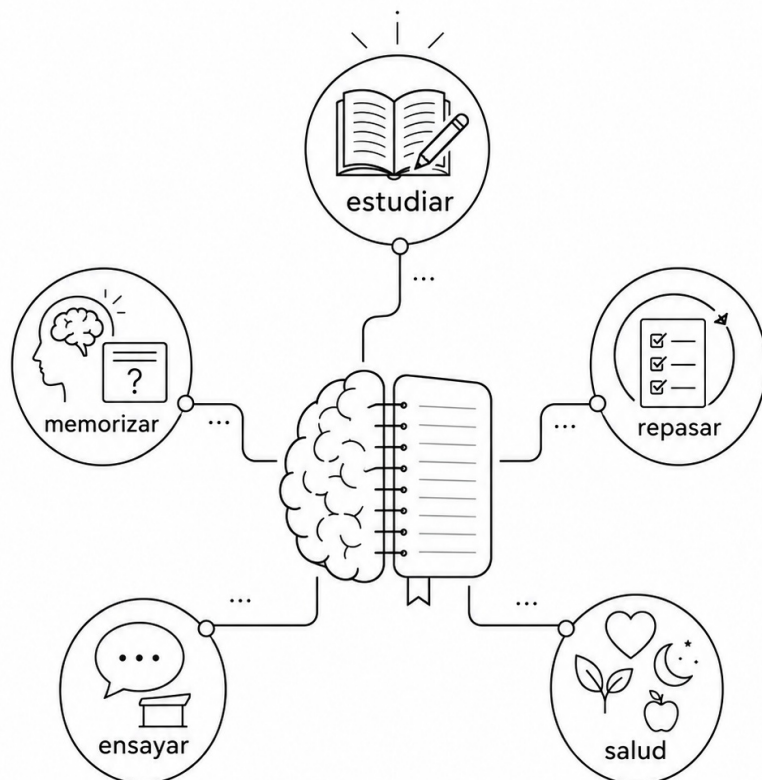


MNEMOTECNIA

EN LOS ESTUDIOS

.....
Guía rápida para el estudiante
.....

Ya conoces las técnicas de memorización. ¿Cómo usar estas técnicas en los estudios?



Luis Sebastián Pascual

www.mnemotecnia.es

Esta obra se distribuye bajo licencia Creative Commons

CC BY-NC-ND 4.0

Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Ud. puede copiar, distribuir y comunicar públicamente la obra siempre y cuando cite al autor, no la utilice con propósitos comerciales o lucrativos y no modifique ni altere el texto.

Presentación

De acuerdo, ya conoces las técnicas de memorización, las has probado y sabes cómo funcionan. Eres capaz de memorizar cualquier cosa que te propongas. Ahora, la cuestión es: ¿cómo usar estas técnicas en los estudios?, es decir, ¿cómo aprovecharlas para aprobar exámenes?

Este texto pretende orientar en ese sentido, pero no esperes un extenso manual ni detalladas instrucciones paso a paso; esto es una guía rápida para repasar brevemente aquellos puntos que, imprescindibles, esenciales, conviene tener en cuenta.

Algunos ya los conocerás, otros te sorprenderán y la mayoría no te van a gustar, pues sé que muchos estudiantes recurren a las técnicas de memorización buscando una especie de milagro que les permita aprobar exámenes como por obra y gracia del espíritu santo.

Bien, advierto ya de antemano que no existe más milagro que el trabajo bien hecho. A diferencia de novelas u otros cuentos, esta guía no está para gustar o contentar a nadie, tan solo pretende exponer las cosas como son, de modo que las personas dispuestas a trabajar puedan centrarse en lo importante y sacar el máximo rendimiento a su esfuerzo.

Aclarado esto, podemos empezar.

Este documento se escribió originalmente como anexo para el libro *Técnicas de memorización esenciales para estudiantes*. No obstante, siendo de interés general, se ha vuelto a redactar como texto independiente incorporando material tanto del citado libro como de la web www.mnemotecnica.es, razón por la que, el lector que ya conozca estas fuentes, encontrará aquí algunas reiteraciones.

[1] Estudiar

Las técnicas de memorización no están para ayudarte a estudiar, están para ayudarte a recordar lo que ya has estudiado (por eso se llaman técnicas de memorización y no técnicas de estudio).



Las técnicas de estudio, aun cuando a veces (no siempre) incluyen algo sobre memorización, principalmente se centran en enseñarte a subrayar, hacer resúmenes, gestionar el tiempo, etc.; como buen estudiante que eres, doy por hecho que todas esas cuestiones ya las dominas bien.

[1.1] Conocer

Previo a cualquier tarea de memorización, el primer paso será siempre, de forma ineludible, estudiar y conocer bien la materia. Jamás te pongas a memorizar nada sin primero acumular un buen conocimiento del tema. ¿El motivo?, muy sencillo: sin conocer la materia no podrás aplicar las técnicas de memorización.

Un simple ejemplo para que veas la importancia de esta cuestión.

Supongamos que debes memorizar la fecha de la batalla de Lepanto, 1571. ¿Cómo lo vas a hacer? Aun cuando conviertas la cifra en una palabra numérica, ¿cómo construir una imagen memorativa asociando «Lepanto» con esta palabra numérica? Complicado...

