

Muy bien, ahora dale la vuelta al papel en el que escribiste los números y anota todas las palabras que recuerdes de la tabla. No importa el orden. ¡Vamos!

Cuando ya hayas apuntado todas las palabras que recuerdas, vuelve a revisar la tabla y busca en qué columna están las palabras que has recordado. Si has hecho el ejercicio adecuadamente, lo más probable es que hayas recordado más palabras de la columna derecha que de la columna izquierda. Si no es así, créeme que eso es lo que sucede habitualmente.

¿Por qué ocurre esto? Pues sencillamente porque lo que has hecho con las palabras de la columna izquierda no te ha llevado a pensar en su significado (al menos no a propósito); en cambio, para valorar las palabras de la derecha sí has pensado en su significado.

La mejor manera de conectar lo que sabes con lo que aprendes es tratando de darle sentido. Cuando pensamos en el significado de algo, es decir, cuando tratamos de entender lo que significa, lo que hacemos es interpretarlo a partir de nuestros conocimientos previos. Seguro que para determinar si el significado de una palabra te agradaba o no, has pensado en cosas relacionadas con ella, ¿verdad? Al hacerlo, has establecido conexiones con tus conocimientos previos.

REPETIR FRENTE A ELABORAR

Puede que creas que una de las mejores maneras de aprender es mediante la repetición. No te negaré que las habilidades motrices (como bailar o lanzar a canasta) requieren de mucha repetición para perfeccionarse. Pero cuando se trata de adquirir conocimientos, la cuestión es... ¿qué es lo que debemos repetir?

Repetirte una y otra vez una palabra o una frase no sirve de nada si no piensas sobre su significado. Fíjate en lo que pasa cuando tratas de mantener un número de teléfono en tu memoria de esta manera: lo recordarás el tiempo suficiente para marcarlo pero luego lo olvidarás enseguida. Para recordarlo más tiempo es mejor buscar patrones familiares en el número, como por ejemplo una fecha o un dato que conozcas. Es decir, es mejor pensar sobre él. De la misma manera, copiar un texto no sirve para nada si no reflexionas sobre su significado.

Pensar para aprender

Pensar sobre lo que aprendes es mucho más efectivo que la mera repetición. Un buen ejemplo de ello lo proporciona este ejercicio:

Dibuja un billete de 10 € de memoria.

¿Cuántas veces has visto uno de estos billetes? ¿Serías capaz de dibujarlo con detalle?

Quizás estés pensando que lo has visto en innumerables ocasiones, pero nunca te has fijado bien en él. Esto significa que nunca has pensado detenidamente sobre su aspecto. Para recordar bien cómo es un billete no basta con haberlo visto muchas veces. Es mucho más eficaz analizarlo, buscar patrones, pensar qué significan las imágenes que aparecen en él, hacerse preguntas sobre el porqué de su diseño, etc.

Cuando piensas sobre lo que estás aprendiendo y tratas de darle sentido, lo aprendes mejor.

Esta manera de estudiar, que consiste en pensar sobre lo que estás aprendiendo, se conoce como *elaborar* y es la base del llamado *estudio elaborativo*. A los científicos nos pareció que debíamos ponerle un nombre, pues es una manera de aprender claramente más eficaz que la mera repetición.

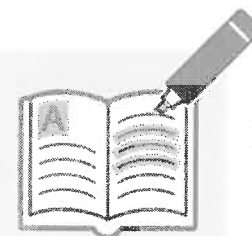


ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE

La conclusión de este capítulo es que aprendemos mejor cuando pensamos en el significado de lo que estamos aprendiendo: cuando le damos sentido, cuando tratamos de entenderlo. El motivo de ello es que, al hacerlo, facilitamos la conexión entre nuestros conocimientos previos y lo que estamos aprendiendo. En esto consiste el estudio elaborativo, que incluye las siguientes estrategias:

Empieza por hacerte una idea general de lo que estudiarás.

- Comienza cada sesión de estudio echando un vistazo a todo lo que tienes pensado estudiar durante la misma. Fíjate en los títulos de los apartados y los conceptos destacados para hacerte una idea inicial de lo que tratará. Si puedes crear un pequeño índice, mejor. Así empezarás a movilizar tus conocimientos previos que estén relacionados con lo que aprenderás.

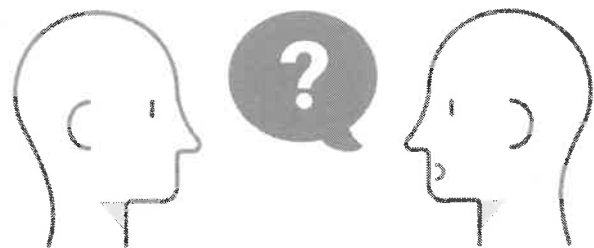
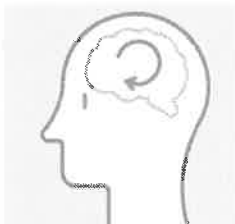


- Emplea la información que has extraído del breve análisis anterior para planificar la sesión de estudio, en función del tiempo que tengas previsto dedicar. ¡Y ya puedes empezar!



