


CURSOS DE PREPARACIÓN PARA LA PRUEBA DE ACCESO PARA MAYORES DE 25 Y 45 AÑOS


“APRENDER A ESTUDIAR DE FORMA EFICAZ”

**TÉCNICAS DE MEMORIZACIÓN
CÓMO TOMAR APUNTES**


Jueves, 25 de octubre de 2012
 Mónica Ruiz Franco
 @mrf FrancoUBU
 mrf Franco@ubu.es


Índice de contenidos

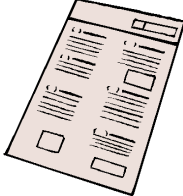
- Organización y Planificación
- Técnicas de estudio
 - ✓ Conocer la importancia de emplear un método a la hora de estudiar
 - ✓ Conocer la existencia de distintos métodos de estudio
- Técnicas de memorización
- ¿Cómo tomar apuntes?





 Cursos de preparación para la Prueba de Acceso. Mayores 25-45 años


Test ACRA

- ✓ Adquisición de la información
- ✓ Codificación de la información
- ✓ Recuperación de la información
- ✓ Apoyo a la información




 Cursos de preparación para la Prueba de Acceso. Mayores 25-45 años

UNIVERSIDAD DE BURGOS

Repaso

1. Organización y planificación
2. Factores internos y externos
3. Método EPLEMER
 - ✓ Examinar
 - ✓ Preguntar
 - ✓ Leer (+ subrayar + notas al margen)
 - ✓ Esquematizar (y/o memorizar)
 - ✓ Memorizar
 - ✓ Exponer
 - ✓ Revisar




Cursos de preparación para la Prueba de Acceso. Mayores 25-45 años

UNIVERSIDAD DE BURGOS

Repaso

1. Motivación, curiosidad y autoconfianza
2. Ser eficaces en la gestión de nuestro tiempo
3. Prever acontecimientos y actividades
3. Tener un técnica de estudio propia
4. Hacer del estudio un hábito
5. Repasar
6. Autoexamen



Cursos de preparación para la Prueba de Acceso. Mayores 25-45 años

UNIVERSIDAD DE BURGOS

Memorización



Cursos de preparación para la Prueba de Acceso. Mayores 25-45 años

UNIVERSIDAD DE BURGOS

Memorización



¿La memorización es el éxito del aprendizaje?

Cursos de preparación para la Prueba de Acceso. Mayores 25-45 años

UNIVERSIDAD DE BURGOS

La Memoria

La memoria se describe como la **capacidad o facultad que permite**, mediante procesos **asociativos inconscientes**, **retener y recordar sensaciones, impresiones, ideas y conceptos experimentados**, así como toda la información **que se ha aprendido conscientemente**.

La memoria no es una función aislada e independiente sino que es el **resultado de una serie de actividades y aptitudes** que permiten la ubicación en el tiempo y en el espacio.

Cursos de preparación para la Prueba de Acceso. Mayores 25-45 años

UNIVERSIDAD DE BURGOS

La Memoria

Memoria visual: gráfica o de figuras, de frases, de cifras, etc.

Memoria auditiva: alguien te dice en voz alta varias palabras y tú tienes que repetir las.

Memoria táctil

Memoria espacial: cuando vas al supermercado y sabes localizar los productos en el lugar que se encuentran, porque sabes hacer un recorrido mental.

Memoria olfativa: asociar olores a lugares, personas...

Cursos de preparación para la Prueba de Acceso. Mayores 25-45 años



La Memoria

Durante el procesamiento de la información

Memoria a corto plazo

Repites algo inmediatamente que te acaban de decir o acabas de leer, pero se olvida pronto.

Comprendida entre 1 sg. y 1-2 minutos

Números: 7+2 unidades numéricas

Letras: 20 palabras con sentido





La Memoria

Durante el procesamiento de la información

Memoria a largo plazo

Esta memoria acumula conceptos y significados durante un largo periodo de tiempo.

Capacidad ilimitada, y tiempo indefinido

De la m.c.p a la memoria a largo plazo:

- ✓ Repitiendo ese contenido
- ✓ Interés del mensaje
- ✓ Relación significativa y lógica



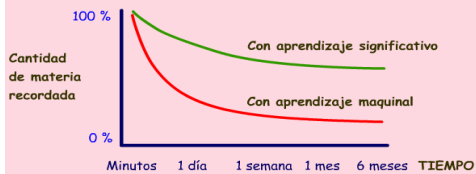


La Memoria

El que la memoria a corto plazo pase a ser a largo plazo depende fundamentalmente de si la asimilación ha sido significativa o maquina:

Significativa: relacionándose con los conocimientos previos.