Lo primero que voy a hacer es buscar información y leer cuanto encuentre sobre esa batalla; así, descubro que se trató de un conflicto librado entre una coalición cristiana y los otomanos, que fue impulsada por el papa Pío V, etc., etc. Y me llama la atención descubrir que en esta batalla participó Cervantes, que luego se haría famoso por ser el autor del *Quijote*; y que fue herido en el brazo izquierdo, que se le quedó inútil, por lo que recibió el sobrenombre de «el manco de Lepanto»...

En ese momento me doy cuenta de que ya tengo la mnemotecnica hecha: el año lo transformo en la palabra numérica «alejado» e imagino a Cervantes en plena batalla, ensangrentado, con el brazo herido... no estaría manco, el manco de Lepanto, de haberse mantenido más *alejado* (l=5, j=7, d=1; 1571).

Es decir, aunque se trate tan solo de memorizar un dato concreto, como la fecha de un año, para construir una buena imagen necesito información, conocer el tema, saber cuanto más mejor... en resumidas cuentas, haber estudiado.

[1.2] Concretar

Debemos estudiar también con el objetivo de concretar y dar sentido aquellos asuntos que no correspondan a cosas tangibles.

Esto es importante porque para usar las técnicas de memorización necesitamos casos concretos, algo que podamos «ver», en representación de ideas o conceptos más o menos ambiguos.

Ya decía Quintiliano, hace unos dos mil años, «Y sea, por ejemplo, señal de la navegación un ancla; de la milicia, alguna pieza del armamento».

Pero veamos un caso más actual. Si alguna vez estudias leyes, la constitución española, por ejemplo, tendrás que lidiar con conceptos como «estado de derecho», o «poderes públicos», etc.

Pues bien, necesitamos estudiar primero para saber esas cosas qué significan y, a partir de ahí, encontrar un caso concreto que las represente. Para «poderes públicos», por ejemplo, personalmente utilizo la imagen del alcalde, que es la autoridad que toma decisiones de gobierno en el municipio donde vivo; así, cuando tenga que memorizar algo relacionado con poderes públicos, construiré una imagen memorativa donde aparece el alcalde, para mí, el elemento representativo de este concepto.

Es muy positivo tratar de encontrar varios elementos en representación de una idea o concepto. Por ejemplo, un juez dictando sentencia conforme a las leyes vigentes también podría ser un buen símbolo de «poderes públicos». Así, a la hora de construir una imagen memorativa puedo elegir entre la figura del alcalde o la del juez, lo que más se acomode a las circunstancias.

También es muy recomendable ir construyendo un «vocabulario» de palabras clave, es decir, el concepto y su representación (palabra clave). Por ejemplo, para el caso anterior, anotaría: «poderes públicos = alcalde, juez».

[1.3] Comprender

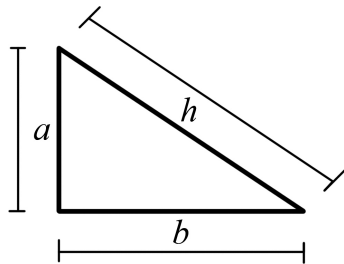
A menudo nos encontraremos con pensamientos, ideas o abstracciones que es necesario comprender para, de ese modo, construir una imagen sobre la que desarrollar una mnemotecnica. Esto se da muy a menudo, por ejemplo, en matemáticas, física, química, etc.

Pongamos por caso una ecuación matemática. Voy usar como ejemplo el teorema de Pitágoras, que es muy sencillo, para que se pueda seguir fácilmente el razonamiento, pero el proceso viene a ser más o menos siempre el mismo.

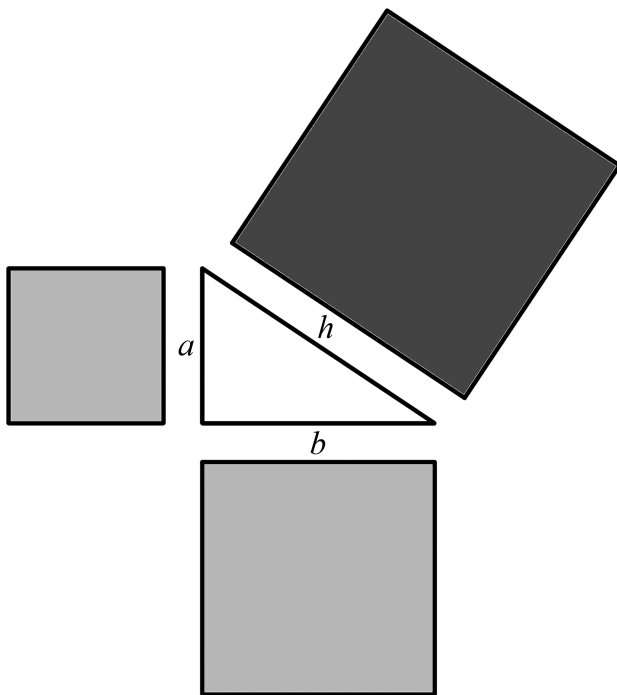
Según el teorema de Pitágoras, «en un triángulo rectángulo la suma de los cuadrados de los catetos es igual al cuadrado de la hipotenusa», o lo que es lo mismo:

$$h^2 = a^2 + b^2$$

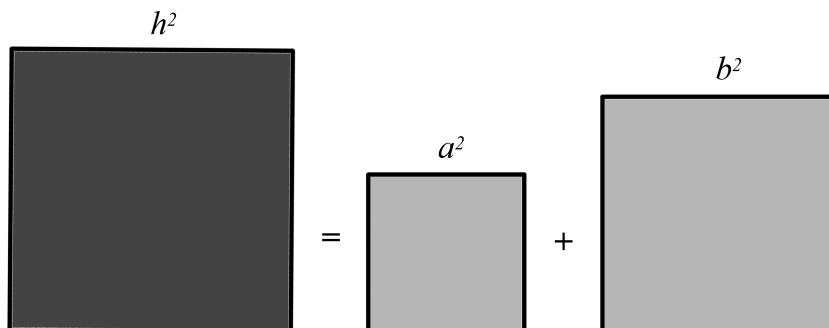
Es decir, partiendo de un triángulo donde los catetos son a y b , y la hipotenusa es h ,



si hago unos cuadrados cuyos lados midan lo mismo que los lados del triángulo



resulta que la superficie del cuadrado mayor es justo igual que la superficie de los dos cuadrados pequeños juntos



Curioso, ¿verdad?

