

te detengas, y reflexiones :

. ¿En qué grado estoy caminando hacia el logro de mis objetivos?

. ¿En qué medida he conseguido lo que quiero? ¿Por qué (sí o no)?

Más aún, las experiencias inesperadas y no planeadas de la vida, consideralas como oportunidades para aprender. Ante cada hecho vivido o leído, deberíamos plantearnos algunas de las siguientes interrogantes :

. ¿Qué me enseña esto? ¿Por qué?

. ¿Qué importancia tiene en función de mis objetivos educativos?

. ¿Qué lugar o finalidad puedo asignarle dentro de lo que quiero que sea mi vida?

. ¿Me conviene profundizar más sobre esto? ¿Por qué? ¿Cómo?

¿En donde? ¿Durante cuánto tiempo?

Proceder de ésta manera nos hará ver que nuestros objetivos no son una meta ideal, inalcanzable; sino algo que va tomando forma y cuerpo dentro de nosotros mismos, que nos va enriqueciendo paulatinamente y que, a corto plazo, beneficiará también a la sociedad en su conjunto.

Conviene aclarar que el camino para lograr tus objetivos, el cómo vas alcanzarlos, es tan importante como la selección de los mismos. No basta tener objetivos, sino también conseguir

dichos objetivos.

Al aprender, conocemos y una de las características que distinguen a una persona "conosedora", realmente sabia, con amplios conocimiento, es su capacidad para descubrir qué conocimiento tiene más valor y cómo aplicar esos conocimientos en una experiencia concreta. Al adquirir conocimientos cada uno de nosotros se transforma, se modifica, cambia. Sin embargo, desde mi propia perspectiva, ésa transformación que produce en nosotros el aprendizaje, debería orientarse hacia los valores específicamente humanos, que nos hacen diferentes a los animales. Así pues desde mi punto de vista, el conocimiento más valioso será aquél que :

- a) nos permita comprender la totalidad de nuestra vida - como un camino, y que nos lleve hacia algo más de nosotros mismos.
- b) nos capacite para ver en profundidad a las personas, los hechos, los acontecimientos;
- c) nos permita distinguir entre un hecho y una opinión, entre lo lógico y lo absurdo,
- d) no haga más aptos para dialogar y compartir nuestras ideas con otros, hablando y escuchando, planteando preguntas o resolviendo problemas profundos;
- e) contribuya a dar sentido y orientación a los hechos cotidianos de nuestra existencia: a la vida, al trabajo, al dolor, al sacrificio, a la lucha, al amor, a la alegría, y a la enfermedad y posteriormente a la muerte.

- f) ayude a crear solidaridad entre las personas, entre las naciones, y permita hacer crecer los lazos efectivos;
- g) capacite a personas y pueblos a conocer dónde está la enfermedad social y cómo se ha adquirido: no únicamente para aliviar el dolor, sino también para curarlo;
- h) refuerce nuestra responsabilidad personal y social, y nos haga aceptar las consecuencias de nuestros actos o de nuestras omisiones.
- i) nos permita administrar mejor los recursos (tiempo, instrumentos, libros, dinero..) puestos a nuestra disposición.

En conclusión, no siempre, ni en todas partes, el conocimiento más valioso es el más útil, aunque los conocimientos útiles, prácticos, pueden ser también valiosos. Más aún, la práctica es el único camino que tenemos para transformar la realidad y hacer frente a situaciones problemáticas. La creatividad, en esta perspectiva, consiste en la búsqueda de nuevas formas de conocimiento o de expresión, de nuevos instrumentos y procedimientos; en suma, de nuevas posibilidades nunca antes exploradas o experimentadas. por todo ello resulta más importante aprender a aprender, que la simple acumulación de conocimientos, pues implica adquirir ese espíritu aventurero que nos impulsa a probar y a explorar nuevos caminos para nuestra vida.

CAPITULO 2

COMO MEJORAR LA MEMORIA

COMO MEJORAR LA MEMORIA

OBJETIVOS ESPECIFICOS :

Al término de las sesiones el alumno :

- 1.1. Recordará gran parte del tema expuesto.
- 1.2. Explicará la metodología empleada para ayudarnos a mejorar la memoria.

