

# Guía de Apoyo al Aprendizaje

## ¿Cómo mejorar la MEMORIA?



2013

## DIRECTORIO

Sylvia B. Ortega Salazar  
**Directora General**

Susana Justo Garza  
**Secretaria General**

Remigio Jarillo González  
**Director de Evaluación, Asuntos del Profesorado  
y Orientación Educativa**

Ana Bertha Cruz Linares  
**Subdirectora de Orientación Educativa**

María Guadalupe Romero Fuentes  
**Jefa del Departamento de Coordinación de Tutorías**

### **Elaboradores**

Alfonso Pérez Morales  
Sandra Flores Barona

[www.cbachilleres.edu.mx](http://www.cbachilleres.edu.mx)

Prol. Rancho Vista Hermosa No. 105  
Col. Los Girasoles  
Delegación Coyoacán  
México D.F., C. P. 04920

Guía de Apoyo al Aprendizaje:  
¿Cómo mejorar la memoria?  
1ra Edición 2013

# PRESENTACIÓN

Estimado alumno:

El Colegio de Bachilleres está interesado en brindarte el mayor número de recursos posibles para apoyar tu formación integral y desarrollo personal; por tal motivo te brinda el servicio de tutoría, el cual tiene la finalidad de acompañarte de manera continua durante toda tu trayectoria en la institución.

Esta guía tiene la finalidad de que la trabajes con tu tutor para apoyarte en el aprendizaje de todas tus asignaturas del semestre y en tu vida diaria, por lo que te recomendamos que realices todas las actividades que aquí se presentan. Las dudas e inquietudes que te surjan durante su estudio puedes consultarlas con tu tutor y/o compartirlas con tus compañeros.

La forma en como está estructurada la guía tiene la finalidad de que aprendas a autorregular tu proceso de aprendizaje y contribuir a convertirte en un estudiante autónomo e independiente, por lo que se encuentra dividida en las siguientes etapas:

- **ETAPA 1: Establecer los objetivos personales.** Antes de enfrentarte a un nuevo contenido es importante que plantees tus propios objetivos acerca de los aprendizajes que vas a construir de tal forma que te indique el camino y esfuerzo que tendrás que seguir para alcanzarlos.
- **ETAPA 2: Seleccionar el camino para alcanzar los objetivos.** Una vez que determinaste los objetivos de tu estudio, es importante identificar el plan que vas a seguir para lograrlos, considerando tus características personales, las demandas de la actividad y el nivel de aprendizaje que quieres lograr.
- **ETAPA 3: Supervisar el proceso.** Una vez que definiste tus objetivos personales y tienes un plan para alcanzarlos, es necesario que durante tu estudio verifiques si estás comprendiendo y/o solicitar ayuda.

- **ETAPA 4: Evaluar los resultados.** Al finalizar el estudio del tema es necesario que compruebes si lograste el objetivo que te propusiste en un inicio. En caso de que no lo hayas logrado debes analizar qué faltó. Esta revisión te permitirá evitar errores en el futuro.

Por último encontrarás actividades que te permitirán ejercitar lo aprendido y reflexionar sobre el proceso que te llevó a alcanzar tus objetivos. Para finalizar te presentamos una síntesis de lo revisado en la guía.

Estamos seguros de que si aplicas lo aprendido en este material como apoyo al aprendizaje de tus asignaturas, mejorarás tu desempeño académico y tu vida escolar.

**¡Adelante!**

Si tienes alguna observación o sugerencia sobre este material,  
escribe a [orientacionytutoria@outlook.com](mailto:orientacionytutoria@outlook.com).  
¡Estaremos esperando tus comentarios!

# ¿CÓMO MEJORAR LA MEMORIA?

## 1. Propósito de Aprendizaje

Identificar los factores que intervienen para favorecer la memoria y facilitar el recuerdo a largo plazo, el cual es indispensable en el aprendizaje.

