

### 3. Cuestionario de Autoevaluación

Nombre:  Curso/Especialidad:

E-mail:  Fecha:

Este cuestionario puede ayudarte a conocer cómo utilizas algunas técnicas de memorización cuando estudias. Responde marcando en las columnas:

**1:** Nunca o casi nunca lo hago de esta manera

**5:** Siempre o casi siempre lo realizo de esta manera

AUTOINFORME SOBRE ATENCIÓN Y MEMORIA		1	2	3	4	5
1.	Memorizo los apuntes para el día del examen					
2.	Cuando estudio relaciono los contenidos de la materia con otros contenidos que ya sé					
3.	Antes de estudiar en profundidad suelo hacer una lectura superficial					
4.	Escribo los datos importantes que son difíciles de recordar					
5.	Utilizo alguna técnica para memorizar datos					
6.	Repaso los apuntes frecuentemente para así "refrescarlos" y no olvidarlos					
7.	Acostumbro a memorizar las ideas principales de un tema					
8.	Hago esquemas del material a estudiar					
9.	Hago mapas conceptuales de los temas de cada una de las materias para estudiar y repasar posteriormente					
10.	Cuando estudio para un examen me planteo preguntas que pueden incluirse en el examen					
11.	El día anterior al examen lo dedico a repasar					
12.	Suelo recordar lo estudiado después del examen					
PUNTUACIÓN TOTAL:						

### 4. Interpretación de los resultados

Si la suma de tus puntuaciones totales es **inferior a 45**, implica que presentas dificultades en el manejo de estrategias de memorización y atención.

Es conveniente que la interpretación de los resultados de una prueba de screening se complemente con un análisis detenido y personalizado de cada ítem. De esta forma optimizaremos la calidad del proceso de orientación y asesoramiento de estabilidad para el aprendizaje.

### 5. Recuerda

- \* Memoriza durante periodos de tiempo breves pero frecuentes, nunca más de 5 minutos seguidos, pero tantas veces como te sea necesario para aprender cada bloque de datos.
- \* Relaciona el nuevo material de aprendizaje, siempre que sea posible, con tus propios intereses y situaciones personales.
- \* La codificación profunda y significativa del material que tienes que estudiar produce mejores resultados que la codificación superficial del mismo material.
- \* Utiliza pistas contextuales y claves para asociar el material de estudio.
- \* Organiza el material con esquemas, resúmenes, mapas conceptuales, etc., así se favorece el recuerdo.
- \* Utiliza el recitado y el responder a preguntas autoformuladas o formuladas por un compañero.
- \* Al memorizar, recalca lo más importante al principio y al final.
- \* Utiliza las mnemotecnias que mejor se ajusten a tus condiciones personales de estudio y recuerdo.
- \* Evita las interferencias en la medida de lo posible.
- \* Realiza descansos durante la sesión de estudio y cambia de tarea.
- \* Se recuerda mejor al día siguiente aquello que se memorizó antes de dormir o descansar.

# 05

Habilidades para el Aprendizaje:

## ATENCIÓN Y MEMORIZACIÓN

Ficha de orientación



#### RECURSOS UCA A TU ALCANCE

##### Servicio de Atención Psicológica y Psicopedagógica (SAP)

Si deseas recibir más orientaciones o consejos sobre las temáticas tratadas u otras materias de tu interés, puedes ponerte en contacto con el SAP.

<http://www.uca.es/sap>  
[sap@uca.es](mailto:sap@uca.es)



## 1. Orientaciones generales

Muchos estudiantes se muestran escépticos sobre la utilidad de las técnicas de memorización y dudan que les puedan ayudar a organizar y recuperar la información y conocimientos que hayan estudiado. Suelen decir que el estudio tiene que ser más comprensivo y significativo que memorístico; señalan que las técnicas mnemotécnicas son difíciles de aprender y que les resulta un esfuerzo inútil aprenderlas y ponerlas en práctica.

Sin embargo, las técnicas de memorización funcionan y los resultados positivos de su puesta en práctica pueden verse desde el primer momento, además ahorran tiempo y esfuerzo. Los estudiantes universitarios que las ponen en práctica suelen obtener mejores resultados en los exámenes.

### ¿QUÉ ES LA MEMORIA?

La memoria es el proceso por el que nuestro cerebro almacena información sobre el mundo que nos rodea. Sin embargo, la capacidad de retener información para utilizarla posteriormente viene determinada genéticamente. Lo que cada uno tiene en la memoria es específico y personal, ya que todos somos seres únicos.

Los científicos han estudiado los procesos de memorización mediante técnicas muy diversas y han descubierto que la memoria puede dividirse en tres fases: Adquisición, registro o codificación que consiste en aprender el material; Almacenamiento o retención que sirve para conservar y consolidar el material hasta que se necesita; y Recuperación, evocación o reconocimiento para rescatar el material retenido en el momento preciso.