Pues bien, en el momento en que comprendas el significado del teorema la fórmula está prácticamente memorizada. Cuando se mencione a Pitágoras no tendrás que recordar una h , una a y cierta b , sino el dibujo del triángulo y los cuadrados, uno grande y dos pequeños; el grande tiene que salir del lado del triángulo más grande, que es h , luego el cuadrado de h (h^2) ha de ser igual que los otros dos cuadrados más pequeños juntos (a^2 y b^2), así pues, la fórmula será $h^2 = a^2 + b^2$.

Si quieres ver cómo proceder también con la demostración del teorema, consulta el artículo original disponible en este enlace: <https://www.mnemotecnia.es/articulo-como-memorizar-formulas-y-ecuaciones-matematicas>.



Ya se trate de una fórmula matemática, una idea filosófica o cualquier otra abstracción, primero trata siempre de comprender su significado, qué quiere decir, de modo que puedas construir una imagen que te evoque esa idea (en el ejemplo que acabamos de ver, los dibujos del triángulo y los cuadrados).

Cuando el asunto resulte muy complejo aplica aquello del «divide y vencerás»: divídelo en pasos simples que puedas abordar por separado y que después, en ordenada sucesión, den respuesta al asunto completo.

¿Es posible memorizar algo aunque no se entienda, es decir, sin estudiar?

Sí, algo se puede intentar, pero no es nada recomendable. Por dos razones:

- 1.- Aquello que no se entiende puede ser costoso de memorizar, es probable que debas dedicarle bastante tiempo.
- 2.- Aquello que no se entiende se olvida muy pronto, hay que estar repasando continuamente, lo que exigirá dedicarle más tiempo aún.

Intentar memorizar algo sin haber estudiado es como intentar nadar a contracorriente: mucho esfuerzo para avanzar apenas nada. Suele ser más productivo, primero, estudiar; así la memorización resulta fácil, rápida y eficaz.

Cuando queremos aprender «de verdad» o comprender un asunto o tema concreto, debemos examinar con detenimiento los conceptos y, aún mejor, visualizarlos mentalmente en imágenes que tengan significado para nosotros.

Luis Rojas Marcos
Eres tu memoria, 2011.

[1.4] Saber

Se lo has escuchado explicar al profesor, lo has leído en el libro de texto, incluso lo has comentado con algún compañero de

clase... Esto puede hacer que cierto asunto resulte muy familiar y tengas la sensación de que ya lo conoces bien, pero, ¿realmente lo sabes o solo crees que realmente lo sabes?

Antiguamente, en los primeros tiempos de las universidades, era habitual la figura del repetidor. Estos eran profesores que «repetían» las lecturas del catedrático, tratando de explicar los temas de forma más clara y completa, atendiendo las dudas del alumnado.

Pues bien, asume el papel de repetidor: imagínate en el aula haciendo de maestro, explicando a tus compañeros ese asunto que ya conoces bien. ¿Por qué? Pues porque solo se puede enseñar lo que de verdad se sabe; si no eres capaz de exponer un asunto de forma clara y completa, es que no lo conoces tan bien como creías.

Traduce. Pero, ¡cuidado!, no se trata de repetir las palabras del profesor, sino de repetir la lección usando tus propias palabras: tradúcelo a un idioma que hasta el más tonto de tus compañeros pueda entender, busca nuevos ejemplos que puedan resultar más comprensibles.

Preguntas. Tendrás que enfrentarte a ese insoportable compañero que siempre te está poniendo a prueba preguntando todo aquello que no se atreve a preguntarle al profesor, así que prepárate para dar respuesta a cualquier tipo de pregunta, desde la más compleja a la más absurda («¿y esto qué tiene que ver con el punto anterior?», «¿aprovecharía para hornear más rápido una pizza?», etc.).

Todo esto se lleva a cabo en el teatro imaginario de tu mente, pero si trabajas en equipo se puede hacer de verdad: la materia se divide en varios puntos que se reparten al azar, teniendo cada uno que explicar el que le haya tocado; los demás evalúan la explicación («vale, ahora lo veo claro», «pues yo no he entendido nada», «creo que eso no es así, ¿eh?», etc.).

¿Has observado que las personas inteligentes parecen tener siempre buena memoria? Bueno, quizás en alguna ocasión sea así, pero lo más probable que no tengan mejor memoria que cualquiera. Lo que ocurre es que aquello que se entiende es fácil de recordar, mientras que las cosas sin sentido no hay forma de que se queden en la memoria.

Esto se debe a que cuando entiendes una cosa es fácil darse cuenta de que se parece a tal otra, o deriva de aquella otra, etc. Es decir, es fácil encontrar relaciones con otras cosas que ya conoces. De ese modo, cuando quieres recuperarlo, piensas «¿cómo era eso que se parecía a tal cosa?» y automáticamente te vuelve a la memoria.