## 2. Encuadre

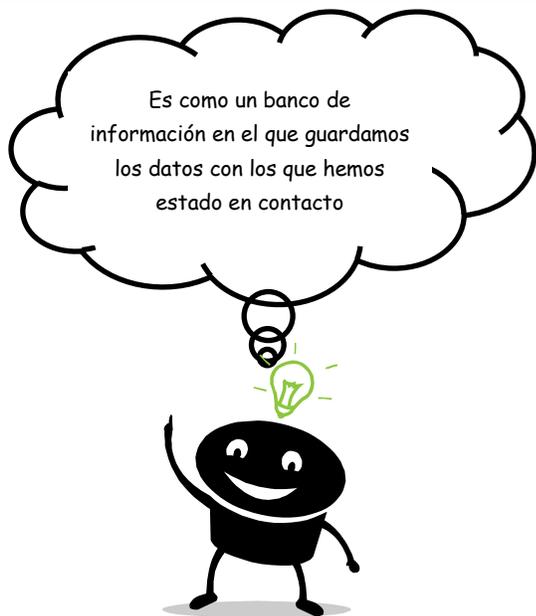
La memoria es una función cognitiva, es el proceso que nos permite adquirir información, clasificarla, almacenarla y cuando es necesario recuperarla.

La memoria participa en el aprendizaje de dos formas.

- ✓ **Mecánica.** La que nos permite recordar con base en repasar el material de estudio; sin embargo, puede durar poco tiempo la información en nuestra memoria, ya que no se relaciona con conocimientos previos o experiencia.
- ✓ **Significativa.** A partir de darle un sentido personal al material y que nos permite comprender y recordar a largo plazo. El comprender implica relacionar los conocimientos nuevos con los antiguos, organizarlos y recordarlos de forma sistemática.

Hay tres maneras de retener o almacenar algo en la memoria:

- Repetición
- Comprensión
- Mediante alguna nemotecnia



**Repetición:**

Con ella se puede ir grabando en la memoria determinada información. Útil para retener datos sin relación con otros o para aprender poesías o datos específicos. Sin embargo, puede olvidarse en poco tiempo

**Comprensión:**

Mediante ésta se establecen relaciones lógicas entre la nueva información y los conocimientos que ya teníamos; así nuestra mente construye sus propios sistemas de información. El aprendizaje adquiere un significado y permanece por más tiempo.

**Nemotecnia:**

Es un procedimiento de asociación mental para facilitar el recuerdo de algo que veremos más adelante.

### 3. Preguntas Reflexivas

¿Cuál es el mejor recuerdo de tu infancia?

---

---

¿Cómo puedes mejorar tu memoria?

---

---

¿Sabes qué técnicas puedes utilizar para mejorar tu memoria?

---

---

## 4. Metodología

- Etapa 1: Establecer los objetivos personales
- Etapa 2: Seleccionar el camino para alcanzar los objetivos
- Etapa 3: Supervisar el proceso
- Etapa 4: Evaluar resultados

### ETAPA 1

#### Establecer los objetivos personales

##### Actividades

##### 1. Establece tus objetivos

Llegar al éxito no es fácil; sin embargo, para lograrlo lo primero que debes realizar es plantearte un objetivo en cualquier actividad cotidiana que realices.

##### 2. Posterior a ello debes **determinar el propósito de aprendizaje** que quieres lograr:

Escribe tu **propósito** para aprender mejorar tu memoria a partir de las siguientes preguntas:

##### Objetivo:

Aprender a mejorar la memoria

Ejemplo

##### Propósito de aprendizaje:

**Qué:** Aprender a mejorar la memoria  
**Cómo:** a través de que le dé un significado personal al material con el que estudio.

**Para qué:** para que me permita comprender y recordar la información el mayor tiempo posible.

*"Aprender a mejorar la memoria a través de que le dé un significado personal al material con el que estudio para que me permita comprender y recordar la información el mayor tiempo posible".*

Ejemplo

## ETAPA 2

### Seleccionar el camino para alcanzar los objetivos

#### Actividades

Para que puedas lograr tu objetivo es necesario que determines qué camino seguir; sin embargo, es importante que consideres:

#### Tus características personales

Para ello es importante que aprendas a conocerte a ti mismo, identificando tus Fortalezas, Oportunidades, Debilidades y Amenazas

1. ¿Cuáles son mis **características personales** que pueden ayudarme para que mejore mi memoria?

