



TÉCNICAS DE MEMORIZACIÓN DE LA INFORMACIÓN



La **memorización** es un proceso a través del cual nuestro cerebro relaciona una idea con otra para que luego podamos recordarlas más tarde. Existen diferentes tipos de memorias, pero todas se relacionan unas con otras, este proceso se llama asociación.

¿Sabías qué?



Nuestro cerebro tiene la capacidad de guardar mucha información, además reordena y clasifica esta información cada vez que aprendemos algo nuevo. De esta forma retiene la información de manera permanente y está disponible en nuestra mente cada vez que la necesitamos, pero para que esta información se mantenga en nuestro cerebro es necesario utilizarla y repetirla constantemente, si no lo hacemos... olvidaremos lo aprendido.

¡Realicemos el siguiente desafío!



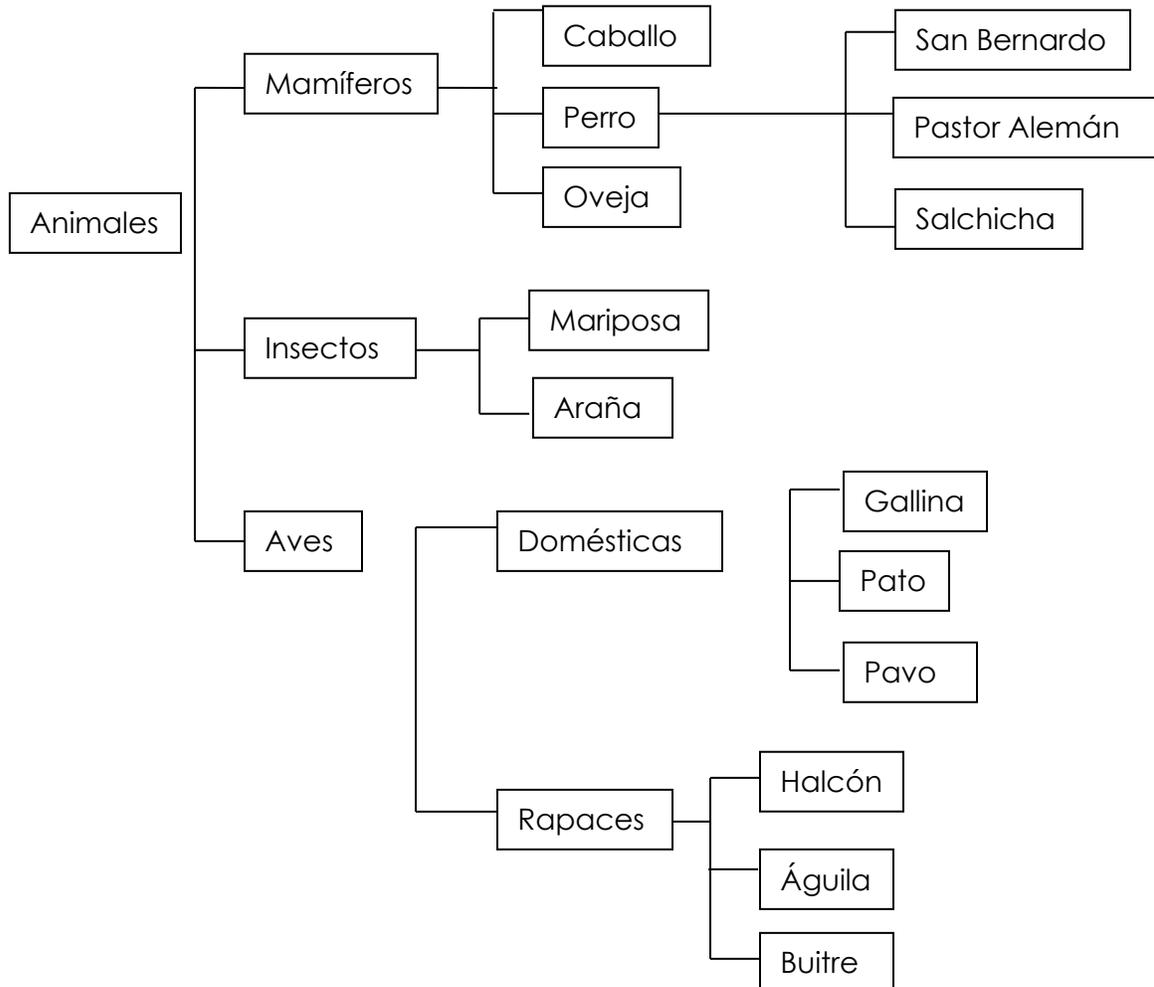
A) Intenta aprender en **1 minuto** estas 20 palabras:

