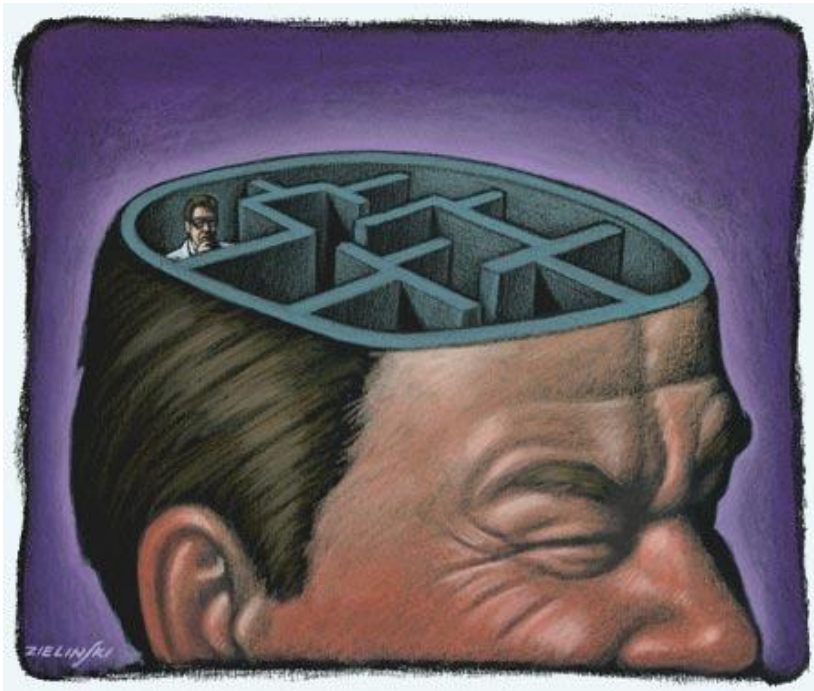


Se distinguen básicamente **dos tipos de memoria:**



Memoria a corto plazo

Memoria a largo plazo

Cuando recibimos una información ésta se almacena automáticamente en nuestra **memoria a corto plazo** donde puede mantenerse unos segundos. Si no se le presta atención al cabo de unos 30 segundos se pierde.

La memoria a corto plazo tiene una capacidad muy limitada, tanto en volumen de almacenamiento como en tiempo de permanencia. La información se puede mantener en la memoria a corto plazo mediante la repetición.

Por ejemplo, cuando nos dicen un número de teléfono y lo vamos repitiendo hasta encontrar un papel donde apuntarlo.

Si uno presta atención a esta información y la elabora (analiza, comprende, relaciona con otras ideas) puede pasar de la memoria a corto plazo a la **memoria a largo plazo.**

La memoria a largo plazo es prácticamente ilimitada tanto en capacidad como en duración.

El **proceso de memorización** implica tres fases: **registrar, retener y recuperar a) Registro Mientras mejor registremos la información, más fácil nos resultará su memorización,** la retendremos por más tiempo y la recuperaremos mejor cuando la necesitemos.

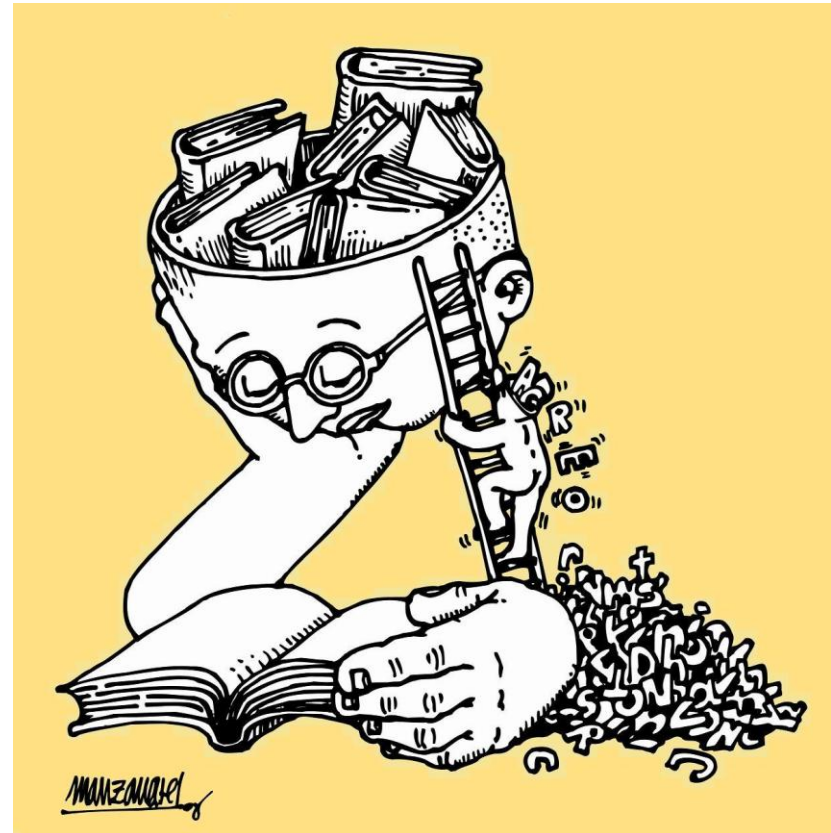
Es fundamental trabajar bien la información: ser conscientes de lo que estamos haciendo, prestar la máxima atención, evitar interferencias (otras informaciones que estamos recibiendo al mismo tiempo, por ejemplo ruidos del ambiente, imágenes, sensaciones corporales, etc.) que distraen nuestra atención.

