

PREPARA Y MEJORA TU MEMORIA



INTRODUCCIÓN

Cuando hablamos se utiliza con frecuencia el término "tengo mala memoria" para indicar que no podemos recordar toda la información que quisiéramos de un hecho, momento o suceso. En el campo del aprendizaje se suele decir que se nos olvida lo que estamos estudiando o lo que ya habíamos aprendido

Sin embargo, siempre es posible mejorar esa mala memoria cambiando algunos hábitos o modificando las causas que la producen. La memoria es un factor clave en nuestra vida y nos sirve para definir quienes somos ante nosotros mismos y ante los demás; nos va a servir también como instrumento para formarnos y tener una profesión.

¡LA MEMORIA DEBE SER UN ALMACEN DE CONOCIMIENTOS ÚTILES!

OBJETIVO

La finalidad de esta actividad es saber cómo tratar adecuadamente nuestra memoria, saber que la memoria es una, pero existen muchas formas particulares de memoria que asociamos a las actividades vitales que realizamos y que no todos los campos de trabajo de esa memoria son cuidados de la misma forma.

Sabemos que la memoria que recuerda situaciones de ocio y diversión, a nuestras amistades y los buenos momentos pasados, es una memoria bien tratada y es alimentada a menudo con nueva información, generalmente agradable. Por eso, tratar de recordar fechas, datos, acontecimientos, ideas, sensaciones y lugares, no solamente no cuesta ningún esfuerzo sino que es una tarea agradable.

¡OTRAS FORMAS DE RECUERDO TAMBIÉN NECESITAN UNA ACTITUD MENTAL POSITIVA!

JUSTIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD

¿Qué ocurre con otro tipo de memoria, la que utilizamos para aprender, aquella que empleamos para aumentar nuestros horizontes de conocimiento?

Pues que nos aporta pocas alegrías, le hemos dedicado pocas emociones agradables, aparece como un campo de imposición y sacrificios sin ninguna compensación aparente.

Hemos de asumir que, debemos familiarizarnos y aceptar la necesidad de utilizar parte de nuestra memoria en nuestra formación, dedicarla a aquello que tengamos que aprender como conocimiento útil a lo largo de nuestra vida.

NO ES FÁCIL, PERO ES UN RETO CUYO LOGRO PUEDE PROPORCIONARNOS MUCHAS SATISFACCIONES

PREPARA Y MEJORA TU MEMORIA



1º) ATENCIÓN.
ACTITUD FAVORABLE

2º) ENTENDER.
BASE ACADÉMICA

Las cuatro condiciones fundamentales que nos ayudan a recordar (aprender) son

4º) RETENCIÓN.
ORGANIZACIÓN MENTAL

3º) CODIFICAR.
Dominar y conocer el medio para aprender: **EL LENGUAJE**



Existen también, una serie de **factores** que pueden contribuir de una forma directa a potenciar la memoria y mejorarla, y por tanto, conviene conocerlos y fomentarlos:

Factores de tipo personal que podemos mejorar de forma voluntaria, con ayuda o sin ayuda. Son factores que influyen de una manera directa en el rendimiento de nuestra memoria.

La motivación.

La concentración.

La aceptación con que percibimos las cosas que hemos de recordar.

Factores debidos a las vivencias y al trabajo

Esto es decisivo, porque en la memoria intervienen factores como, el estado de ánimo, la ansiedad, las preocupaciones, la motivación, etc., y por tanto, para poder disponer de esa buena memoria hemos de esforzarnos porque así sea.

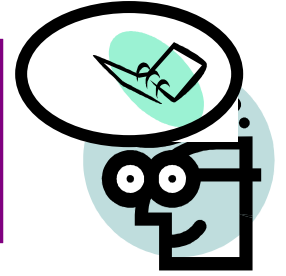
La frecuencia de una experiencia.

La intensidad.

El atractivo e interés de los conocimientos a memorizar.

La relación que exista con otros conocimientos ya aprendidos.

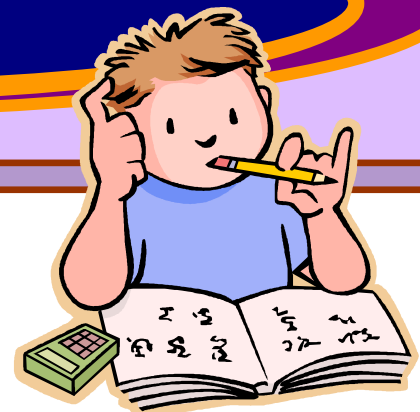
PREPARA Y MEJORA TU MEMORIA



DEBES TENER SIEMPRE EN CUENTA

- Que somos el resultado de nuestra memoria y que no podemos funcionar sin ella. Dedicamos la mejor memoria para lo que mas nos interesa.
- Si pones interés en aprender, te resultará más fácil la memorización. Aprende a mejorarla dedicándole a esos conocimientos, que son el alimento de tu memoria, todo tu esfuerzo y tu ilusión.
- La memoria debe estar preparada para funcionar con rapidez y plenitud, no se la debe intoxicar ni fatigar con excesos tanto de sustancias, como de obsesiones, miedos o manías.
- Dale importancia a la utilización de la memoria a través de tus reflexiones, razonamientos, recuerdos, evocaciones, imaginación, todo esto, se encuentra dentro de tu cerebro, son tus señas de identidad.
- La memoria funciona aunque no queramos, y es necesario dirigirla hacia un fin como es el estudio, para lo cual juega un papel importante la voluntad, la motivación y la ilusión en la tarea de ser estudiantes.

**¡VALORA TU MEMORIA Y TE VALORARÁS
A TI MISMO!**





ORIENTACIONES A TENER EN CUENTA PARA PODER MEJORAR TU MEMORIA CUANDO APRENDES:

RECOMENDACIONES PRÁCTICAS

- 1) No rechaces la actividad ni los conocimientos que estés aprendiendo.
- 2) Deja que toda tu mente se inunde por la tarea, sumérgete en ella. Intenta no pensar en otra cosa
- 3) Regula y controla tu ansiedad, las preocupaciones e ideas que alteran tu estado de ánimo y tu conciencia.
- 4) Aprende a reflexionar por ti sólo, procúrate calma y tranquilidad para poder pensar.
- 5) Intenta preguntarte por aquello que no conoces, busca su comprensión. Acepta los conocimientos nuevos e incorpóralos a tu saber relacionándolos con los conocimientos que ya tienes.

Ten en cuenta estas cinco reflexiones y valora cada una de ellas. La respuesta, dada con sinceridad, será una referencia para saber qué debes mejorar de tu memoria.



Después pide asesoramiento para intentar mejorar los aspectos en los que falla tu memoria

(puedes indicar tu nombre para que así lo tenga en cuenta el tutor/a).

ALUMNO/A:

CURSO:

1)

2)

3)

4)

5)