Maquina: sin conexión con lo que ya conocemos.



UNIVERSIDAD DE BURGOS

La Memoria

¿Por qué olvidamos?

- ✓ Por falta de **interés**. Si no pones interés en una cosa, la olvidas pronto.
- ✓ Porque no **comprendes** lo que estudias y realizas una memorización.
- ✓ Porque no **relacionas** lo que has aprendido.
- ✓ Porque no **repasas** lo suficiente.



Lo que se comprende bien no se olvida fácilmente

La mayoría de las cosas se olvidan en 24 h

Durante el sueño lo memorizado se conserva mejor

Cursos de preparación para la Prueba de Acceso. Mayores 25-45 años

UNIVERSIDAD DE BURGOS

La Memoria

PORCENTAJE APROXIMATIVO DE LOS DATOS RETENIDOS POR LOS ESTUDIANTES SEGÚN LA ACTIVIDAD REALIZADA. (SÁENZ y MAS, 1979)

10%	de lo que se lee
20%	de lo que se escucha
30%	de lo que se ve
50%	de lo que se ve y se escucha
70%	de lo que se dice y se discute
90%	de lo que se dice y luego se realiza.

Cursos de preparación para la Prueba de Acceso. Mayores 25-45 años

El cono del aprendizaje de Edgar Dale

Después de 2 semanas tendemos a recordar

Naturaleza de la actividad involucrada

El 10% de lo que leemos	Lectura	Actividad verbal
El 20% de lo que oímos	Palabras oídas	
El 30% de lo que vemos	Dibujos observados	
El 50% de lo que oímos y vemos	Mirar una película Ir a una exhibición Ver una demostración Ver algo hecho en la realidad	Actividad visual
El 70% de lo que decimos	Participar en un debate Tener una conversación	Actividad participativa y receptiva
El 90% de lo que decimos y hacemos	Realizar una representación teatral Simular experiencias reales Hacer la cosa que se intenta aprender	Actividad pura

Sabiduria.com

UNIVERSIDAD DE BURGOS

Práctica tu Memoria

Como esta tu memoria?

Cursos de preparación para la Prueba de Acceso. Mayores 25-45 años

UNIVERSIDAD DE BURGOS

Práctica tu Memoria

Cursos de preparación para la Prueba de Acceso. Mayores 25-45 años

UNIVERSIDAD DE BURGOS

Práctica tu Memoria

1. ¿Cuántas personas hay en la cola de autobús?
2. ¿Qué objetos llevan en la/s mano/s las personas de la marquesina?
3. ¿De qué color es el coche deportivo?
4. ¿Por qué está parado el tráfico?
5. ¿Qué tiempo hace?
6. ¿Cuántas tiendas hay y cuál es su negocio?

Cursos de preparación para la Prueba de Acceso. Mayores 25-45 años



UNIVERSIDAD DE BURGOS

Práctica tu Memoria

VALLA, SOL, CRISTALES, NATA, POSADA, VECINOS, TROMPETA, HELADO, PROTEÍNAS

LOS CRISTALES DE LA POSADA REFLEJABAN A LOS VECINOS QUE SE ENCONTRABAN SENTADOS AL SOL DETRÁS DE UNA VALLA, TOCANDO LA TROMPETA Y COMIENDO HELADOS DE NATA, LOS CUALES TIENEN MUCHAS PROTEÍNAS



Cursos de preparación para la Prueba de Acceso. Mayores 25-45 años



UNIVERSIDAD DE BURGOS

Práctica tu Memoria



ROJO



NIEVE



NARANJA

FLORES



PIÑA

CARBÓN

RELOJ

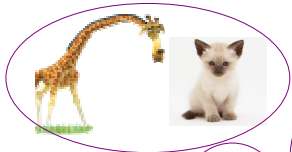


Cursos de preparación para la Prueba de Acceso. Mayores 25-45 años



UNIVERSIDAD DE BURGOS

Práctica tu Memoria



NARANJA

PIÑA

ROJO

CARBÓN

NIEVE

FLORES



RELOJ



Cursos de preparación para la Prueba de Acceso. Mayores 25-45 años

UNIVERSIDAD DE BURGOS



Técnicas de Memorización

“lo tengo en la punta de la lengua”

Cursos de preparación para la Prueba de Acceso. Mayores 25-45 años

UNIVERSIDAD DE BURGOS

Técnicas de Memorización

¿Quién no se ha quejado alguna vez de su mala memoria?