#### Fortalezas

Es todo aquello en lo que eres bueno

#### Oportunidades

Son aquellos recursos que puedes aprovechar o utilizar para hacer posible el logro de los objetivos.

#### Debilidades

Se refiere a aspectos donde debes trabajar más; aquello que no te permite crecer ni avanzar en lo que quisieras.

#### Amenazas

Son situaciones con las cuales debes enfrentarte en un momento determinado de la vida, pero que aún no sucede y por ello la puedes evitar.

1. Toma conciencia de quién eres, considera los siguientes ejemplos:

Ejemplo

#### Fortalezas

- Soy bueno tomando notas en clase

#### Oportunidades

- Aprender a organizar mis actividades
- Aprender a concentrarme

#### Debilidades

- Se me olvida lo que estudié a la hora de presentar exámenes

#### Amenazas

- Reprobar el examen
- Reprobar la asignatura
- No aprender

Ejemplo

## ETAPA 2

## Seleccionar el camino para alcanzar los objetivos

## Actividades

3. ¿Qué pasos debo seguir para mejorar mi memoria?

I. Concentración

II. Repetición

III. Técnicas

IV. Descanso

Para poder ejercitar la memoria es necesario emplear **dos aspectos, la concentración y la utilización de varios sentidos**, especialmente de la vista y del oído, ya que nos permite en ocasiones que sea más significativa la información, es decir, podemos leer un texto y reforzarlo con un material audiovisual.

