



Sol de Portocarrero

IES. Nº 1 – Almería

Departamento de Ciencias Sociales

Profesora: Dra. María Dolores Mira y Gómez de Mercado

LA MEMORIZACIÓN

ANTES DE COMENZAR

Dormir al menos ocho horas diarias es fundamental. No intentes nunca estudiar en una noche lo que no has estudiado en varios días o semanas. Según los expertos, una de las principales causas del fracaso escolar se basa en que los alumnos no duermen las horas que deben ni comen los alimentos necesarios para su desarrollo físico y mental.

Aunque no existen alimentos milagrosos que estimulen la capacidad de estudio, el trabajo intelectual incrementa las necesidades energéticas, por lo que una buena alimentación puede ser la mejor arma para conseguir el éxito (consulta La receta del éxito). No olvides beber, al menos, dos litros de agua al día.

También es fundamental la relajación: existen muchas pruebas que apoyan que el estudio se aprovecha mejor cuando el sujeto no está sometido a estrés. Por lo tanto, antes de iniciar una sesión, recomendamos que utilices alguna de las técnicas de relajación que conozcas.

El proceso de memorización consta de tres pasos: registrar, retener y rememorar. Para conseguir una memorización efectiva es importante la comprensión efectiva de la materia de estudio.

Las reglas nemotécnicas son un conjunto de trucos que ayudan a recordar y memorizar, basadas en la capacidad de visualización, asociación y emoción que desplegamos sobre un tema.

VISUALIZACIÓN

Imaginarse una película con lo que se está estudiando. Si se exageran los términos se recuerda mejor.

TÉCNICAS ASOCIATIVAS

De esta manera, podemos recordar una palabra asociándola a otra mas conocida. Por ejemplo, para recordar el número y los nombres de los huesos de la mano, podemos utilizar la siguiente regla mnemotécnica:

- Los huesos de la palma de la mano son ocho. Por ejemplo, podemos imaginar que hemos intentado meter la mano en la hucha (8) de nuestro hermanito y que se nos ha quedado atrancada la mano (relacionamos mano con hucha que es la palabra PEG para el 8). Si, además, la hucha tiene la forma de una escafandra, mejor, ya que nos permitirá encadenar el número de huesos al nombre de cada uno de ellos.
- Seguidamente nos veremos en una pista de circo vestidos con una escafandra. La pista de circo, como todas, es circular, pero en este caso, la mitad esta pintada de rojo y la otra mitad de verde, formando dos semilunas. Gracias a un gancho que hay en la cabeza y otro en los pies, nos colgamos de sendos trapecios, que oscilan de un lado a otro de la pista central del circo. Estamos colgando de los dos trapecios cuando de pronto, nos meamos (o sea hacemos Pi-pi). Naturalmente, el público reacciona con una gran, grande, grandísima carcajada.



La asociación es obvia:

- pístas semilunares —> hueso semilunar;
- escafandra —> escafoides;
- gancho —> ganchoso;
- dos trapecios; hueso trapecio y hueso trapezoidal;
- Pi - Pi —> piramidal y pisiforma;
- grande —> grande

MÉTODO “LOCI” (atribuido al griego Simónides):

1. Visualizar un recorrido espacial que resulte muy familiar, en el que destaquen una serie de localizaciones en la secuencia.
2. En cada localización ubicamos los objetos o ítem a memorizar.

LA RECETA DEL ÉXITO

Comer bien para que funcione bien la inteligencia

Aunque no existen alimentos milagrosos que estimulen la capacidad de estudio, el trabajo intelectual incrementa las necesidades energéticas, por lo que una buena alimentación puede ser la mejor arma para conseguir el éxito:

- No te saltes ninguna comida y dedícale el tiempo necesario.
- No tomar bebidas excitantes, como el café, los refrescos con cafeína, el té o el alcohol.
- Toma miel, por sus propiedades nutritivas, y azúcar moreno mejor que el azúcar blanco.
- Aumenta el consumo de hidratos de carbono (cereales, pasta) en el desayuno y la comida.
- Consume legumbres (garbanzos, lentejas...), pastas y alimentos ricos en proteínas (carne, pescado, huevos), y productos lácteos.
- Incrementa el consumo de frutas y verduras ricas en vitamina C, ya que esta vitamina combate el desgaste del organismo. Recuerda el anuncio: cinco al día.

TUS MEJORES ALIADOS

Verduras y hortalizas.

- Toma al menos una ración al día (100 gramos) de verduras y hortalizas, especialmente las que son ricas en vitamina C, como el tomate y pimiento rojo. Hidratos de carbono. Son productos energéticos esenciales para el funcionamiento del organismo. El arroz, el pan y la pasta son los más socorridos y deben tomarse todos los días.

Pescado azul

- El pescado es una buena fuente de proteínas. Entre los más recomendables se encuentran el salmón y la sardina, que deben consumirse al menos cinco días a la semana durante los exámenes.

Fruta: TODA

- La naranja, el kiwi, la manzana y las fresas aportan mucha fibra y vitaminas. Recuerda que la vitamina C es la más indicada en época de exámenes. Debe consumirse al menos una pieza al día.

Frutos secos

- Las nueces, las almendras o las avellanas son una buena opción como postre y aportan ácidos grasos esenciales. Se recomienda el consumo de dos o tres piezas de frutos secos cada día.

No olvides:

- Desayuna todos los días en tu casa antes de salir. El desayuno debe ser fuerte para tener energías, al Instituto se va a trabajar. Debes tomar una pieza de fruta o zumo, leche con cereales y tostadas o magdalenas..., si lo complementas con unas nueces, almendras, o avellanas será más equilibrado.
- Para los recreos lo mejor es que te traigas de tu casa un bocadillo, batido o fruta. Las chuches y bebidas es aconsejable que las dejes para los fines de semana.