



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA
DE AGUASCALIENTES



DGSE
Dirección General de Servicios Educativos

ATENCIÓN Y MEMORIA





**ORIENTACION
EDUCATIVA**

PRESENTACIÓN

La Orientación Educativa en la Universidad Autónoma de Aguascalientes es un proceso de ayuda continuo y sistemático, dirigido a los estudiantes y cuyo propósito es desarrollar las capacidades básicas que impacten en su desarrollo profesional, mediante estrategias educativas para examinar aspectos personales, académicos y profesionales, al prever problemáticas de aprendizaje.

Se ha elaborado esta edición de cuadernillos didácticos, con la finalidad de que coadyuven en la formación integral de los universitarios. Aprovecha ese esfuerzo institucional que se inserta dentro de los lineamientos que buscan favorecer la formación académica, personal/social y profesional de los estudiantes.

Finalmente, una última recomendación será el que reflexiones sobre el contenido de estas ediciones especiales y las aproveches en el proceso de tu formación universitaria. Los éxitos académicos se dan gracias a los esfuerzos personales de los propios universitarios.

CONTENIDO

• Atención y Memoria	4
– ¿Qué es la atención?.....	4
• ¿Qué es la Memoria?	5
• Trucos para mejorar la memoria.....	6
• ¡Ponga a prueba su atención y memoria!	8
– Actividad 1	8
– Actividad 2	10
– Actividad 3	11
– Actividad 4	11
– Actividad 5	12
– Actividad 6	12
• Resumen	14

ATENCIÓN Y MEMORIA

¿Qué es la atención?

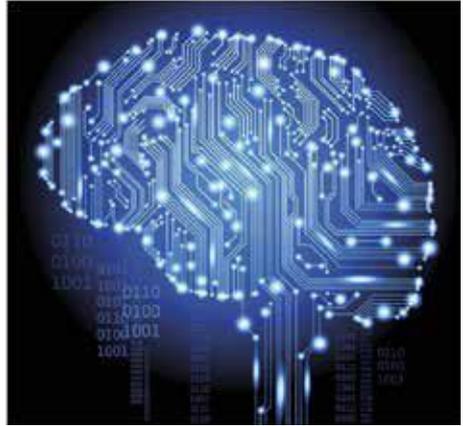
Técnicas de atención

¿Qué es la memoria?

Mnemotecnica: Trucos para mejorar la memoria

Descripción

Esta sesión está dedicada al proceso de atención, que nos lleva a memorizar la información con la que nos encontramos día con día. Tanto la atención como la memoria son facultades de la mente humana y cada una tiene su propio funcionamiento, fases e importancia para el aprendizaje, por lo tanto están estrechamente vinculadas.



En este cuadernillo se incluyen técnicas específicas para mejorar la atención y memoria, así como para optimizar el procesamiento de información que será de gran apoyo en tus estudios y así retener la información de cualquier índole que contribuya al aprendizaje.

Las técnicas aquí propuestas son opcionales, sin embargo forman parte fundamental para la atención y memorización, se prevé que cada individuo tiene habilidades diferentes para lograr sus objetivos, por lo tanto, le será posible hacer una adecuación de las técnicas propuestas.

Se recomienda aplicar las técnicas y estrategias sugeridas siempre que estudies, ya que de esta manera desarrollarás habilidades que contribuyan al éxito de tu vida académica.

¿Qué es la Atención?

¡La atención es la capacidad del individuo para concentrarse en los estímulos relevantes del medio, o de la tarea, a la vez que ignora aquellos estímulos irrelevantes, si estimulamos correctamente la atención, será la que nos ayude a nuestra memorización de manera fácil

Técnicas de atención.

Observación: Deberás desarrollar tu vista, así es, se requiere que prestes observes a detalle aquello relevante e irrelevante de las cosas y poco a poco, verás que te has vuelto en un experto en observación, prestarás atención hasta en el más mínimo detalle.

Toma de notas: Durante las exposiciones de profesor, toma nota de aquellas ideas principales, observaciones y detalles, de esta manera estas asegurando tu atención a la clase.

Descansos: Debido a que solo se puede enfocar la atención por un periodo de 10 a 20 minutos, se te recomienda que cambies de materia de estudio en cada periodo de tiempo y descanses al menos cada 5 minutos.