Tengo seis honestos
sirvientes (me en-
señaron todo lo que
sé); sus nombres son
Qué y Por qué y
Cuándo y Cómo y
Dónde y Quién

Rudyard Kipling
The Elephant's Child, 1902.

Pero si no has entendido nada, si no sabes de qué trata, no vas a poder establecer ningún tipo de relación, por tanto, después no habrá nada que te lo recuerde. Es decir, las personas inteligentes no son inteligentes porque tengan buena memoria, tienen buena memoria porque entienden las cosas (y reflexionan sobre ellas estableciendo relaciones).

Así pues, ¡sé inteligente!: siempre que aprendas algo nuevo detente un momento a buscar alguna relación con cosas conocidas, en plan «se parece a tal cosa...», «solo es una mejora de...», «es lo contrario a...», etc.

También resulta muy útil, especialmente cuando no se te ocurre nada, buscar respuestas a la típica serie de preguntas del tipo ¿quién?, ¿cuándo?, ¿cómo?, ¿por qué?, etc.



[1.5] Discriminar

Finalmente, una vez has estudiado y conoces bien el tema, discrimina: analiza qué debes memorizar y qué puedes dejar fuera, de forma que luego no pierdas el tiempo memorizando aquello que realmente no es necesario.

Normalmente, puedes ignorar:

- a) Cosas que no son importantes, como información complementaria o explicaciones que solo redundan en el concepto principal.
- b) Cosas que pueden deducirse a partir de otras.

Si no logras distinguir muy bien qué es importante y qué no, recurre a tus profesores: ¡están para ayudar!, así que no dudes en buscar su apoyo.

Y simplifica.

Un caso típico es cuando estás memorizando las fechas de determinados sucesos: si todos los hechos transcurren en el siglo XX, mil novecientos y algo, memoriza solamente los últimos dígitos; ya sabes que todo empieza por 19 así que... ¿para qué memorizar algo que ya sabes?

O el clásico ejemplo de «babor» y «estribor»: aquí hay dos datos (estribor = derecha, babor = izquierda) pero realmente basta con memorizar uno, pues si estribor es derecha, por lógica, babor ha de ser izquierda... ¡No pierdas el tiempo memorizando lo que ya sabes o fácilmente puedes deducir!

[2] Memorizar

Aquí hay poco que decir, pues ya conoces las técnicas de memorización y sabes usarlas. Tan solo resaltar un par de detalles.

[2.1] Combinar tipos

Como ya sabes, existen tres tipos de mnemotecnia.

Por ejemplo, si quisiera memorizar los primeros dígitos del número PI podría enfocar el problema desde tres puntos de vista distintos:

- 1.- Mnemotecnia visual. Represento los dígitos con una lista de palabras numéricas (podrían ser *humo*, *taco*, *tila*, *piña*, etc.) que después retendré, por ejemplo, con el método de la cadena usando imágenes memorativas.
- 2.- Mnemotecnia verbal. Preparando una sencilla frase memorativa, algo del estilo «Ven y mira a estos decimales iya!», echando mano del recurso de cuentaletas.
- 3.- Mnemotecnia racional. Intento encontrar algún patrón o lógica entre los números: 3 es justo la diferencia entre 1 y 4, que forman el par anterior a 15, etc.

La gran mayoría de personas somos preeminentemente visuales y por eso solemos obtener muy buenos resultados con la mnemotecnia visual, hasta el punto de que casi todos los libros sobre mnemotecnia desarrollan exclusivamente este modelo. Pero esto es un error, ya que según el tipo de dato puede resultar más conveniente usar un tipo de mnemotecnia u otro.

Por ejemplo, intenta memorizar las letras que forman el nombre Shakespeare usando imágenes. No es una tarea complicada, pero se antoja demasiado trabajo para algo tan simple, ¿verdad? Sin embargo, con una sencilla frase memorativa tipo acróstico resulta muy fácil: piensa en el «SHA K(que) ESPERa AREna».

Es decir, según lo que haya que memorizar obtendremos mejores resultados siguiendo un estilo u otro, más allá de las preferencias de cada cual; por tanto, no quieras usar siempre la misma técnica, experimenta, prueba a ver qué recurso te resulta más útil para según qué tipo de dato.

En todo caso, los mejores resultados se dan siempre al combinar o usar conjuntamente distintos estilos. Por ejemplo, quiero acordarme de que el descubridor de las células fue un físico inglés llamado Hooke.

Cuando se trata de memorizar términos sin sentido, como nombres extranjeros, lo más práctico suele ser recurrir a la



mnemotecnia verbal y preparar una sencilla frase memorativa muy fácil de recordar; pero como soy una persona visual, voy a construir una imagen que de pie a esa frase, uniendo mnemotecnica visual y verbal.

Hooke construyó su propio microscopio y descubrió las células examinando la corteza de un árbol (concretamente, un alcornoque), así que imagino a Hooke tomando lo que tenía más a mano, un trozo de corcho del alcornoque de su jardín, y poniéndose a examinarlo a través de su recién construido microscopio, de pronto, exclama: «¡HOO KE descubrimiento acabo de hacer!» (¡Oh, qué descubrimiento acabo de hacer!).

