovaciones técnicas.
6. **M**entalidad empresarial- La sociedad debe estar abierta a todos esos cambios
7. **P**olítica favorable. El sistema político debe favorecer el cambio.

PALABRA QUE SE CONSTRUYÓ: MA-IN-ME-C-E-A-PO - MAINMECEAPO

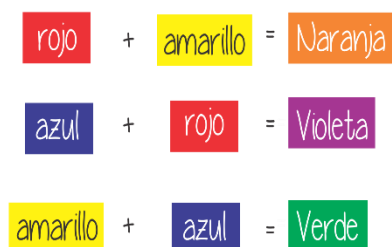
c. Asociaciones

Prácticamente es el método favorito del autor. La idea es muy sencilla: unir conceptos para que regresen a tu memoria juntos mediante la creación de **historias o imágenes alocadas**.

Este método es muy poderoso cuando se hace bien, y es especialmente útil para memorizar listas, nombres e incluso para mejorar tu vocabulario. Lo único que tienes que hacer es coger el grupo de palabras y contar una historia con ellas.

La clave es crear imágenes absurdas que destaquen y que **se fijen en tu memoria**: cambia los colores, dale movimiento, y crea escenas inverosímiles que te resulten especialmente divertidas. Una vez hagas esto, verás que las palabras y los conceptos vuelven a tu mente de forma muy fácil

EJEMPLO: Se debe aprender la conformación de los colores secundarios:



Había una vez **un gato color rojo de alegría**, era muy feliz, y se encontró en el camino con el **gato amarillo de la Esperanza**. Rojo atacó con cosquillas a amarillo porque lo veía un poco triste, se revolcaron por el piso hasta que el gato amarillo empezó a cambiar de tono y se fue convirtiendo en **gato naranja...** como ya tenía un tono diferente, ahora era de color amarillo rojizo se convirtió en el gato Naranja: Esperanza y Alegría a la vez.

PARA TENER PRESENTE:

El estado de ánimo juega una parte muy importante a la hora de estudiar y memorizar. No sólo lo digo yo, sino muchos expertos a los que leo y sigo: cuando uno está contento, **memoriza mejor**. ¿Y cómo podemos aplicar esto al estudio o la lectura?

Es tan fácil como identificar una situación en la que nuestro estado de ánimo fuese óptimo para la lectura. Si antes de empezar preparas el ambiente y te concentras un minuto con los ojos cerrados en esa imagen (Tu sitio preferido, un lugar agradable, con tus colores favoritos, etc), poco a poco recrearás el estado de ánimo en el que estabas facilitándote el trabajo.

Hay que avisar que si uno está especialmente triste o, al contrario, especialmente contento, resulta mucho más complicado llegar a ese punto intermedio **donde se produce la concentración**. En ese caso lo mejor es no forzar y dejar que la situación fluya hasta que podamos encontrar un estado emocional más óptimo para estudiar.