

### 13.5. OLVIDO.

**La memoria a veces falla**, lo que uno ha estudiado con tanto esfuerzo se olvida y a veces esto ocurre en el peor momento posible, justo en mitad del examen.

El olvido es humano y por tanto puede ocurrir, pero **muchas veces dicho olvido es resultado de una mala preparación.**

Con una planificación adecuada y un método de estudio eficiente se reducen considerablemente las probabilidades de que falle la memoria.

El **olvido** suele ocurrir por alguna de las siguientes **causas**:

Se ha estudiado la materia del examen con mucha anticipación y luego **no se ha repasado** convenientemente.

**Se ha estudiado mal**, memorizando mecánicamente, sin llegar a asimilar la asignatura. El estudiante podía pensar que dominaba la lección porque cuando la estudió era capaz de repetirla, pero no ha conseguido consolidar esos conocimientos.

**Se ha estudiado atropelladamente** la noche anterior al examen, sin tiempo a que los nuevos conocimientos se asienten en la memoria.

**No se ha descansado** convenientemente y se llega al examen con la mente cargada.

Por tanto, el estudiante debe **evitar** que **alguna de estas cuatro situaciones** se produzca y eso depende exclusivamente de él.

Tiene que establecer **repasos periódicos** que le permitan mantener frescos los conocimientos adquiridos.

Tiene que **asimilar los contenidos**. No vale con ser capaz de repetirlos ya que la memoria puede fallar, se trata de entenderlos y poder desarrollarlos con sus propias palabras.

**El aprendizaje debe ser gradual**, día a día, y no de prisa y corriendo el último día.

**Al examen** hay que ir perfectamente **descansado** para poder rendir al máximo.

El **olvido** a veces también se produce porque, aún habiendo estudiado con seriedad, **no se han establecido pistas que puedan facilitar el recuerdo.**

No se lleva aprendido un esquema detallado del temario que nos permita situarnos y comenzar a recordar su contenido.

Por **ejemplo**:

La lección 5ª que trata sobre tal tema se divide en 4 apartados: el primero desarrolla tal aspecto y profundiza en tales consideraciones; el segundo desarrolla esta otra idea y contiene tres sub-apartados; el tercero trata de tal punto y el cuarto es una visión crítica de esta teoría.

**Con una estructura del temario bien aprendida** resulta mucho más fácil situar la pregunta del examen y comenzar a **"tirar del hilo"** e ir recordando su contenido.