

LA MEMORIA

I.- LECTURA Y COMENTARIO DEL DOCUMENTO “ LA MEMORIA Y EL OLVIDO”

II.- APLICACIÓN DEL CUESTIONARIO “MIDE TU NIVEL DE MEMORIA”:

- * Contestación individual del cuestionario y autoevaluación del mismo.
- * Puesta en común para comentar los resultados y para comprobar que los materiales de la columna 1 son más difíciles por ser palabras sin sentido, mientras que la frase 4 es la más fácil de recordar.

III.- TRABAJO EN GRUPO:

- * Dividir la clase en grupos de 5 ó 6 personas.
- * Leer el documento “Cómo mejorar la memoria” y poner en común las conclusiones.

“ LA MEMORIA Y EL OLVIDO ”

Podemos definir la memoria como la capacidad que tenemos para recordar y reconocer el pasado. Existen 3 tipos de memoria:

- 1) **MEMORIA SENSORIAL:** la información es recogida por nuestros sentidos y entra en la memoria sensorial. En ella, la información permanece durante décimas de segundos.
- 2) **MEMORIA A CORTO PLAZO:** parte de la información que entra a la memoria sensorial, pasa a la memoria a corto plazo, permaneciendo en ella alrededor de 20 segundos, a menos que se mantenga durante más tiempo mediante el repaso. Su capacidad es limitada.
- 3) **MEMORIA A LARGO PLAZO:** la información que no se olvida, pasa a esta memoria. En ella cabe toda la información que queramos retener y durante todo el tiempo que deseemos; su capacidad es ilimitada.

Así, el proceso de la memoria consta de 3 fases:

- 1) Percibimos algo mediante cualquiera de los 5 sentidos.
- 2) Introducimos esa información en nuestra memoria para su almacenamiento y retención. En esta fase son fundamentales los repasos, ya que mantienen lo que aprendemos y combaten el olvido.
- 3) Recuperamos la información para utilizarla de nuevo.

EL OLVIDO

El olvido es la incapacidad para recordar algo que previamente se ha retenido en la memoria. No se trata de una pérdida de información almacenada, ya que si los datos han entrado en la memoria a largo plazo no se pierden, sino lo que ocurre es que no somos capaces de recuperarlos.

Olvidar las cosas es un hecho natural y sus causas pueden ser varias. El olvido puede producirse por no usar o no repetir lo que hemos aprendido, porque la información a recordar es desagradable y tendemos a olvidarla, porque otras informaciones interfieren, estorban o confunden nuestra memoria,...

Las investigaciones realizadas sobre la memoria demuestran que no se olvida siempre a la misma velocidad, sino que se olvida mucho más rápido después de algunas horas de aprender la información; pasado este tiempo, se olvida a mucha menos velocidad. Así, se olvidan más conocimientos de un determinado tema de estudio en las primeras 8 horas que en la semana siguiente (A las 9 horas se ha perdido ya el 50 % de la información).

MIDE TU NIVEL DE MEMORIA

En el siguiente recuadro tienes 4 grupos de palabras:

- * La columna 1 son palabras sin ningún sentido
- * La columna 2 son palabras abstractas
- * La columna 3 son palabras concretas
- * La frase 4 es una sola idea expresada en 20 palabras

Tienes 1 minuto de tiempo para memorizar la columna 1; pasado el minuto tapa el texto e intenta reproducir todas las palabras que recuerdes (con exactitud). Después, haz igual con la columna 2, con la 3 y con la 4.

Una vez terminada la tarea, corrígela (no importa el orden de las palabras).

1	2	3
trolico	dolor	mesa
roteva	espíritu	silla
badilón	inquietud	lápiz
sico	inseguridad	ventana
mepropa	amistad	patio
trope	plenitud	cereza
povo	sosiego	balcón
zato	muerte	niño
retupa	tranquilidad	sillón
peta	sinceridad	camisa
rokasia	esperanza	juguetes
sema	libertad	pinceles
tinefón	resignación	armario
vatosá	fe	reloj
sata	compasión	pata
trencalín	temor	cortina
metrino	necesidades	manta
busa	exaltación	coche
tase	amor	carpetá
carrope	abstracto	pelota
4		
Una particularidad notable de la burguesía catalana es que permaneció fiel a la lengua y a la cultura del país.		

Corrección:

- * Has de sacar en la columna 1 un mínimo de 5 palabras.
- * Has de sacar en la columna 2 un mínimo de 10 palabras.
- * Has de sacar en la columna 3 un mínimo de 14 palabras.
- * Has de sacar en la columna 4 un mínimo de 18 palabras.

Si sacas un total de 47 palabras o más en las 4 columnas, puedes confiar en tu memoria.

Si sacas menos de 47 palabras, necesitas ejercitar tu memoria.

