

# disc@pnet

## 7. Ficha Taller de Memoria

Programa de desarrollo personal y  
mejora de las habilidades



**Fundación ONCE**  
para la superación e integración social  
de personas con discapacidad



UNIÓN EUROPEA  
Fondo Europeo  
de Desarrollo Regional

**7. FICHA TALLER DE MEMORIA.....0**

PROGRAMA DE DESARROLLO PERSONAL Y MEJORA DE LAS HABILIDADES .....0

7.1. MEMORIA VEN A MI QUE ESTOY EN EXÁMENES TALLER PARA MEJORARLA .....	2
7.2. ¿QUÉ ES LA MEMORIA? .....	2
<b>PREGUNTAS DE REFLEXIÓN: Y TÚ, ¿CÓMO ANDAS DE MEMORIA?.....</b>	<b>3</b>
7.3. BUSCANDO LA INFORMACION GUARDADA .....	4
<b>ACTIVIDADES Y EJERCICIOS DE REFLEXIÓN: EVALUA TU MOTIVACIÓN COMO ENGRANE PARA LA MEMORIA.....</b>	<b>5</b>
7.4. ENTRENAMIENTO DE LA MEMORIA.....	5
<b>ACTIVIDADES Y EJERCICIOS DE REFLEXIÓN: CASOS PARA PENSAR .....</b>	<b>7</b>
<b>RESPUESTAS MODULO 3 .....</b>	<b>8</b>
7.5. EL RETO DE LA MEMORIA ANTE LOS EXAMENES .....	8
<b>ALGUNOS CONSEJOS PARA RECORDAR.....</b>	<b>10</b>
7.6. APRENDE ALGUNAS TÉCNICAS PARA MEJORAR TU MEMORIA.....	10
<b>EJERCICIOS FINALES: TÉCNICAS E HISTORIAS CON DETALLE.....</b>	<b>14</b>
<b>RESPUESTAS AL EJERCICIO FINAL 4. ....</b>	<b>16</b>
7.7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	16

## 7.1. Memoria ven a mi que estoy en Exámenes Taller para Mejorarla

Con esta ficha buscamos los siguientes objetivos:

1. Conozcas el proceso por medio del cual se da la memoria.
2. Reflexiones sobre tu memoria, las cosas que retienes mejor y las que olvidas.
3. Reflexiones sobre la importancia de su entrenamiento.
4. Aprendas algunas técnicas para potenciarla.
5. Apliques éstas en tu vida escolar y personal



Memoria, bendita capacidad mental que muchas veces nos aconseja y otras sentimos que nos falla. Es parte de nosotros, se va nutriendo de instintos y recuerdos; se va dando de forma natural, incluso desde que estamos en el vientre de nuestra madre, pero ¿porqué otras tantas veces hay cosas, datos o información importante que no logramos mantener o creemos no tener en nuestra mente?



## 7.2. ¿Qué es la Memoria?

Por medio de la memoria aprendemos, conectamos la información interna de nuestro cuerpo, y cómo no, la externa; está en actividades diarias como el caminar, jugar, respirar, etc. y en actos más elaborados como el lenguaje y diferentes acciones del pensamiento.

¿Cómo se da la memoria? La información que llega al cerebro se transmite por medio de sus células, llamadas neuronas, las cuales se van conectando unas con otras mediante impulsos eléctricos y ésta se va almacenando.

¿Qué no te queda muy claro? Imagínate que en nuestro cerebro hay un mapa y en él varias líneas que recorren toda su extensión. Estas líneas están formadas por las neuronas, en las cuáles hay sustancias químicas que permiten la transmisión de la información que llega, unas con otras se van enlazando como te explicamos arriba mediante esos impulsos y de esa manera captamos, almacenamos y recuperamos una determinada información que da lugar a lo que conocemos como memoria.

La información se queda en una parte de nuestro cerebro como si fuera un holograma, cada pedacito del mismo guarda de forma nítida o tenue los datos y/o imágenes recibidas.



