

TÉCNICAS E HÁBITOS DE ESTUDO

LECCIÓN 8: A MEMORIZACIÓN

Unha aprendizaxe completo esixe sempre a posibilidade de conservar e recuperar o adquirido.

O adecuado uso da memoria, a pesar de certo descrédito actual, é un medio extraordinario, tamén eficaz para desenvolver a capacidade de aprendizaxe.

Memorizar consiste basicamente en repetir .Pero ¿que repetir e cal é o procedemento?

1. Analizar e sintetizar o texto seguindo o método descrito.
2. Utilizar o esquema e repetir as ideas principais e como se estruturan.
3. Apelar ó texto.
4. Para fixar toda a información relevante que poida explicar, argumentar e exemplificar cada idea (fíxate na marxe, para localizar rápido a información que buscas e le sobre o subliñado, as ideas e os datos, despois repite a información ata que poidas desenrolar e explicar os conceptos e como se relacionan).
5. Dispoñer das condicións para mellorar a retención e recuperación da información.
6. Para memorizar fixa primeiro a estrutura do tema e despois rechea coas correspondentes ideas e datos

A memoria é a capacidade de fixar, reter e recordar informacións e experiencias, neste proceso interveñen distintos factores, a percepción, a atención, a imaxinación, a linguaxe ou o pensamento, todos eles relacionados entre si.

De xeito que os materiais da memoria, son sensacións perceptivas (imaxes, sons...) como ideas ou pensamentos. Cantos máis materiais se empregan, para fixar unha información, máis fácil é recuperar o adquirido.

Intentar "meter datos a presión", repetindo unha e outra vez , moitas veces é o orixe das dificultades de aprendizaxe.




Saber implica, por unha parte, entender os contidos, e por outra, ser capaces de recordalos. A memorización, non é recomendable como meta exclusiva do estudo.

Sen embargo, é esencial non só, para responder adecuadamente na maioría






dos exames, senón para dispoñer dunha base de datos sobre a que poder traballar e desenrolar outras capacidades de razoamento e creatividade.

A eficacia no recordo require dun método de estudo lóxico e sistemático. Para facilitar a evocación, é preciso que a retención e fixación foran adecuadas. Pode ser que a información sexa comprendida, valorada, fixada e asimilada axeitadamente e non podamos recordala. Un adecuado proceso de "entrada" de información non asegura que suceda á "saída" da mesma.

Temos que analizar o proceso nas súas fases:

-  **Rexistro:** entrada da información.
-  **Retención:** intervalo entre o rexistro ou aprendizaxe e o recordo.
-  **Recuperación:** ou saída da información previamente almacenada.

A recuperación, pode realizarse a partir do recoñecemento de estímulos externos, ou de rememorar o recordo ou a ausencia destes estímulos.

-  Podemos recordar un texto:
-  Palabra por palabra ao pé da letra.
-  Con as nosas palabras.
-  No mesmo orde que aparece no texto.
-  Modificando a estrutura orixinal.

O proceso de memorización, supón a fixación da información no cerebro e a súa progresiva consolidación.

No proceso interveñen tres tipos de memoria:

- ☺ **A memoria sensorial** permite ao suxeito captar os estímulos durante un mínimo espazo de tempo.
- ☺ **A memoria a curto prazo** a súa duración tamén é breve. Durante uns segundos, o cerebro procesa información nun acto único de atención, limitado ao presente. O tempo de retención é entre segundos e un minuto.

Podemos reter, en termino medio, sete números/palabras.

Neste tempo tan curto, podemos perder información rexistrada, senón dedicamos uns minutos ó remate do aprendizaxe, para buscar un lugar no cerebro onde archivar a información.













Esta memoria é consciente , xa que a través da repetición, e de forma voluntaria, logra reter a información, e permitir que poida ser trasladada á memoria a longo prazo.

- ☺ **A memoria a longo prazo** esta ligada á calidade e aos bos hábitos da memoria a curto prazo, na que almacenamos o aprendido durante o estudo. Corresponde exactamente co que entendemos por memoria.

A súa duración pode ser ilimitada e va dende o momento da consolidación da información, aproximadamente na primeira hora, ata que se produce o esquecemento.