Para recordar bien estas tres etapas podemos pensar en “las tres R de la palabra **RecoRdaR**”: Registro (adquisición), Retención (almacenamiento) Recuperación.

### TIPOS DE MEMORIA

El ser humano posee distintos tipos de memoria para distintas ocasiones.

La **memoria sensorial** procesa toda la información que recae sobre los órganos sensoriales (visión, audición, olfato, tacto, etc.) semejante a una cámara fotográfica que capta lo que ve, lo que oye, huele o se saborea...

La **memoria a corto plazo** (MCP) fija una pequeña cantidad de información durante un tiempo muy breve, el suficiente para utilizarla; por lo que se denomina también memoria de trabajo. La MCP filtra la información, desecha lo que no es relevante y mantiene los datos en la mente el tiempo preciso, por ejemplo para marcar un número de teléfono. En general, podría decirse que a partir de siete elementos con sentido (dígitos, palabras, signos, etc.) es difícil fijar la información.

La **memoria a largo plazo** (MLP) es una memoria duradera y totalmente organizada, con subapartados para “episodios” específicos de nuestras vidas y para información más general y objetiva. Así, podríamos decir que siempre existe la posibilidad de recuperar la información adquirida.

El recuerdo depende de la utilización de claves adecuadas para efectuar la búsqueda.

## 2. Orientaciones específicas

### 2.1. ESTRATEGIAS PARA FACILITAR EL APRENDIZAJE

**Repetición.** La repetición facilita el aprendizaje, pero no es suficiente para el aprendizaje de la mayor parte de las cosas.

**Disminuir la interferencia.** Podemos disminuir su efecto evitando ruidos y elementos que consideres que te pueden distraer (fotos, radio, etc.), procurando no estudiar en horas seguidas asignaturas similares, realizando descansos programados,...

**Práctica sobre el material de estudio.** Se recomienda que el período de estudio sea más corto para las tareas difíciles, para los alumnos jóvenes e inexpertos y para las etapas tempranas del aprendizaje; y más largo para las tareas más fáciles, para los alumnos más maduros y para las etapas avanzadas del aprendizaje.

**Método total mas método parcial.** Primero se lee todo el material una o dos veces, luego se divide en fragmentos lógicos y se aprende y, finalmente, se repasa el material de forma completa.

**Repaso.** Generalmente se recomienda hacer uno o dos repasos iniciales el mismo día en que se estudie el tema para que se fije el material con más firmeza. Si tenemos buenas técnicas mnemotécnicas los repasos de mantenimiento pueden estar más espaciados y podemos realizarlos mirando los subrayados y esquemas. Los repasos finales, previos al examen, deben incidir en memorizar detalles, precisiones, nombres y todos los elementos que permitan un desarrollo más profundo del tema.

**Recitado.** Es muy eficaz contra el olvido. Significa repetirse a uno mismo lo que ha estudiado sin mirarlo, o bien mirarlo solamente cuando es necesario, después de haberlo leído varias veces.

### Uso de mnemotecnias

Las reglas mnemotécnicas son trucos para recordar, lo que hacen es darle sentido a un material que de otro modo no tiene demasiado sentido ni está organizado. Generalmente son elaboraciones y asociaciones verbales o visuales. Algunas mnemotecnias son:

- \* Visualización de imágenes. Se forman imágenes para asegurarse el recuerdo del material posteriormente.
- \* Acrósticos. Son frases construidas con las iniciales o parte de las palabras que tendremos que recordar. Por ejemplo, CAFERISA AMA ALAL permite recordar a los Borbones: Carlos IV, Fernando VII, Isabel II, Amadeo, Alfonso XII y Alfonso XIII.
- \* Acrónimo. Es una palabra que se forma con las iniciales de otras que queremos recordar. Por ejemplo, CHON permite recordar los elementos necesarios para que se dé vida: carbono, hidrógeno, oxígeno y nitrógeno.

### 2.2. EL OLVIDO

El olvido no siempre tiene que ser un problema. Si no olvidáramos, nuestra mente estaría atiborrada de tantos recuerdos superfluos que nos resultaría imposible seleccionar el material importante y útil.

### 2.3. ESTRATEGIAS PARA NO OLVIDAR

Cuando tenemos que memorizar algún material de estudio, hay una serie de principios que están en la base de todos los ejercicios que ayudan a la recuperación posterior:

- **Dar sentido o significado al material** (p.e. “Treinta días tiene noviembre, con abril, junio y septiembre...”).
- **Organizar el material de estudio:** esquemas, cuadros sinópticos, diagramas, dibujos, fichas-resumen, etc.
- **Buscar asociaciones.** Por ejemplo, asociar Italia a una bota o a determinados aspectos como el arte, la pizza,...
- **Visualización**, asociando las palabras a imágenes.
- Intentar relacionar contenidos con las **motivaciones e intereses** presentes y encontrar alguna utilidad al material que tenemos que aprender.