## MODULO 1.

Preguntas de Reflexión: **Y tú, ¿Cómo andas de memoria?**



1. ¿Te consideras una persona con buena memoria? Sí No ¿porqué?
2. ¿Qué cosas puedes recordar fácilmente?
3. ¿Qué cosas se te olvidan y te gustaría retener?
4. ¿Recuerdas quién era tu mejor amigo (a) de la infancia?
5. ¿Recuerdas qué clima hubo ayer? ¿y hace una semana? ¿Y hace dos meses y medio?
6. Señala una película que hayas visto recientemente? ¿Quiénes eran los actores? ¿Cuál era la trama?
7. Señala algunos conceptos básicos que hayas aprendido esta semana de la clase de matemáticas, por ejemplo.
8. ¿Cuándo es el cumpleaños de tu mejor amigo (a)?
9. ¿En qué año nació Miguel de Cervantes?
10. ¿Cuál es el número de teléfono de tu casa?

### 7.3. Buscando la Información Guardada

Nuestra mente llega también a ser comparada con el ordenador, con un disco duro. Recibimos información que vamos archivando. Pero muchas veces no sabemos cómo ordenarla, almacenarla, ni qué utilidad darle; otras veces la guardamos por si acaso la necesitamos en alguna ocasión, y otras le damos una importancia momentánea por lo que, sin querer apretamos el mecanismo de borrar o el de guardar en uno de los rincones más escondidos de nuestra mente, y así muchas veces no nos acordamos ni de que la guardamos.



Nos excusamos con frases como "no tengo buena memoria", "esa asignatura no se me da bien", "por más que estudio cuando llego al examen todo se me olvida"; "no quiero exponer en la clase porque con los nervios sé que no sabré qué decir", etc.



Pero, ¿porqué para unas cosas presumimos de buena memoria y para otras nos agarran en desliz? Por ejemplo, si te pidiera a lo mejor ahora los nombres de los jugadores de tu equipo favorito de fútbol, me los dirías sin fallo alguno, hasta con número de camiseta, fecha de cumpleaños, si son o no casados, cuantos hijos tienen, etc. O si te tocara hablar de tus actores, cantantes y/o hobbies preferidos, verías cómo una hora se te haría escasa para tu exposición. Todo esto es porque esa información te interesa de forma especial, pones entonces mayor atención y estás alerta para nutrirla de nuevos datos o salvaguardarla.



Por otro lado, desearías poder recordar de igual forma otras cosas, por ejemplo: ¿Qué pasa con algunas órdenes o peticiones que te hacen tus padres o maestros a las que no les prestas igual atención? O bien, ¿Te acordaste del horario de partido con tus amigos pero no recordaste de regreso llevar el pan a tu casa? ¿Se te olvidó el cumpleaños de tu novia porque ese día tenías una complicada partida de ajedrez?

¿Con tantos exámenes se te olvidó la cita con el maestro de recuperación, pero no que en la noche irías al cine con tu chico (a)? ¿Se te olvidaron las cosas que estudiaste al principio de curso y estás preocupado (a) porque ahora vienen en el examen final? ¿Te preguntas qué ha pasado si te las sabías "muy bien"? En fin, la memoria puede ser nuestra gran amiga y guía en todas nuestras actividades, pero en muchas ocasiones nos quejamos de que nos traiciona, de nuestra mala cabeza para recordar cosas, y de qué no se activa cuando se le necesita.

**MODULO 2.**

## Actividades y Ejercicios de Reflexión: **Evalúa tu motivación como engrane para la memoria**

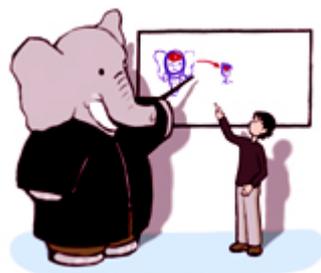


1. Contesta las siguientes preguntas :
  - a. Señala seis personajes de la caricatura o serie de animación infantil "Los Picapiedra" :
  - b. Menciona cinco escritores españoles actuales.
  - c. Enumera diez países de Latinoamérica con sus capitales.
  - d. Enumera cinco países de África con sus capitales
  - e. ¿Quién es el director de la película "Mar Adentro"?
  - f. ¿Puedes mencionar 10 elementos químicos de la tabla periódica?
  - g. Indica 5 inventos importantes para la humanidad y quién los inventó
  - h. ¿Qué ropa te pusiste el fin de semana pasado? ¿A dónde fuiste? ¿Qué comiste?
  - i. ¿Qué ciudades de España cuentan con el metro como medio de transporte?
  - j. Describe el sonido del mar.
  - k. ¿Cuánto tiempo dedicas a tus estudios?
2. ¿Qué preguntas fueron fáciles de contestar? ¿Por cuáles sentiste más interés? ¿ Necesitas investigar para contestar las otras? Adelante, si no sabías la respuesta a partir de que te las estudies, la sabrás.
3. ¿De qué manera te motivarías para estudiar más las asignaturas que no te gustan mucho?
  - a. Realiza concursos y juegos de mesa con tus amigos donde pongan a prueba sus conocimientos.
  - b. Diseña sólo o con tus amigos un concurso de televisión (o radio) que sea divertido y al mismo tiempo se juegue con la memoria y los conocimientos de cultura general.

