

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:

$$\int udv = uv - \int vdu$$

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

Contáctanos



cap@uandes.cl



www.uandes.cl/cap



Memorización



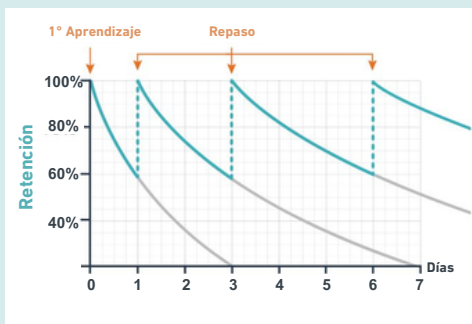
Técnicas que ayudan a memorizar

¿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...

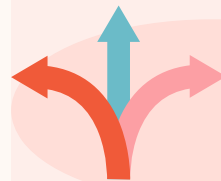


Se memoriza mejor después de los descansos.



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.