Golondrina	Calamar	Hiena	Canario
Buey	Gorrión	Lagartija	Yegua
Sardina	Lobo	Camaleón	Toro
pájaro	Tiburón	Cucaracha	Lince
León	Paloma	Culebra	Rana

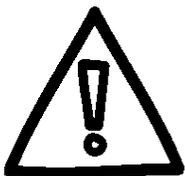


¡Ahora bien! Nombra la mayor cantidad de palabras que recuerdes
¿Cuántas palabras recordaste? _____

B) Ahora intenta recordar en un minuto estas 20, son parecidas a las anteriores pero están ordenadas:



Tapa el esquema... ¿Cuántas palabras recordaste? _____



Antes de aprender cualquier tipo de información **debemos ordenarla, ya sea en un esquema, mapa conceptual, gráfico o dibujo.** En el ejercicio anterior pudiste darte cuenta que si la información se ordena con un sentido es mucho más fácil retenerla en tu mente y poder recordarla.



Algunos consejos para memorizar la información

1

Realiza ejercicios de memorización en periodos cortos de tiempo:

- ✓ Al momento de memorizar hazlo de manera parcelada, nunca intentes hacerlo con una gran cantidad de información, porque solo conseguirás cansarte, impidiéndote aprender lo que quieres.
- ✓ Intenta planificar periodos de tiempo de memorización más cortos y frecuentes, utiliza diversas técnicas para recordar y siempre evalúa cuánto es lo que has logrado retener en tu mente.
- ✓ ¡No te presiones! No intentes memorizar información que no comprendes o que no has practicado bien.

2

Recita la información en voz alta:

- ✓ Puedes crear tarjetas con preguntas claves para cada contenido que debes memorizar, además también puedes hacer tarjetas que contengan las respuestas para dichas preguntas. Luego léelas varias veces en voz alta.
- ✓ Una vez terminado el paso anterior, autoevalúa tu nivel de memorización. Cierra tus ojos, realiza las preguntas y respóndelas, ¿cuánto lograste recordar? Si te falta un poco, debes seguir practicando.

3

Intenta imaginar en tu mente palabras o imágenes que te ayuden a recordar:

- ✓ Mientras estudias intenta visualizar (o imaginar en tu mente) palabras e imágenes que te ayuden a recordar. Por ejemplo si estás estudiando las partes de una célula animal recuerda la imagen que aparece en el libro. En el caso de que hayas utilizado un esquema o un mapa conceptual, intenta visualizarlo en tu mente.
- ✓ Si estás mirando la imagen o el esquema de la célula animal, cierra los ojos y trata de recordar lo que más puedas. Si no recuerdas del todo bien, vuelve a intentarlo hasta que lo hayas logrado.
- ✓ Cuando estés respondiendo a una prueba o evaluación que se relacione con lo estudiado, cierra tus ojos por unos segundos e intenta recordar visualmente aquello que retuviste en tu memoria.