### 7.4. Entrenamiento de la Memoria

**"Vale la pena invertir algo de tiempo en aprender cómo aprender"**  
(Hancock, J. 2001: 14)

Entre nuestros deseos de tener una mejor memoria están un mejor rendimiento escolar, y/o laboral; poder redactar y estudiar de forma más rápida y eficaz, es decir aprendiendo de verdad lo que estamos leyendo, que la información adquiera sentido y utilidad porque podemos memorizar datos y fechas sin saber porqué ni para qué, sólo por una calificación y que después ya no recordaremos. También decimos que si la supiéramos manejar mejor seríamos más imaginativos y creativos, tendríamos mayor confianza en nosotros mismos y en nuestras relaciones con los demás y/o la aprovecharíamos en nuestros deportes o actividades de ocio.



Pues bien, te tenemos una buena noticia: LA MEMORIA PUEDE EJERCITARSE. No es necesario que te quejes o sufras por no saber manejar esta capacidad mental. Puedes hacerla una gran consejera y sacarle provecho. Todo es cuestión de **atención, orden, y disciplina.**

¿Por dónde empezar? Imaginemos que estás en tu habitación y que está muy desordenada, te encuentras en medio de ropa sucia y comida chatarra. Llega un amigo y te pide un libro que te prestó hace tiempo, entre tanto desorden no sabes en dónde lo guardaste. Entonces le pides que regrese otro día y te das cuenta de que es tiempo de ordenar. Así es tu mente, si la tienes descuidada, mal alimentada y desordenada, ella también reaccionará de igual forma cuando le solicites información.



Qué tú no te identificas con el caso anterior? Quizá nos fuimos a un caso extremo pero lo que queremos poner en claro es que sólo ordenando nuestra mente y ejercitándola hacia aquellos campos que queremos mejorar, podemos aprovecharla. A lo mejor tenemos magníficos hábitos de limpieza de nuestra casa y/o en nuestro arreglo personal, pero no valoramos así el orden de nuestras ideas y pensamientos. Debemos, entonces, buscar un equilibrio en general de nuestra persona.

Asimismo, es la motivación la que nos hace recordar mejor unas cosas que otras, porque como señalamos antes, ponemos mayor atención a aquello que nos interesa y a lo que le podemos sacar mayor beneficio a diferencia de cosas que no nos gustan tanto. Pero, cómo ver esto de otra manera, cómo poder encontrar el sentido de lo que nos toca



estudiar o atender. La clave está en la estimulación de nuestros intereses. Pregúntate qué puedes encontrar en la información que recibes o necesitas adquirir que sea de utilidad para ti, cómo la puedes relacionar con otros conocimientos o cosas de tu realidad o que recompensas puedes tener a corto o largo plazo, por ejemplo graduarte, tener un buen trabajo, recordar cosas de otras personas importantes para ti – sus cumpleaños, gustos, anécdotas, etc.- ser más creativo (a) o fomentar tus capacidades en un deporte; hablar en público, escribir o redactar de forma fácil, desarrollar mejores hábitos de estudio y aprendizaje sin que esto exija un desgaste de tiempo y energía, etc.

Pero, ¿Cómo podemos mejorar nuestra atención? Tomando conciencia sobre lo que deseamos recordar, realizando un esfuerzo sobre los datos que queremos guardar en nuestra memoria. También podemos favorecer ésta con juegos mentales. Por ello, no sientas que estás perdiendo el tiempo cuando te entretienes con pasatiempos como juegos de letras, crucigramas, descubrir diferencias, entre otros, porque con ello estás aprendiendo y casi sin darte cuenta ejercitas tu mente. Te sugerimos también practiques más la observación. Cuando des un paseo fíjate en los detalles, en personas y cosas, haciendo un esfuerzo para recordarlas y describirlas.

