

# **TÉCNICAS BÁSICAS DE ESTUDIO**

**EL RESUMEN Y EL PAPEL DE  
LA MEMORIA**

# EL RESUMEN

## ¿QUÉ ES?

Exposición **abreviada, precisa y ordenada** de un tema, lección o texto, considerando solo las **ideas o los rasgos más importantes** y necesarios, redactados convenientemente y ligados entre sí por nexos que reflejen adecuadamente las **relaciones de dependencia o independencia** entre ellos.

# EL RESUMEN

## CONSEJOS PARA REALIZARLO

- Debe ser **personal**.
- Realizarlo en material que permita su **archivo**.
- Ayudarse de **apuntes** tomados en clase.
- Ha de ser **breve**, no más del 20 o 30% del texto.
- Debe tener **unidad y sentido pleno**.
- Ha de hacerse una **revisión final** para comprobar que contiene la ideas importantes.

# EL RESUMEN

## VENTAJAS

- Motiva el **proceso lector**.
- Ayuda a **estructurar las ideas**.
- Favorece el proceso de **síntesis**.
- Facilita el **repaso**.
- Es necesario un esfuerzo de **elaboración personal**.
- Mejora la **comprensión y expresión**.
- Mejora la **distinción** entre lo fundamental y lo accesorio.

# LA MEMORIA

## TIPOS DE MEMORIA

SENTIDO PREDOMINANTE	TIEMPO DE RETENCIÓN
<p>✓ <b>Memoria visual:</b> Utiliza esquemas o ilustraciones.</p> <p>✓ <b>Memoria auditiva:</b> Aprovecha las explicaciones del profesor/a, repasa en voz alta y grábate.</p> <p>✓ <b>Memoria táctil:</b> Subraya, realiza esquemas y resúmenes.</p>	<p>✓ <b>Memoria a corto plazo:</b> Retiene lo estudiado durante poco tiempo.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Lectura comprensiva</b></li><li>- <b>Contenido organizado</b></li><li>- <b>Repetición, repaso</b></li><li>- <b>Reglas mnemotécnicas</b></li></ul> <p>✓ <b>Memoria a largo plazo:</b> Permite recordar información aunque haya pasado mucho tiempo.</p>

# LA MEMORIA

## MEMORIZAMOS MEJOR:

- Lo que **entendemos**.
- Lo que relacionamos con nuestros **intereses e ideales**.
- A lo que prestamos mayor **atención**.
- Lo que **queremos** aprender.
- El contenido que está bien **organizado**.

# LA MEMORIA

## ¿CÓMO MEJORAR?

- Reforzar nuestra **atención y concentración** al estudiar.
- **Observación detallada** para diferenciar los aspectos importantes de los secundarios.
- **Relacionar** lo nuevo con lo que ya conocemos.
- Realizar **repasos** progresivos.
- Ejercitarnos en el recuerdo: **evocación**.
- Hacernos **preguntas** sobre los contenidos.
- **Clasificar** los contenidos estableciendo semejanzas y diferencias.

# REGLAS MNEMOTÉCNICAS

## TÉCNICAS DE ASOCIACIÓN

Consisten en asociar lo que queremos memorizar con datos significativos para nosotros.

○ **A la realidad cotidiana**, con la que buscamos similitudes. Por ejemplo:

Para recordar cómo se escriben “bello” y “vello”, pienso en el “vello” de las piernas, que prefiero corto (como la “v”) que largo (como la “b”).

# REGLAS MNEMOTÉCNICAS

## TÉCNICAS DE ASOCIACIÓN

- **A números:**

Por ejemplo:

Debemos recordar 755281512

75 años de mi abuelo, 52 el portal de mi casa, 81 mi fecha de nacimiento, 5 tíos tengo, 12 galletas desayuno.

# REGLAS MNEMOTÉCNICAS

## TÉCNICAS DE ASOCIACIÓN

- **A imágenes:** crearnos una imagen mental sencilla y chocante.

Por ejemplo:

Queremos memorizar las siguientes palabras: jarra, anfibio, moto, plato, señora, escalera, doctrina, ventana...

La imagen mental puede ser una señora bebiendo de una jarra con un plato debajo de un sapo montado en una moto y una ventana por la que se ve el libro “La doctrina secreta” cayendo por la escalera.

# REGLAS MNEMOTÉCNICAS

## LA CADENA

Consiste en relacionar las palabras de un resumen o un esquema mediante una frase sencilla.

Por ejemplo:

*El tallo cerebral regula funciones vitales como:*

- La **respiración**
- Los **latidos del corazón**
- La **presión sanguínea**
- La **digestión**
- El **tragar-vomit**

**Mnemotecnia: "DIANA RECOGIÓ LA TRAMPA PREMIADA"**

**DIANA** (**d**igestión) **RECOGIÓ** (**r**espiración) **LA** (**l**atidos del corazón) **TRAMPA** (**t**ragar-vomit) **PREMIADA** (**p**resión sanguínea)

# REGLAS MNEMOTÉCNICAS

## LAS PALABRAS INVENTADAS

Consiste en inventarse una o varias palabras formadas por la primera letra o la primera sílaba de la información que se desea recordar.

Por ejemplo, imagina que quieres memorizar las provincias de Castilla y León:

**Á**vila, **B**urgos, **L**eón, **P**alencia, **S**alamanca, **S**egovia, **S**oria, **V**alladolid y **Z**amora.

Lo transformamos en la secuencia **Abulepa Saseso Vaza**.

O bien: **Abu le pasa seso y vaza**.

Apréndetela y te ayudará a recordarlas.