LA MEMORIA

Idea Mágica

Existe la creencia de que la memoria es algo con lo que nacemos y que tenemos buena memoria o no. De esta manera, si pensamos que la memoria es algo innato, es imposible progresar. Debemos cambiar esta creencia falsa pues la memoria la podemos mejorar con la práctica y buenas estrategias.

LA MEMORIA Y EL OLVIDO

CURVA DEL OLVIDO Y LOS REPASOS ( curva de Ebbinghaus)



Después de aprender algo, según va pasando el tiempo, recordamos cada vez menos información.

Un día después de haber estudiado y no haber repasado, puedes llegar a olvidar el 50% de lo estudiado.

2 días después, lo que recuerdas no llega al 30%.

1 semana después, tendrás suerte si logras recordar más de un 3%.

Podemos decir que el repaso, cobra gran importancia.

**La curva del olvido nos dice:**

Todo material aprendido corre el riesgo de ser olvidado, tarde o temprano. El investigador de la memoria Hermann Ebbinghaus presentó en 1885 los resultados de un experimento que demostraba que, apenas dos días después, el educando no podía reproducir las dos terceras partes de los contenidos, un fenómeno que desde entonces se conoce como “la curva del olvido de Ebbinghaus”.

Según la curva del olvido en las primeras horas después de haber estudiado se olvida más deprisa que en las posteriores.

La solución para contrarrestrar el olvido consiste en una buena planificación de repasos.

Plan de repasos

 aprender un tema nuevo lleva su tiempo, en cambio realizar un repaso cuando la información la tenemos reciente es una actividad breve. Sin embargo, si no efectuamos los repasos olvidaremos la mayor parte de la información y tendremos que aprender prácticamente de nuevo.

Atendiendo a la curva del olvido, necesitaremos repasar más en los momento más cercanos al momento del estudio.

El recuerdo-olvido depende de varios factores:

1. Modelo de aprendizaje
2. Nº de repeticiones
3. Interés o motivación
4. Influencias favorables o adversas que se ejercen durante el periodo de supuesta inactividad o latencia ( el llamado “intervalo de retención”).
5. Las condiciones prevalentes en el periodo de evocación o rememoración

Favorecen el recuerdo los siguientes factores:

 -Regularidad en los periodos de estudio, distracción y reposo ( ser constante en los hábitos vitales)

-Un ligero grado de ejercicio y vida al aire libre.

-Sueño reparador ( ni insuficiente ni excesivo)

-Mantenimiento del interés general en el asunto

-Evitación de sobresaltos de cualquier género.

¿Cuáles son las mejores condiciones en el periodo de evocación o rememoración?

-Se recuerda mejor cuando estamos tranquilos y relajados, que cuando se es súbitamente interrogado por el profesor, o en estado de ansiedad.

-De la cara que ponga éste al oírnos depende que salga fácil y brillante el resto.

-Un material aprendido tendrá muchas menos probabilidades de olvidarse cuantas más veces haya sido activamente evocado por quien lo posee.

-Es necesario ejercitarse más en evocar que en releer el material sabido.

-El mejor estímulo para conseguir recordar un dato o conocimiento cualquiera es las preguntas, inquietud o interrogatorio que primitivamente determinó su fijación.

Si nos hacemos una pregunta compleja, dudosa o ambigua, será mejor comenzar por analizarla, delimitando bien sus aspectos, iniciando la respuesta solo cuando la hayamos ordenado mentalmente.

Fases de evocación y de revisión

El momento de evocación es aquel en el que traemos al presente los hechos del pasado.

Evocar es recordar lo leído sin tener delante el texto.

La memoria inteligente es la memoria de ideas principales de conceptos clave, pero cuyas palabras de relleno tienen que ser aportadas por el estudiante.

Es recomendable hacer la evocación en voz alta y entre compañeros ( importancia de los grupos de estudio), o bien escribiendo o dibujando.

**Repasar un conjunto de ideas**

Después de evocar, recitación, efectuar una rápida revisión de todo el material, limitada a los puntos clave y a los que presentan alguna dificultad.

Regla básica para la memoria. Divide y vencerás

-Agrupar

-Variedad en la estructuración de los conocimientos. Hacer agrupaciones, clasificaciones...

Para repasar se aconseja:

1.- Escribir el esquema de memoria

2.- Hacer la repetición mental activa mirándolo ( oral o escrito)

3.- Consultar con el resumen las posibles lagunas.