[2.2] Esquemas

Es muy importante ordenar, clasificar, categorizar, catalogar... en definitiva, tener muy bien organizada toda la información y todos los datos que pretendas memorizar. Para ello resulta imprescindible disponer de un esquema general que permita ubicar los datos y «ver» exactamente a dónde, a qué punto corresponde cada cosa. De este modo, cuando memorices algo, ese algo no se quedará por ahí perdido en algún lugar indeterminado de la memoria al que después no sabrás cómo acceder; cuando memorices algo debes tener muy claro que eso pertenece a tal punto de tal rama de tal asunto.

Esto es especialmente importante cuando aparece un hecho que se repite en tal tema o está relacionado con tal otro; o lo tienes todo perfectamente identificado y organizado o te puedes hacer un buen lío.

Por tanto, insisto, antes de ponerte a memorizar nada asegurate de preparar un esquema general que ofrezca una perfecta visión de conjunto y permita tenerlo todo bien ordenado y clasificado, sabiendo cada cosa que vas a memorizar a qué punto del esquema pertenece. Incluso, llegado el caso, si tuvieras algún problema para recordar a dónde pertenecen ciertos datos, puedes echar mano de alguna estrategia similar al «truco del guía» usado con el método de los lugares.



Quienes no conozcan este recurso lo podrán descubrir en el siguiente enlace: <https://www.mnemotecnia.es/la-pastilla-verde-el-truco-del-guia>.



Respecto al tipo de esquema, hoy en día son muy populares los mapas mentales o mapas de aprendizaje aunque, en verdad, cualquier diseño con el que te apañes vale: no importa que tu esquema parezca un árbol genealógico o un mapa de trenes,

mientras consigas ubicar cada cosa en su sitio, todo bien. Incluso un panel lleno de notas y flechas, como esos que aparecen en las películas o series policíacas, puede servir perfectamente.

Te invito a explorar distintas posibilidades porque, según la materia, puede resultar más intuitivo o más adecuado un diseño u otro. Por ejemplo, en historia son muy habituales los cuadros comparativos que permiten ordenar en líneas, para una misma fecha o época, los sucesos ocurridos en distintos ámbitos, lo que ayuda a ubicar cada cosa en su tiempo (además de descubrir relaciones, intuir consecuencias, etc.).

No obstante, si se te dan bien los mapas conceptuales, por ejemplo, y te gustaría usar este modelo de forma habitual, perfecto, no hay problema. El único consejo, aplicable en todos los casos, pero especialmente en este, es que personalices y des una identidad propia a cada esquema mediante formas, dibujos, colores, etc. El propósito es que no haya lugar a posible confusión y tengas claro que esta materia se expone en tal esquema y esta otra en tal otro.

Los objetos organizados en un cuadro coherente y lógico son recordados con mayor facilidad que aquellos que se presentan mezclados

Kenneth L. Higbee
Your memory, 1988.

[3] Repasar

Hoy todo estudiante es consciente de la importancia de los repasos y conoce perfectamente el cómo, cuándo y por qué, así no me entretendré en explicar algo que a buen seguro ya conoces de sobra (en cualquier caso, resultará fácil encontrar información respecto al «repaso espaciado»).

Tan solo insistir en tres puntos relevantes en cuanto a la memorización.

[3.1] Evaluativo

En mnemotecnica los repasos son siempre evaluativos, es decir, no se trata de revisar la mnemotecnica que utilizaste para memorizar tal dato, sino de ponerla a prueba y recordar el dato en cuestión.

Únicamente en el caso de que no logres recordar algo es cuando revisarás la mnemotecnica utilizada, reforzando la asociación o incluso, llegado el caso, cambiando la mnemotecnica original, que no ha funcionado (no has logrado recordar el dato), por otra nueva.

Pero, insisto, en mnemotecnica repasar equivale a recordar, a comprobar la efectividad de las técnicas usadas cuando llevaste a cabo la memorización.

En el caso de que estés repasando una lista de palabras clave, es importante evaluar el recuerdo tanto de la palabra como de la idea o concepto que esa palabra representa. Acordarse de una palabra clave pero no saber con qué propósito se memorizó no sirve de nada, así que asegúrate de que recuerdas tanto el término como todo aquello que ese término implica.

[3.2] Espaciado

Respetar los tiempos, no te obsesiones con repasar de forma seguida el mismo tema intentando consolidar la memorización, porque eso en realidad no ayuda a la memoria.

Es normal que en un primer repaso algunos recuerdos fallen y tengas que revisar algunas mnemotecnias, pero si inmediatamente a continuación vuelves a realizar otro repaso, los aciertos (¿cómo no vas a acertar si acabas de revisarlo hace apenas unos minutos?) te harán creer que ya lo tienes todo bien memorizado, cuando quizás en realidad no sea así.

Es decir, para asegurarse de que todo va bien, entre un repaso y el siguiente debes dejar el tiempo necesario para que el olvido intente borrar los datos de la memoria y así, en el próximo repaso, poder evaluar que partes están realmente bien memorizadas y cuales no.

[3.3] Intercalado

El tiempo entre un repaso y el siguiente puedes/debes aprovecharlo para trabajar en otras asignaturas. Es decir, en realidad puedes hacer varios repastos seguidos siempre que cada uno corresponda a una materia distinta. Se trata de intercalar temas e ir alternando asignaturas, para evitar la saturación, el hastío e ineficacia de estar siempre con lo mismo.

Incluso, en el caso de que estés trabajando en una sola materia, puedes dividirla en bloques claramente diferenciados y en un mismo día hacer varios repastos, pero cada uno de un bloque distinto.

