

TÉCNICAS DE ESTUDIO

COMO MELLORAR A ATENCIÓN E A MEMORIA. REGRAS MNEMOTÉCNICAS.

OBXECTIVOS

- 1.- Axudar aos alumnos/as a buscar estratexias para mellorar a atención e a memoria.
- 2.- Reflexionar sobre aqueles aspectos que inciden na atención e memoria.

FACTORES INFLUINTES NA ATENCIÓN

- Grado de motivación e interese polo estudio.
- Falta de concentración por problemas persoais, familiares...
- Condicións físicas do lugar de estudio (luminosidade, silencio...)
- Cansazo físico.

FACTORES INFLUINTES NA MEMORIA

- Percepción multisensorial (vista, oído...)
- Asociar ideas coherentemente utilizando imaxes mentais.
- Reter a información de maneira comprensiva e significativa.
- Repetición.

AS REGRAS MNEMOTÉCNICAS FACILITAN A RETENCIÓN DAS APRENDIZAXES

Entre elas destacamos:

- Historieta: construír unha historia con datos que temos que memorizar.
- Cadea: crear as imaxes mentais das palabras a memorizar e asociándoas mediante accións comúns.

ACTIVIDADES

- Explicación por parte do titor dos factores determinantes da atención e a memoria.
- Facer exercicios prácticos utilizando as regras mnemotécnicas.

MATERIAIS

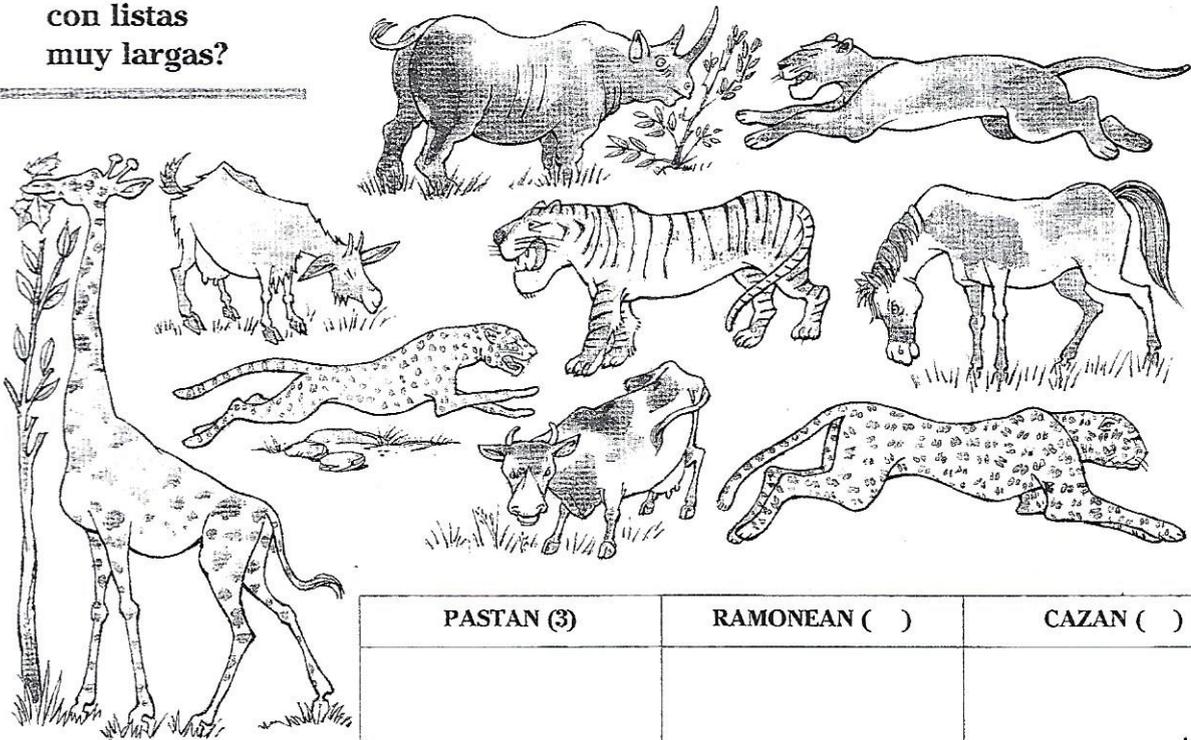
- Fichas para resolución de exercicios prácticos aplicando algunha regra mnemotécnica.

APRENDER DE MEMORIA

Para aprender listas (aunque no sean de objetos) es muy útil recurrir a ideas que te sugieran un orden natural. Por ejemplo: en tu propio cuerpo, empezar por la cabeza y terminar por los pies; en tu casa, desde la entrada hasta llegar a tu habitación. Luego, «coloca» cada dato de la lista haciendo mentalmente el recorrido.

¿Qué puedes hacer con listas muy largas?

■ Divide este conjunto de animales en pequeños grupos, para poder aprender sus nombres con más facilidad.