No existe una píldora mágica que ayude a grabar nuestros conocimientos en la memoria, pero podemos contar con artimañas que nos ayuden a mejorarla

Todo el conjunto de técnicas de memorización se conoce como

mnemotecnia

Cursos de preparación para la Prueba de Acceso. Mayores 25-45 años

UNIVERSIDAD DE BURGOS

Técnicas de Memorización

La **Mnemotecnia** procede del griego

mnéemee = memoria

téchnee = arte



Es una serie de métodos con los que se pretende aumentar la capacidad para la retención de la memoria mediante ciertas combinaciones o artificios

Mnemósine, diosa griega de la memoria que fue una de las “amantes” de Zeus

Cursos de preparación para la Prueba de Acceso. Mayores 25-45 años



Técnicas de Memorización

El pilar sobre el que se sustenta la **mnemotecnia** es nuestra **imaginación**, nuestra capacidad de imaginar pequeñas aventuras en las que se asocian los elementos que deseamos recordar.

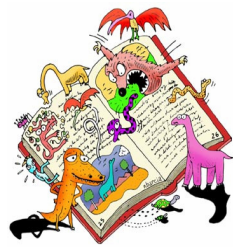
Además, cuanto más **raras y extrañas** sean esas situaciones, mucho mejor, pues al ser tan llamativas, atraerán nuestra atención y mejor nos acordaremos de ellas.





Reglas mnemotécnicas

HISTORIETA



Consiste en construir una historieta con los datos que han de memorizarse.

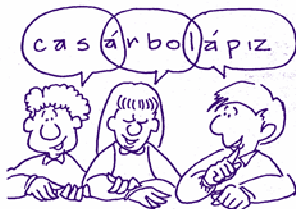
Esta técnica unida a las imágenes mentales puede dar muy buenos resultados.





Reglas mnemotécnicas

LA CADENA



El nombre de esta técnica se parece al de una cadena en la que cada eslabón se une con el anterior y con el siguiente.





Reglas mnemotécnicas

LUGARES

Ésta técnica de memorizar está basada en asociar ciertos puntos de un recorrido habitual a la lista de palabras que tengo que aprender. Para ello tengo que hacer lo siguiente:



- ✓ Seleccionar los puntos de recorrido habitual
- ✓ Asocia el orden en que tienes que aprenderte cada palabra con el punto correspondiente. Para hacer estas asociaciones debes utilizar las imágenes mentales.





Reglas mnemotécnicas

ORACIÓN CREATIVA

Consiste en concentrar, por medio de una palabra o agrupación de ellas, un significado o contenido de un tema.

Aratota Puentaral:

Me da la pista del recorrido del Tajo (Aranjuez, Toledo, Talavera de la Reina, Puente del Arzobispo, Alcántara)





Reglas mnemotécnicas

ACRÓSTICOS

Un acróstico es una palabra inventada con o sin significado que se forma con las iniciales de una serie de conceptos que nos interesa recordar.

Merece la pena dar lo que tenemos...
 Aunque el sacrificio lo requiera,
 Nada es baldío,
 Útil lo es todo y además
 Esencial y
 Libertario.

Manantial de palabras
 Enriquecedoras y libres,
 Necesitan a la fuerza
 Embellecer nuestra alma de
 Sabiduría,
 Entusiasmo y
 Serenidad.





Reglas mnemotécnicas

VERSIFICACIÓN



Consiste en utilizar la rima y el ritmo para favorecer la evocación de lo aprendido.

Ej. Canción de los ríos de España.

Ej. Canción Reyes Godos

Ej. Canción en inglés: Head, shoulders, knees and tous





Reglas mnemotécnicas



Memoria visual: esquemas, gráficos...

Vivencia del tema: experiencias o vídeos, películas, teatro...

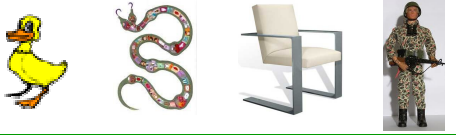
Código cifra-letra: estrategia utilizada normalmente para recordar años.





Reglas mnemotécnicas

El pato fue comido por la serpiente en la silla del soldado



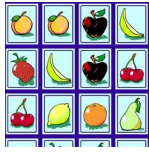


2 3 4 1



UNIVERSIDAD DE BURGOS

Reglas mnemotécnicas

Recitar en voz alta
 Grabación y escucha
 Memory: años y hechos
 Líneas del tiempo
 Repetir y añadir

UNIVERSIDAD DE BURGOS

Reglas mnemotécnicas

Sobre todo... INGENIO

Para no confundir la ortografía de estas palabras...