Elementos externos: Procura no distraerte con música, ruido, televisión, llamadas, sonido de celulares, interrupciones de personas, entre otras.

Elementos internos: Evita tener preocupaciones, problemas personales, hambre, sed, sueño, frío, calor, recuerdos; para lograrlo requerirás fuerza de voluntad y técnicas de relajación.



¿Qué es la Memoria?

La memoria es una función del cerebro por medio de la cual se organiza, codifica, retiene y recuerda el pasado; se fundamenta en la atención, percepción y razonamiento, apoyada en la asociación y organización de datos.

Memoria, no es solo un cúmulo de información, sino que se debe saber: organizar, procesar y también saber cuándo utilizarla, es por ello que se requiere mantenerla en actividad y estimulación constante.

La memoria se divide en:

Memoria a corto plazo: Es proceso en el que la información que se puede retener de 15 a un máximo de 20 minutos. Existen investigaciones en las que se asegura, que la memoria a corto plazo puede retener de 5 a 9 objetos. Por ejemplo, se puede memorizar fácilmente un número telefónico, puesto que regularmente se compone de 10 dígitos tomando en cuenta la clave lada.

Memoria del trabajo: Es cuando la información ha sido almacenada y la retenida ahí por un breve lapso de tiempo, hasta que pueda ser ejecutada, puede durar más que la memoria de corto plazo. Por ejemplo, mantener en la mente direcciones de lugares mientras le prestamos atención a indicaciones que nos dieron para llegar a

ese lugar (toma la primera a la derecha, sigue por esa calle 1 km, pasa la escuela y cuando llegues a la esquina dobla a la derecha hasta el segundo semáforo, ahí tienes que doblar a la izquierda y ahí está tu lugar de reunión).

Memoria a largo plazo: En este proceso la información que se almacena de manera permanente, es ilimitada y no tiene un tiempo determinado para desaparecer, siempre está guardada y disponible.

Para tener acceso a la información que está en la memoria de largo plazo, se requerirá algún tiempo y esfuerzo. Por ejemplo, cuando vas caminando y ves alguna persona que ya habías visto con anterioridad, la saludas, sigues caminando, pero estás buscando en tu memoria, dónde es que ya la habías visto antes, tardarás un tiempo en encontrar, pero en ese cúmulo de recuerdos lograrás tener la respuesta.

Existe información en la memoria a largo plazo que puede durar por varios años, como por ejemplo, la suma de 3 o más fracciones que fue aprendida en primaria, pero conforme pasa el tiempo, se puede deteriorar si no se activa esa información. Esto es similar a una casa que no se utiliza, puede llegar a derrumbarse.

Trucos para mejorar la memoria

Mnemotecnia

La mnemotecnia es un conjunto de técnicas cuyo propósito es organizar la información, mejorar el uso de la memoria y recuperar más tarde dicha información. (Gómez, 2013).

Ahora se te presentan algunas técnicas que puedes utilizar para ejercitar tu cerebro y memorizar, sin embargo todas requieren de esfuerzo, atención y tiempo, ninguna garantiza una efectividad única, por lo que la combinación entre ellas, puede hacer crecer dicha efectividad de memoria.

Agrupamiento: Cuando se tiene la información fraccionada o larga para memorizar, deberá organizarse y agruparla, puesto que es más fácil retener información agrupada que separada, por ejemplo: regresamos con el número telefónico;

Es más difícil memorizar: 4-4-9-9-1-4-2-0-2-1 y es así que los agrupamos y memorizamos más fácilmente 449-9-14-20-21.

Representación Gráfica: Las ideas y palabras, deberán ser representadas con imágenes, pues resulta más fácil para nuestro cerebro recordar imágenes. Por ejemplo los libros regularmente contienen la lectura y a su vez están acompañados de alguna imagen o los mapas mentales son otro ejemplo claro.



Fresa

Asociación:

Es la unión o la relación que se encuentra en 2 o más aspectos. Cada uno asocia de manera diferente según las imágenes que ha almacenado a lo largo de su vida. Por ejemplo cuando estábamos en preescolar para recordar la vocal “a” siempre se asoció con la “a” de “abeja”.



Abeja

Contexto: El proceso de memorización, puede ser influenciado por el estado físico del espacio así como el estado emocional de la persona, pues se requiere de un ánimo positivo para poder memorizar eficientemente.

