



TEST DE MEMORIA: COMPROBA A TÚA NOVA CAPACIDADE DE MEMORIA

Proba a túa capacidade de memoria actual, utilizando distintos métodos mnemotécnicos, e compara cos resultados obtidos ao principio do curso.

Para isto é necesario que aprenderas moi ben cada método, e que teñas o interese suficiente para exercitarche correctamente.

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

Memorización de quince palabras correntes.

Le e relé atentamente cada palabra da lista, e durante dous minutos **APLICA O MÉTODO DA CADEA.**

1. Rata.
2. Reloxo.
3. Torre.
4. Taxi.
5. Coche.
6. Animal.
7. Amendoeira.
8. Colibrí.
9. Lapis.
10. Alfombra.
11. Caixón.
12. Uva.
13. Azucre.
14. Esponxa.
15. Cama



Escribe, nunha folla, todas as palabras que te acordes, sexa cal sexa a orde na que che veñen á mente.

Cantidade de palabras recordadas:

Anota na folla cuántas palabras recordaches neste test.

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

APLICA O MÉTODO DO AGRUPAMENTO COMBINADO CO MÉTODO ALFANUMÉRICO E O DA CADEA.

4,7,2,9,1 Ex: 47.291....(agrupamento).....

7,1,6,9,0,4

8,7,0,5,1,6,9

7,9,0,4,3,5,6,7

1,7,6,9,0,3,2,4,5 tallo sopa 032.45: (alfanumérico e agrupamento)

4,7,8,1,4,3,7,9,0,7

6,0,9,5,4,7,3,2,9,1,0

7,9,3,1,2,0,4,6,8,3,2,8

8,5,1,3,0,6,4,2,9,8,3,6,8 cholito- Marisa- canapé- goma- sogá

9,4,0,1,3,7,8,0,1,3,2,5,7,9

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.

Cantidade de cifras correctas recordadas:

Anota a túa puntuación neste test.



3. ¿CÁL É A TÚA CAPACIDADE DE MEMORIA VISUAL?

Mira durante dous minutos todos os debuxos que se atopan a continuación, e logo, nunha folia, 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.

Utiliza o método da CADEA.

1. Colectivo.
2. Saba.
3. Mente.
4. Lura.
5. Piñeiro.
6. Estufa.
7. Rata.
8. Elefante.
9. Automóbil.
10. Cadro.
11. Sílabas.
12. Parlante.
13. Ventá.



14. Árbore.
15. Disco.
16. Tonel.
17. Libro.
18. Culler.
19. Carpeta.
20. Raio.

Agora, intenta reproducir nunha folla, na orde axeitada, 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).

- | | | |
|----------|----------|----------|
| 1. | 2. | 3. |
| 4. | 5. | 6. |
| 7. | 8. | 9. |
| 10. | 11. | 12. |
| 13. | 14. | 15. |
| 16. | 17. | 18. |
| 19. | 20. | |

Cantidade de palabras recordadas:.....

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

Anota a túa puntuación.

5. ¿CAL É a TÚA CAPACIDADE DE MEMORIA AUDITIVA?

Se queres comprobar a túa capacidade de memoria auditiva, deberás pedirlle 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, tapando o mesmo, intentarás recordar todas as que poidas.



É un exercicio para descubrir que tipo de memoria temos. Se o grao de recordo de palabras oídas é grande, convennos estudar lendo en voz alta.

Utiliza o método de asociación creativa. transforma inmediatamente cada palabra oída en imaxes cheas de cor, desmesuradas, grotescas ou esaxeradas.

PALABRAS OÍDAS

1. Carroza.
2. Mantel.
3. Alfarrobeira.
4. Parrulo.
5. Granada.
6. Moeda.
7. Pantalla.
8. Balcón.
9. Ponte.
10. Casa.
11. Impresora.
12. Sol.
13. Cubo.
14. Forneiro.
15. Cadelo.

PALABRAS RECORDADAS:

- | | | |
|---------|---------|---------|
| 1. | 2. | 3. |
| 4. | 5. | 6. |
| 7. | 8. | 9. |



10. 11. 12.
13. 14. 15.

Cantidade de palabras recordadas:

Como guía recordatoria, mostrámosche a continuación o cadro de resultados xerais, para que vexas se inclúches todos os resultados e os cotexes cos que fixeches antes de aprender as regras mnemotécnicas:

1. Test de Capacidade de memoria semántica

Cantidade de palabras recordadas ao comezo do curso:

Cantidade de palabras recordadas:

2. Test de Capacidade de memoria numérica

Cantidade de palabras recordadas ao comezo do curso:

Cantidade de palabras recordadas:

3. Test de Capacidade de memoria visual

Cantidade de palabras recordadas ao comezo do curso:

Cantidade de figuras recordadas.....

4. Test de Capacidade de memoria numérica e semántica

Cantidade de palabras recordadas ao comezo do curso:

Cantidade de palabras recordadas:

Cantidade de palabras recordadas na súa orde correcta ao comezo do curso::.....

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

5. Test de Capacidade de memoria auditiva

Cantidade de palabras recordadas ao comezo do curso:

Cantidade de palabras recordadas:



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

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

MEDIA XENERAL ao comezo do curso:

MEDIA XERAL