Imagina a alguien que abre la despensa y se pone a cocinar arroz para comer; para cenar, abre la despensa y vuelve a cocinar arroz; al día siguiente lo mismo, así una y otra vez hasta que se acaba el arroz. Entonces empieza de nuevo pero con

Uno de los mejores procedimientos que existen para aprender y formar memorias robustas, es el que consiste en tratar de recordar y reconstruir con frecuencia el conocimiento que se va adquiriendo.

Ignacio Morgado

Aprender, recordar y olvidar, 2014.

las lentejas: lentejas para desayunar, lentejas para el almuerzo, lentejas para la cena... hasta que se acaban las lentejas. Entonces, vuelve a empezar pero ahora con la pasta...

¿Hay alguien que coma así? No, ¿verdad?, entre otras cosas porque acabaría enfermando.

Pues con las materias de estudio ocurre lo mismo. Igual que cada vez que te sientas ante la mesa comes una cosa distinta, cada vez que te sientes a estudiar o repasar debes tratar una materia distinta.

Es más, del mismo modo que en cada comida sueles combinar distintos alimentos, en cada sesión de trabajo deberías alternar distintas asignaturas, dedicando un rato a tal materia, otro a tal otra... y si da tiempo incluir una tercera o incluso una cuarta.



[4] Ensayar

Imagina la situación. Subes al avión, tomas asiento y el aparato empieza a rodar por la pista de despegue. El piloto está dando la bienvenida a los pasajeros por megafonía cuando de pronto dice: «y aunque esta la primera vez que tomo los mandos de un avión, no se preocupen, que tengo memorizado el manual de vuelo».

¿Qué tal?, ¿te inspiraría mucha confianza esta situación?

Lo más probable es que no, ni a tí ni a nadie. De hecho, un piloto no solo tiene que estudiar manuales, también ha de realizar prácticas en un simulador de vuelo antes de poder pilotar un avión. Los actores, que han de retener en la memoria extensos diálogos, dedican muchas horas a ensayar sus papeles antes del día del estreno. Incluso los deportistas dedican buena parte de los entrenamientos a ensayar las jugadas que deberán realizar el día del partido.

Entonces, ¿qué te hace pensar que tú no necesitas ensayar los exámenes? Seguramente este sea el punto más importante de todos y, sin embargo, al que menos atención se le presta, pues casi nadie lo lleva a cabo. Craso error, ya que los ensayos son imprescindibles.

Repito, ¡im-pres-cin-di-bles!

En muchos sitios como hospitales, escuelas, oficinas, etc. periódicamente se llevan a cabo simulacros de incendio, no solo para evaluar la respuesta del personal, también con el objetivo de

comprobar que todo el plan funciona bien: si algo ha de fallar, mejor que falle en un simulacro que no en una emergencia real.

Pues lo mismo sucede con los exámenes.

Hay que hacer simulacros, es decir, ensayar o simular exámenes para comprobar que vamos a ser capaces de aprobar; si algo sale mal, mejor que sea en un ensayo que no en el examen real. Es la única forma de comprobar que nuestro plan funciona y hemos sido capaces de memorizar lo que realmente hacía falta memorizar para superar la prueba.

[4.1] Material

Una pequeña dificultad consiste en obtener exámenes con los que ensayar, con los que ponerse a prueba. Es posible encontrar material con el que preparar tus propios exámenes de diversas formas.

- 1.- Existen libros que no son otra cosa más que una compilación de cuestionarios sobre determinado tema. Algunos toman las preguntas de exámenes reales e incluso las ordenan según su dificultad, lo que permite preparar exámenes más sencillos para los primeros ensayos y más exigentes para los siguientes.
- 2.- Recurre a los profesores. Pregúntales por libros como el descrito antes o por libros de texto que incluyan cuestionarios al final de cada capítulo. También les puedes pedir copia de exámenes que hayan utilizado en años anteriores.
- 3.- En última instancia, siempre puedes preparar tus propias preguntas de examen durante la fase inicial de estudio, conforme vas descubriendo la materia. Si trabajas en equipo, es bueno intercambiar material: tú ensayas con los exámenes que ha preparado un compañero y él con los que has preparado tú (o, si sois varios, os los intercambiais al azar). Incluso se pueden hacer apuestas: gana aquél cuyas preguntas más se aproximen a las que después aparecen en el examen real.

[4.2] Cuántos

Respecto a cuantos ensayos se deberían hacer, no es posible dar una cifra exacta ya que cambiará según la dificultad de la materia y el tiempo disponible: no es lo mismo que el examen sea dentro de un año que dentro de una semana.

Como referencia, toma el plan de repasos. La mejor idea es integrar los ensayos como parte de los repasos. Así, una vez realizados los primeros, los siguientes repasos empezarán siempre

con un simulacro de examen: corregir las respuestas servirá como repaso, que después se completa revisando aquellas partes que no han surgido en el ensayo.

Detalle importante: siempre que sea posible, intenta que antes de un ensayo hayan transcurrido al menos dos o tres días desde la última vez que trataste o leíste algo sobre la materia. Es decir, deja tiempo suficiente para que la información se asiente en la memoria. Así podrás comprobar qué es lo que realmente recuerdas y qué no.

De esto derivan dos cuestiones a considerar:

- 1.- No dejes las cosas para última hora, pues en tal caso no podrás espaciar los ensayos el tiempo suficiente y perderán gran parte de sus eficacia.
- 2.- Aprovecha el tiempo entre un ensayo y el siguiente para trabajar en otras asignaturas. Es decir, puedes hacer uno o varios ensayos todos los días, pero procura que sea de distintas materias. Incluso, aunque estés estudiando una sola materia, puedes dividirla en varios bloques: si hoy haces un ensayo del bloque A, mañana haces otro del bloque J, pasado mañana otro del bloque C, etc. hasta que transcurridos los días previstos vuelves con el bloque A.

