

2

Cuando el contenido no tiene una organización lógica:

MNEMOTECNIAS

• Acróstico

Las letras iniciales de cada verso o párrafo forman una palabra o frase.

• Palabra clave

Ejemplo: Los conos son las células de la retina responsables de la visión en colores.

Los bastones son las células de la retina que no detectan los colores, pero nos permiten ver en condiciones de baja luminosidad en blanco y negro.

Para recordarlo, es posible usar la primera letra de cada palabra:

Conos → Color.

Bastones → Blanco y negro.

• Canciones

Inventar una canción con el ritmo de otra que conozcas de memoria.

• Rimas



Ejemplo: Para ayudar a recordar la fórmula de energía cinética:

$$E_k = \frac{1}{2}mv^2$$

"Para energía cinética encontrar, la masa y velocidad debes multiplicar, al cuadrado la velocidad elevar, y por la mitad del resultado multiplicar".

• Dibujo o imagen visual



La relación entre la idea a memorizar y el dibujo puede ser: aludiendo a ideas concretas, con ideas abstractas, sonidos similares, o con la primera imagen que se relacione con la idea.

• Historia breve y divertida

Fórmula de Cálculo Integral:

$$\int u dv = uv - \int v du$$

"Un día vi una vaca sin cola vestida de uniforme".



Contáctanos



cap@uandes.cl



www.uandes.cl/cap



Memorización



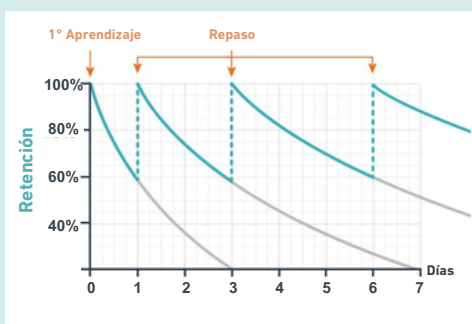
Técnicas que ayudan a memorizar

¿Qué es?

Es un paso central dentro del proceso de aprendizaje porque implica **almacenar en la memoria de largo plazo** los conocimientos, para que puedan ser **evocados y utilizados** posteriormente.

¿Cómo funciona la memoria?

La memoria se entrena y perfecciona con esfuerzo diario.



A medida que se **repasa** el contenido con frecuencia, la materia se **retiene** en periodos más prolongados de tiempo.

Ten en cuenta que...

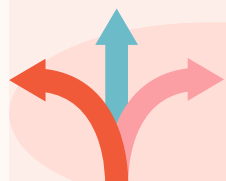


Se memoriza mejor después de los descansos.



Es recomendable estudiar en bloques de 45' - 15'.

Cada 25-45 minutos de estudio, es importante descansar 10-15 minutos (párate, camina, anda al baño, come) y luego continuar. Es posible estudiar varios bloques seguidos, pero siempre respetar los descansos.



Lo repetido por diferentes vías se recuerda mejor.



Llevar contigo el material a memorizar te permite aprovechar los tiempos muertos.

Técnicas que ayudan a memorizar



Cuando el contenido tiene una organización lógica:

- **Repetir tapando el contenido**

El objetivo es evocarlo, no solo reconocerlo.

- **Crear historias enlazando el contenido**



- **Método de los lugares**

Traducir cada idea a recordar en la forma de un objeto concreto y observable, formando imágenes sucesivas a lo largo de una ruta o lugar familiar.



Para evocar y recordar, la idea es ir recorriendo mentalmente la ruta, pasando por cada objeto que simboliza la idea principal.