“CÓMO MEJORAR LA MEMORIA”

Son varios los factores que influyen en nuestra capacidad para recordar:

- * Recordamos mejor lo primero y lo último que hemos aprendido.
- * Recordamos mejor lo raro, lo distinto, lo poco común.
- * Recordamos mejor lo que aprendimos en un estado de ánimo similar al que experimentamos en el momento actual.
- * Recordamos mejor todo lo que se relaciona con hechos o sucesos que son muy significativos o importantes para nosotros.
- * Recordamos mejor todo lo que tenemos necesidad de recordar.
- * Recordamos mejor lo que hemos aprendido usando varios sentidos, especialmente a través de la vista y del oído. Algunas investigaciones realizadas muestran que nuestra memoria retiene:
 - Un 10% de lo que leemos
 - Un 20% de lo que escuchamos
 - Un 30% de lo que vemos
 - Un 50% de lo que vemos y escuchamos
 - Un 70% de lo que se dice y discute
 - Un 90% de lo que se dice y realiza

A continuación se indican algunas sugerencias que pueden ayudarte a mejorar la memoria:

- 1) Utilizar varios sentidos a la vez para captar una información facilita su retención. La combinación de imágenes visuales y verbales produce grandes resultados.
- 2) Desarrollar una serie de pistas o claves de recuperación que sean significativas para nosotros a través del uso de reglas nemotécnicas.
- 3) Eliminar cualquier interferencia facilita la retención de un mensaje.
- 4) Estudiar los temas más importantes o más difíciles al principio o al final de la jornada de estudio.
- 5) Memorizar solo los esquemas o resúmenes.
- 6) Conocer el significado de todas las palabras antes de memorizar una frase, una definición o una cita textual.
- 7) La motivación, la voluntad de aprender y la atención son condiciones necesarias para la memorización. Si falla la motivación no habrá atención y si falla la atención fallará la memoria.
- 8) Es necesario que estemos relajados, tranquilos y descansados. Cuando estamos ansiosos, inquietos o cansados se nos olvidan las cosas ya que la mente se bloquea y se queda en blanco.
- 9) La repetición de la información es una actividad clave para memorizarla. Hay que trabajar sobre la idea, palabra o frase que se desea recordar y repetirla activamente; leerla, decirla, escribirla,.....ser activos con ella.
- 10) Dividir lo que quieras aprender en partes aproximadamente iguales (se aconseja hacerlo en menos de 7 partes).

11) Repasar regularmente la información aprendida. Los repasos que hay que realizar para preparar un examen no deben hacerse de forma consecutiva, sino siguiendo los siguientes criterios:

- * El primer repaso debe seguir inmediatamente al aprendizaje. Es necesario repasar todos los días todas las asignaturas de la jornada escolar.
- * Realizar repasos periódicos intentando, si es posible, repetirlos cada 8 horas.
- * Destinar un día a la semana a repaso general de las materias aprendidas semanalmente (El sábado por ejemplo)

PRINCIPALES REGLAS NEMOTÉCNICAS

La mejor manera de garantizar el recuerdo es comprender y asimilar a fondo la materia estudiada; trabajar de manera ordenada y metódica, relacionando los nuevos conocimientos adquiridos con los que ya poseíamos anteriormente mediante asociaciones lógicas o causales. Las reglas nemotécnicas que exponemos a continuación

pueden ser útiles pero sólo en momentos determinados y con materiales concretos, por lo que su uso es muy limitado. Deben aplicarse, pues, con prudencia y cautela, intentando que sean sólo una ayuda a la verdadera memorización de carácter comprensivo.

Algunas reglas nemotécnicas son las siguientes:

- 1) Numérico-verbal: se trata de sustituir los números por sus letras equivalentes y, con la ayuda de vocales que no tendrían valor, formar palabras. Es muy útil para memorizar cifras o cantidades. Por ejemplo:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	0
t	n	m	r	s	b	g	ch	p	c

Supongamos que tenemos que recordar que cierta montaña mide 6.024 m.: sustituimos los números por sus letras, intercalamos vocales sin valor y la palabra resultante (bucanero) nos ayudará a recordar la cifra:

6	0	2	4
b	u	c	a
n	e	r	o

- 2) Acrósticos: consiste en formar palabras raras con las iniciales de los conceptos a memorizar.

Ejemplo: clases de ángulos:

Recto	Agudo	obtuso	
R	A	O	RAO

Ejemplo: propiedades de los minerales:

Dureza	brillo	color	peso	
DU	BRI	CO	PE	DUBRICOPE

- 3) Encadenamiento narrativo: consiste en inventar una historia o narración donde los personajes son los elementos que queremos recordar. Esto es especialmente eficaz en aquellas asignaturas o materias relacionadas con la vida (física, química, ciencias naturales, geografía, historia, etc.)
- 4) Asociar cada nombre con una imagen: por ejemplo: Francia → Torre Eiffel
- 5) Agrupar o clasificar los datos: el recuerdo de datos que no tienen significación por sí mismos es más eficaz cuando forman grupos de 5 a 7 unidades como máximo. Por ejemplo, cuando queremos aprender un número de teléfono, lo dividimos en grupos de 2 o 3 cifras (Ej.: 954-903467 → 954-90-34-67)