Hay estudiantes que tienen interiorizado el hábito de dejarlo todo para última hora y darse el atracón final la víspera del examen, de modo que al día siguiente tengan aún la información fresca en la memoria.

Aunque poco recomendable, tal estrategia puede funcionar mientras no hayan grandes exigencias y la materia no sea demasiado extensa o compleja.

Pero cuando llega el momento en que la cosa se pone seria de verdad y hay que enfrentarse a exámenes trimestrales o semestrales, el volumen de información es tan enorme que resulta imposible en un par de días, no ya memorizarla, sino tan siquiera releerla.

Entonces, o llegas a la víspera del examen con todo el trabajo hecho o vas a protagonizar tal naufragio que ríete tú del Titanic.



[4.3] Dónde

Es posible que te guste trabajar con la tranquilidad de la noche aislado en tu habitación, pero el examen lo harás de día con el

ajetreo de un aula llena de gente. Por tanto, los ensayos deberás hacerlos de día con el ajetreo de un aula llena de gente.

Es decir, si no todos, al menos los últimos ensayos deberían realizarse en el mismo lugar, y en similares condiciones, donde se desarrollará el examen real. El objetivo es que el día de la prueba todo resulte muy familiar y vayas con la confianza de que tan solo se trata de repetir una vez más aquello que ya has hecho con anterioridad.

Si por cualquier razón se desconoce el lugar, practica los ensayos en cualquier sitio: en la biblioteca, en la cafetería, en una sala de espera, etc. De este modo el aula del examen no supondrá nada especial, tan solo será un lugar más entre muchos.

[4.4] Respuestas

En los ensayos escribe siempre las respuestas, como si se tratase del examen real.

A veces resulta una tentación pasar directamente a la siguiente pregunta cuando das con algo que conoces bien o, mejor dicho, crees conocer bien. No serías el primero que piensa «¡Bah!, esto me lo sé» y luego descubre con sorpresa que en realidad le faltaba un dato o estaba omitiendo algún punto. Si de verdad lo tienes todo bien memorizado escribirlo apenas de llevará un momento, así que nunca omitas una pregunta por muy bien que creas saberla: si realmente lo sabes, idemuéstralo!

Y, por supuesto, comprueba siempre las respuestas. Si trabajas en equipo, deja que otros corrijan tus ensayos y tú corrige los de los demás.

[5] Salud

«Mens sana in corpore sano».

[5.1] Cuerpo sano

Aunque Juvenal no escribiera esta sentencia en el sentido exacto que le damos hoy, nadie duda de la sabiduría que encierra la afirmación de «mente sana en cuerpo sano». Nuestra memoria, como toda facultad mental, requiere de un cuerpo en buenas condiciones físicas para rendir al máximo nivel, así que no descuides la salud.

Conseguir este objetivo no esconde ningún misterio, basta con seguir las recomendaciones de sobra conocidas: comer bien,

dormir bien (esto es más relevante de lo que a primera vista pueda parecer, pues muchos expertos coinciden en la importancia del sueño para la consolidación de la memoria) y practicar algún deporte, hacer un poco de ejercicio físico. Por supuesto, no cometes el error de envenenar tu organismo con alcohol, tabaco u otras estupideces; que esté socialmente aceptado, incluso bien visto, o que tus amigos lo hagan, no hará que resulte menos dañino.

Todo esto no implica llevar un estilo de vida monacal, ni mucho menos. De hecho, yo soy de los primeros que recomiendan no desaprovechar la ocasión para salir de fiesta y divertirse... Pero, isé inteligente!: para pasarlo bien no es necesario sacrificar ni un ápice de salud.

[5.2] Remedios milagrosos

Cual piedra filosofal, desde tiempos pretéritos (al menos, desde la edad media) se lleva buscando algún compuesto o brebaje que otorgue el don de una memoria prodigiosa; como la famosa anacardina, que durante siglos se anunció como remedio infalible para la memoria.

En pleno siglo XXI las ansias por encontrar la pócima mágica no han menguado (el atajo milagroso hacia una memoria privilegiada, sin necesidad de ningún esfuerzo, sigue siendo muy demandado), la única diferencia es que hoy se presenta en forma de pastillas de venta en farmacia. Incluso se anuncian en televisión dando a entender, aunque no lo digan directamente, que con su ingesta diaria el aprobado del examen lo tienes seguro.

Pues bien, hace unos años se hizo muy conocida la anécdota de un profesor que, viendo los pésimos resultados de sus alumnos, se acercó a la biblioteca donde estudiaban para ver sus métodos de trabajo. Allí encontró en la papelería cajas vacías de múltiples marcas de estas pastillas para la memoria. Al examinar detenidamente su composición, comprobó que ninguna tenía componente alguno que tuviese demostrado efecto en la memoria. Incluso calculó que el anunciado contenido en fósforo de los comprimidos era tan bajo que se necesitarían tres cajas enteras para igualar la cantidad de fósforo que ingerimos al comer una sola sardina.