Además da un sentido a la información que vayas adquiriendo según tu motivación y creatividad, busca objetivos y fines – como los señalados arriba – no se te olvide dar una buena organización. Recordarás mejor las cosas si eres organizado/a. Recurre por ejemplo a esquemas para clasificar tu información; guardar las cosas en el mismo lugar y a planificar tareas y actividades que tengas pendientes. Si organizas tu tiempo y espacio obtendrás también grandes beneficios pues tu atención se concentrará en lo más importante, en tus estudios o actividades o arreglos de tu persona, e incluso te servirá para saber escuchar a otros porque tú mente como tú vivirá y disfrutará del momento.



### MODULO 3.

#### Actividades y Ejercicios de Reflexión: Casos para pensar



1. ¿En qué asignatura sientes que te aburres, que te duermes? La próxima vez que te suceda fíjate en las cosas por las que piensas que te pasa esto. Y sin echar toda la culpa al profesor, recuerda que tú puedes poner de tu

parte: No haciendo comidas pesadas antes de entrar; investigar y ser creativo (a) por tu cuenta; pedir asesorías, imaginarte con intensidad y detalles los hechos o puntos que te narra el profesor buscando la forma en que tu mente asimile la información; pensando en motivaciones por las que debes atender, por ejemplo, no quedar a deberla para así después librarte de ella y tener tiempo en tus vacaciones.

2. Te proponemos resuelvas los siguientes casos – del libro de Iván Tejada “100 problemas para pensar un poco”- (¡Ojo! Tómatelos como pasatiempos curiosos y no cómo preguntas académicas, verás que divertido:
  - a. Si por término medio, cinco cazadores tardan 5 minutos en cazar cinco conejos. ¿Cuánto tiempo necesitan 25 cazadores para cazar 25 conejos?
  - b. Si al despedirse ocho amigos solteros se dan la mano, ¿cuántos apretones de mano se habrán dado en total?
  - c. “Es un hecho constatado que, en la Primera Guerra Mundial, cuando se comenzaron a usar los cascos metálicos , el número de soldados heridos por impactos de la cabeza aumentó” ¿Cómo explicas esto.
  - d. Dos médicos están tomando café en un bar. Uno de ellos es el padre del hijo del otro. ¿Qué parentesco existe entre los médicos ?
3. Compra libros y/o revistas de pasatiempos y resuélvelos. Además puedes construir tu mismo estas actividades (por ejemplo, sopa de letras, crucigramas, cartas de memoria, acertijos, etc. aprovechando temas y conceptos escolares u otros que te interesen. Así podrás estudiar de forma más divertida y podrás retar a tu clase o a tus amigos.

### Respuestas modulo 3

#### EJERCICIO 2:

1. Cinco minutos. Cada cazador tarda cinco minutos y si son 25 entonces con la presa de cada uno habrá 25 conejos, al mismo tiempo, es decir 5 minutos.
2. son 28. Porque el primero da la mano a los 7 restantes, el segundo a los seis; el tercero a los cinco que quedan, y así sucesivamente, de tal forma que tenemos que sumar los números 7, 6, 5, 4, 3, 2,1 Lo que da como resultado 28
3. Antes los soldados heridos en la cabeza morían generalmente; con el casco los que hubiesen muerto quedaron , en cambio, gravemente lesionados. Bajó entonces el índice de muertos pero aumentó el de heridos.
4. Son la madre y el padre.

## 7.5. El Reto de la Memoria ante los Exámenes

**Si se sigue el camino adecuado, los exámenes pueden ser agradables. Nos ofrecen la posibilidad de comprobar el resultado de nuestro trabajo. (Hancock, 2001: 94 )**

En la juventud quizá la mayor preocupación de un fallo de la memoria se tiene al enfrentarnos a los exámenes. Nos ponemos nerviosos y nos aterra bloquearnos, que no sepamos las respuestas. Cosas como no acordarse dónde pusiste las llaves, olvidar la cita con el doctor o no recordar nombres de las personas que conocemos, son anecdóticas o no se les da una importancia mayor. Pero olvidarse de lo estudiado, eso puede ser un caos.