Cuando lees, ve parándote y explicándote lo que acabas de leer.

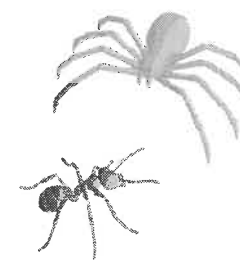
- Asegúrate de que entiendes lo que lees cada pocos párrafos, pero compruébalo explicándotelo a ti mismo. No es suficiente con tener la sensación de haberlo entendido: ¡cuando lo explicas con tus propias palabras lo amarras mejor a tu memoria!
- Si hay algo que no entiendes, pregúntale a tu profesor o a alguien que pueda ayudarte. No tengas vergüenza de hacerlo. Es normal que no entiendas una cosa que es nueva para ti. ¡Por eso estás aprendiendo! Y si algún compañero tuyo la entiende a la primera, eso es simplemente porque tenía la suerte de contar con unos conocimientos previos que le han ayudado. ¡Consíguelos tu también y estaréis igual!



Cuando trates de entender algo complejo, piensa en otras cosas que se le parezcan.



- Por ejemplo, para entender qué es la densidad (la cantidad de materia por unidad de espacio) puedes imaginar un autobús con más o menos gente. Estas comparaciones, llamadas *analogías*, nunca serán perfectas, pero pueden ayudarte en los primeros pasos para alcanzar la comprensión. Cuando veas que una comparación que has usado ya no encaja bien con lo que tratas de representar, ¡busca otra mejor!
- Cuando tengas en mente alguna cosa parecida a lo que aprendes, piensa en sus similitudes pero también en sus diferencias. Por ejemplo, los arácnidos se parecen mucho a los insectos, pero no son iguales. ¿En qué se parecen y en qué se diferencian? ¿Qué cosas comparten todos los arácnidos? ¿Qué diferencias pueden haber entre ellos?



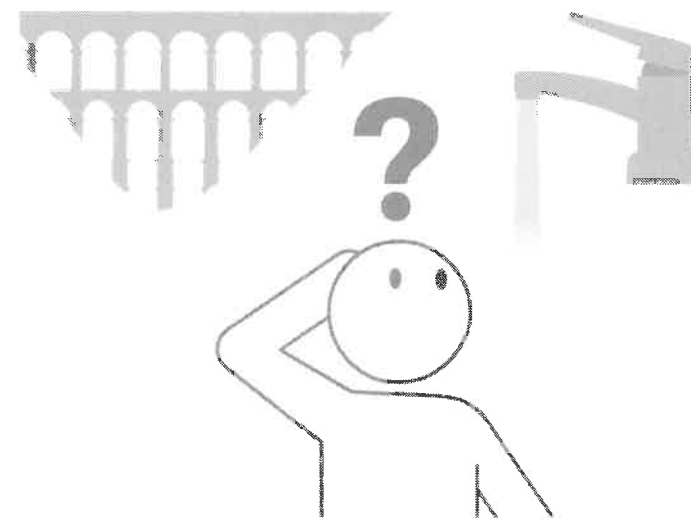
Piensa en imágenes que puedas relacionar con lo que aprendes.

- Una de las mejores formas de amarrar un nuevo conocimiento a nuestra memoria es imaginarlo visualmente (¡si es posible, claro!). Utiliza imágenes mentales, cuando puedas, y crea historias visuales sobre lo que aprendes. Puedes dibujarlas también, pero no pierdas mucho tiempo con los detalles de los dibujos: ¡lo más importante es saber qué representan!



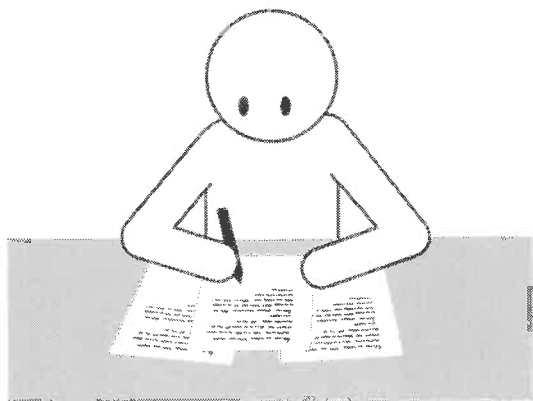
Piensa en ejemplos sobre lo que estás aprendiendo.

- Busca entre tus conocimientos ejemplos concretos que estén relacionados con lo que estás aprendiendo. Si son cosas relacionadas con tu vida, mejor. Por ejemplo, si estás aprendiendo sobre las estructuras que los romanos construían para llevar agua a sus ciudades, piensa en cómo lo harías tú o en cómo lo hacemos con la tecnología actual. Si estás estudiando una norma ortográfica, piensa en palabras que conozcas que la cumplan. Si estás aprendiendo sobre una obra literaria, imagina situaciones de la vida cotidiana que te recuerden lo que se relata en ella.



