

SUBPROGRAMA:

TÉCNICAS DE ESTUDIO

ACTIVIDAD: TRABAJAMOS NUESTRA MEMORIA (CONTINUACIÓN)

(Nota previa: fotocopiar esta actividad para los alumnos tal como viene aquí)

OBJETIVO:

- Presentarte una metodología de trabajo para memorizar.

DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES:

- 1.** Lee, subraya y estudia.

ME ESFUERZO POR MEJORAR MI MEMORIA.

¿Qué factores influyen en tu capacidad de recordar?

a) La concentración y atención con la que estudias, b) tu interés y ganas por aprender, c) tu nivel de fatiga mental, d) la dificultad del tema, e) el uso de técnicas de estudio adecuadas, f) tus costumbres de estudio y de hacer trabajar a tu memoria.

¿Hay medios de aprender de memoria con más eficacia?

Sí, por supuesto; aquí te proponemos unas pautas:

a) no pretendas aprender la lección tal cual está escrita, aprende sólo lo importante y únicamente después de haberlo comprendido (haz subrayados y esquemas);

b) cuando intentes aprender de memoria algo, dale sentido; puedes utilizar la serie de preguntas (¿Quién, cómo, para qué, dónde, cuándo, etc.) o un guión del tipo: introducción o justificación / desarrollo del tema / conclusión o síntesis;

c) si el texto es muy largo divídelo en trozos más cortos, pero recuerda repasar los primeros trozos a medida que vayas aprendiendo los segundos y terceros;

d) no quieras aprenderlo de una sola vez, estúdialo y repásalo varias veces;

e) mientras más recursos (la vista, el oído, la escritura, el ritmo, etc.) utilices en tu aprendizaje, mejor será; así pues, el escribir varias veces el dato a memorizar te puede resultar muy útil; más aún si lo haces sobre una hoja que mirarás repetidas veces en sucesivos días.

f) la capacidad de recordar algo se pierde a medida que pasa el tiempo, pero existe una técnica que impide olvidar y, además, hace aprender mejor: dicha técnica se llama "repasar". Mientras más veces repases un tema, un dato, mejor la aprenderás y menos se te olvidará;

g) recordamos mejor lo que asociamos con conceptos conocidos y que nos son fáciles de recordar; por eso, siempre conviene para aprender algo nuevo intentar relacionarlo con temas o conceptos ya estudiados en semanas anteriores.

3. A continuación te presentamos un resumen de los puntos hasta aquí tratados; pero está incompleto, se nos han quedado ideas en el "tintero", ¿te importaría completarlas?:

Si tienes que estudiar una lección, haz un esquema y al terminar los estudios del día repásalo, vuelve a repasarlo antes de la clase; si es una serie larga de datos o fórmulas, escríbelas en un papel y haz que te sea fácil repasarlas muchas veces; trata de utilizar el máximo de técnicas (subraya, haz esquemas, escribe las definiciones o palabras nuevas varias veces, etc.); procura relacionar lo que tengas que aprender con aprendizajes anteriores.

4. Existen también algunas estrategias que facilitan el recuerdo; consisten en asociar los conceptos a memorizar con ideas con sentido lógico y fáciles de recordar:

a) El método de las iniciales, consiste en asociar las iniciales de las palabras a aprender formando una palabra nueva, (ELSCER, son las iniciales de un buen método de estudio: Exploración general del tema, Lectura comprensiva por preguntas, Subrayado, Comprobación de lo aprendido, Esquema del tema, Repasos repetidos en diferentes momentos).

b) Relacionar números y letras, a cada número una letra, se utiliza para aprender cifras o fechas, (1 = B, 2 = C, 3 = D, 4 = F, 5 = G, 6 = L, 7 = M, 8 = N, 9 = P, 0 = R); no se han puesto vocales, tú las pondrás para formar una palabra fácil de recordar.

c) Se pueden utilizar, también, relaciones entre los números (se trata de relaciones ingeniosas con ideas o cálculos fáciles de recordar; el 1522, año de la primera vuelta al mundo, te será fácil de recordar si piensas que fue en el siglo XVI -año 1500- y que sus dos últimas cifras, que son iguales, sumadas a la primera valen igual que la segunda)

d) Las asociaciones ingeniosas o sugerentes: se trata de relacionar lo que se ha de aprender con algo ingenioso y fácil de recordar.

5. Si te dicen un número de siete cifras y te piden que lo recuerdes, durante unos instantes te podrás acordar de él, pero al rato se te habrá olvidado; sin embargo el número de teléfono de un amigo no se te olvida nunca; será, tal vez, porque lo has utilizado muchas veces. Este es, evidentemente, el mejor método de memorizar, repasar muchas y repetidas veces los datos a aprender, para ello puedes copiarlos en un papel, que siempre tendrás a mano, o puedes hacer esquemas que te sirvan para repasar.

6. Hemos tratado de mostrarle algunas de las estrategias que podemos utilizar para memorizar mejor los temas y hemos terminado diciendo que la mejor manera es el repaso reiterado. ¿Por qué no te comprometes a realizar todos los días un estudio sistemático? Hazlo así y verás qué rápido aumenta tu capacidad de memorizar y aprender.