En cambio si tomas el aprendizaje como un reto, como parte de tu desarrollo personal y cultural, el proceso será beneficioso y hasta divertido.

Antes de ponerte a estudiar prepara el material necesario, apuntes correctos, bolígrafos, lápices con punta, calculadora, etc.

Así no te distraerás dando paseos por tu piso –marcando incluso las huellas de tu camino repasado- para tener lo necesario. Concéntrate en la información y datos necesarios, comprobando qué entiendes lo que estás leyendo o haciendo. Fragmenta la información en partes individuales – no quieras absorber todo de un momento, por ello procura estudiar con días de antelación y no sólo dejarlo en el último momento. Aunque sea costumbre o necesidad de los estudiantes, los desvelos no suelen dejar nada bueno a los nervios, organízate para evitarlos. Come de forma sana y EVITA sustancias o pastillas que te ofrezcan como “salvadoras” para estar alerta y activo (a): NO HAY UN CAMINO CORTO Y FÁCIL, lo que verdaderamente vale la pena cuesta trabajo, pero también es cierto que se saboreará mejor el triunfo por un esfuerzo y logro personal que por sustancias momentáneas que al final destruyen nuestra persona y mente.



Tranquilo (a)! Si desde la preparación de lo que tienes que estudiar estás pensando en que puedes fallar y en las cosas negativas que pueden pasar por ello, tu atención divagará y cada esfuerzo será en vano. Si por un lado estás dando a tu mente la orden de que aprenda, por el otro le estás diciendo que por más que se esfuerce no confías en ella, que la estás castigando frente a la mesa de estudio y que te hará compañía a base de café y desveladas pero que al final sabes que no resultará. Así, que lo primero que debes de cambiar es tu actitud hacia tu mente y tu persona. Si predestinas el fracaso, éste se dará o tus resultados serán mediocres. Practica la visualización y la relajación. Imagínate como una persona capaz y triunfadora que pasa las pruebas escolares como una meta más, pero que a su vez tiene mucho que dar y que ofrecer como persona. La escuela es una parte de tu vida, pero no toda. Tienes familia y amigos y principalmente te tienes a ti; si obtienes buenas notas celébralo pero si hay errores no te castigues. Aprende de las correcciones pero no te identifiques con los resultados. Si crees que necesitas

mejorar tus hábitos de estudio y tus estrategias de memoria, trabaja en ello, pero no te martirices, el aprendizaje es para gozarlo no para torturarnos.

#### MODULO 4.

### Algunos consejos para recordar



1. **Practica algún deporte**, porque el movimiento es fundamental para la conexión entre nuestro cuerpo y la mente porque el cerebro se activa. ¿No tienes tiempo? Si te organizas, lo lograrás. **Verás resultados increíbles en tu aprendizaje**: una mejor atención, relajación, concentración en la lectura y otras actividades, etc. Es decir beneficiarás no sólo a tu cuerpo sino también a tu cerebro, porque estará despejado, lleno de energía y con condiciones necesarias para captar y procesar información, es decir **le harás un favor a tu memoria**.
2. **Practica la relajación** porque con ella despejas tu mente y la ayudas a concentrarse.
3. Puedes realizar algunos **ejercicios sencillos en casa**. Te recomendamos para ello el libro **De Paul Dennison y Gail Dennison (2000) "Brain Gym. Aprendizaje de todo el cerebro"**. (Consulta también las referencias bibliográficas al final de la ficha)
4. **Bebe mucho agua**, porque las células de nuestro cuerpo necesitan irrigación y ésta favorecerá, por lo tanto su buen funcionamiento: verás resultados de "los pies a la cabeza".
5. **Come y vive sanamente**, porque ello se reflejará en tu mente.

Enseguida te ofrecemos algunas técnicas que puedes poner en práctica para ejercitar tu mente y potenciar tu memoria (apartado Aprende Algunas Técnicas para mejorar tu Memoria).

## 7.6. Aprende Algunas Técnicas para mejorar tu Memoria

También son llamadas técnicas mnemónicas o recursos de **mnemotecnia** (método para potenciar nuestra memoria) y por medio de ellas aprenderás algunas claves y pautas para desarrollar tu **atención, concentración y visualización durante la captación y codificación de la información** que recibes. Te ayudarán a que

simplifiques, organices y des sentido a ésta para que después puedas recordarla fácilmente.