ESTRATEGIAS PARA MEMORIZAR

Querer recordar e non poder facelo resulta frustrante. Debemos analizar que factores poden estar dificultando a memorización:

-  Dificultade persoal para memorizar
-  Cantidade excesiva de información.
-  Dificultade dos contidos.
-  Escasa consolidación do aprendizaxe.
-  Falta de confianza na nosa capacidade.
-  Elevada ansiedade.
-  Escasa motivación.
-  Aprendizaxe de rutina, pesado e aburrido.
-  Falta de método no estudo.
-  Dificultade para discriminar os contidos importantes.
-  Descoñecemento das técnicas para memorizar.
-  Falta de práctica en memorizar a información.

O importante e non deixarse vencer e adoptar unha actitude positiva e creativa.

É convinte coñecer, probar, adaptar e personalizar distintas técnicas de memorizar eficaces.

Ferramentas útiles neste sentido:

PERCEPCIÓN

A percepción débil ou incorrecta dun estímulo, dificultará o posterior recordo.

A axeitada calidade e intensidade do estímulo e o uso de varios canles sensoriais facilitará a memorización.

A memoria visual e auditiva son relevantes no aprendizaxe. Sentarse diante na aula axuda escoitar, ver e captar mellor a explicación para recordar máis facilmente.

É fundamental mellorar a percepción da atención e concentración.

OBSERVACIÓN

Exercitar a observación sistemática ou dirixida. A observación é o mellor medio para captar os aspectos máis importantes e para diferencialos doutros secundarios. Observar é fundamental para matizar e precisar os coñecementos.

ORGANIZACIÓN

A organización da información facilita a memorización. Ter que gardar no noso cerebro, un montón de elementos desconectados e dispersos, ocupará máis espazo e require máis esforzo que si os agrupamos nunha unidade ou globalidade con sentido e nunha estrutura lóxica.

Organizar e clasificar a información e axuda a recordar.

Distribuír por exemplo, unha lista de obxectos, en diferentes categorías. A retención é mellor nunha serie de elementos, cando destacamos as semellanzas e diferencias, ademais se clasifican a partir de determinados criterios.

Por exemplo:

LISTA DE PALABRAS : mesa, revista, amigos, libros, pera, fiestra, mochila, ovo, cine, porta, folios, pan...

CASA	OCIO	TRABALLO	ALIMENTOS
Mesa	Revista	Libros	Pera
Fiestra	Cine	Folios	Pan
Porta...	Amigos...	Mochila...	Ovo...

LISTA DE PALABRAS, distribuídas sen orde, nin afinidade aparecen no cadro A, e no cadro B aparecen perfectamente agrupados en conxuntos.

CADRO A	CADRO B
DISTRIBUCIÓN SEN ORDE	DISTRIBUCIÓN ORDENADA
Verán, libro, praia, traxe de baño, caderno, bolígrafo...	Traxe de baño libro Praia caderno Veránbolígrafo...

Recorda que o método de organización ou clasificación é moi útil para fixar contidos en calquera materia.

ATENCIÓN E CONCENTRACIÓN

A atención e concentración, son procesos que permiten discriminar e seleccionar a información, e afondar e reter determinados estímulos. A memorización, depende moito da capacidade do neno para dirixir e manter axeitadamente a atención sobre os contidos máis importantes.

No momento do estudo, unha boa atención selectiva será a que capte o esencial, as ideas principais, antes que intentar memorizar todo, o importante e o accesorio, ou intentar recordar dende a primeira palabra lida.

Importante para un bo rendemento no estudo, é non levantarse ata ter memorizado todo.

MOTIVACIÓN

Existe unha relación notoria, entre memorización e motivación.

A actitude positiva, interese, unha necesidade ou motivo para aprender, pode elevar de xeito significativo a cantidade e calidade do contido memorizado.

O factor emocional é importante na memorización, é máis difícil esquecer información que non gusta ou interesa.

APRENDIZAXE

A memorización non é un acto puntual, senón que é un proceso que se apoia e garda similitude co proceso de aprendizaxe.

Aprender de xeito adecuado fortalece a información que queda no cerebro:

- ☆ Familiarizarse previamente coa materia.
- ☆ Distribuír a adquisición de contidos.
- ☆ Incluír tempo de descanso.
- ☆ Realizar revisións dos contidos adquiridos.

Cada estudante, debe marcarse obxectivos de aprendizaxe e de memorización adecuados as súas propias capacidades, e ó nivel de dificultade do contido obxecto de estudo.

Para reter a información repite sempre os contidos estruturados seguindo o esquema. Non fixes as ideas sen relacionar entre si.

ESTUDIO ACTIVO

A retención pode favorecerse co estudo activo. A partir dos contidos estudados, podemos valorar, expresar, escribir, resumir, esquematizar, practicar, crear...A maioría destas actividades, implican un procesamento da información, unha afondamento e clarificación dos contidos.

