

**MEMORIZAR ES EL PROCESO DE CODIFICACIÓN, ALMACENAMIENTO Y REINTEGRO DE UN CONJUNTO DE DATOS.**

◆ **CODIFICAR:**

- Repetición
- Asociación
- Ideación

◆ **RECONOCER:**

- Identificación
- Conexión
- Solapamiento

◆ **RECONSTRUIR:**

- Guiones
- Contextos
- Paisajes

◆ **MANTENER Y ACTUALIZAR:**

- Repaso
- **Subscripción a bases de Datos**
- Redes informáticas



*Horario de Servicios:*

*Lunes a Viernes 8:00am-12:00pm*

*1:00pm-4:30pm*

**Teléfono: (787) 890- 2681  
Ext. 2261**

**REFERENCIA:**

Jueves, 21 de enero de 2010 **ElNuevo-Dia.com / NOTICIAS**

El Nuevo Día Educador, (2010,enero21).  
*Para memorizar mejor.* El Nuevo Día

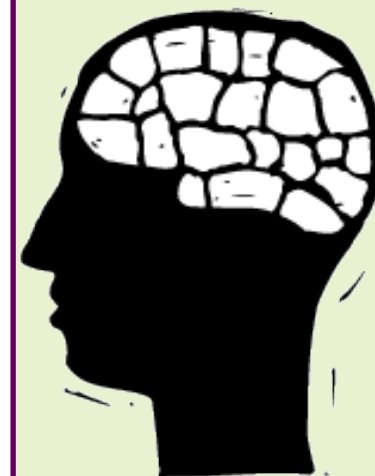
Rev. 2015



**Universidad de Puerto Rico  
en Aguadilla**

**Departamento de Consejería  
y Servicios Psicológicos**

*Memorizar*



## Para memorizar mejor

A muchos estudiantes se les hace difícil recordar y memorizar la información para, luego, hacer uso de ella. Se mejora el proceso de memorizar si aplicas algunas de estas técnicas.

Técnicas para facilitar la memorización:

### 1. Repite

Si repites una y otra vez la información te la llegarás a memorizar. Es la manera más fácil de guardar información en tu memoria pero, a veces, no es duradera. Sin embargo, para pruebas rápidas es una buena técnica.

### 2. No a la botella

Evita aprenderte de memoria los datos, embotellándolos o repitiéndolos como el papagayo, sin analizarlos o entenderlos. Si te dan un examen de discusión no podrás usar la botella.

### 3. Crea tus propias rimas

A veces, si elaboras rimas, cual si fuera una canción o poema, te podrás memorizar datos o reglas importantes. "La m siempre delante de b o p."

### 4. Cuadro mental

Memoriza un grupo de datos y crea un cuadro o escena en tu mente. Agrupa datos como: caída de Constantinopla,

Espicias. Ahora montas una escena que, como en una película, te lleva: a una ciudad en manos de los turcos otomanos, mercaderes deseosos de tener especias y circula entre ellos los cuentos de los esfuerzos de la corona portuguesa por abrir una escuela de Navegación y los deseos de Colón de llegar a Asia navegando por Occidente.

### 5. Elabora relaciones

Establece relaciones entre los datos que debes memorizar. De esa manera podrás recordarlos no importa la manera en que se te presenten en una prueba o examen. "San Juan es a Puerto Rico, lo que la Habana es a Cuba."

### 6. Haz tus definiciones

Si quieres memorizar el significado de vocabulario asignado, crea definiciones en tus propias palabras después de buscarlas en el diccionario.

### 7. Rotula la casa

Para ayudarte a memorizar vocabulario, ya sea en tu idioma o en otro, coloca rótulos por toda la casa con el nombre de los objetos en el mismo. Esta

técnica te puede ayudar también a aprender datos de biología, matemática e historia si colocas rótulos sobre objetos relacionados a los temas que estudias en estas disciplinas.

### 8. Escribe y reescribe

Anota en una libreta los datos que debes memorizar para una prueba o examen. Vuelve a escribirlos como los recuerdes y compara. Vuelve a escribirlos esta vez en tus propias palabras. Al final escribe preguntas para una prueba con los datos y contéstalas.

**Verás que si sigues estos consejos, los datos memorizados, una vez pasadas las semanas, aún los recordarás.**