1. **Técnica de visualización**- Consiste en crear imágenes visuales del material que deseamos recordar. Aunque funciona mejor con algo concreto, también es útil en conceptos, para lo cual tienes que construir una imagen representativa de ellos. Procura hacer llamativo tu recuerdo: entre más detalles puedas retener y traer a tu mente mejor; atiende a los colores, texturas, formas: ¿hay movimiento? ¿asocias su recuerdo a otros objetos? ¿te recuerda a alguna persona? ¿te provoca algún sentimiento en especial?, etc.

¿Cómo puedes ensayar esta técnica? Te damos aquí dos ejemplos:

- a. Crea una imagen visual de tu dormitorio. Repara en los detalles de tu habitación y visualízalos, por ejemplo ¿dónde está tu cama? ¿Cómo colocaste tu mesa de estudio? ¿De qué color la tienes pintada? ¿Cómo tienes colocadas tus cosas? ¿Hay algún defecto en las paredes o en algún mueble? ¿Qué te gusta? ¿Qué te disgusta o cambiarías de ella? ¿Hay ventanas?. Si quieres puedes pasar a otras habitaciones de tu casa, imaginarlas y describirlas.
- b. Observa situaciones o personas, después con los ojos cerrados trata de recordar los detalles y finalmente comprueba tu capacidad de atención.

2. **Técnica de la asociación** - la asociación es otro elemento importante para el desarrollo de la memoria. Asociar significa, sencillamente conectar, unir, ligar un elemento con otro u otros elementos.

La técnica de asociación consiste en **vincular la nueva información con algo que ya se conoce**. De este modo podemos aprovechar la información que tenemos almacenada para darle significado a la información que acabamos de aprender para poder memorizarla con mayor facilidad.

A lo largo de un curso los maestros te van dosificando la información que creen necesario debes adquirir sobre una asignatura. A tus primeros conocimientos se van agregando otros y así van adelantado hasta fin de año. Por cierto, procurar ver cómo se relacionan unos con otros para que los primeros no acaben en el olvido.

Supongamos que te han pedido que leas el libro "Don Quijote de la Mancha", pues te será más fácil entenderlo, si a su vez estudias al autor y el contexto histórico, literario y artístico de la época en la que se escribió. Al **asociar** estos elementos le sacarás mayor riqueza a su lectura y comprenderás mejor la obra.

También puede ser que recurras a técnicas divertidas de aprendizaje, como utilizar el material que conoces de programas de televisión (ver la ficha "La Televisión en la mira") para relacionarlo con tus temas escolares.

3. **Técnica del relato** - Consiste en inventar una historia alrededor de la información que se quiere memorizar. Es una técnica excelente para hacer más recordable la información.

**Ejemplo:** Inventemos una historia que contenga las palabras: verde, niña, pelo, colina, diferente, dulce, vecinos. Empezaría a lo mejor de la siguiente forma:

“Detrás de la colina vivía una niña que tenía el pelo verde, era una niña muy querida por sus vecinos por lo dulce e inteligente que era”.

Ahora puedes seguir tú con la historia, crea un argumento, otros personajes. Adelante.

4. **Técnica de la repetición** - consiste en repetir mentalmente la información que se desea retener, de esta manera nos obligamos a centrarnos en dicha información, aumentando la posibilidad de memorizarla.

Quizá esta es la técnica a la que más estamos acostumbrados. Repetimos una , dos o tres veces números de teléfonos, recados u otros datos que queremos aprendernos en el momento. ¿Te suena como técnica de estudio? Pues aunque es muy útil y a lo mejor la más usada cuando estudiamos, recuerda que no sólo debes memorizar datos o información sin que los comprendas porque al repetir esto como un loro – sin entender- al final servirá sólo para pasar un examen y no para un conocimiento verdadero.

5. **Técnica de encadenamiento** - La técnica consiste en interrelacionar la información que queremos aprender. Es particularmente efectiva para memorizar listados.

Ejemplo: Memoriza la Lista A

Sombrero  
Pato  
Cigüeña  
Libro  
montaña  
\*\*\*  
\*\*\*



En esta lista, relacionamos la primera palabra “sombrero” con “pato” podemos visualizar un sombrero con forma de pato. Enseguida conecto “cigüeña” con “libro” y visualizo una cigüeña llevando un libro en el pico. A continuación relaciono “libro” con “montaña” imaginando una montaña de libros; y así sucesivamente. De esta manera logro encadenar las palabras de la lista y el recuerdo de una palabra ayudará a recordar la siguiente palabra.