Activar a mente mediante preguntas sobre os contidos para mellorar a asimilación e fixación, o que importa é repetir ideas, crear relacións e asociacións entre elas e fomentar a cohesión, evitando a simple repetición mecánica.

ASOCIACIÓN

Podemos fortalecer as conexións entre os elementos a recordar e asocialos mediante a repetición, buscando vínculos e as conexións duns temas con outros e tamén estar relacionados con coñecementos e experiencias previas.

Cando unha materia é difícil de memoriza, podemos aplicar ou crear estratexias que permiten asociar e recordar os contidos. Temos as:

REGRAS NEMOTÉCNICAS: consiste en crear conexións lóxicas e imaxes mentais para enlazar elementos soltos. Esta regra pode ser útil, para memorizar datos aparentemente desconectados ou para recalcar algúns contidos do tema, pero non permite prescindir do análise e comprensión da materia. Algunha regras como:

ACRÓNIMOS/ACRÓSTICOS: consiste en formar unha palabra a partir das primeiras letras ou sílabas da serie de palabras que se desexa memorizar, normalmente unha expresión composta ou unha definición.

ONU (Organización de Nacións Unidas)

HISTORIETAS: cando pretendemos memorizar unha lista de palabras, as podes recordar mellor se fas con elas unha historia. Non importa que pareza sen xeito, si cada elemento te leva ós seguintes, ata recordar todos. Por exemplo:

Recordar os cabos do Cantábrico a partir da seguinte historia:

"machaco un allo nunha peña e lle dou cunha estaca"

Vexamos: Machichaco en Vizcaya, Ajo en Santander, Peñas en Asturias e Estaca de Bares en Galicia.

Cando sexa recordar os contidos dun tema, fai cos títulos unha historia.

VERSIFICACIÓN (historias, versos, cancións, datas...) tratamos de buscar unha memorización asociativa, pode ter unha significación, pero é principalmente mecánica e repetitiva.

Pódese compoñer unha historia, un verso, unha canción cunha lista de palabras ou un determinado contido que queremos memorizar.

ASOCIACIÓN DE IMAXES: neste caso non son palabras senón imaxes. A imaxe é máis fácil de recordar e permanece na memoria máis tempo. É bo converter en imaxes o que se desexa recordar.

REVISIÓN E REPASOS

O repaso é parte esencial do estudo. Supón unha valiosa inversión de tempo, cando queremos simplificar e optimizar a memorización e reducir o esforzo necesario, para o posterior reaprendizaxe dos contidos esquecidos. Permite comprobar cando a materia foi entendida como asimilada e a recordamos, ou se debemos consolidar ou recordar algún contido.

Podemos comezar o estudo repasando os temas memorizados o día anterior, facer unha revisión sen ningún referente externo, despois revisaremos os apuntes, textos, esquemas...

A revisión non é unha simple repetición, senón un repaso activo, no cal debemos reflexionar sobre os contidos, nun contexto novo, no que podemos dispoñer de novos coñecementos.

Podemos programar os repasos, en determinados momentos, co obxecto de fixar o estudado e retrasar o esquecemento.

📖 Ó remate do estudo.

📖 Ó día seguinte.

📖 Á semana.

📖 Ó mes.

📖 Ó trimestre.

Non se trata de estar repasando continuamente, senón nos momentos nos que tende a caer o recordo.

A parte da revisión rápida que se fai ó remate da sesión de estudo, serán necesarios dous repasos: ó día seguinte e a semana, ou ben ó remate da lección ou unidade.

A duración das revisións en principio, non deben durar máis de cinco minutos.

É importante o repaso antes do exame, que debe ser intenso. É fundamental o repaso da materia durante as semanas previas ó exame, o que facilitará o repaso final e evitara a ansiedade ante os exames, falta de tempo ou escasa preparación.

Repasar supón recordar, e non intentar aprender o que xa debe estar aprendido. O repaso pode facerse seguindo esta secuencia:

- ☞ Intentar recordar as ideas fundamentais sen consultar notas ou apuntes
- ☞ Comparar o exposto nos apuntes, textos, notas, esquemas...
- ☞ Cando o recordo non é preciso ou suficiente, reler, revisar e estudar de novo.

Cando xa temos comprendido, valorado, memorizado e asimilado os contidos , só queda expoñelos con precisión no exame.

Na seguinte lección trataremos o xeito eficaz de afrontar os exames ou probas.