

## TÉCNICAS DE MEMORIZACIÓN DE LA INFORMACIÓN II

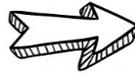


Como recordarás, en el material de la semana pasada compartimos una serie de **técnicas para ayudar a retener la información y conservarla en nuestra memoria.**



Revisemos las **CUATRO REGLAS DE ORO DE LA MEMORIZACIÓN:**

**ESTUDIA LOS  
CONTENIDOS CON  
MOTIVACIÓN E  
INTERÉS**



*El interés ayuda a  
tu rendimiento*

**COMPRENDE BIEN Y  
EXPLICA CON TUS  
PROPIAS PALABRAS**



*Intenta memorizar  
una vez que  
comprendas*

**REPITE EN VOZ ALTA  
O BAJA CON TUS  
PROPIAS PALABRAS  
LO QUE NECESITAS  
APRENDER**



*La repetición ayuda a  
retener más  
profundamente la  
información*

**ESTUDIA LAS IDEAS  
ORDENADAS Y  
ORGANIZADAS**



*Las ideas  
asociadas  
lógicamente se  
aprenden mejor*



## Algunos consejos para memorizar la información

### 1

#### Ambiente adecuado

El ambiente y las condiciones ambientales adecuadas favorecen el aprendizaje y por ende la retención de la información, revisa qué es lo que más favorece tu aprendizaje, dónde trabajas mejor y por ende tu aprendizaje se puede ver favorecido. También te puede ayudar:

- ✓ Escuchar música clásica mientras estudias.
- ✓ Estudiar en un lugar tranquilo.
- ✓ No olvidar que es fundamental alimentarte bien y dormir una cantidad de horas adecuadas.

### 2

#### Mantén una actitud positiva:

Sabías que nuestra forma de pensar afecta nuestro cuerpo y mente, ya sea para bien o para mal. Si repites constantemente “no puedo aprender esto”, “no soy capaz de retener esta información en mi memoria”, Tu cerebro se dispone a eso, se activan los niveles de ansiedad y nerviosismo y el estrés bloquea tu capacidad de aprender de manera eficiente.

Antes de memorizar algo importante repite varias veces en voz alta: “puedo hacerlo” “puedo comprender y recordar esta materia” “es fácil para mí si lo práctico”. Los pensamientos positivos disminuirán la ansiedad y nerviosismo ayudando a tu cerebro.

### 3

#### Utiliza en tus cuadernos y material de estudio recursos gráficos y diversos colores:

Para todas las asignaturas, recordarás mejor si lo asocias a imágenes, dibujos, con tipos de letras diferentes, colores. Mientras vas aprendiendo la información la asocias a tus esquemas, organizadores. Cuando debas recordarlo esa imagen se activará en tu mente y te será más fácil recuperar la información asociada.

A través de la técnica del resumen de la información también puedes centrarte en lo más importante y por tanto facilitar la retención de la información.



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



**A continuación te presentaremos nuevas técnicas que te pueden ayudar a retener la información en tu memoria:**

### **TÉCNICA DEL RECUERDO**

Esta técnica, que se basa básicamente en recordar, requiere de un esfuerzo consciente por traer a la memoria la información. Seguro que la conoces, pero quizá no sepas lo bien que puede llegar a funcionar.

Cuando estés estudiando, **separa el material y repítelo** en tu cabeza, con tus propias palabras si es necesario, asegurándote de que eres capaz de retenerlo. Esto mejorará tu lectura del texto y tu comprensión durante una segunda lectura, en vez de tener que estar repitiendo el texto una y otra vez.

Otra opción para practicar esta técnica y ejercitar la memoria es hacer una lectura activa. ¿Esto qué quiere decir? Que durante el texto has de **hacerte preguntas al respecto**, tomar notas y prestar atención. Pregúntate: ¿Por qué está ocurriendo esto? ¿Por qué es importante saberlo? ¿Cómo podría explicárselo a otra persona?

### **ASOCIACIONES**

La idea es muy sencilla: unir conceptos para que regresen a tu memoria juntos mediante la creación de **“imágenes alocadas”**.

Este método es muy poderoso cuando se hace bien, y es especialmente útil para memorizar listas, nombres e incluso para mejorar tu vocabulario. Lo único que tienes que hacer es tener un grupo de palabras que desees aprender y contar una historia con ellas.

La clave es crear imágenes absurdas que destaquen y que **se fijen en tu memoria**: cambia los colores, dale movimiento, y crea escenas inverosímiles que te resulten especialmente divertidas. Una vez hagas esto, verás que las palabras y los conceptos vuelven a tu mente de forma muy fácil.

**PALABRA**  **IMAGEN = RECUERDO**

## USO DE PALABRAS ANCLA

Efecto ancla: son palabras simples que nos ayudan a “anclar” en nuestra mente el recuerdo de una palabra abstracta o más compleja y por ende difícil de aprender y recordar. Existen dos métodos para esto:

- 1) Palabras con sonido similar: busca una palabra simple que suene parecido a aquella que debes memorizar.
- 2) Palabras de un concepto similar: buscar un concepto simple que te ayude a recordar la palabra.

**Ejemplo:** necesitamos memorizar tres palabras: Mac Arthur, sentimiento y herbívoro.

**a) Para cada palabra debemos buscar una palabra ancla, de manera de realizar una asociación.**

**b) Luego con las tres palabras anclas creamos una historia. Lee la historia varias veces y verás cómo te acordarás de las palabras en orden:**

MEMORIZAR	PALABRA ANCLA	IMAGEN ANCLA	HISTORIA
Mac Arthur	Rey Arturo Mac Donald		Estaba el Rey Arturo en un Mac Donald, comiéndose una hamburguesa, cuando vio a un dinosaurio que estaba en la vitrina y recordó que de niño siempre quiso a los dinosaurios y que ellos no comen carne.
Sentimiento	Corazón		
herbívoro	Dinosaurio		

## CARTELES



Una buena idea es poner carteles con lo que tenemos que recordar en partes visibles de nuestra casa, por ejemplo en tu habitación. Cada vez que entres debes ver el cartel para acordarte cada vez más.

## INVENTAR JUEGOS

Puedes inventar juegos para aprender los contenidos, por ejemplo si estás estudiando las partes de una flor, dibuja una flor grande y haz cartelitos con sus partes, luego saca los carteles y colócalo en el lugar correcto. Estos juegos puedes hacerlos de manera individual o con otras personas (familiares, compañeros, etc.).

## BUENAS IDEAS PARA RECORDAR MEJOR

- 1) Realizar cuestionarios sobre la materia
- 2) Buscar relaciones
- 3) Escribir una parte de la materia, taparla y tratar de adivinar lo que está escrito debajo
- 4) Escribir algo que se te olvide muchas veces poniendo atención
- 5) Exagerar las cosas, por ejemplo si estás estudiando el Combate Naval de Iquique, imagínate al Huáscar enorme y a la Esmeralda chiquitita.



**DESAFÍO:** Intenta memorizar las siguientes palabras, poniendo en práctica una de estas técnicas de memorización:

mesa	silla	zapato	naranja	taza
pájaro	Teléfono	llave	florero	lápiz
reloj	árbol	cartera	pelota	sol



Colegio del Sagrado Corazón  
Apoquindo

---



Departamento  
de **PSICOPEDAGOGÍA**  
SC