Teniendo en cuenta el contexto para memorizar, existen personas que durante todo el semestre se sientan en la misma butaca dentro del aula, esto hacen tener la perspectiva y concientizar los sentidos que estaban estimulando en ese momento, es como poner el piloto automático, por ello se facilita la información. En ocasiones es difícil para ellos el traer nuevamente la información cuando por alguna razón fueron reubicados en un nuevo espacio.

Exageración: Es más fácil recordar algo absurdo e inimaginable. Por ejemplo, imagina que debes aprender los huesos del oído (mar tillo, yunque y estribo). Algo exagerado sería que tienes un caballo dentro del oído con un “estribo” y un “mar tillo” golpeando un “yunque” de hierro.

Acrónimos: Consiste en crear una nueva palabra a partir de las primeras letras de aquellas palabras que deseas memorizar. Por ejemplo, para recordar cómo hacer el análisis de proyectos existe el acrónimo FODA, cuyo significado por te del Análisis de: Fortalezas, Oportunidades, Debilidades y Amenazas.

Clasificación: Es cuando se ordena y clasifica la información en categorías. Por ejemplo: cuaderno, tráfico, caballo, goma, ganadería, rancho, ciudad, edificio, coches, corral, maestro, sacapuntas.

A continuación se observan las palabras agrupadas para fácil memorización:

caballo	goma	ciudad
ganadería	maestro	coches
rancho	cuaderno	tráfico
corral	sacapuntas	edificio

Historias: Para esta técnica de memorización, deberás crear una historia o cuento en el que incluyas la lista de lo que quieres memorizar.

Por ejemplo tienes que memorizar esta serie: 007-727-180-7-10-2230-2300-2.

La historia quedaría: El agente 007 subió al avión 727. Vio una azafata de 1.80 y decidió pedir un 7´up, para poder hablar con ella. Miró su reloj eran las 10. El avión aterrizaba a las 22:30, la invitó a salir y quedaron a las 23:00. Cenaron y charlaron hasta las 2 de la mañana.

Comparar: Consiste en establecer relaciones de semejanzas o diferencias entre objetos, situaciones, hechos o personas. Las relaciones se establecen en base a algún criterio. Por el lado de lo semejante encontramos lo idéntico y por el lado de lo diferente encontramos lo contrario.

¡Ponga a prueba su atención y memoria!

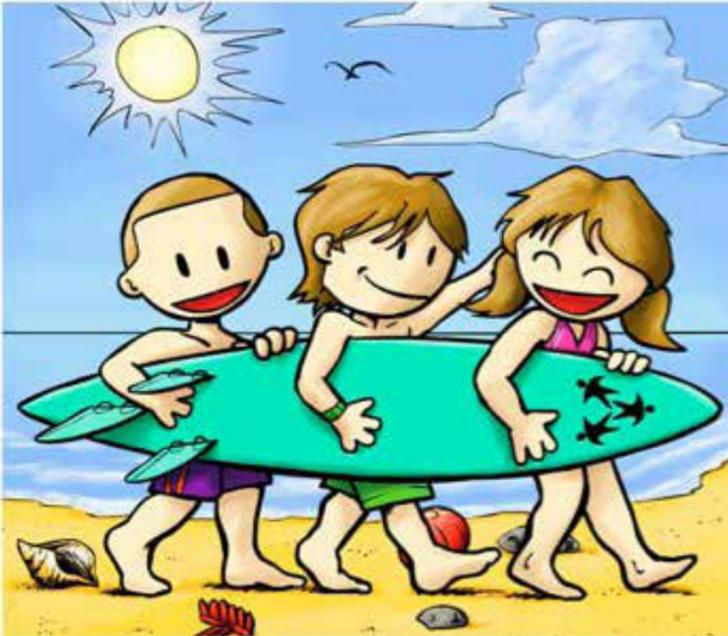
Actividad 1. : *Elabore una historia*

Instrucciones: Se presenta una lista con 15 actividades, tienes dos minutos para crear en tu imaginación una historia que incluya a todas, y a la vez convertir las actividades en imágenes, éstas deben ser exageradas, incluso haz uso absurdo para inventar la historia. Al término anota en una hoja las actividades que recuerdes, contabilízalas y anota tus resultados.