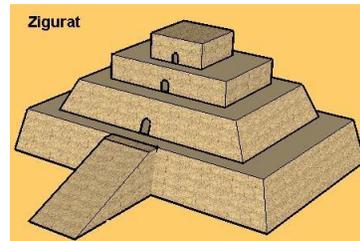


A continuación te presentaremos dos técnicas de memorización:

ASOCIAR LA INFORMACIÓN CON PALABRAS CLAVE

Si debes memorizar palabras o contenidos que son nuevos o que son muy difíciles, podría ser bueno asociarlo a palabras clave. Por ejemplo, si no puedes recordar la palabra “**zigurat**”, intenta asociarla a algo que se le parezca en su significado, por ejemplo la palabra “**zig-zag**”

Zigurat: construcción que consiste en una torre piramidal escalonada y con terraza, muros inclinados y soportados con contrafuertes revestidos de ladrillos cocido, que culmina en un santuario o templo en la cumbre, al que se accede a través de una serie de rampas.



Zigurat

Zig-zag

MNEMOTECNIAS

Son diferentes estrategias que nos ayudan a recordar información, se relacionan con la utilización de palabras y letras que nos ayudan a recordar la información.

ACROSTICOS

Haz una lista de los contenidos que necesitas recordar. Utiliza la primera letra de cada una para construir una nueva palabra que te ayudará a recordar las ideas que debías memorizar.

Ejemplos:

PARTES DEL SOL
NÚCLEO CORONA FOTOSFERA
CROMOSFERA



NiCeFaC

SUELOS
ARENOSOS CALCAREOS
HUMIFEROS CALIZOS



SUELOS
ARCAHUCA
ARENOSOS
CALCAREOS
HUMIFEROS
CALIZOS



CREAR ORACIONES

Consiste en crear oraciones utilizando las iniciales de cada palabra o concepto de debes recordar. La idea es que la oración sea "pegajosa", de manera que no la olvides. No es necesario que sea una oración con sentido, lo importante es que te ayude a recordar.

Ejemplo:

BASES DEL ADN
A denina- T imina, G uanina- C itonina

BASES DEL ADN
"A delantamiento T emerario G uardia C ivil"

A denina- T imina, G uanina- C itonina



Al recordar esta frase más sencilla podrás recordar las bases del ADN.

RECORDAR FECHAS O NÚMEROS

Se utiliza para recordar fechas que son importantes o números muy largos. Cada número se cambia por una palabra que tenga ese número de letras.

Ejemplo: Si tienes que memorizar el número 85243, debes buscar palabras que tengan 8, 5, 2, 4 y 3 letras.

8	5	2	4	3
Elefante	Queso	Yo	Casa	Sol

Es más fácil recordar la palabra que el número por sí solo.



LA PRIMERA LETRA

Consiste en tomar la primera letra de las palabras que quieres recordar y usarla para crear una frase más sencilla. Funciona mejor cuando esta primera letra no se repite.

Ejemplo: Debemos recordar las provincias de la Región Metropolitana: **C**ordillera, **C**hacabuco, **M**aipo, **S**antiago, **T**alagante, **M**elipilla.

Carlos **c**ompra **m**elones, **s**andías, **t**omates y **m**anzanas

Si usas palabras más sencillas, utilizando un poco de humor, será aún más fácil de recordar. La primera letra de cada palabra te ayudará a recordar las provincias, y la frase completa asegura que no te olvides de ninguna. Esta es una técnica muy eficaz para recordar la información.



Es muy importante que puedas considerar estas estrategias cuando estés rindiendo tus evaluaciones, puedes escribirlas al costado de la hoja, ya que te ayudaran a recordar con mayor facilidad los conceptos estudiados.



Aprender no es repetir la información sin comprenderla, debemos entender lo que queremos aprender, para poder retener esta información en nuestra memoria.



DESAFÍO: Pon en práctica estas técnicas de memorización y realiza acrósticos para las siguientes actividades:

A) EJERCICIO 1:

PARTES DEL OJO
CORNEA IRIS PUPILA
CRISTALINO RETINA



PARTES DEL OJO

B) EJERCICIO 2:

CAPAS DE LA TIERRA
CORTEZA - MANTO SUPERIOR -
MANTO INFERIOR - NÚCLEO
EXTERNO - NÚCLEO INTERNO



CAPAS DE LA TIERRA