PASTAN (3)	RAMONEAN ()	CAZAN ()

Curiosidades sobre la memoria



En mayo de 1974, un hombre llamado Bhandanta Vicitsara fue capaz de recitar de memoria 16.000 páginas de textos canónicos budistas en Rangún, Birmania. Para hacerse una idea aproximada de lo que esto supone, basta con saber que estos textos son suficientes para llenar libros que formaran una torre hasta la altura de un niño de seis años.

Este dato nos muestra la capacidad que puede llegar a tener la memoria de los seres humanos si se sabe ejercitarla bien. Porque, aunque es cierto que no todas las personas tienen la misma capacidad para memorizar y recordar, todos los estudios demuestran que cualquiera puede mul-

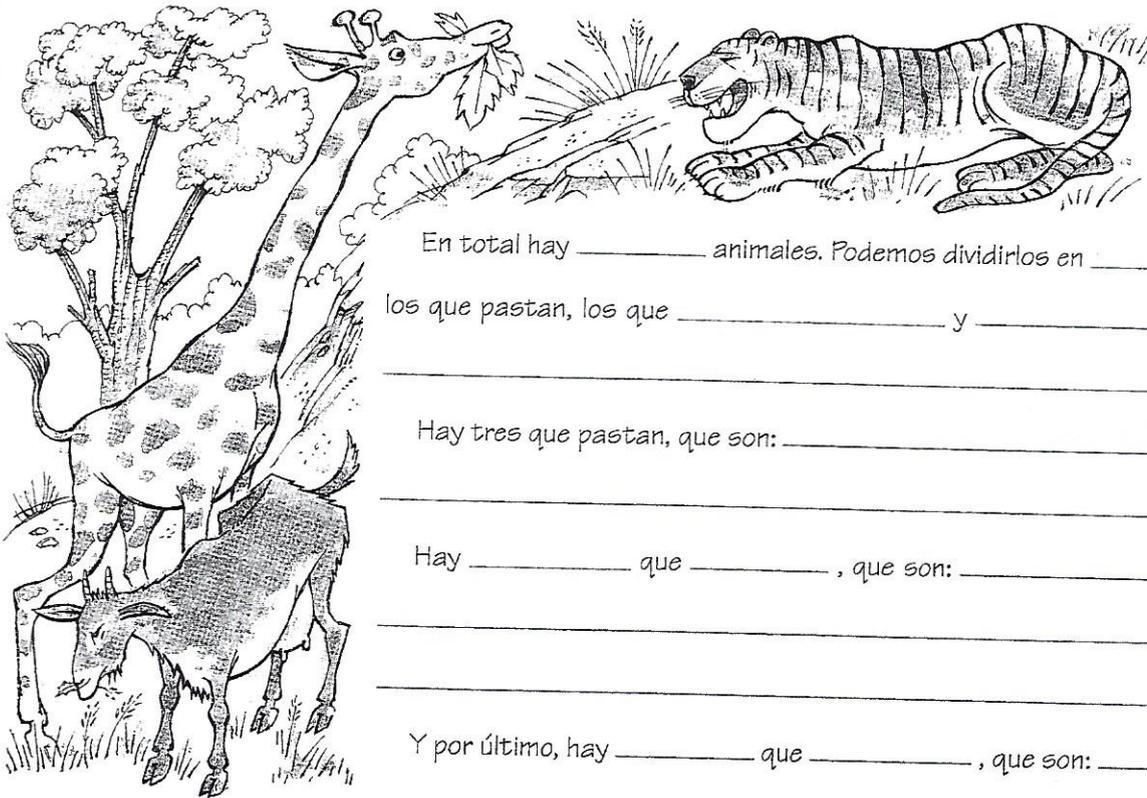
tiplicar su capacidad natural con un buen entrenamiento.

Sin llegar a proezas como las del recitador budista, podemos asombrarnos de que un portero de una sala de fiestas sea capaz de recordar las caras y los detalles de vestuario de las personas que entran cada día en el local. O de que cualquier librero o librera conteste sin dudar cuando le preguntamos por el autor de uno de los miles de libros que guarda en las estanterías de su tienda.

Y es que cuanto mayor es la cantidad de información que se facilita a la memoria, mayor es la que ésta devuelve.

RETENCIÓN DE LA INFORMACIÓN

■ Completa las frases que sirven para organizar la lista de animales.



En total hay _____ animales. Podemos dividirlos en _____ grupos:
los que pastan, los que _____ y _____

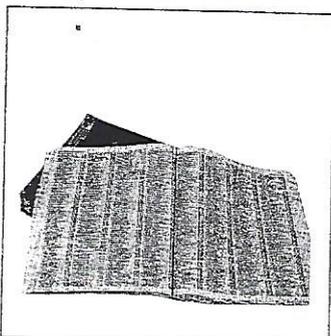
Hay tres que pastan, que son: _____

Hay _____ que _____, que son: _____

Y por último, hay _____ que _____, que son: _____

La memoria no puede almacenar cantidades grandes de datos; por eso, cuando estudies recuerda que debes organizar lo que aprendes en grupos muy pequeños, de acuerdo con algún criterio.