- Visitar a los abuelos
- Comprar el medicamento de papá
- Lavar la ropa de la bebé
- Terminar de leer el libro
- Conseguir zapatos rojos para la fiesta
- Hervir el agua
- Cargar el celular
- Hacer el pago de la tarjeta
- Recoger la camisa de la lavandería
- Llamar a casa de los suegros

- Comprar tóner para la impresora
- Tomar las fotos para el pasaporte
- Invitar a los hermanos al desayuno del domingo
- Comprar las flores
- Programar la cita con el pediatra

Actividad 2. Encuentra las 7 diferencias en la siguiente imagen.



Actividad 3. Memoriza número de teléfono

Instrucciones. Utilizando las técnicas vistas anteriormente, memoriza el siguiente número de teléfono 927133928, cierra el folleto y anótalo en una hoja, regresa y revisa tu respuesta.

Actividad 4. Sopa de letras

En la siguiente sopa de letras encuentra las siguientes palabras:



- Mnemotecnia
- Asociación
- Acrónimo
- Agrupamiento

- Clasificación
- Interés
- Importancia
- Concentración

Actividad 5: Memoriza palabras

Instrucciones: Tienes 30 segundos para memorizar las siguientes palabras, enseguida tapa las palabras y selecciona en el recuadro las que recuerdes, deberás ser muy honesto. Compara y anota tus resultados

Cinco, ahora, genero, suficiente, encuentro, pera, como, curva, nocturno, hombre, hueso, aurora y casa

cinco	aurora	casa	curva
como	paloma	pera	queso
sol	genero	sistema	cera
cabra	carretera	hueso	ahora
mujer	encuentro	cerca	corazón
suficiente	sincero	hombre	nocturno

Actividad 6: ¡Pon atención!

1. Elige un objeto cualquiera que traigas hoy contigo.
2. Obsérvalo durante 30 segundos. Atiende a todos y cada uno de sus detalles, sus características y las ideas que te sugiera ese objeto. Trata de retener esta información en tu memoria.
3. Transcurrido el tiempo previsto, retira el objeto de tu vista y anota en el siguiente recuadro todos los detalles, características e ideas que puedas recordar del objeto en cuestión.

Vuelve a mirar el objeto y piensa qué cosas no has podido recordar, busca algún detalle en el que no te hubieras fijado en un primer momento. ¡Seguro que vas a encontrar más de uno! Te sorprenderá comprobar cómo cada vez encuentras muchos más detalles.

Te aseguro que aunque este ejercicio te parezca muy simple y sencillo, si lo practicas cada día (como has podido comprobar no te va a llevar más de 5 minutos) en poco más de una semana vas a notar cambios sorprendentes en tu habilidad de observar, atender tu entorno y sus detalles.

Actividad 7. Técnica de memorización

Instrucciones: En ciencias médicas los alumnos deben aprender los nervios craneales, sugiere una técnica de las vistas anteriormente y ejemplifica.

NERVIOS:

- olfatorio
- oftálmico
- motor ocular común
- patético
- trigémino
- motor ocular externo
- facial
- auditivo
- glossofaríngeo
- neumogástrico (o vago)
- espinal (o accesorio)
- hipogloso

Técnica: _____

Ejemplo:



RESUMEN

Te has preguntado ¿Por qué recuerdas lo que hiciste la Navidad de hace 10 años, pero no recuerdas qué fue lo que comiste ayer?

El folleto te ha propuesto las técnicas que pueden ayudarte a mejorar la memoria, sin embargo hay episodios de nuestra vida que recordamos fácilmente y fue precisamente el interés que has puesto en ellos, así como el significado, la emoción que te suscitó en ese momento, y el saber cómo llevar la información a una puesta en práctica.

Recomendaciones para ejercitar tu cerebro: Practica juegos de memoria, rompe con tu rutina, come sanamente, toma un espacio para relajarte, cambia de lugar los muebles de tu casa, haz nuevos amigos.

