



## TEST DE MEMORIA

**Antes de somerxernos na aprendizaxe das regras mnemotécnicas, suxerímosche realizar unha proba respecto á túa capacidade de memoria actual.**

É importante que poidas medir a túa capacidade actual de memoria en estado neutro ou natural, sen ningún tipo de presión, para comparala, máis adiante (despois de assimilar os principios e os exercicios que che propoñemos) cos resultados que alcances, e poidas comprobar así a eficacia das regras mnemotécnicas.

### **1. ¿CAL É a TÚA CAPACIDADE DE MEMORIA SEMÁNTICA?**

**Memorización de quince palabras correntes.**

Le e relé atentamente cada palabra da lista durante un minuto, logo deixa de mirar a lista e coloca, nunha folla de papel, todas as palabras que te acordas, sexa cal sexa a orde no que che veñen á mente, e suma as respostas.

1. Roda
2. Elefante
3. Reloxo
4. Televisor
5. Auto
6. Vai a
7. Cunca
8. Cadeira
9. Aro
10. Lapis
11. Porta



- 12. Liberdade
- 13. Casa
- 14. Anteollos

## 2. ¿CAL É A TÚA CAPACIDADE DE MEMORIA NUMÉRICA?

Procúrate un obxecto para tapar as liñas unha detrás doutra.

Le, unha a unha, a cifra de cada liña, durante uns segundos, ata que sintas, que tapándoa, podes reproducila nunha folla.

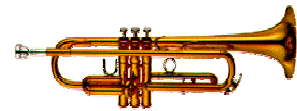
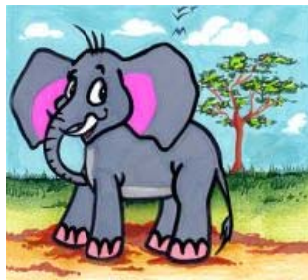
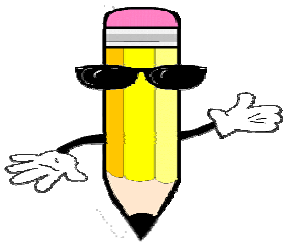
- 6,9,3,1,9 .....
- 6,3,4,1,0,8 .....
- 2,3,0,9,1,3,2 .....
- 4,1,4,9,2,6,3,6 .....
- 2,9,5,4,1,3,3,5,4 .....
- 6,4,1,9,3,7,8,1,9,8 .....
- 8,1,8,6,5,3,1,5,3,2,1 .....
- 5,6,1,2,3,1,3,5,7,2,3,1 .....
- 5,5,2,1,9,5,3,2,8,9,4,7,9 .....
- 8,3,1,2,4,4,6,8,2,4,3,4,9,7 .....

Agora, para coñecer a túa capacidade para memorizar cifras, busca a última liña que corresponda a unha resposta exacta e conta o número de cifras que recordaches: a túa capacidade será, por exemplo, **de 7 se os erros empezan a partir da liña con 8 cifras.**

**Anota a cantidade de cifras correctas recordadas.**

## 3. ¿CAL É A TÚA CAPACIDADE DE MEMORIA VISUAL?

Mira durante dous minutos todos os debuxos que se atopan a continuación, e logo, nunha folla, trata de recordalos un por un escribindo as palabras que os designan.





#### 4. ¿CAL É A TÚA CAPACIDADE DE MEMORIA NUMÉRICA E SEMÁNTICA?

Este exercicio é un pouco máis difícil que os anteriores, xa que se trata de recordar vínculos ou asociacións **entre dous datos: un número e unha palabra.**

Durante dous minutos, mira esta lista e intenta gravar na túa mente **cada palabra asociada ao seu número**, é dicir, debes procurar a retención da orde que ten cada palabra na lista, logo terás que tapa a listar e intentar reproducir, **na orde correcta**, as palabras que recordes. (Trata de poñer a maior cantidade posible, aínda que teñas que saltearte algunhas. Valerán todas as que estean na orde correcta, a pesar de que haxa lagoas na túa lista). Terás que escribir, de antemán, nunha folla, os números do 1 ao 20 para logo colocar as palabras. Anota tamén o resultado final da cantidade palabras recordadas, pero tamén o de acertos exactos (palabras colocadas na orde exacta).

1. Tarxeta
2. Cama
3. Liberdade
4. Peixe
5. Aro
6. Minuto
7. Reloxo
8. León
9. Tren
10. Madeira
11. Ceo



12. Xenerosidade
13. Porta
14. Flor
15. Televisor
16. Olor
17. Páxina
18. Garfo
19. Disco
20. Enchufe

#### **5. ¿CAL É A TÚA CAPACIDADE DE MEMORIA AUDITIVA?**

Se queres comprobar a túa capacidade de memoria auditiva, deberás pedirle a un familiar, amigo/a ou compañeiro/a que che lea, cunha frecuencia de cinco segundos, cada unha das palabras que se atopan no cadro que segue, e logo intentarás recordar todas as que poidas, escribíndoas nunha folla, e rexistrando a cantidade de palabras recordadas, así como os acertos por recordalas na orde correcta.

#### **PALABRAS OÍDAS**

1. Terra
2. Motor
3. Bicicleta
4. Porta
5. Axóuxere
6. Anel
7. Hamaca
8. Leite
9. Piso
10. Zapato



11. Monitor
12. Edificio
13. Vaso
14. Formiga
15. Mosquito

Logo, nunha folla, podes anotar prolixamente os resultados xerais alcanzados, e gardalos para cotexalos máis adiante. Proporcionámosche un modelo:

### RESULTADOS XERAIS

#### 1. Test de Capacidade de memoria semántica

Cantidade de palabras recordadas: .....

#### 2. Test de Capacidade de memoria numérica

Cantidade de cifras recordadas.....

#### 3. Test de Capacidade de memoria visual

Cantidade de figuras recordadas.....

#### 4. Test de Capacidade de memoria numérica e semántica

Cantidade de palabras recordadas:.....

Cantidade de palabras recordadas na súa orde correcta:.....

#### 5. Test de Capacidade de memoria auditiva

Cantidade de palabras recordadas:.....

Cantidade de palabras recordadas na súa orde correcta:.....

Suma as cantidades dos teus resultados, divídeas por 6, e anota a túa media.



CONCELLO DE FOZ (LUGO)  
DELLEGACIÓN DE EDUCACIÓN  
Avd. Álvaro Cunqueiro, 24  
27780 Foz  
Tlf. 982. 14 00 27 E-mail: [educacion@concellodefoz.es](mailto:educacion@concellodefoz.es)

**MEDIA XERAL:**

Os resultados que alcanzaras agora, serviránche para comparalos, máis adiante, coa media xeral doutros exercicios idénticos a estes, ¡ e sorprenderaste coa túa nova capacidade de memoria, ao aplicar as regras mnemotécnicas que che ensinaremos.