TEMAS:

4a. Sesión :

- a) Concepto de Memoria
- b) Sugerencias para mejorar la Memoria

5a. Sesión :

- c) Concepto de Olvido
- d) Reglas para retrasar el Olvido.

CAPITULO 2

COMO MEJORAR LA MEMORIA

Porque estamos convencidos de que "aprender a estudiar - con eficacia es mucho más importante que adquirir conocimientos", no debemos restar interés a la reflexión sobre los detalles técnicos del aprendizaje así como tampoco deberíamos despreciar el rodearnos de las circunstancias propicias imprescindibles, por cuanto es cierto que "la preparación del trabajo implica una atmósfera donde todo silencio, espacio, orden, comodidad, contribuye de alguna manera a la creación intelectual.

Observar el funcionamiento de la memoria nos confirma - que el saber empieza ocupando tiempo y termina por ubicarse, para dar lugar a otros conocimientos que vienen reclamando sitio, en capas más profundas de la subconciencia.

Todos sabemos que el aprendizaje debe ser consolidado con el reaprendizaje, es decir, con repasos que aseguran definitivamente lo aprendido en nuestra memoria. A éste propósito, recordemos que enseñar, se ha dicho muchas veces, es aprender. Enseñar a otro algo es la mejor forma de reaprenderlo. Enfrentados a quién nos escucha, comprobamos de verdad lo que sabemos y lo que ignoramos, porque la comprensión de quién nos escucha y sus preguntas son la medida de nuestra inseguridad o nuestro dominio en la materia que estamos transmitiendo, Por eso podemos decir, que el maestro aprende cuando enseña, que se supera en el diálogo con sus alumnos.

f) ayude a crear solidaridad entre las personas, naciones, y permita...
g) capacite a personas y países a conocer dónde está la...
h) refuerce...
1.1. Recordar gran parte del tema expresado...
En conclusión, mejorar la memoria...
La práctica es el único camino que tenemos para transformar la realidad y hacer frente a situaciones...
creatividad, en esta perspectiva, consiste en la búsqueda de nuevas formas de conocimiento...
instrumentos...
resulta más importante aprender a aprender...
acumulación de conocimientos, pues implica adquirir ese espíritu aventurero...
Reglas para retener el olvido

Asimismo, recordar acontecimientos pasados, evocar experiencias vividas, retener lo aprendido para sacarlo a la luz cuando sea necesario. Esto es la Memoria. De aquí la importancia de no convertir nuestra memoria en basurero, sino depósito de riquezas intelectuales, experiencias profundas capaces de iluminarnos en el momento más oportuno. Cuanto mejor organizada esté nuestra memoria, resultará más eficaz y poderosa. Si ordenas tus recuerdos como un fichero si aprendes a pensar lógicamente y a distinguir lo general de lo particular, o lo abstracto de lo concreto te será más fácil recordar.

Sin embargo, también deberás ejercitar la atención, pues recordemos solo aquello en lo que fijamos nuestra atención, lo que repasamos y repasamos en nuestro interior, lo que rumiamos mediante la relexión tratando de encontrar las relaciones múltiples de un hecho o situación con otro aparentemente desconectado del fenómeno percibido; por ejemplo, la relación entre sordera y ruido o entre locura y televisión. Para fijar mejor atención, vive tus experiencias, ya que aprendes, menos fácilmente lo olvidarás.

Las siguientes sugerencias podrán ayudarte:

A.- TRATA DE COMPRENDER :

Cundo las cosas carecen de significado, de sentido para nosotros, es imposible recordarlas. De la misma manera, los conocimientos recientemente adquiridos pueden huir de nosotros si no tienen ningún significado vital. Por esa razón,

B.- REPASA :

Si no volvemos a repetir a alimentar nuestra memoria, una y otra vez, corremos el riesgo de olvidarlo todo, con el simple paso del tiempo.

De aquí la necesidad que todos tenemos de repasar, sobre todo si somos "naturalmente" olvidadizos (Nadie lo es). Pero sin ser "Naturalmente" olvidadizos, a los 20 minutos de haber aprendido algo nuevo, ya olvidamos el 42% y, a la primera hora, el 65%. En consecuencia, resultará muy útil un repaso de lo que deseamos aprender dentro de las primeras 12 horas (por ejemplo, repasar la clase de las 7 de la mañana a las 7 u 8 de la noche). Un segundo repaso a las 48 horas. Un tercero, la primera semana, otro al mes y así con los demás. Periódicamente.

