



ORIENTACIONES PARA ESTUDIAR EN CASA.

MEMORIZACIÓN

- Antes de memorizar los esquemas debes tener resueltas las dudas.
- Es importante organizarse: **NO DEJES EL ESTUDIO PARA LOS ÚLTIMOS DÍAS.**
- La memorización es la tarea más importante del estudio. Por tanto, procura estar despejado. Necesitas estar en tu mejor forma. Nunca con sueño.

¿Cómo se memoriza? Se trata de leer y comprenderlo y, a continuación, reproducirlo mentalmente con el esquema tapado. Si ves que no te lo sabes, repite la operación hasta que te lo sepas.

- Memoriza trozos de esquema. Cuando acabes con un gran apartado, trata de volver a reproducirlo mentalmente, pero ahora completo. Haz lo mismo cuando acabes un tema, para tener la visión de conjunto.
- Es muy difícil que te lo sepas a la primera. Por eso, seguramente te tocará dar varias vueltas a los temas que debes estudiar.
- **Introduce descansos.** La memorización requiere un esfuerzo muy intenso, que no puede mantenerse durante mucho tiempo. Por ello, los descansos deben ser frecuentes (más frecuentes cuanto más joven seas). Los descansos deben estar programados y con la duración estrictamente controlada.
- Si hay dibujos, diagramas o gráficos deberás tratar de reproducirlos en un papel hasta que te salgan sin mirar.
- No memorices lo que **no sea necesario**. Aunque se supone que, al elaborar tu esquema, eliminaste lo superfluo, debemos insistir en que no tiene sentido memorizar frases enteras. Si no entiendes algo, pregunta, pero no lo memorices sin más.
- **Se memoriza mucho mejor si se comprende.** Es más, si no comprendes, te servirá de poco memorizar.

TRUCOS PARA OLVIDADIZOS

1. Lleva una agenda. ¡Y úsala! Para los estudios es muy útil: apuntar tareas, pruebas escritas, trabajos, notas, comentarios...
2. Adquiere costumbres beneficiosas: Por ejemplo, sacar la agenda cuando el profesor manda una tarea. Si esto lo realizas unas cuantas veces, se convertirá en un reflejo automático. El esfuerzo consiste en realizarlo las primeras veces.
3. Hacer listas de lo que se debe recordar. Cada vez que voy a una prueba escrita (o a una excursión, o a la casa del pueblo, etc) debo llevar ... lo que ponga en mi lista. Así, al menos, no se te olvidará lo más importante.
4. Pon la alarma del reloj. A la hora que tengas que recordar algo. Hay relojes en los que se pueden poner varias alarmas.

5. Deja señales para acordarte. Por ejemplo, si tienes que acordarte de devolver un libro, pega una hoja con un mensaje en la puerta de salida. Por ejemplo, puedes poner dos bolis cruzados sobre la mesa para recordar que tienes que acabar un trabajo. Cambia tu reloj de mano. Sin embargo, queda feo escribirse un texto en la mano.

6. No es buena idea descargar nuestra responsabilidad en los demás. **Por ejemplo, no vale decirle a tu madre que te recuerde que debes entregar un trabajo, y luego echarle la culpa de tu suspenso si a ella se le olvidó recordártelo.**

TRUCOS PARA MEMORIZAR MEJOR

1.- Asociación: *cuantas más conexiones se establezcan mentalmente entre los conceptos nuevos y los que ya se poseen más fácil resultará la memorización.*

Hay diversas maneras de asociar:

a) Comparar o contrastar: *nos acordamos de algo porque se parece o se diferencia de algo que conocemos.*

b) Asociar con ejemplos: *por ejemplo, estudiamos el significado de una palabra utilizando una frase en la que se emplea.*

c) Analogías: *buscamos parecidos.*

Por ejemplo, el nombre de una persona nos recuerda al de un famoso tenista.

d) Asociaciones ilógicas: *tratamos de memorizar una lista de objetos realizando asociaciones sin sentido.*

Por ejemplo, una lista de compra (leche, galletas, tomate, pan y cebolla).

"Una galleta se fue a bañar en un vaso de leche, pero cuando se fue a tirar vio que estaba roja del color del tomate, flotando había un trozo de pan jugando con una cebolla."

2.- Trocear la información:

Por ejemplo, si queremos recordar un número de teléfono nos resultará más fácil si lo dividimos:

"91-710-40-26" En lugar de: "917104026"

3.- Agrupar la información: *es el caso contrario al anterior y se emplea cuando la información viene muy fraccionada; en estos casos resulta más fácil agruparla en pequeños grupos.*

Por ejemplo, la siguiente cadena de número: 3 - 3 - 4 - 7 - 3 - 7 - 9 - 0 - 9.

Resulta más fácil de memorizar si se agrupa: 334 - 737 - 909

4.- El ritmo y la rima *facilita la memorización. Ponerle música a un texto, recitarlo como si de una poesía se tratara. Crear unos pequeños versos con las palabras que uno tiene que memorizar.*

5.- Recordar el contexto: *a veces resulta más fácil recordar algo si uno trata de visualizar el momento en que el que estaba estudiando esa lección. Estaba en mi habitación, era sábado por la tarde, recuerdo que estaba oyendo música de Elton John, tenía puesta una camisa roja.*