En definitiva, que estas pastillas, en contra de lo que puedan sugerir, no otorgan ningún beneficio para la memoria. Incluso algunas marcas añaden estimulantes, como la cafeína, para que al tomarlas «notes algo» (vaya, lo mismo que si bebieras un café). De hecho, no se venden como medicamento, sino como suple-



mento alimenticio (los suplementos no necesitan demostrar su eficacia para poder ser comercializados). Quizás a alguien convaleciente de alguna enfermedad le pueda ayudar el conjunto de vitaminas que suelen incluir, pero en una persona sana, más allá del efecto placebo, tomar estas pastillas es regalar el dinero.

Aun así, contra toda lógica, he conocido personas a las que les puede la ansiedad; la duda de que quizás se están perdiendo algo, el comentario en internet «pues a mí me funciona», etc. Bien, si es tu caso, adelante, eres libre de hacer lo que quieras, pero te informo que hasta la fecha los expertos no han encontrado ninguna evidencia de que estas pastillas tengan efecto alguno en la memoria.

Cuestión aparte son los llamados nootrópicos.

Estos surgieron al intentar desarrollar una sustancia alternativa a los tradicionales fármacos psicotrópicos que tuviera menos efectos secundarios. Hoy, sin embargo, este término ha degenerado e incluso se habla de un «estilo de vida nootrópico» que consiste, sencillamente, en llevar un estilo de vida saludable.

De los distintos productos con la etiqueta de «nootrópico», la mayoría no son más que un fraude aprovechando la popularidad del término, y las distintas agencias de salud desaconsejan su ingestión, pues muchos ni tan siquiera han demostrado ser seguros.

Los «nootrópicos naturales» no son más que alimentos con alguna propiedad beneficiosa o extractos de plantas, útiles quizás para recuperar una salud mermada, pero nada más. Los farmacológicos son medicamentos pensados para tratar enfermedades mentales; es cierto que en pequeñas dosis se han observado ligeras mejoras de cognición —de ahí el revuelo con los nootrópicos—, pero no en todos los casos (rara vez en personas sanas), y tampoco están exentos de efectos secundarios; solo deben tomarse bajo estrecha supervisión de un médico especialista.

En definitiva, una pastilla mágica que incremente la memoria, hoy por hoy, es una quimera; una idea atractiva para una película de ficción pero que no existe en la vida real.

A mediados del siglo XVIII el fraile benedictino Benito Jerónimo Feijoo dedicó una de sus conocidas *Cartas eruditas y curiosas* al tema «De los remedios de la memoria». Su lectura resulta muy interesante porque refleja lo poco que hemos avanzado, lo poco que ha cambiado la situación a pesar de los años transcurridos.

Respecto a algún preparado que mejore la memoria, Feijoo advierte que «sólo puedo dar a V. R. el desengaño, de que has-

ta ahora no se ha descubierto tal remedio» y revisa la cuestión «para evitar el riesgo de gastar su dinero en alguna droga inútil, y muy costosa, que algún fraudulento Boticario le venda, como eficacísima para aumentar la Memoria».

Cuenta Feijoo la siguiente anécdota:

Un Condiscípulo mío de Artes, hijo de un Médico de muy buenos créditos, reconociéndose de cortísima memoria, escribió a su padre, pidiéndole remedio para mejorarla. Envíole éste cierta composición en forma de masa, prescribiéndole, que de ella formase unos como piñones, de los cuales tendría uno metido en cada nariz al tiempo de estudiar. Vile ejecutarlo así repetidas veces. Todo lo que lograba, era mandar a la memoria una tercera parte más de lección, que antes, y aun a este exceso me parece cooperaba el mayor conato, que entonces ponía en el estudio, por no perder nada del fruto del remedio. En lo habitual nada adelantó.

Respecto a los supuestos beneficios de la anacardina (la pastilla para la memoria más popular de la época), «le aseguro a V. R. que todo ésto son cuentos» y además advierte en su contra, pues también corrían historias de que «siendo muy repetidos, o tomados en altas dosis, enteramente la destruyen [la memoria], y aun inducen fatuidad, o estupidez».

Puede leerse el texto completo en la web de *Filosofía en español* <<https://www.filosofia.org/bjf/bjfc120.htm>>.



Conclusión

Los estudiantes que se interesan por las técnicas de memorización normalmente no es porque de verdad tengan algún interés en estas técnicas, sino porque necesitan mejorar su rendimiento académico.

Y si necesitan mejorar su rendimiento lo más probable es que no sea por incapacidad, sino porque carecen de una metodología de trabajo eficaz, es decir, que no están haciendo las cosas bien (no saben cómo estudiar).

Las técnicas de memorización, en efecto, pueden resultar de gran ayuda, pero si no se integran en un buen plan de trabajo... ¡no sirven de nada! (o servirán de muy poco).

Así que el último consejo que puedo dar es que analices, cambies, corrijas o afines tu estrategia de estudio, incorporando las técnicas de memorización conforme a lo expuesto en páginas anteriores.

Si necesitas ayuda en ese sentido, busca información sobre metodologías de aprendizaje (aquello de «aprendiendo a aprender»).

Y esto es todo. ¡Buena suerte!

Evidentemente, si has leído esta guía es porque ya conoces las técnicas de memorización. Pero, si todavía andas con paso incierto por el mundo de la mnemotecnia, mi recomendación es, sin duda, el libro *Técnicas de memorización esenciales para estudiantes*. Está disponible en Amazon, puedes echar un vistazo en este enlace: <https://amzn.eu/d/02vw2a8S>.



Tu opinión es importante
para una futura revisión de este documento.
Puedes escribir a la dirección de correo electrónico
luis@mnemotecnia.es.