4.- Hecho esto, repetir mentalmente de nuevo

5.- en algunos casos puede ser importante hacerse preguntas de examen y responderlas

Lo ideal es ir repasando lo del día anterior, o bien todo lo estudiado en una semana ( es decir realizando un cronograma de repasos).

**PRÁCTICA: ¿Cómo estás de memoria semántica?**

Lee y relee las palabras de esta lista durante 1 minuto luego deja de mirar y escribe en una hoja todas las palabras que te acuerdes sea cual sea el orden en el que te vienen a la memoria. Después suma las respuestas correctas.

15 palabras

gafas

ventana

ordenador

zanahoria

lápiz

casa

vaso

puerta

pantera

generosidad

alfajor

rueda

coche

pendiente

**Suma:**

**PRÁCTICA : ¿Cómo estás de memoria?**

INSTRUCCIONES:

A continuación te vamos a mostrar una lista de 15 palabras.

Tendrás que memorizarlas por orden.

Te daremos dos periodos de 20segundos para ello.

Luego tendrás que escribirlas POR ORDEN

LEE DESPACIO LA SIGUIENTE LISTA durante 20 segundos

amigo

zapato

mientras

pato

cuchara

caseta

miedo

linterna

bigote

comer

diario

ordenador

sombrero

segundo

bondad

¿ Cuál es tu capacidad de memoria auditiva?

Pídele a un compañero que te lea con una frecuencia de 5 segundos cada una de las palabras que se encuentran en el cuadro que sigue, luego intentarás recordar todas las que puedas escribiéndolas en una hoja y registrando la cantidad de palabras recordadas así como los aciertos por recordarlas en el orden correcto.

Palabras oídas: 15

hormiga

lechuga

elefante

iglesia

cama

naranja

generosidad

cielo

silla

autobús

cuchara

aro

papel

áspero

puerta

Nº de palabras:

Nª palabras en el orden correcto:

ALGUNAS ESTRATEGIAS PARA MEJORAR LA MEMORIA

¿Qué SON LAS REGLAS MNEMOTECNICAS?

Son principios que facilitan el registro, la retención, la organización y la memoria de los datos e imágenes.

¿ Por qué y cómo se olvida?

 La memoria funciona mejor si tenemos en cuenta algunas consignas:

1ª Comprende lo que vas a estudiar: Para entender los contenidos y las palabras nuevas utiliza los diccionarios, libros, fotografías, apuntes, etc.

2ª. Repite lo fundamental tantas veces como sean necesarias para que lo fijes en tu memoria. La repetición la puedes reforzar repitiendo en voz alta y también escribiendo.

3ª Relaciona los contenidos entre sí ayudándote de un esquema o un mapa conceptual.

**1.- Técnica de Repetir y añadir**

 Es la técnica más sencilla. Intuitivamente la mayoría de nosotros es la técnica que empleamos. Aunque no es la más eficaz: si lo único que hacemos es repetir, aprendemos los datos mecánicamente” pero puede que no tengan sentido para nosotros, y si es así lo olvidaremos pronto. Consiste en repetir, mentalmente o en voz alta, unos pocos datos y, cuando ya nos lo sabemos, añadimos más datos a la lista y volvemos a repetir desde el principio.

Si vamos añadiendo datos muchas veces, no sería necesario siempre volver a recitar los primeros.

INSTRUCCIONES:

pila

zapato

Trata de escribir esas dos palabras en orden.

Si son correctas, ahora lee otra vez la lista pero con estas otras dos....

**2.- MEMORIA ASOCIATIVA**

 **La memoria asociativa** permite organizar las cosas estableciendo relaciones lógicas entre ellas para recordar con mayor facilidad. Para comprender en qué consiste ésta y qué ventajas tiene realizaremos la siguiente actividad:

Actividad: Trata de recordar los siguientes objetos:

árbol, abrigo , despertador, teléfono, vestido, río, oso, corbata, secador, gacela, puerta, collar, luna, caballo, lámpara, viña, zapato, hormiga, televisión, bufanda, montaña,

Trata ahora de organizar esos 25 objetos en 4 grupos, como los del ejemplo:

|  |  |
| --- | --- |
|  NATURALEZA |  PRENDAS DE VESTIR |
|  COSAS DE CASA |  ANIMALES |

**TÉCNICA 3: DE LA VISUALIZACIÓN MENTAL**

Consiste en imaginar las palabras que queremos memorizar. Pero no solo imágenes visuales, sino también sonidos, tacto temperatura, olor, sabor. de esta manera se recuerdan mejor. Supongamos que queremos visualizar la palabra hamburguesa:

-La visualización funciona mejor si la imagen es concreta y clara: pensar en la hamburguesa doble con queso que me comí el domingo.