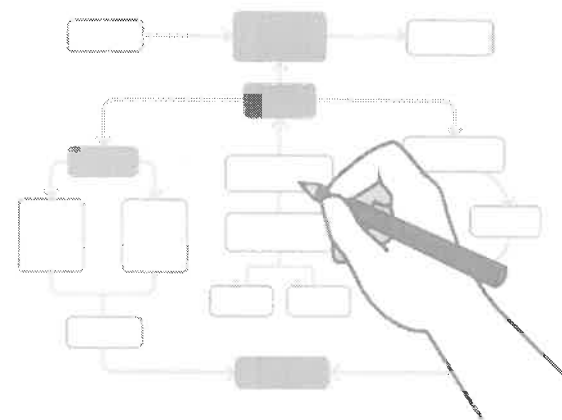
Haz un resumen con tus propias palabras de lo que has entendido.

- Escribir un resumen de lo que has aprendido, a partir de lo que recuerdas, es una manera muy eficaz de hacer conexiones con tus conocimientos previos. Pero no trates de resumir muchas cosas a la vez. Es mejor hacer varios resúmenes cortos de unas pocas ideas que un resumen de una gran cantidad de información. También puedes optar por escribir frases sueltas con cada una de las ideas que has aprendido. ¡Pero no las copies! Deben salir de tu memoria o no servirá de mucho.



Crea un mapa de conceptos que contenga las ideas principales.

- Una buena alternativa a hacer resúmenes es crear esquemas en que escribes los conceptos que has aprendido y los conectas mediante flechas y comentarios para describir cómo se relacionan entre sí. En efecto, en esto consiste elaborar un mapa conceptual. Pero no debes hacerlo pensando que alguien te pondrá una nota: hazlo solamente con la intención de explicarte a ti mismo lo que has aprendido. Si hay algo que no recuerdas, repásalo, pero lo más importante es que intentes hacer el mapa sin copiar la información.



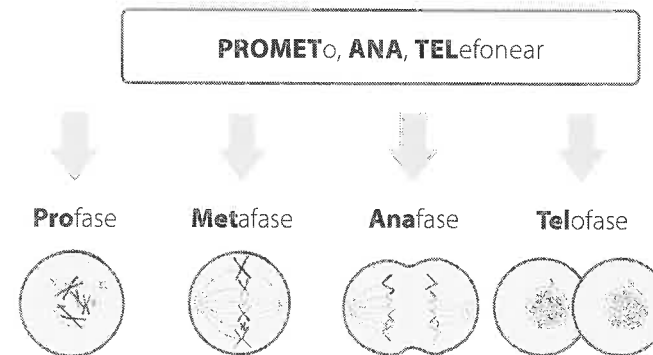
Si tienes que aprender un vocabulario que resulta nuevo para ti, busca palabras o expresiones parecidas que ya conozcas y relaciónalas.

- Esta es una estrategia muy específica para este tipo de casos. Por ejemplo, si te cuesta recordar el término *onomatopeya*, puedes relacionarla con la frase *O no me atropella*. Además, si puedes asociar esa palabra o frase a una imagen o historieta visual, mucho mejor. Cuanto más rocambolesca, más efectiva será. En el caso anterior, por ejemplo, puedes imaginar una letra O que va por la carretera a toda velocidad y te esquivo en el último momento derrapando. La imitación del sonido que hace al derrapar, *yiiiiii*, sería precisamente una onomatopeya.



Si tienes que recordar un listado de categorías, objetos, cualidades o procesos, construye palabras o frases con ellas.

- Sería algo muy parecido a lo anterior, pero esta vez lo emplearías para recordar varias palabras a la vez, en especial si necesitas recordarlas en un orden determinado. Por ejemplo, si tratas de aprender las fases de la división celular por mitosis, que son profase, metafase, anafase y telofase, puedes crear la expresión *PROMETo, ANA, TELefonear*. Este tipo de técnicas te resultarán útiles al principio, pero verás que luego recordarás las cosas sin necesidad de usarlas. Sobre todo si sigues los consejos de los capítulos que vienen a continuación.



Estas solo son algunas de las estrategias que te ayudarán a aprender mejor. Se basan en la manera como el cerebro incorpora nuevos conocimientos. Sin embargo, hay otras estrategias basadas en otros principios de su funcionamiento que aún son más efectivas. Las he dejado para los capítulos que siguen. Te garantizo que vale mucho la pena conocerlas.

CAPÍTULO 2

Para aprender... ¡RECUERDA!



En ocasiones podemos tener dificultades cuando tratamos de aprender algo: nos esforzamos pero nos cuesta entenderlo o conseguir hacerlo bien. Sin embargo, nuestro cerebro sigue trabajando cuando ya hemos dejado de pensar en ello y se dedica a reajustar sus circuitos para que lo hagamos mejor la próxima vez. Cuanto mayor sea el esfuerzo mental que hayamos realizado, mayores serán los cambios que experimentará el cerebro con tal de mejorar nuestro desempeño. ¡Aprendemos más cuando nos estrujamos el cerebro!

Por eso, aunque aprender algo pueda costarte al principio, esto no quiere decir que no puedas llegar a dominarlo. Con dedicación, tu cerebro se remodelará para que puedas hacerlo. Tu cerebro es mucho más poderoso de lo que puedas creer.