### ETAPA 3

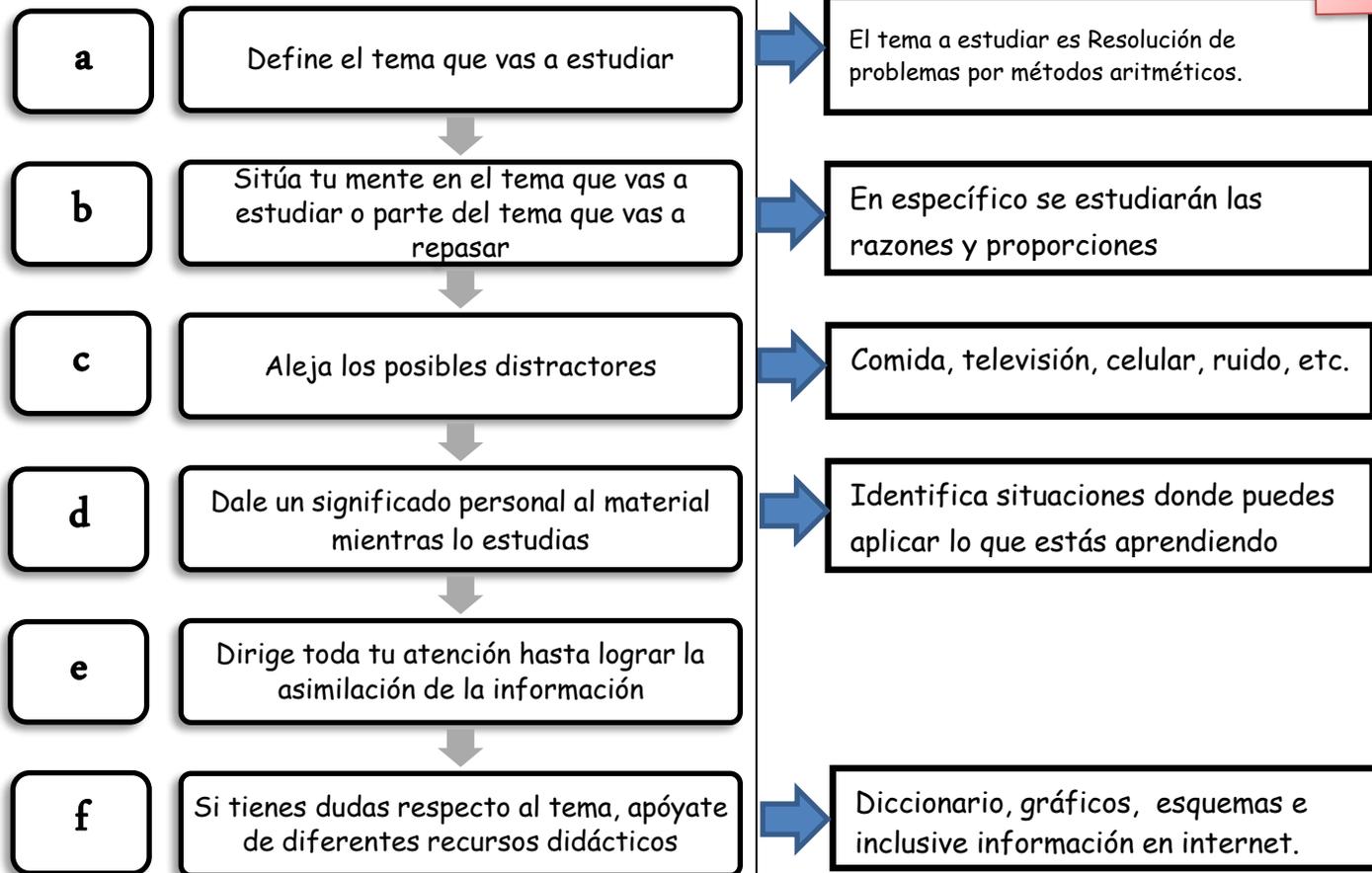
#### Supervisar el proceso

#### Actividades

#### I. Concentración

La **concentración** es el resultado de una atención intensa.

Para que puedas lograrla es importante que consideres los siguientes aspectos:



Ejemplos

## ETAPA 3

### Supervisar el proceso

#### Actividades

#### II. Repetición

- Repite lo que quieres aprender, toma un periodo de descanso y nuevamente comienza con la repetición.
- Establece un **horario** para estudiar que te permita llevar una secuencia en tus actividades.

Recuerda que no únicamente debes estudiar para los exámenes finales, esto lo puedes llevar a cabo de manera permanente durante tu semestre escolar, logrando así desarrollar habilidades para poder acreditar las asignaturas.

#### III. Técnicas

Existen técnicas de memorización que funcionan muy bien:

- Asociación
- Trocear la información
- Agrupar la información
- Recordar el contexto
- Nemotecnia
- Recuerdo de textos

#### Horario

Hora	L	M	M	J	V	S
17:00 a 18:00	Estudiar Física	Amigos				Tareas
18:00 a 19:00	Hacer ejercicio	Tareas	Estudiar Química	Hacer ejercicio	Estudiar Física	Estudiar Química
19:00 a 20:00	Tareas	Tareas	Tareas	Tareas	Tareas	Tareas
20:00 a 21:00	Estudiar Química		Estudiar Física		Estudiar Química	Fiesta

Recuerda

**E**l aprendizaje se refuerza cuando la idea, texto, se asocia al mayor número de imágenes y emociones posibles, así como el repasarlo varias ocasiones.

### ETAPA 3

#### Supervisar el proceso

#### Actividades

1. **Asociación:** cuantas más conexiones se establecen mentalmente entre los conceptos nuevos y los que ya se poseen, más fácil resultará la memorización.

Cuanto más se sabe sobre el tema, más fácil resulta adquirir nuevos conocimientos sobre el mismo, ya que uno tiene más referentes para relacionar la nueva información.

a) **Comparar o contrastar:** nos acordamos de algo porque se parece o se diferencia de algo que conocemos.



Terremoto de México de 1985, es el año en el que nació mi sobrino.



b) **Asociar con ejemplos:** por ejemplo, estudiamos el significado de una palabra utilizando una frase en la que se emplea.



Aptitudes:  
Para tener el empleo debes tener las aptitudes requeridas



c) **Analogías:** Es la relación de semejanzas entre cosas distintas. Para ello buscamos parecidos entre ambas.



El hombre es a casa como el rey es a castillo.  
**Hombre: Casa - Rey: Castillo**  
La relación que tiene el hombre con su casa es semejante a la que existe en el rey con su castillo. Aunque ambos lugares son diferentes el parecido está en la utilidad de cada uno.