Recordar números



Hay un método muy sencillo para memorizar números de teléfono y fechas importantes. Consiste en asociar cada número (del 0 al 9) con una letra. Vale cualquier letra, pero para que sea más fácil conviene elegir la inicial de cada número o la siguiente si están repetidas.

Como la mayoría de las fechas que memoriza un estudiante empiezan por 1, no merece la pena tener en cuenta la cifra de los miles. También se puede hacer más sencillo aún: si todas las fechas importantes que tienes que aprender en una unidad corresponden al mismo siglo, bastará con que memorices sólo las dos últimas cifras.

Una vez hecho lo anterior, para aprender una fecha bastará con que inventes una frase con palabras que tengan las iniciales correspondientes. Por ejemplo:

1978. Se promulga la Constitución Española.

Iniciales: 9 (N) 7 (I) 8 (O)

Frase: la Nación Ideó la Obra

Si la frase que inventas guarda alguna relación con el tema de la fecha, te resultará más sencillo recordarla. También puede ser una frase disparatada, graciosa, burlona..., vale cualquier idea con tal de que la asocies con el motivo por el que es importante la fecha.

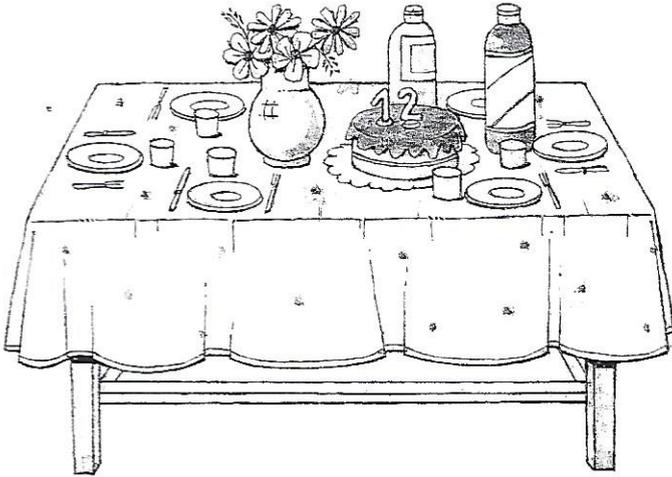
APRENDER DE MEMORIA

¿Cómo puedes recordar detalles?

Vas a practicar un método que consiste en inventar cómo se relacionan los elementos que ves, para que sea más fácil recordarlos.

■ Observa la siguiente imagen e inventa mentalmente una historia.

Es el jardín de una casa donde va a haber una fiesta...



■ Imagina que entras en el lugar e inventa lo que haces con cada objeto.

Me acerco a la mesa... ¡Ay, qué daño! ¡Me he dado con un pico, porque es rectangular! El mantel es de flores para hacer juego con todas las flores que hay en el jarrón. Me acerco a olerlas y...

■ Ve «dibujando» en tu mente a medida que imaginas.

¿Es difícil recordar un listado?

■ Aquí tienes una lista de cosas que te han pedido que compres. Imagina que tú eres este personaje y dibújale cada objeto de la lista tal como lo llevarías de vuelta a casa o, mejor aún, como si te vistieras con ellos.

- detergente para la lavadora
- un jamón
- manzanas
- truchas
- un cepillo para barrer
- pinzas para la ropa
- pan



■ Inventa todo lo que quieras para que te sea más fácil memorizar: por dónde empiezas, cómo agrupas las cosas, por qué las colocas así, cómo vas a caminar...

TÉCNICAS DE ESTUDIO

• TOMA DE NOTAS E APUNTES

OBXECTIVOS

- 1.- Facilitarles aos alumnos unhas estratexias para rexistrar por escrito a información dunha exposición oral.
- 2.- Descubrir a importancia das abreviaturas para recoller a información con máis rapidez.
- 3.- Coñecer as abreviaturas máis empregadas.

CONSIDERACIÓNS A TER EN CONTA NA TOMA DE APUNTES

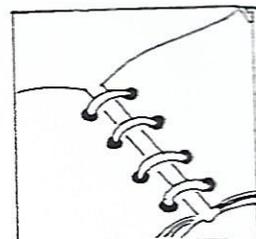
- Recoller as ideas principais e non as frases textuais.
- Utilizar abreviaturas e símbolos.
- Resaltar definicións e datos de interese.
- Revisar, completar e contrastar os apuntes recollidos.

ACTIVIDADES

- Aprendízaxe das abreviaturas máis usuais.
- Elaboración individual de distintas frases e redaccións nas que aparezan as abreviaturas aprendidas.

MATERIAIS

- Cadro de abreviaturas usuais.
- Fichas en branco para utilización práctica das abreviaturas.



CUADRO

ABREVIATURA	SIGNIFICADO
+	más
-	menos
×	por
:	entre
=	igual, igualmente
≅	equivalente, semejante
≈	aproximado
>	mayor
△	menor
∞	infinito
%	porcentaje
1º, 2º ...	primero, segundo
nº	número
gº	grado
tb.	también
q.	que
p.q.	porque
etc.	etcétera
fácil _____	fácilmente
Hª	historia
sr.	señor
sra.	señora
srta.	señorita
D.	don
Dª.	doña