APRENDIZAJES

Escribe qué fue lo que ya sabías sobre la memoria:

Escribe qué fue lo interesante de la sesión

Escribe qué más te gustaría saber

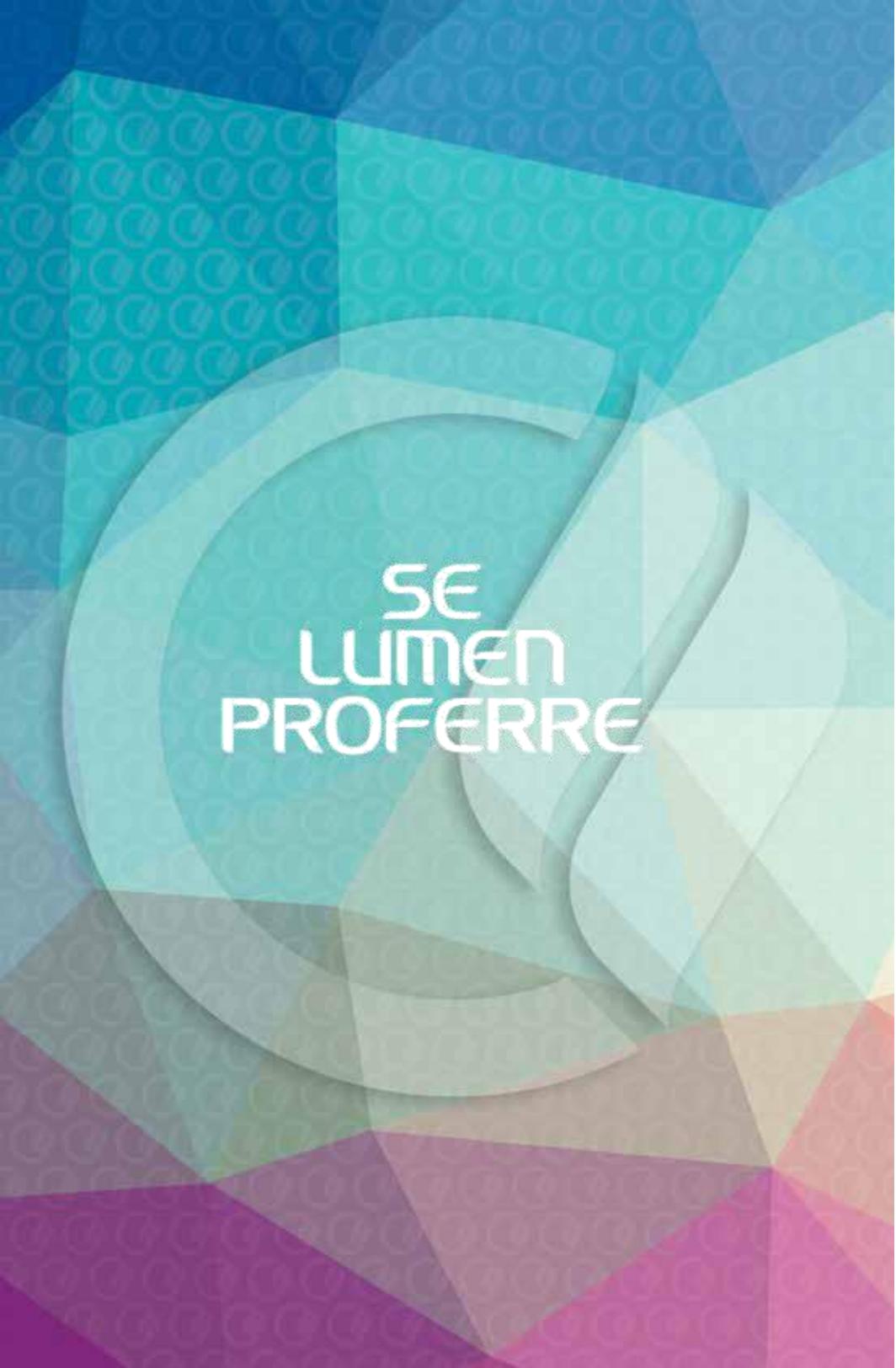
Bibliografía

- Gómez, M. G. (2013). Sistema integral de lectura rápida Comprensión y memorización. Tomo Retención total: memoria. México: ECISA.
- Woolfolk, A. (2010). Psicología educativa. México: PEARSON Educación.
- Memoria y Estudio. Recuperado el 25 de septiembre 2015 en <http://genesis.uag.mx/edmedia/material/DHA/UNIDAD%20III/MEMORIA%20Y%20%20ESTUDIO.pdf>

Elaborado por: M.E. Noemí Carrillo Duarte.

A horizontal banner with a decorative, wavy border. The background is a mix of light green, purple, and brownish tones with a subtle floral or paisley pattern. The word "NOTAS" is centered in a bold, white, sans-serif font.

NOTAS



SE
LUMEN
PROFERRE