Funciona mejor cuanto más llamativa sea la imagen: pensar en una hamburguesa gigante de cinco pisos imposible de comer.

Que intervengan varios sentidos: Siento la hamburguesa caliente en la mano, huele fuerte a mostaza que chorrea y te escurre por la mano...

Funciona mejor con objetos concretos. Requiere tiempo.

Lee despacio la lista que te vamos a mostrar tratando de visualizar, como se ha indicado, cada palabra.

Dispones de 80 segundos.

Luego te pediremos que las repitas por orden.

Visualiza.

hamburguesa

cuchillo

diamante

esponja

canario

sal

tomate

helado

amor

chicle

Trata de escribirlas POR ORDEN y cuenta el número de palabras que están bien. suma el número total de aciertos:

**TÉCNICA 4: DE LA CADENA DE IMÁGENES**

Otra técnica de memorización que se llama técnica de la cadena de imágenes consiste en relacionar en serie todos los conceptos que tengas que memorizar. Para ello asocia la imagen de la primera palabra con la segunda, ésta con la tercera y así hasta llegar a la última.

Es parecida a la técnica de la historia. se trata de encadenar la imagen de una palabra con la siguiente como si fuese una película.

ejemplo:

perro

mono

cigarro

verde

Imagina esto: Un PERRO al que se ha subido un MONO encima. El mono está fumando un CIGARRO de color VERDE.

Se trata de IMAGINAR, no de aprenderse la historia.

Piensa una cadena de IMÁGENES con estas palabras:

**mesa, silla, gorila, rojo, bocadillo, tornillos, madera, fuego, cazo, agua.**

Cierra los ojos y trata de comprobar que tu cadena de imágenes coincide con las palabras memorizadas.

Ahora tapa las palabras y reproduce las imágenes mentales formando una frase:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ahora trata de escribir las en un papel por orden.

¿Cuántas pusiste en su lugar?

------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

----------------------------------------------------------------------------------------------------------

Actividad: Vas a asociar cada palabra con la siguiente mediante una imagen mental. Lo harás mejor si cierras los ojos. Repasa tus imágenes mentales una sola vez y en orden.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. Teléfono | 2. Sol | 3. Tierra | 4. Vestido | 5. Brazo |
| 6. Lápiz | 7. Corcho | 8. Pera | 9. Desierto | 10. Tren |
| 11. Revista | 12. Cuerda | 13. Lavabo | 14. Colegio | 15. Abuela |
| 16. Violín | 17. Agua | 18. Gafas | 19. Alas | 20. Orejas |

Y ahora tapa con una hoja el cuadro con las palabras memorizadas e intenta reproducir las imágenes mentales de forma ordenada formando una frase.

|  |  |
| --- | --- |
|  1-2 |  |
|  2-3 |  |
|  3-4 |  |
|  4-5 |  |
|  5-6 |  |
|  6-7 |  |
|  7-8 |  |
|  8-9 |  |
|  9-10 |  |
| 10-11 |  |
| 11-12 |  |
| 12-13 |  |
| 13-14 |  |
| 14-15 |  |
| 15-16 |  |
| 16-17 |  |
| 17-18 |  |
| 18-19 |  |

Escribe aquí las palabras que recuerdes correspondientes a la actividad :” Técnica de la cadena de imágenes”,

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. Teléfono | 2. |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

( Actividad adaptada de PUIG, I. ( 1994): Cómo aprender a estudiar. Ed. Octaedro; de AAW.( 1994): Método práctico de técnicas de estudio. Grupo de Orientadores de la Provincia de Cádiz)

**TÉCNICA5: DE LA HISTORIETA**

 Otra forma de relacionar contenidos o conceptos es por medio de la técnica de la historieta que consiste en crear una historia relacionando entre sí los conceptos que tienes que memorizar.

Recuerda que cuanto más absurda o tonta sea la historia ¡mejor la recordarás!

