

Cómo recordar lo que has aprendido



Es el día del gran examen. Has estudiado mucho la noche anterior, y al entrar a clase, tu mente está llena de datos. Sin embargo, todos se vuelven confusos al momento de ver el examen. ¿Cuál fue el suceso que causó el ingreso de Estados Unidos a la Segunda Guerra Mundial? ¿De qué lado estaba Italia en la guerra? ¿Roosevelt, Stalin y Churchill se reunieron en Malta o Yalta?

“Pero yo sabía todo esto anoche”, dices al salir de clase. Y probablemente sí lo sabías. Pero si no se utilizan las técnicas correctas, es difícil recordar lo que uno aprende.

Algunas personas recuerdan cosas la primera vez que las ven. El resto de nosotros tenemos que esforzarnos para recordar algo que hemos aprendido. Afortunadamente, hay técnicas útiles.

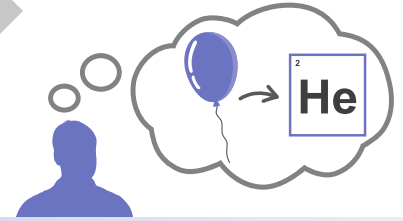
Your School or District Name Here

Conecta lo que aprendes con lo que ya sabes

Una manera de recordar material nuevo es conectarlo con algo que ya sabes. Tu maestro de ciencias ha mencionado que la fricción genera calor. Tú ya sabes que las manos se calientan si las frotamos entre sí. Por eso, no te resultará difícil recordar que los meteoros se calientan por la fricción con la atmósfera terrestre.



Cómo recordar lo que has aprendido



Usa imágenes mentales

Puedes usar imágenes mentales para ayudarte a recordar datos y conceptos. Por ejemplo, para recordar el concepto de *circunferencia*, podrías visualizar la palabra escrita alrededor del contorno de un círculo.

También puedes usar una serie de imágenes mentales. Si tuvieras que aprender los nombres de los gases nobles en el orden que aparecen en la tabla periódica, podrías tratar de conectar cada gas con algún punto de referencia en un viaje que conozcas bien.

Imagina tu rutina diaria. Te levantas y miras el techo. Hay un globo flotando inflado con *helio*. Luego te vistes con tu camisa favorita color amarillo *neón*. En el desayuno, te sirves cereales con forma de argolla (*argón*). Cuando vas a salir de casa, Superman te abre la puerta y te dice que evites la kriptonita (*criptón*). A medida que avanza tu viaje ficticio a la escuela, puedes crear imágenes similares para el resto de los gases.

Aprende a recordar datos

Desde tablas de multiplicación en matemáticas hasta tablas periódicas en química, los estudiantes deben memorizar datos constantemente. Aquí tiene algunos consejos:

- **Las listas cortas** son más fáciles de aprender que las largas. Toma menos tiempo memorizar cinco listas de 10 artículos que una de 50. Agrupar los artículos en categorías también es útil.
- **Empezar cada vez en un sitio distinto** cuando estés memorizando una lista. De lo contrario, probablemente recuerdes el comienzo y el final de la lista mejor que los artículos del medio.
- **Escribir un dato una y otra vez** puede ayudarte a memorizarlo. Pero asegúrate de que lo estés escribiendo bien. De lo contrario, lo memorizarás incorrectamente.



Usa recursos mnemotécnicos

Un recurso mnemotécnico es un elemento verbal corto (y generalmente tonto) que ayuda a recordar cosas. Es probable que ya sepas algunos recursos mnemotécnicos, como la rima del calendario que empieza con, “Treinta días tiene septiembre, abril, junio y noviembre”.

Otro de estos recursos consiste en crear una oración o palabra en la que cada letra o primera letra de cada palabra es la primera letra de las cosas que tienes que memorizar. Por ejemplo, para recordar los pasos del método científico (hipótesis, aplicar, medir, evaluar, repetir), recuerda: Helena Ansía Mucho El Recreo.

Ponte a prueba

Antes de rendir el examen que ha preparado tu maestro, trata de hacer tu propio examen. Si estás estudiando palabras de vocabulario, pídele a alguien que te evalúe. O puedes grabar las palabras y evaluarte a ti mismo.

Las tarjetas son otra manera de autoevaluarte. Escribe una palabra en un lado y su definición en el otro. Fíjate si puedes nombrar la palabra leyendo solamente el significado. Luego, lee la palabra y trata de decir su significado.

Mantén tu mente atenta



Seguramente te ha sucedido de estar escuchando a un amigo contar una larga historia sobre lo que sucedió en un programa de televisión, y de repente se detiene y dice “¿Y a ti qué te parece?” No tienes idea porque no has escuchado su opinión. Oíste a tu amigo hablar, pero tu mente estaba en piloto automático. No estabas escuchando.

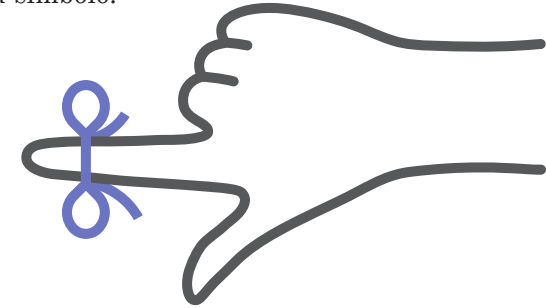
Los estudios revelan que aprendemos mejor cuando nuestra mente está atenta. Puedes mantener la mente atenta mientras escuchas o lees si te haces preguntas constantemente. “¿Tiene sentido?” “¿Ya sabía esto?” “¿Difiere esto de lo que el maestro dijo o de lo que he leído?” “¿Hay algo nuevo o inusual?”

Como beneficio, tener una mente atenta y pensante no solo facilita la memorización de lo que aprendemos, sino que también hace que sea más interesante, e incluso divertido.

Úsalo antes de que lo pierdas



Los atletas se dicen esto a sí mismos todos los días cuando entrenan. Ellos saben que tienen que seguir practicando aun cuando hayan aprendido las destrezas. Los estudios revelan que los estudiantes que memorizan lo que han aprendido rinden mejor que los estudiantes que no lo hacen. ¿Quieres recordar las palabras de vocabulario para el examen final? Practícalas con tarjetas de vez en cuando. Durante la cena, preséntales un reto a los miembros familiares: nombra un elemento de la tabla periódica y ve si alguien puede decir cuál es su símbolo.



Las habilidades de memorización que aprendas ahora te ayudarán a recordar información durante tu trayectoria escolar ... y durante tu vida.

THE
PARENT
INSTITUTE®

Uno de una serie de StudentTips®
de The Parent Institute®, P.O. Box 7474, Fairfax Station, VA 22039-7474
(800) 756-5525 www.parent-institute.com

Stock No. 5002 (English) • Stock No. 6002 (Spanish)

Copyright © 2022 The Parent Institute®