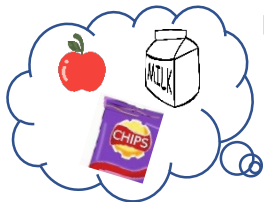


Ayuda a tu Memoria a Trabajar Mejor, No Más

¿Cuántas veces has hecho un examen y has deseado recordar mejor lo que habías estudiado? Todos luchamos a veces contra una memoria defectuosa y un cerebro sobrecargado. Pero ES posible recordar más de lo que estudias, ¡y mejorar tu éxito escolar!



La memoria funciona de distintas maneras. Cuando necesitas unos cuantos artículos en la tienda, puede que no los apuntes. Puedes acordarte el tiempo suficiente para comprar lo que necesitas. Pero una semana después, es probable que no recuerdes todo lo que compraste. La lista de la compra estaba en tu **memoria de trabajo**. Tu cerebro almacena esa información durante un breve espacio de tiempo, el suficiente para utilizarla.



Ahora piensa en una canción favorita de tu lista de reproducción. Es mucho más larga que la lista de la compra, pero probablemente te sepas cada palabra de memoria. ¿Por qué? Es más fácil recordar la letra de una canción que la lista de la compra -o la información que necesitas para el examen de historia de mañana- por muchas razones. Los mismos principios te ayudarán a dominar los conocimientos para la escuela y a trasladarlos a tu memoria a largo plazo para utilizarlos en la vida.

Una y Otra Vez

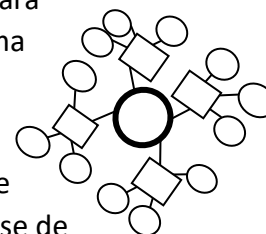
Escuchas tus canciones favoritas una y otra vez. La **repetición** traslada la letra a tu cerebro. Cuanto más repitas algo que tienes que aprender, más probabilidades tendrás de recordarlo.

Sin embargo, leer un párrafo una y otra vez puede no servir de nada - es aburrido, por lo que tu cerebro puede entrar en modo sueño. Quieres repetir el material en distintos formatos, espaciados en el tiempo, y utilizarlo de diversas maneras. ¿Cuáles son algunas formas divertidas de repetir lo que aprendes y trasladarlo a tu memoria a largo plazo?

El Poder de Las Imágenes

Seguro que ves videoclips de tus canciones favoritas. Ver una imagen mental o una película mental ayuda a despertar tu memoria para recordar las palabras que corresponden. Por eso los organizadores gráficos son tan útiles para estudiar. Y adivina qué: ¡puedes crear los tuyos propios!

Para recordar los acontecimientos de una lección de historia, ordénalos en una **línea de tiempo** o en un **gráfico secuencial**. También puedes utilizar un **gráfico de causas y efectos** para mostrar cómo un acontecimiento lleva a otro. Un **mapa mental** es otra buena forma de mostrar las relaciones entre ideas, acontecimientos o personas.



Hacer dibujos -incluso figuras de palo- también ayuda a poner a trabajar tu memoria visual. Los pequeños bocetos te ayudarán a aprender nuevos términos de vocabulario. Si necesitas aprenderte las partes del cuerpo de un insecto para la clase de ciencias, copia o calca un dibujo de tu libro de texto y etiqueta las partes.

Di las Palabras



El ritmo, la melodía y la rima son algunas de las características de las canciones de tu lista de reproducción. Estas pistas sonoras contribuyen en gran medida a que las canciones sean memorizables, sobre todo si te gusta cantarlas. Puedes poner en práctica las mismas características para recordar cosas que estudias.

Habla siempre **contigo mismo cuando** estudies, incluso suavemente, en voz baja. Cuando las palabras salen de tu boca, trazan nuevos caminos que permanecen en tu memoria durante mucho tiempo. Esto es especialmente cierto si vuelves a repetirlas una y otra vez, haciendo pausas entre ellas.

La **mnemotecnia** es una técnica especial que te ayuda a recordar. Para aprender una lista ordenada, puedes inventar una frase con palabras que empiecen por las mismas letras. Quizá tengas que aprenderte los seis primeros presidentes de Estados Unidos: Washington, Adams, Jefferson, Madison, Monroe y Adams. Una frase como ésta **Why Are Jugglers Munching Magic Apples?** (¿Por qué los malabaristas comen manzanas mágicas?) te ayudará a recordar qué lugar ocupa cada presidente en la lista. Inventa frases como ésta para aprender nombres de planetas, países o pasos en matemáticas.

Las **rimas** y las **canciones** también son grandes ayudas para la memoria. Quizá en primaria aprendiste "Treinta días tienen septiembre, abril, junio y noviembre..." para saber qué meses son más cortos que otros. Crea tus propias canciones, poemas o raps para trasladar los nuevos conocimientos a tu memoria a largo plazo.

Por último, si tienes un **compañero de estudio**, pregúntense mutuamente sobre el material que están aprendiendo. Hablar con un amigo y poner la información en palabras ayuda a que se te quede grabada en el cerebro.



¡En Marcha!

¿Alguna vez has bailado mientras escuchabas tus canciones? Esos movimientos también te ayudan a recordar la letra de la canción. Involucrar a tu cuerpo es otra forma de crear caminos sólidos para la memoria.



Empieza moviendo las manos. Escribir cosas a mano refuerza tu memoria mejor que teclearlas en un dispositivo. Esto ocurre cuando creas organizadores gráficos y dibujas lo que estudias. Además, hay estudios que sugieren que crear fichas a mano -y repasarlas con regularidad- es mejor manera de estudiar que utilizar una aplicación en línea!

¿Qué otras formas hay de aprender haciendo? Los compañeros o un grupo de estudio pueden crear una breve obra para representar un acontecimiento importante de la historia o una escena crucial de una novela. Incluso si estudias solo, puedes representar una escena delante de un espejo. Puedes representar un modelo científico -como la estructura de una célula- utilizando pequeños objetos domésticos.



Hazlo Personal

También recuerdas canciones porque tienen un significado especial para ti. La gente recuerda cosas que afectan a su propia vida. Mientras estudias, establece conexiones personales con el tema. ¿Afectó algún acontecimiento histórico a algún miembro de tu familia? ¿Podrían los nuevos datos sobre nutrición ayudarte a tomar decisiones más sabias? ¿Te sientes identificado con la experiencia de los personajes de una novela u obra de teatro? Pensar en cosas así hará que los nuevos conocimientos tengan sentido y sean memorables.

Cuando trasladas información a tu memoria a largo plazo, queda disponible para que puedas utilizarla ahora y en el futuro. Te ayudará a tener éxito no sólo en los exámenes, sino en la vida. Las estrategias que utilizan TODOS tus sentidos -la vista, el oído, el tacto e incluso tus sentimientos- pueden hacer que el aprendizaje a largo plazo funcione para ti.