

Además, el repasar un material en varias ocasiones te ayuda a saber que temas no dominas y necesitas dedicarle más tiempo. Para lograr esto tal vez sea necesario un **plan de estudio**.

- Otra técnica es **estudiar algo del material en el salón donde tomarás tu examen**, por supuesto cuando no hayan clases reunidas allí. Esto te ayudará a asociar aspectos del ambiente con el material que intentas aprender. Mirar algo como un abanico, una puerta, durante el examen te puede ayudar a recordar el material.
- Las **rimas** también pueden ser de gran ayuda. Prepara una rima, que puede tener desde una hasta múltiples líneas, con los conceptos que debes recordar. Por ejemplo: 30 días tiene septiembre/ abril, junio y noviembre.
- El **tomar notas** también puede ayudar a tu memoria. El proceso de tomar notas mientras lees o escuchas te ayuda a retener y comprender mejor la información que si solo la lees o la oyes.

¡Éxito en tus Estudios!

DECANATO DE ESTUDIANTES Oficina de Consejería Profesional

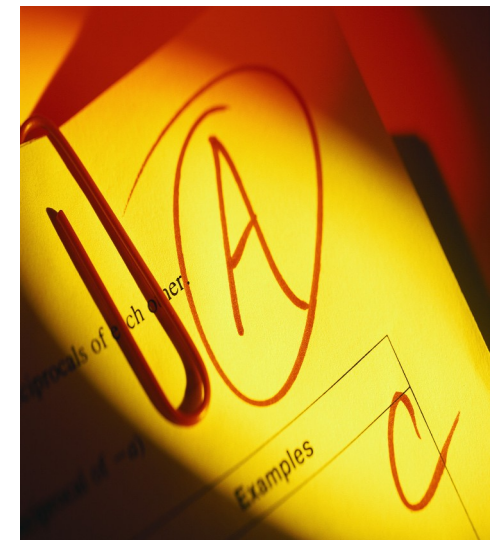
104 Parque Industrial Turpó RD 1
Mercedita, PR 00715-1602
(787) 284-1912
<http://ponce.inter.edu>

Tel: 787-284-1912 ext. 2106
E-mail: hsantiag@ponce.inter.edu



Mejora tu memoria

¿Quieres obtener una
A en tu próximo
examen?



Preparado por: Harrison Santiago, CPL
Consejero Profesional

Introducción

¿Cuántas veces te ha ocurrido que luego de estudiar un material, justo en el momento de contestar el examen la memoria te “falla”?

Algunos investigadores opinan que muchos de estos “olvidos” **no** son exactamente olvidos. Es decir, esos hechos aparentemente olvidados permanecen intactos, aunque momentáneamente ocultos, en nuestra mente.

La memoria, esa capacidad de recordar información, varía de persona a persona y **NO** siempre es indicativo de una inteligencia superior. Todos podemos mejorarla. La clave radica en saber organizar y asociar el material que se quiere aprender.

PRINCIPIOS BÁSICOS PARA MEJORAR LA MEMORIA

∂ Relaciona la información de manera tal que dicha relación sea significativa para ti.

∂ Mientras mas tiempo y esfuerzo dediques a relacionar la nueva información a la ya existente en tu memoria, más probabilidades tendrás de recordar la nueva información

Técnicas para mejorar la memoria

- No hay nada más significativo para ti que tú mismo y tus propias experiencias. En vez de memorizar “embotellar” los datos, **relaciónalos a ti y a tus experiencias** para que estos adquieran mayor significado.
- Investigaciones han demostrado que se puede recordar más datos sobre un material cuando se elaboran **ejemplos significativos**; aún cuando estos no se relacionen con nuestra persona.
- Otra técnica que nos ayuda a darle más significado a una información, y por supuesto a recordarla, es la **organización**. Una de las mejores maneras de organizar la información es **el bosquejo**. De esta manera arreglamos las ideas más importantes de forma jerárquica asociándolas unas a las otras.
- El procesamiento significativo y profundo de información se puede alcanzar a través de las **preguntas directas** (hechas por ti o por algún compañero). Cada vez que intentas contestar una pregunta te expones nuevamente al material que tratas de dominar.
- El **acrónimo**, una palabra formada por la primera letra de un grupo de conceptos que tienes que recordar, es otra técnica muy efectiva para mejorar

la memoria. Por ejemplo: Los Grandes Lagos de Estados Unidos (**H**uron, **O**ntario, **M**ichigan, **E**rie y **S**uperior) - **HOMES**.

- Una técnica relacionada a la anterior es el **acróstico**, en la que se redacta una oración usando palabras cuyas primeras letras correspondan a las de un grupo de palabras que intentas memorizar. Por ejemplo: Los elementos de la primera columna de la Tabla Periódica (hidrógeno– H, litio –Li, sodio –Na, potasio –K, rubidio– Rb, cesio–Cs y francio–Fr)- **Hoy LiNa quiso robarle a Cesio las fresas**. (La letra q suena como k.)
- Una de las estrategias más simples es utilizar la **imaginación**. De esta forma puedes recordar mejor un concepto al asociarlo con una imagen que se relacione. Este método es utilizado por algunas meseras que sin anotar recuerdan lo que le pidió cada una de las personas que están sentadas en una mesa. Por ejemplo: Cuando una joven con blusa amarilla pide para tomar una margarita, se puede asociar el color de la vestimenta con el nombre de la bebida.
- En vez de estudiar para un examen el día antes, prepárate de una forma menos intensa pero por un periodo más largo de tiempo. A esto se le llama practica distribuida. Esto te da más oportunidad para procesar la información. Es menos probable que la fatiga y la ansiedad interfieran con el aprendizaje.