



TÉCNICAS DE ESTUDIO: A MEMORIA. TÉCNICAS PARA DESENVOLVELA

FASES DA MEMORIZACIÓN

Unha vez que percibimos algo, comeza un proceso que conduce á memorización desa información. Isto conséguese coas seguintes fases:

- **Comprensión:** supón a observación a través dos sentidos e entender esa información.
- **Fixación:** adquirese coa repetición. É imprescindible fixar antes de recordar unha información que nos interesa.
- **Conservación:** esta fase está en función do interese, a concentración e o adestramento da persoa, e de todos estes factores dependerá o modo en que se memoriza.
- **Evocación:** significa sacar ao plano da conciencia os coñecementos almacenados.
- **Recoñecemento:** consiste na interrelación dos coñecementos novos e previos.

DESENVOLVEMENTO DA MEMORIA

Se queres potenciar a túa capacidade de memorizar aconséllóche que esteas atento ao seguinte:

- Mellora a percepción defectuosa: intenta que na aprendizaxe interveñan todos os sentidos conseguindo a máxima atención e concentración.
- Exercita a observación e adéstrate para captar detalles contrastados e outros non tan evidentes.
- Pon en práctica o método de clasificación: retense mellor os elementos dun conxunto se procedemos á súa clasificación.
- Capta o significado das ideas básicas dun tema.
- Procura pensar con imaxes, xa que a imaxinación e o pensamento están unidos.
- Para conseguilo hai tres principios:
 - Esaxerar determinados trazos coma se se tratase dunha caricatura
 - Captar os novidoso
 - Dar movemento ás nosas imaxes pensadas coma se fosen unha película
 - Fixar contidos coa repetición e procurar repetir as ideas evitando a asimilación mecánica.
 - Fai pausas mentres les ou estudas para recordar o que vas aprendendo.



- Se aprendes algo xusto antes de durmir recórdase bastante ben á mañá seguinte. Isto explícase porque durante o sono non se producen interferencias.
- Revisa o antes posible o material estudado a través de esquemas ou resumos. Así auméntase o número de repeticións-fixacións conseguindo que o esquecemento se atrase.

Utiliza as regras mnemotécnicas

PRINCIPAIS CAUSAS DO ESQUECIMENTO

- Falta de concentración.
- Pouca ou mala comprensión do estudado.
- Ausencia de repasos ou repasos tardíos e acumulados.
- Estudo superficial e pasivo, con pouca reflexión e esforzo (non hai manexo da información en resumos, esquemas, subliñados)