

Esquema para vagos terminales



El tercer paso del método de estudio es memorizar.

❓ **¿Cómo funciona nuestra memoria?** El proceso memorístico tiene tres fases:

- **Registrar:** es lo que hace la mente mientras lees, subrayas y elaboras los resúmenes y esquemas.
- **Retener:** es esencial que prestes atención, que no te dejes llevar por tus emociones, que no te distraigas y que organices la información
- **Recordar:** dependerá de cómo has estudiado el tema, si lo has comprendido o te limitaste a chaparlo.

❓ **Qué hacer para memorizar un texto:**

- Lee el tema de forma rápida.
- Lee detenidamente el texto.
- Subraya las palabras e ideas clave.
- Haz un esquema y un resumen.
- Estudia el esquema y el resumen. Para ello, relee, recita el texto.
- Repasa lo aprendido.
- Sigue estas recomendaciones: divide la información, estudia en varias sesiones, utiliza a menudo lo estudiado, relee a menudo el texto original y ten en cuenta que se memoriza mejor después de los descansos.

❓ **Trucos para favorecer la memorización efectiva:**

- Asocia ideas.
- Reagrupa la información.
- Recuerda el contexto.
- Dale ritmo.
- Exagera.
- Utiliza el estímulo del interés.
- Visualiza la información.
- Emplea colores e imágenes.
- Utiliza reglas mnemotécnicas: la técnica de la cadena, la del relato o la de la ruta. ◀