## ETAPA 3

## Supervisar el proceso

## Actividades

**d) Asociaciones lógicas:** Esta técnica se basa en que asocies la estructura lógica del texto. Por ello es necesario preguntar al escrito lo siguiente:

- ¿Quién?
- ¿Por qué?
- ¿Cuándo?
- ¿Cómo?
- ¿Dónde?

Anota las respuestas y lee las preguntas y respuestas tantas veces sea necesario.

Asocia siempre las ideas a algún contexto que sea familiar, así como a otros contenidos ya dominados, o a otros recuerdos personales o lecturas ya revisadas.

**2. Trocear la información:** dividir u organizar la información de manera más sencilla.

Ejemplo

Realiza las siguientes preguntas al texto.

- ¿Quién?
- ¿Por qué?
- ¿Cuándo?
- ¿Cómo?
- ¿Dónde?

En la Segunda Guerra Mundial surgieron los campos de concentración, donde murieron miles de personas, no se respetó ningún acuerdo sobre los prisioneros y se utilizó por primera y única vez la bomba atómica: Estados Unidos arrojó dos bombas, con tres días de diferencia, en Hiroshima y Nagasaki (Japón).

Por ejemplo:

Si queremos recordar un número de teléfono nos resultará más fácil si lo dividimos:

"91-710-40-26"

### ETAPA 3

#### Supervisar el proceso

Ejemplo

#### Actividades

**3. Agrupar la información:** es el caso contrario al anterior y se emplea cuando la información viene muy fraccionada; en estos casos resulta más fácil agruparla en pequeños grupos.

Por ejemplo: la siguiente cadena de número:

3 - 3 - 4 - 7 - 3 - 7 - 9 - 0 - 9 - 0 - 8

Resulta más fácil de memorizar si se agrupa:

334 - 737 - 909 - 08

¿Lo has intentado con tu matrícula escolar?

**4. Recordar el contexto:** a veces resulta más fácil recordar algo si uno trata de visualizar el momento en que el que estaba estudiando esa lección.

Estaba en mi habitación, era sábado por la tarde, recuerdo que estaba oyendo música de Elton John, tenía puesta una camisa roja,...

**5. Nemotecnia:** es un procedimiento de asociación mental para facilitar el recuerdo de algo.

Su uso nos permite recordar cosas de una manera más fácil.

El primer paso consiste en asignar una letra a cada uno de los diez dígitos de la siguiente manera:

El 1 es la t, porque ésta tiene una sola pata; el 2 es la n, porque esta tiene dos patas; el 3 es la m, porque ésta tiene tres patas; el 4 es la c, porque es la letra con la que empieza; el 5 es la l, porque en número romanos la L equivale al 50; el 6 es la c o la s, porque es el sonido con el que empieza; el 7 es la f, porque la f parece un 7 invertido; el 8 es la ch, porque tiene este sonido; el 9 es la v o b, por tener ese sonido.

- a) Para recordar números (fechas, números de televisión, placas de automóvil, etc.). Consiste en convertir los números en letras, y luego con las letras crear palabras para asociarlas con lo que se desee recordar.

*Cuando tengas que recordar un número, primero lo conviertes a letras, y luego formas una palabra con esas letras. Por ejemplo, al año 1942 le corresponden las letras TCBN, entonces te imaginas a Cristobal Colón y sus marineros ToCaBan un rap en los barcos en que venía a América.*

### ETAPA 3

#### Supervisar el proceso

Ejemplo

#### Actividades

- b) Formar acrósticos, es otra nemotecnia, lo que significa formar una palabra con las letras iniciales de otras palabras.

**6. Recuerdo de textos:** una técnica que te apoya para recordar lo que lees, aun con el paso del tiempo, es **dándole significado** a lo que estudias.

Es decir, cuando le agregas un toque personal es sencillo recordar lo que leíste, relacionándolo con el significado que le has dado, para ello realiza lo siguiente:

1. Lee el tema, capítulo o apartado completo
2. Destaca las oraciones o ideas clave en cada párrafo
3. Descubre las palabras clave de las oraciones e ideas
4. Reduce las palabras clave
5. Encadena las palabras clave

#### IV. Descanso

Por último es importante que descanses; recuerda que el estudio prolongado fatiga, por ello se te recomienda que descanses entre 5 o 8 minutos cada 30 o 40 minutos de estudio.