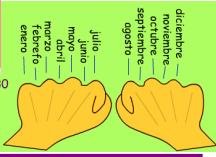
Obser ar
 Absorber

En Química es fácil confundir: los **cationes** (tienen carga **positiva**) con los **aniones** (tienen carga **negativa**). Con esta imagen no creo que se vuelva a olvidar:

Catión + positivo

© Ministerio de Educación, Cultura y Deporte
 Instituto Nacional de Tecnologías Educativas y de Formación del Profesorado

(Los altos 31 y los bajos 30 o 28)



UNIVERSIDAD DE BURGOS

La Memoria

Recordemos...

- ✓ Memoriza sólo lo **más importante**, aquello que no hay más remedio que memorizar. **Repasar** es fundamental
- ✓ Hazlo a medida que vas estudiando, **paso a paso**. No todo de golpe.
- ✓ No intentes aprender de memoria lo que **no comprendes**.
- ✓ Emplea el mayor número de **sentidos** posible: gráficos, repetición en voz alta, vídeos, grabaciones sonoras...
- ✓ Emplear **reglas mnemotécnicas**.



Cursos de preparación para la Prueba de Acceso. Mayores 25-45 años



UNIVERSIDAD DE BURGOS

Consejos para tener una buena memoria



Cursos de preparación para la Prueba de Acceso. Mayores 25-45 años



UNIVERSIDAD DE BURGOS

Consejos para tener una buena memoria





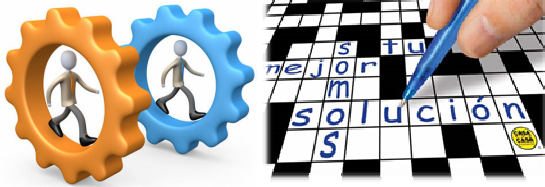
UNIVERSIDAD DE BURGOS

Consejos para tener una buena memoria



Cursos de preparación para la Prueba de Acceso. Mayores 25-45 años

Consejos para tener una buena memoria



Consejos para tener una buena memoria



Consejos para tener una buena memoria



UNIVERSIDAD DE BURGOS




Cómo tomar apuntes

Cursos de preparación para la Prueba de Acceso. Mayores 25-45 años

UNIVERSIDAD DE BURGOS

Cómo tomar apuntes

Tomar buenos apuntes es un proceso de tres etapas en el cual hay ciertas cosas que se deben hacer:



Antes de la clase
Durante la clase
Después de clase

Cursos de preparación para la Prueba de Acceso. Mayores 25-45 años

UNIVERSIDAD DE BURGOS

Cómo tomar apuntes

Antes : prepárate para tomar apuntes

- **Revisar los apuntes tomados de la clase anterior.** Esto te ayudará a recordar los contenidos trabajados previamente y a asimilar la nueva información.
- Complete todas las **actividades y lecturas** que el/la profesor/a mande.
- Lee los **contenidos que se tratarán en la siguiente clase** e incluso busca información sobre el tema en cuestión en otras fuentes.

Cursos de preparación para la Prueba de Acceso. Mayores 25-45 años



Durante la toma de apuntes...

- **Mantén tu atención** enfocada sobre lo que el profesor/a diga.
- **Factores internos y externos**
- Escucha atentamente si hay "**frases indicativas**" que digan que lo que tu profesor/a está a punto de decir es importante.
Ejemplos: "El punto más importante es..." "Recuerda que..."
- **Hay que ser selectivos y anotar únicamente la información que sea imprescindible**





Durante la toma de apuntes...

El papel del estudiante en la clase **no consiste en "taquigrafar"** lo que el profesor dice, ya que sería más sencillo grabarlo; tiene que esforzarse en **escuchar lo que se está diciendo, entender y aprender todo lo posible, resolver las dudas** que se le vayan generando y **escribir o anotar lo que se considera más importante** de una manera clara, concisa, etc. Estos son los tres pilares en los que se fundamenta el método para tomar apuntes E: Escuchar, Entender y Escribir (Cortazán, 2011, p. 6)