6. **Técnica de las iniciales** - consiste en tomar la primera letra de cada palabra de un listado y después las conviertes en una palabra. Esta técnica es eficaz porque permite recordar más memorizando menos. Al darnos la primera letra de la palabra que queremos recordar nos está proporcionando una pista que nos facilite el recuerdo.

Iniciales muy utilizadas son, por ejemplo: ONU (Organización de las Naciones Unidas); OTAN (Organización del Tratado Atlántico del Norte);

ONCE (Organización Nacional de Ciegos Españoles). ¿Qué otras se te ocurren a ti?

7. **Técnica de categorización** - es una técnica que ayuda a la organización de la información y facilita el recuerdo. Consiste en agrupar la información en bloques, de acuerdo con una característica que permita agruparlos. De este modo se proporciona a los datos un sentido y se facilita el almacenamiento de la información al identificar la cualidad común de los datos.

Este método ayuda a estructurar la información que se va a aprender, y lo relaciona con otros conocimientos más antiguos, lo que facilitará que los nuevos contenidos sean mejor comprendidos y recordados.

Por ejemplo, para estudiar un hecho histórico – como la Segunda Guerra Mundial- divides tu información en Antecedentes, Causas, Participantes, Desarrollo del conflicto (batallas importantes), Fecha de inicio y final y Consecuencias. Porque al dar un orden a tu información la aprendes mejor.

#### 8. **Técnica para recordar Nombres**

Para ello puedes seguir los siguientes pasos:

- a. Presta atención al nombre de la persona que te quieres aprender.
  - b. Repite el nombre varias veces durante la conversación
  - c. Asocia el nombre al de algún conocido. Por ejemplo ¡Ah! Guillermo como mi tío.
  - d. Presta atención a algún rasgo que caracterice a la persona y asócialo al nombre. Por ejemplo: Guillermo es Gracioso. ¡Anda! Y Gracioso empieza con la letra "G" como su nombre.
9. **Técnicas para recordar Textos.** Si de verdad quieres aprender, no hay mejor camino – y sobre todo el que deja mayores resultados- que el de Revisar, Releer, Resumir (por ello también se llama la Técnica de las Tres Rs). También te recomendamos Investigar, Preguntar, Leer, Repetir y Resumir.



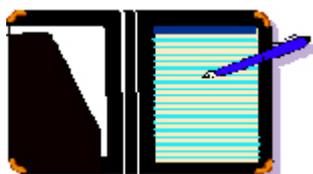
Acude a tus maestros, o expertos en el tema. No temas a la burla o a sentirte estúpido o tonto por no comprender algo; es peor aparentar que se sabe a algo o quedarse con la duda. Si hay que regresar al punto de partida, se regresa. Si quieres realmente aprender hay que asumirlo; aunque las dudas y esfuerzos nos parezcan una tortura. Por ello prueba mejor las cosas desde un punto de vista positivo. Te recordamos que estudiar puede ser un reto estupendo para tu persona, aunque somos muy dados a valorar nuestros conocimientos y los de otros por notas, eso no marca en definitiva el aprendizaje ni nuestra persona. El gran genio y matemático, Albert Einstein fue expulsado de su escuela cuando era niño

y quién diría en ese entonces que se convertiría en un gran científico. Abraham Lincon intentó varias veces ser presidente de los Estados Unidos, hasta que lo logró. Y así, hay muchos casos de grandes personalidades. (Te sugerimos consultes la bibliografía dada en la ficha de creatividad)

Esperamos habernos acercado a tus preocupaciones e intereses por mejorar tu memoria, y con aplicaciones en tus estudios; y aunque ahora quizá busques resultados y beneficios a corto plazo, a lo mejor el día de mañana te alegras por haber empezado a ejercitar esta capacidad desde tu juventud: imagínate anciano (a) y con una memoria estupenda, que no sólo recuerdes anécdotas de tu pasado; sino dónde pusiste tu reloj y/o dentadura postiza y a lo mejor hasta el teorema de Pitágoras aprendido en el instituto. Ahora, el trabajo depende de ti, ejercita tu memoria.