Si deseas recordar la fórmula del volumen puedes retener la palabra **VOABA** (**V**olumen=**Á**rea de la **B**ase por **A**ltura).

##### 1. Lee el tema

El periodo de la historia de México conocido como Guerra de Independencia empieza, estrictamente hablando, el 16 de septiembre de 1810 cuando el insurgente Miguel Hidalgo da el llamado "Grito de Dolores" y termina el 27 de septiembre de 1821 con la entrada del Ejército Trigarante a la Ciudad de México. La idea detrás del movimiento independentista era liberarse del gobierno español y dejar de ser un virreinato. Esta etapa da fin a la llamada época colonial de México.

##### 2. Destaca oraciones clave

El periodo de la historia de México conocido como **Guerra de Independencia empieza**, estrictamente hablando, **el 16 de septiembre de 1810** cuando el insurgente Miguel Hidalgo da el llamado "Grito de Dolores" y **termina el 27 de septiembre de 1821** con la entrada del Ejército Trigarante a la Ciudad de México. La idea detrás del movimiento independentista **era liberarse del gobierno español y dejar de ser un virreinato**. Esta etapa da **fin a la llamada época colonial de México**.

##### 3. Palabras clave

-Guerra de Independencia  
 -16 septiembre de 1810 al 27 septiembre de 1821  
 -Liberarse del gobierno español  
 -Fin de la época colonial

##### 4. Reduce palabras clave

-Independencia  
 -16/09/1810 a 27/09/1821  
 -Liberación  
 -Fin Colonia

##### 5. Encadena palabras clave

La independencia que liberó a México de los españoles se llevó a cabo del 16/09/1810 al 27/09/1821

## ETAPA 4

### Evaluar resultados

#### Actividades

Siempre que realices alguna actividad es importante saber si lograste el objetivo que tenías inicialmente.

Una vez que aplicaste cualquiera de las técnicas que revisamos en esta guía, la única forma de valorar que lo hayas hecho adecuadamente es que verifiques si recuerdas lo que trataste de memorizar.

Para lograr lo anterior te recomendamos que después de al menos dos horas de haber estudiado, intentes verbalizar todo lo aprendido

Si consideras que no lograste tu objetivo, reinicia todas las etapas: observa y determina dónde fallaste y trata de solucionarla. Si necesitas ayuda, no dudes en pedírsela a tu profesor o a tu tutor.

- 
- 
- Aléjate del texto revisado
  - Realiza otras actividades
  - Después de un periodo de al menos dos horas, repite lo que aprendiste de forma oral.