En la fase de registro influyen diversos factores: atención, motivación, capacidad de análisis,

creatividad, pensamiento lógico, dominio de las emociones, relajación, etc.

1.- Atención: La atención permite **seleccionar unos estímulos e ignorar otros**. Es fundamental tratar de reducir las posibles interferencias. Hay que **estudiar en un lugar tranquilo**, sin ruido, que facilite la concentración. El lugar ideal es la propia habitación, con la puerta cerrada y en silencio (sin música). **La atención depende en gran medida de nuestro interés o motivación y del control de nuestras emociones** (alegrías, preocupaciones, tristezas...). Las emociones pueden llegar a bloquear nuestra mente, distrayéndonos de lo que estamos realizando. **Se puede ejercitar la atención**, aprender a captar la información principal y los detalles relevantes, saber distinguir lo importante de lo accesorio.

Ejemplos: leer atentamente un artículo y tratar de repetirlo mentalmente con el máximo detalle posible. Observar una foto y tratar de describirla.



2.- Motivación. Resulta **más fácil memorizar aquello que nos interesa**. A un niño le resultará más fácil memorizar los nombres de los jugadores de su equipo que las capitales de los países europeos. Por ello **el estudiante debe esforzarse y tratar de ilusionarse con sus asignaturas, buscarle su lado positivo**. Si desde el principio uno decide que cierta asignatura no la soporta le va a resultar mucho

más difícil su aprendizaje.**3.- Significado. Antes de comenzar a memorizar es fundamental comprender la información, entenderla. Tratar de memorizar algo que no se entiende exige un esfuerzo enorme** y como mucho se consigue su **memorización imperfecta** (con muchos errores) y a corto plazo (se pierde rápidamente).

Por ejemplo, si hay que memorizar una definición es fundamental en primer lugar entenderla; sólo entonces se podrá memorizar correctamente.

Por tanto, **la elaboración de la información facilita la memorización:** Cuanto más se trabaje la lección que se pretende aprender más fácil resultará su memorización. La **memorización literal** (al pie de la letra) solo se debe realizar **en casos muy concretos** (por ejemplo, definiciones, fórmulas, leyes, etc.). Excluyendo estos supuestos, **la memorización debe pretender el ser capaz de desarrollar con nuestras propias palabras el texto aprendido, y para ello es esencial haberlo entendido.**

4.- Organización. La información convenientemente organizada resulta más fácil de memorizar.

Por ejemplo, es más fácil memorizar los meses el año en orden cronológico que saltados. Si se estudian los huesos del esqueleto es preferible seguir un orden: por ejemplo, empezar por los huesos de la cabeza e ir descendiendo.

Cuando se estudian los ríos de España es más fácil seguir un recorrido: por ejemplo, empezar por los ríos que desembocan

por el norte, descender por el Atlántico y terminar por el Mediterráneo.

La información bien organizada se puede almacenar y recordar con una gran exactitud.

Por ejemplo, si en historia tenemos que estudiar la expansión del Imperio Romano deberemos seguir un orden cronológico, asociarla con los distintos emperadores, relacionarla con otros hechos históricos del momento (por ejemplo, nacimiento de Jesús).

5.- Repetición. Repetir la información que se está memorizando utilizando uno sus **propias palabras**. El esfuerzo que se realiza al tratar de recordar la información, sus distintas partes, las ideas principales y los detalles, y el intentar expresar esto con las propias palabras es precisamente lo que ayuda a la memorización. Es un **ejercicio intenso**, mucho más que leer un texto y tratar de repetirlo sin comprenderlo, pero mucho más provechoso.

Hay que **evitar una repetición mecánica** (tipo "papagayo").

En definitiva: **Para memorizar bien es fundamental una buena concentración, estar motivados y relajados, comprender el material, organizarlo y repetirlo. b) Retención** Es fundamental **ir refrescando periódicamente los conocimientos aprendidos**. Por bien que se haya estudiado una lección si no se repasa periódicamente se terminará olvidando. El estudiante debe

utilizar un calendario donde anotar los distintos repasos que tendrá que ir dando a las lecciones con el objeto de llegar a los exámenes con los conocimientos frescos. **c) Recuperación**

El ser capaz de **recordar** lo que se memorizó va a **depender en gran medida de la calidad del registro**. Si la lección se estudió bien se recordará con más facilidad. **Para una buena recuperación es fundamental haber asimilado lo que se ha estudiado**. Esto se consigue trabajando la información y comprendiéndola. **La recuperación es más probable que falle cuando se ha memorizado mecánicamente**. En estos casos, si uno se bloquea en un punto determinado de la lección va a ser incapaz de recuperar el resto.

Para la recuperación puede ser útil **crear pistas** y en este sentido el **contexto** puede jugar un importante papel:

Muchos elementos del contexto existente en el momento del estudio quedan registrados en la memoria. Por ello, hay que tratar de que **el contexto en la fase de recuperación sea lo más similar posible al que hubo en la fase de memorización**.

Llevar al examen la misma ropa que teníamos que cuando dimos el último repaso, la misma colonia, emplear el mismo bolígrafo (uno especial), ... y muchos más.

Resulta útil crear en el momento del último repaso estudio pistas que luego repitamos en el momento del examen.