### Ejercicios Finales: **Técnicas e Historias con detalle**



**Ejercicio 1.** Inventa una historia a partir de un conjunto de palabras, asócialas cómo quieras; da puerta abierta a tu imaginación, crea tus personajes, sitúalos y dales voz y acción en tu relato. Aquí te proponemos dos listados, pero tú puedes crear otros sacando palabras al azar del diccionario o de objetos por los que estás rodeado ahora mismo:

- a. barco, televisión, cerilla, gafas de sol.
- b. puente, sirena, castillo, pelea.

¿Porqué serían claves estos elementos en tu historia? No sólo cumplas con nombrarlos, dales un significado importante, un peso en tu relato.

### **Ejercicio 2.**

Tarea: Observación de detalles en láminas

Observa atentamente el dibujo durante 20 segundos y después sin verlo, responde a unas preguntas. Para comprobar tus respuestas regresa a la imagen.

1. ¿Cuántas personas estaban desayunando?

- a. Tres personas  
b. Cuatro personas  
c. Cinco personas
2. ¿De qué color es el vestido de la mujer que lleva gafas
- a. Blanco  
b. Celeste  
c. Naranja
3. ¿Cuántos cuadros hay en la pared?
- a. No hay cuadros  
b. Un cuadro  
c. Dos cuadros
4. ¿Qué contenía la jarra?
- a. Leche  
b. Zumo de naranja  
c. Agua

**Ejercicio 3.** Aprovecha la lámina anterior para relatar una historia. ¿Qué relación crees que tendrían las personas que están sentadas a la mesa. Imagínate que hubo un asesinato y cualquiera de ellos pudo ser el asesino. ¿Cuál fue el arma? ¿Cómo se daría la trama? ¿Cómo se descubriría la culpable? Etc.

**Ejercicio 4.** ¿Quieres ejercitar más tu atención? Observa durante 90 segundos los siguientes símbolos y notarás que algunos de ellos no tienen pareja. ¿Cuáles son? Las respuestas las encontrarás al final de la ficha.



**Ejercicio 5.** Pon a prueba tu **memoria inmediata**: Observa durante 90 segundos la siguiente lista de palabras. Luego escribe las palabras que recuerdes, siguiendo el mismo orden en que aparecen en la lista:

1. Y si les das una imagen visual, y además agregas otros sentidos como el pensar cómo suenan, qué textura tendrán, a qué sabrán u olerán, ¿te son más fáciles de recordar?

2. Si te gusta dibujar, copia estas palabras en un folio y haz un dibujo de ellas, o crea con ellas una imagen a tu gusto, como la que viene. Por cierto, agrega los elementos que faltan.



## 6. Preguntas de reflexión:

¿Qué técnicas de las vistas en este módulo 5 empleaste en cada uno de los ejercicios? Describe brevemente cómo los resolviste.

Después de leer esta ficha consideras que es importante el entrenamiento de tu memoria ? ¿Qué utilidad le encuentras a lo que leíste?

Por último, te sugerimos que si no acostumbras, desde hoy te hagas de un diario o agenda donde planees tus actividades, señales deberes y sobre todo te organices para cumplirlos, porque recuerda que la memoria se basa en la atención y organización.

## Respuestas al Ejercicio Final 4.



## 7.7. Referencias Bibliográficas

1. Dennison, Paul y Dennison, Gail (2000) **“Brain Gym. Aprendizaje de todo el cerebro. Ejercicios originales de gimnasia cerebral. El movimiento, la clave del aprendizaje.”** Robin Book. México.
2. Deulofeu, Jordi (2003) **Gimnasia Mental 2. Juegos matemáticos. Ediciones Martínez Roca. España.**
3. Hancock Jonathan (2001) **“Manual Práctico para estimular y potenciar la memoria. Más de cincuenta técnicas y ejercicios”.** Leopold Blume. Barcelona.
4. Paz Enríquez, Susana (2004) **“Técnicas para mejorar la memoria. Estrategias para luchar contra el olvido”.** LIBSA. Madrid.
5. Puig, Anna (2003) **“Programa de entrenamiento de la memoria. Dirigido a personas mayores que deseen mejorar su memoria.”** Editorial CCS. España.
6. Tejada, Iván (?) **“100 problemas para pensar un poco”.** Ediciones TIKAL. Madrid