Cuando se copia sin sentido y sin haber comprendido, se pierde el tiempo



Durante la toma de apuntes

- **Escribe rápidamente una vez entendido** el mensaje, a fin de poder incluir toda la información importante.
- **Escribe palabras abreviadas, símbolos, frases breves...**
- Escribe algún **símbolo (ejemplo: ¿?)** junto a la información cuyo significado no hayas entendido.
- **No juntes mucho las palabras**
- Utiliza preferentemente **hojas sueltas**





Cómo tomar apuntes

Durante la toma de apuntes

- Es recomendable utilizar un **clasificador** con separadores ordenar y conservar juntos los apuntes de c/signatura.
- Numera las **páginas**, pon **fecha y el nombre** de la materia.
- Cada vez que inicies un **nuevo tema cambia de hoja**.
- Emplea en general tus **propias palabras**, salvo cuando sea preciso citar alguna frase al pie de la letra.





Cómo tomar apuntes

Durante la toma de apuntes...

DIFICULTADES en la toma de apuntes

- **Distinguir, seleccionar, organizar y relacionar los datos** mentalmente que sean realmente importantes y necesarios.
- Normalmente se realiza una **selección por exceso**. Debemos realizar una lectura posterior, fuera del aula, para discernir las ideas básicas.
- El exceso de información provoca: **ansiedad**, perder el **hilo del contenido**, el esfuerzo de apuntar a gran velocidad dificulta la **comprensión...**

(Cortazán, 2011, p. 18)





Cómo tomar apuntes

De qué tomar de apuntes

- Información no incluida en un libro de texto o apuntes
- Estructura y organización de la información
- Introducción al tema
- **iiiiiiEjemplos!!!!!!**
- **Definiciones, fórmulas y esquemas.**
- Pasos de las demostraciones y de las pruebas
- **Gráficos y palabras técnicas**
- **Anota ideas**, más que frases literales.
- Toma también alguna nota durante las **discusiones o participaciones en clase**, comentarios de texto, o durante la realización de algún ejercicio práctico

UNIVERSIDAD DE BURGOS

Cómo tomar apuntes

Escuchar, comprender, analizar y seleccionar

Esta tarea no es una actividad mecánica, sino "un trabajo inteligente que debe aportar un valor añadido real"

Intenta no perder el hilo de la clase.
Mantén la atención y la concentración

Factores negativos: volumen y rapidez del profesorado, entusiasmo de la materia.

Ten cuidado con: los textos de tus compañeros o internet no siempre es la solución

UNIVERSIDAD DE BURGOS

Cómo tomar apuntes

↑ Mucho	⇒ Implica	si Sobre
↓ Poco	⇏ No Implica	↳ Contrario a
= Igual	↳ Da lugar a	tb También
≠ Distinto	↳ Para todos	< Menor que
+ Más	∃ Existe, hay	> Mayor que
- Menos	∄ No existe	q Que
x Por	≈ Parecido	xd Porque

⊥ Buena idea	⊕ Favorece a
?? Error ?	⊖ Inhibe, dificulta
?? Idea interesante	∩ -mente
⊖ Caer en examen	def definición
⊖ Por lo general	♂ hombre
Ej Ejemplo	♀ mujer
Δ Incremento	⋮ ¡¡¡VEHITA OTRAS

Abr Leviaturas

Cursos de preparación para la Prueba de Acceso. Mayores 25-45 años

UNIVERSIDAD DE BURGOS

Cómo tomar apuntes

TIPOS de apuntes

Método CORNELL

Ideas • Preguntas sobre el texto • Puntos e ideas importantes • Diagramas simples	Notas de clase Aquí se toma nota de todo lo que se dice durante la clase. Puede incluir: • Transcripciones del pizarrón • Diagramas • Listas • Apuntes de todo tipo
CUANDO después de clase	CUANDO durante la clase
Resumen CUANDO durante un repaso	Un breve resumen del texto escrito arriba, útil como referencia rápida

Cursos de preparación para la Prueba de Acceso. Mayores 25-45 años



Después: repasa tus apuntes

- **Rescribe tus notas** para completarlas, convirtiendo las palabras abreviadas, símbolos y frases cortas en palabras y oraciones.
- **Haz tus notas más precisas** de aquella información incompleta, errónea o dudosa. Para ello, utiliza el temario, apuntes anteriores, diccionarios, o ayúdate de las nuevas tecnologías.
- Repasar las notas nos ayudará a **recordar la clase y relacionar** los contenidos.

• **Comparte la información con tus compañeros/as**



Tomar apuntes y repasarlos, mejora nuestra comprensión sobre el contenido, su memorización... el estudio.