**PRÁCTICA : La historia**

Se trata de fabricar una historia con las palabras que te dan, aparentemente sin relación alguna. Ejemplo:

mesa

papel

amor

noticia

pepino

Con estas palabras se puede hacer esta historia:

**TÉCNICA 6: DEL ACRÓSTICO**

Otra forma de relacionar conceptos es la creación de palabras inventadas con la primera letra o sílaba de los contenidos que hay que memorizar. Cada letra es una pista para recordar una idea. Por ejemplo: los ingleses para recordar los colores básicos emplean la palabra ROYGBIV, que son las iniciales de: red, orange, yellow, green, blue, índigo, violet.

PRÁCTICA : Acrósticos

Un acróstico es una palabra o frase hecha con las iniciales de un grupo de palabras.

Ejemplo:

perro

camello

toro

el acróstico sería: pe-ca-to

Esta técnica es muy útil para palabras nuevas, por ejemplo las que tenemos que aprender frecuentemente, en Ciencias naturales.

-Si te aprendes el acróstico, será más fácil recordar las palabras, hasta tal punto que pueden quedar en la memoria para siempre.

-El inconveniente es que se tarda un poco en encontrar un acróstico aceptable.

-Debemos saber si es alterable el orden de las palabras, con el fin de facilitar la construcción del acróstico.

-Cuanto más llamativo o divertido, mejor.

Provincias de Galicia:

La Coruña

Lugo

Orense

Pontevedra

trata de construir un acróstico con ellas. (Puede ser una palabra o una frase)

ejemplos:

La Coruña

Lugo

Orense

Pontevedra

La Luna tiene Orejas Postizas

Pontevedra

La Coruña

Orense

Lugo

Pon La Oreja en la Lumbre

Actividad: Vas a practicar realizando los siguientes ACRÓSTICOS:

-Partes del ojo: **Córnea, Iris, Pupila, Cristalino, Esclerótica, Conjuntiva, Coroides, Nervio Óptico, Retina:**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

-Huesos del brazo: **Cadera, Fémur, Tibia, Peroné, Pié:**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

- Países de América Central: **Méjico, Belice, Guatemala, Honduras, El Salvador, Nicaragua, Costa Rica y Panamá.**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**TECNICA 7: Los lugares**

Se trata de asociar cada uno de los datos ( imágenes, palabras...) que queremos recordar, con cada una de las etapas de un recorrido que realicemos habitualmente. Por ejemplo el recorrido que hago desde el portal hasta mi habitación. ejemplo:

agenda En la puerta del portal de tu casa hay colgada una **agenda**

profesor Dentro del portal está tu **profesor** de matemáticas

palmera En la puerta del ascensor hay una **palmera** en una maceta

cadena Dentro del ascensor hay una **cadena** de oro en el suelo

pera En el rellano de mi piso hay una **pera** en el felpudo

elefante En el vestíbulo de mi casa ¡hay un **elefante**!

taxi En el comedor hay un **taxi**  ¿Cómo subió?

nieve Está nevando en el pasillo. El suelo está cubierto de **nieve**

cuchara Y mi habitación, en mi mesa hay una **cuchara**

Práctica:

Sitúa cada objeto en un lugar de un recorrido. Dispones de 120 segundos.

anillo

gato

pino

padre

libro

gafas

tren

alma

dinosaurio

Trata de comprobar mentalmente lo que hay en cada lugar de tu recorrido. Dispones de 120 segundos.

Escribe por orden ahora las palabras que tenías que recordar. Cuenta el número de palabras que están en la posición correcta. Sumamos el número de aciertos.

**TÉCNICA 8 : Asociar letras a números**

Los números ( fechas, teléfonos, constantes en física...) son difícles de recordar. Esta técnica consiste en convertir números a letras ( basándonos sobre todo en su parecido físico y su sonido). Las palabras que se forman se recuerdan mejor, quizás porque tengan algún sentido o nos recuerden alguna palabra con sentido.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

O I Z E A S G T B U

 L D Q,P

Así, por ejemplo la fecha 1492 pasa a ser LAUD

Practicar:

Escribe las letras correspondientes a estos números, mejor en mayúsculas. Trata de combinar vocales con consonantes, si puedes. Si puedes elegir varias letras, elige las que producen palabras más chocantes.

algunos teléfonos...

983452071:

983476023:

917845345:

913459236:

Segunda Guerra Mundial del

1939:

al

1945:

Memoriza las palabras que has escrito para, después, ser capaz de escribir los números

trata ahora de poner las palabras que memorizaste y a continuación deduce los números.