Sin embargo, más que hablar de repasar, debería hablarse de re-pensar los conocimientos adquiridos. Es decir, hablando, discutiendo, escribiendo con las propias palabras lo que recientemente se escuchó, se leyó o se experimentó. Y criticarlo para decidir si se ésta de acuerdo o no. Y por qué. Si únicamente asimilamos datos, información, definiciones, lo que sea, a través de una memorización acrítica, irreflexiva, nunca haremos nuestros los conocimientos.

C.- UTILIZA CLAVES NEMOTECNICAS :

Es decir, desarrolla tu propio sistema de memorización, mediante el uso de palabras-clave, de símbolos visuales, que se permitan recordar conjuntos párrafos o detalles importantes.

Muchas veces, con sólo recordar unas pocas palabras -clave es posible reconstruir todo un capítulo, una conferencia o un libro.

D.- PROGRAMA DE APRENDIZAJE :

Más vale estudiar 32 días durante 15 minutos que 8 horas en un solo día. En otras palabras, estudia frecuentemente períodos cortos y no trates de aprender toda una materia en 24 horas. El estudio repartido a lo largo de los días es más eficaz que una sesión intensiva de 12 horas. Con tal que no se dediquen 3 minutos diarios únicamente. También cuenta la sensatez.

E.- CONCENTRATE :

Descubre y suprime las causas de distracción: un radio a todo volumen, una telenovela, una idea parásita ("Mañana a las 8:30 (lo) voy a ver"), el temor, la angustia, la preocupación. Omite las interferencias. Sintoniza bien tu "sistema de aprendizaje".

Todos hemos experimentado la frustración al tratar, de recordar algo que creíamos saber muy bien. Los estudiantes, se topan con el olvido como una experiencia cotidiana. Este puede ser una experiencia amarga, especialmente si ocurre durante un examen importante. Puesto que si el olvido es el veneno de los estudiantes, es de suma importancia examinar y entender los factores que influyen en la memoria y el olvido. También es producto del escaso uso de la memoria; el olvido como efecto

de la interferencia; como una forma de represión, y como la consecuencia del mal aprendizaje.

El olvido, que resulta del desuso ocurre por los hechos, ideas y conocimientos que no se emplea, desaparecen gradualmente con el paso del tiempo. Así, su habilidad para recordar algo está influida por lo común por la cantidad de tiempo que a pasado desde que se te presentó el material o la situación a recordar.

También entre mayor sea el tiempo que pasa, mayor es la probabilidad de que lo que recuerdes sea incompleto o inexacto.

Asimismo el olvido causado por el proceso de interferencia ocurre por que el nuevo aprendizaje se pone en el camino del recuerdo de los nuevos conocimientos. La habilidad para recordar algo que se ha aprendido es influida por lo que se ha aprendido previamente. Aquí, el efecto de interferencia sobre el recuerdo futuro será mayor, cuando la información "Errónea" adquirida previamente debe ser desechada y repuesta por información que sea "correcta".

El olvido por medio del proceso de represión ocurre por que tenemos tendencia a recordar de una manera selectiva. Aceptamos lo que va de acuerdo con nuestros propios intereses, valores y prejuicios y rechazamos lo que no encaja con nuestras expectativas y experiencias personales.

Por otra parte el olvido también se presenta como una consecuencia directa del bajo aprendizaje. El recuerdo puede ser defectuoso mas tarde, cuando aprendes en primer lugar al-

go inadecuadamente. El aprendizaje requiere el estudio activo y no pasivo del material. Tu tienes que relacionar, preguntar, repetir, revisar en pocas palabras, tienes que trabajar exhaustivamente para aprender algo. El bajo aprendizaje puede darse más fácilmente cuando el material por aprender no tiene significado para ti, o cuando la actividad de aprendizaje ocurre en condiciones en que la concentración es difícil.