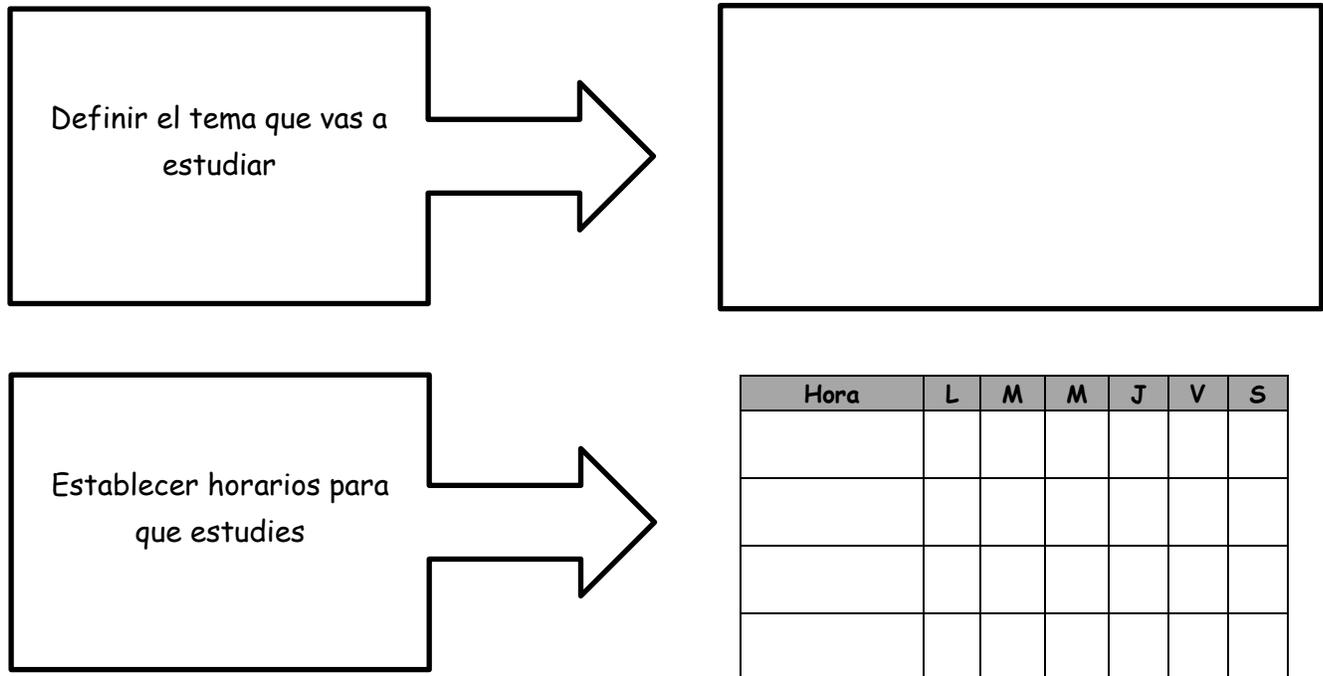
## 5. Actividad de aprendizaje

Es momento de que apliques algunas técnicas que te permitirán agilizar tu proceso de memorización.

Realiza el siguiente ejercicio considerando un tema de alguna asignatura.

### Actividad de aprendizaje

#### Actividades

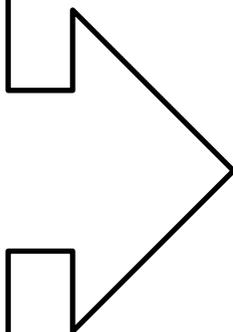


Actividad de aprendizaje

Actividades

Utiliza las diferentes técnicas para mejorar tu memoria:

1. **Asociación**
  - a) Comparar o contrastar
  - b) Asociar con ejemplos
  - c) Asociaciones lógicas
2. **Trocear la información**
3. **Agrupar la información**
4. **Recordar el contexto**
5. **Nemotecnias**
6. **Recuerdo de textos**



Describe cómo utilizaste la técnica seleccionada:

## 6. Consolidación

Ahora valora cuánto has aprendido hasta este momento.

1. De las técnicas que se revisaron en esta guía, ¿cuáles aplicas para estudiar?

---

---

---

---

2. ¿Qué aspectos consideras son importantes que debes tener en cuenta para concentrarte cuando decides estudiar?

---

---

---

---

3. ¿Qué otras técnicas crees que podrías emplear para fortalecer tu memoria a largo plazo?

---

---

---

---

## 7. Autoevaluación

Utiliza la lista de cotejo para verificar que cuando lleves a cabo las recomendaciones sugeridas en esta guía lo hagas adecuadamente.

No.	Proposición	Cumple	
		Sí	No
1.	Definir el tema que vas a estudiar.		
2.	Estudiar en un espacio donde no haya distractores.		
3.	Lograste concentrarte.		
4.	Comprendiste el tema que estabas estudiando.		
5.	Lograste asimilar la información del tema.		
6.	Te apoyaste de diccionarios, gráficos, esquemas e información de Internet para entender y asimilar la información del tema.		
7.	Estableciste un horario para repasar por lo menos dos veces por día.		
8.	Utilizaste alguna técnica de memorización.		
9.	Tomaste un descanso durante tu tiempo de estudio.		

## 8. Reflexiona

¿Consideras qué aprendiste a ejercitar tu memoria a través de las diferentes técnicas?

¿Qué técnica te pareció más adecuada para ti? ¿Por qué?

¿Qué técnica te resultó más difícil de aplicar?

## 9.- Recapitulación

