



# Lo que estudio... no se me queda en la cabeza.

Es posible que te esté ocurriendo esto: “lo que estudio no se me queda en la cabeza, se me olvida y lo confundo”.

Si te pasa esto, he preparado estas orientaciones para ti, para mejorar tu memoria y retener mejor lo que aprendes.

## **Es normal si hace mucho que no estudias.**

Si hace mucho tiempo que no estudias, meses o incluso años, es normal que, al principio, tengas la sensación de que se te olvida todo. Tu cerebro está desentrenado y está aprendiendo una tarea nueva.

Ahí van unos buenos consejos:

### **1º.- Comprende antes de memorizar.**

No intentes aprender algo de memoria sin entenderlo primero.

Para poderlo memorizar tienes que entenderlo, encontrar la lógica de lo que estudias o entenderlo como “una historia”.

### **2º.- Apréndelo con tus palabras.**

No trates de aprender lo que estudias con las palabras exactas, salvo que sea necesario. Trata de explicarlo con tus propias palabras.

### **3º. Divide en partes pequeñas**

Si tienes que aprender algo largo, divídelo en pequeños apartados.

Intenta poner un título a cada uno de los apartados. Así, memoriza poco a poco y luego une todo.

### **4º. Usa varios sentidos.**

Al cerebro le gusta aprender usando varios sentidos. Además de leerlo:

- escribe tus propios resúmenes a mano,
- usa colores (sin abusar).
- di en voz alta lo que aprendes.
- grábate las lecciones o resúmenes en audio y escúchalas mientras caminas.

Cuantos más sentidos uses, mejor se fijará la información.

### **5º. Haz como que se lo explicas a alguien.**

Esta es una de las estrategias más eficaces. Consiste en explicar lo que aprendes a otra persona, aunque puede ser imaginaria. Eso te ayudará a organizar mejor la información en tu mente porque te obliga a comprender lo que enseñas.

También puedes hacerlo con un pequeño esquema o guion delante.

### **6º. Usa reglas mnemotécnicas.**

Acrónimos, frases divertidas o imágenes pueden ayudarte a recordar información más fácil.

Por ejemplo, para recordar los planetas del sistema solar, puedes usar estos acrónimos: MEVETI MAJUSA UN: Mercurio, Venus, Tierra, Marte, Júpiter, Saturno, Urano y Neptuno

También ponerle música a cosas que tienes que recordar, como fechas o nombres de personajes importantes.

## **7º. Lee las lecciones antes de que se expliquen.**

Esta es una muy buena estrategia. Si puedes, intenta leer o releer las lecciones antes de que el profesor las vaya a explicar. Ver las lecciones, los apartados... saber un poco de qué trata. Aunque no comprendas algunas cosas, llevarás un adelanto importante y las explicaciones las entenderás mejor.

## **8º. Repasar lo aprendido es muy importante.**

Repasar un poco cada día es mejor que intentar memorizarlo todo de golpe. Un truco: repasa al día siguiente, luego a los tres días, y otra vez a la semana. De esta manera, mantienes en la memoria durante más tiempo la información.

## **9º.- Los deberes ayudan a que se te quede.**

Los deberes que te suelen mandar también sirven para que se te queden mejor las lecciones. Es una forma de estudiar.

## **10º. Relaciona con lo que ya sabes.**

Si puedes conectar la información nueva con algo que ya conoces, será más fácil recordarla. Pregúntate: "*¿A qué me recuerda esto?*" "*¿Con qué estaba relacionado?*"

## **11º. Descansa y duerme bien.**

El cerebro necesita descanso para organizar la información. Dormir bien mejora la memoria. Evita estudiar hasta muy tarde sin dormir lo suficiente.

**RECUERDA:** Los métodos de estudio son algo muy personal, así que, poco a poco, encuentra el que mejor te va. Además, recuerda que cada persona tiene su propio ritmo.

Espero que estos consejos te puedan ayudar.

© *Jesús Jarque García. Pedagogo.*