

en el tiempo. No son eficaces las técnicas empleadas en cortos espacios de tiempo y que ejecutan la práctica masiva de contenidos. Parece un reto complicado convencer a los alumnos de los beneficios de la planificación memorística a largo plazo y de los perjuicios que nos juega la memoria cuando se agota en un corto plazo de tiempo por sobrecarga. Cuántas veces nos han comentado nuestros discentes que cuando han realizado un examen se han confundido, se han quedado en blanco o han mezclado ideas que no eran compatibles. El motivo parece claro: sobrecarga en las redes neuronales, pobre asimilación de contenidos y deficiente recuperación de la información.

En definitiva, usar unas adecuadas técnicas implica organización temporal, constancia y motivación continua.

Bibliografía

- Alonso Alvares, A., Fernández Moro, M.P. (1991). *Manual de técnicas de estudio*. Editorial Everest.
- Brunet Gutiérrez y Defalque.(2001). *Técnicas de lectura eficaz*. Ed. Bruño.
- Alaminos Chica, A; Castejón Costa, J.L. (2006). *Elaboración, análisis e interpretación de encuestas, cuestionarios y escalas de opinión*. Alcoy. Editorial Marfil.
- Tierno Bernabé. (2010). *Las mejores técnicas de estudio*. Temas de hoy. Madrid.