

Memoria

Considera que tu mente recuerda mejor...

- Lo sorprendente o lo que no es habitual.
- Lo que te parece útil y los hechos significativos.
- Las historias, más que las palabras sueltas.
- La música.

Repetición. Funciona bien para la memoria a corto plazo; sin embargo, si no se acompaña del repaso, la información se olvida a medio plazo.

Reglas de asociación. Se trata de asociar conceptos nuevos a otros ya conocidos, crear enlaces creativos y conectar palabras fonética o semánticamente similares.

Acróstico. Es una técnica concreta de las reglas de asociación que consiste en crear una palabra conocida, a partir de la inicial de cada término que se desea retener.

Musicalizar. Consiste en imprimir cierta musicalidad al discurso mientras se repite; de este modo se activan ambos hemisferios del cerebro y se multiplica la capacidad retentiva.

Narración. Se crea una historia enlazando las palabras clave, lo que ayuda a memorizar; si se añaden imágenes mentales es mucho mejor.

Imágenes. Se crea una imagen mental utilizando letras o conceptos relacionados al tema de estudio. Ejemplo: fuerza = masa * aceleración. $F=m*a$



Escribir a mano. Es fácil que recuerdes algo si lo escribes a mano que en un dispositivo electrónico.

Dibuja. Si dibujas lo que quieres recordar, dibujarlo te da una ayuda visual. **Repetición espaciada.** Revisar los conceptos periódicamente es una de las estrategias más efectivas para memorizar.

Significado personal. Si quieres memorizar una cifra, relacionala con algo relevante para ti. Por ejemplo, 549267, Studio 54, 92 años quiero vivir, 67 pesos traigo en mi monedero.

Crear frases. Con las iniciales de los conceptos que quieres memorizar puedes crear frases creativas que t ayuden a recordar. Por ejemplo, la fórmula de ácido sulfúrico H_2SO_4 , se puede crear la frase ¿Había 2 Sapos O 4?

Analogías o metáforas. Asignar un significado familiar o comparar algo que entendemos con algo que nos cuesta trabajo comprender nos permite memorizarlo con mayor facilidad.

Visualizarte dentro del concepto. Verte dentro o formando parte de lo que estudias permite recordar con mayor facilidad el objeto de aprendizaje. Por ejemplo, visualizarte como una persona judía durante la segunda guerra mundial.

Historieta. Datos para memorizar: 007-727-180-7-10-2230-2300-2. Ejemplo: el agente 007 subió al avión 727. Vio una azafata de 1.80 y decidió pedir un 7 up para poder hablar con ella. Vio su reloj y eran las 10. El avión aterrizaba a las 22:30, la invitó a salir y quedaron a las 23:00. Cenaron y charlaron hasta las 2 de la mañana

Memoria

Considera que tu mente recuerda mejor...

- Lo sorprendente o lo que no es habitual.
- Lo que te parece útil y los hechos significativos.
- Las historias, más que las palabras sueltas.
- La música.

Repetición. Funciona bien para la memoria a corto plazo; sin embargo, si no se acompaña del repaso, la información se olvida a medio plazo.

Reglas de asociación. Se trata de asociar conceptos nuevos a otros ya conocidos, crear enlaces creativos y conectar palabras fonética o semánticamente similares.

Acróstico. Es una técnica concreta de las reglas de asociación que consiste en crear una palabra conocida, a partir de la inicial de cada término que se desea retener.

Musicalizar. Consiste en imprimir cierta musicalidad al discurso mientras se repite; de este modo se activan ambos hemisferios del cerebro y se multiplica la capacidad retentiva.

Narración. Se crea una historia enlazando las palabras clave, lo que ayuda a memorizar; si se añaden imágenes mentales es mucho mejor.

Imágenes. Se crea una imagen mental utilizando letras o conceptos relacionados al tema de estudio. Ejemplo: fuerza = masa * aceleración. $F=m*a$



Escribir a mano. Es fácil que recuerdes algo si lo escribes a mano que en un dispositivo electrónico.

Dibuja. Si dibujas lo que quieres recordar, dibujarlo te da una ayuda visual. **Repetición espaciada.** Revisar los conceptos periódicamente es una de las estrategias más efectivas para memorizar.

Significado personal. Si quieres memorizar una cifra, relacionala con algo relevante para ti. Por ejemplo, 549267, Studio 54, 92 años quiero vivir, 67 pesos traigo en mi monedero.

Crear frases. Con las iniciales de los conceptos que quieres memorizar puedes crear frases creativas que t ayuden a recordar. Por ejemplo, la fórmula de ácido sulfúrico H_2SO_4 , se puede crear la frase ¿Había 2 Sapos O 4?

Analogías o metáforas. Asignar un significado familiar o comparar algo que entendemos con algo que nos cuesta trabajo comprender nos permite memorizarlo con mayor facilidad.

Visualizarte dentro del concepto. Verte dentro o formando parte de lo que estudias permite recordar con mayor facilidad el objeto de aprendizaje. Por ejemplo, visualizarte como una persona judía durante la segunda guerra mundial.

Historieta. Datos para memorizar: 007-727-180-7-10-2230-2300-2. Ejemplo: el agente 007 subió al avión 727. Vio una azafata de 1.80 y decidió pedir un 7 up para poder hablar con ella. Vio su reloj y eran las 10. El avión aterrizaba a las 22:30, la invitó a salir y quedaron a las 23:00. Cenaron y charlaron hasta las 2 de la mañana