Aunque el olvido no puede ser eliminado por completo, se puede tomar medidas efectivas para disminuirlo donde la memoria es importante. Estas son algunas reglas simples que se pueden seguir para ayudar a retrasar el olvido.

REGLA 1

Asegúrate del significado. Es decir, de que entiendes el material que estás estudiando. El material que tiene algún significado para ti es más fácil de recordar que aquél que no está claro. Deberás tratar de encajar ideas nuevas dentro del marco conceptual de una materia y enlazarlo con hechos nuevos en el cuerpo del conocimiento que ya tienes adquirido. Trata de organizar tu material por agrupaciones de hechos e ideas que tengan significado. También debes tratar de comprender los principios fundamentales implicados antes de tratar de aprender una serie de detalles aislados.

REGLA 2.

Revisión inmediata. Una técnica efectiva para mejorar la memoria es la de recitar para sí mismo, periódicamente, a fin

de probar la comprensión a medida que se estudia. Por supuesto, el reforzar la memoria por medio del recuerdo inmediato - implica más que una ojeada pasiva a los apuntes de clase y que subrayar los libros de texto. La revisión efectiva requiere - discusión activa, repetición, o escritura con tus propias palabras, de lo que has leído u oído.

REGLA 3.

Sobreaprendizaje del material, los estudiantes que tienen una habilidad promedio de aprendizaje, con frecuencia de desvuelven mejor en la escuela que aquéllos que tienen mayor habilidad, simplemente por que los primeros dedican más tiempo al estudio. Entre más elevado es el nivel a que se aprende un conocimiento, más lento es el olvido del mismo. Consecuentemente el sobreaprendizaje es una excelente forma de mejorar la retención de los materiales difíciles de recordar.

REGLA 4.

Usa claves de memoria. Desarrolla un sistema para emplear palabras claves y símbolos que te recuerden detalles importantes. Cuando leas un libro de texto trata de encontrar una palabra o frase clave que simbolice para ti el punto más importante en cada párrafo. Memorizando unas pocas palabras clave, es

posible reconstruir todas las ideas principales del capítulo; sin embargo deberás ser muy cuidadoso al usar patrones nemotécnicos que tú puedas inventar o escribir palabras, oraciones, rimas y otras fórmulas que asocien un principio complejo o un conjunto de hechos a una exposición simple y fácil de recordar.

REGLA 5.

Distribuye el aprendizaje. Estudia frecuentemente en períodos cortos, en lugar de tratar de aprender todo a la vez. Si lo puedes evitar, no te hartes. La retención es más fácil después de un estudio distribuido de un estudio masivo; así que es mejor dividir el estudio de una materia en varias sesiones cortas que amontonar todo en una sesión larga; sin embargo, asegúrate que las sesiones cortas de estudio sean lo suficientemente largas como para que realmente consigas hacer algo.

REGLA 6.

Práctica de repetición. Acostúmbrate a expresar con tus propias palabras lo aprendido. Escribe o repite verbalmente para ti, con tu propio vocabulario cada punto. Esto te facilitará recordarlos más tarde.

REGLA 7.

Reduce al mínimo la interferencia. Planea tu horario de

de estudios de tal forma que estudies tus materias en la mejor secuencia, a fin de que el efecto de interferencia de la inhibición retroactiva sea mínimo.

REGLA 8

Reconoce tus actitudes. "Vigila tus actitudes negativas" Los estudiantes tienden a dar un valor de agrado o desagrado, acuerdo o desacuerdo al material que se estudia. Tales sentimientos de base emocional acerca del contenido y significado pueden ocasionar que ignores o reprimas algunos conceptos y - que distorsiones o exageres la importancia de otros. También - recordarás únicamente lo que quieres recordar, así que trata de acercarte a tu tarea de aprendizaje con un punto de vista positivo en vez de negativo. Recuerda el aburrimiento no es inherente a una materia, es tu propia actitud la que la hace -- aburrida. Así reconoce tus actitudes negativas por lo que son impedimentos tanto para el aprendizaje inicial como para el recuerdo subsecuente.

a) La importancia de tomar apuntes

b) Sugerecias para mejorar la habilidad auditiva.

c) Reglas para mejorar la habilidad al tomar notas.

