

Técnicas de Estudio: La Memoria.

Técnicas para desarrollar la memoria

<http://www.psicopedagogia.com/tecnicas-de-estudio/memoria>

Fases De La Memorización

Una vez que percibimos algo, comienza un [proceso](#) que conduce a la memorización de esa información. Esto se consigue con las siguientes fases:

- **Comprensión:** supone la [observación](#) a [través](#) de los sentidos y [entender](#) esa información.
- **Fijación:** se adquiere con la repetición. Es [imprescindible](#) fijar antes de [recordar](#) una [información](#) que nos interesa.
- **Conservación:** esta fase está en [función](#) del interés, la [concentración](#) y el [entrenamiento](#) de la persona, y de todos estos factores dependerá el modo en que se memoriza.
- **Evocación:** significa sacar al plano de la conciencia los conocimientos almacenados.
- **Reconocimiento:** consiste en la interrelación de los conocimientos nuevos y previos.

Desarrollo de la memoria

Si quieres potenciar tu [capacidad](#) de memorizar te aconsejo estés atento a lo siguiente:

- Mejora la [percepción](#) defectuosa: intenta que en el [aprendizaje](#) intervengan todos los sentidos consiguiendo la máxima [atención](#) y concentración.

- Ejercita la [observación](#) y entrénate para [captar](#) detalles contrastados y otros no tan evidentes.
- Pon en práctica el [método](#) de clasificación: se retiene mejor los [elementos](#) de un [conjunto](#) si procedemos a su clasificación.
- Capta el [significado](#) de las ideas básicas de un tema.
- Procura [pensar](#) con imágenes, ya que la [imaginación](#) y el [pensamiento](#) están unidos.
- Para conseguirlo hay tres principios:
- Exagerar determinados rasgos como si se tratase de una [caricatura](#)
- Captar lo novedoso
- Dar [movimiento](#) a nuestras imágenes pensadas como si fueran una [película](#)
- Fija contenidos con la repetición y procura [repetir](#) las ideas evitando la [asimilación](#) mecánica.
- Haz pausas [mientras](#) lees o estudias para [recordar](#) lo que vas aprendiendo.
- Si aprendes algo justo antes de [dormir](#) se recuerda [bastante](#) bien a la [mañana](#) siguiente. Esto se explica porque [durante](#) el sueño no se producen interferencias.
- Revisa lo antes [posible](#) el [material](#) estudiado a [través](#) de esquemas o resúmenes. Así se aumenta el [número](#) de repeticiones-fijaciones consiguiendo que el olvido se retrase.

Utiliza [las reglas mnemotécnicas](#)

Principales causas del olvido

- Falta de [concentración](#).
- Poca o mala [compresión](#) de lo estudiado.
- Ausencia de repasos o repasos tardíos y acumulados.

- Estudio [superficial](#) y pasivo, con poca [reflexión](#) y [esfuerzo](#) (no hay manejo de la [información](#) en resúmenes, esquemas, subrayados)

Reglas mnemotécnicas

Técnica de la Historieta

Consiste en [construir](#) una [historia](#) con los [elementos](#) que han de memorizarse.

Ej. Construye una [historieta](#) con las siguientes palabras. Recuerda que el [fundamento](#) es unir la [imagen](#) con la [acción](#) y la emoción.

Río

Montaña

Butragueño

Comenta

Sed

Mundo

Viento

Comida

Sueño

Demostración

Novela

Alumno

Técnica de los lugares:

Consiste en [asociar](#) cada uno de los [elementos](#) que se desean memorizar con los lugares de un recorrido que nos es familiar (por ejemplo, el recorrido que hacemos todos los días desde casa al colegio)

Inténtalo:

Aceite

Pan de molde

Aceitunas

Leche

Una [botella](#) de coñac

Detergente para la ropa

Grapas

Zapatos

Recoger unas fotografías.

Papel Higiénico

Periódico

Chaqueta de la tintorería.

Técnica de la Cadena

Consiste en concatenar aquellas palabras que [dentro](#) de un [resumen](#) o de un esquema recogen el [significado](#) fundamental y que se encuentran lógicamente relacionadas. La [técnica](#) de la [cadena](#) su memorización.

Se [procede](#) de la siguiente manera:

- Se reducen las palabras o conceptos que queremos memorizar a imágenes. Todos los conceptos se pueden [reducir](#) a imágenes (por

muy abstractas que parezcan) [porque siempre](#) hay algo en ellos que puede [servir](#) para evocar una imagen.

- Las imágenes deben ser:
 - Concretas
 - Diferenciadas y claras
 - Humorísticas y cómicas: [porque](#) lo ridículo, [simpático](#) y [chocante](#) se recuerda mejor.
- Se forman imágenes correspondientes a la 1ª y 2ª palabra, y con ellas se forma una imagen compuesta en la que se juntan las dos.
- Se unen de la misma [manera](#) las imágenes de la [segunda](#) y la tercera palabra, y así sucesivamente.
- Se puede conducir la serie uniendo la [imagen](#) de la [primera](#) con la de la última palabra.

Realiza el [ejercicio](#) de la [cadena](#) con las siguientes palabras:

Jarra

Anfibio

Moto

Plato

Señora

Escalera

Doctrina

Ventana

Percebe

Guante

Hucha

Agenda

Oración Creativa

Consiste en concentrar, por medio de una [palabra](#) o [agrupación](#) de ellas, un [significado](#) o contenido de un tema.

Aratota Puentel: Me da la pista del recorrido del Tajo (Aranjuez, Toledo, Talavera de la Reina, [Puente](#) del Arzobispo, Alcántara)