

6. El método más eficaz para afianzar los conocimientos memorizados consiste en elaborar unas notas sobre lo aprendido, exactamente en los términos en que lo comprendiste.
7. Y con el fin de que lo que memorizaste resulte útil y por lo mismo efectivo, es necesario que lo relaciones con otros conocimientos y hechos de la vida real; así estarás aplicando todo lo nuevo.

#### REDUCIR INTERFERENCIAS.

Las interferencias en el aprendizaje se manifiestan en forma de confusión y debilitan el recuerdo de lo aprendido; los psicólogos mencionan varios tipos de interferencias que explican el olvido.

Un tipo común es el que se presenta cuando se estudian materias semejantes; para evitarlo, formula tu horario de tal manera que las materias semejantes queden separadas.

Distribuye tu aprendizaje.

La retención y la comprensión serán mejores si estudias en períodos cortos y espaciados, en lugar de un estudio masivo, es decir, una sesión muy larga en que asimilas muchas materias por estudiar.

Repasa el material de estudio en forma organizada.

Lograrás mejores resultados en tu aprendizaje si distribuyes adecuadamente tu tiempo para repasar eficientemente lo estudiado, que si sólo estudias una vez el material y simplemente lo vuelves a leer en forma pasiva.

¿Cómo puedes evitar la repentina pérdida del porcentaje en el estudio?

Es necesario, en primer lugar, que efectúes un repaso el mismo día en que recibiste los conocimientos, después planea sesiones regulares de repaso durante todo el curso, en la siguiente forma:

- 1°. Repaso de sesión de estudio anterior, antes de cada nuevo repaso.
- 2°. Repaso al terminar cada semana.
- 3°. Repaso al terminar cada mes.
- 4°. Repaso general al terminar el semestre.

Si haces repasos regulares durante todo el curso, te serán de gran utilidad, pues cada sesión de repaso te ayudará a reforzar tu habilidad para recordar el material estudiado y a encontrar relaciones entre los temas nuevos con los ya aprendidos; si no puedes estudiar todo, selecciona al menos lo más importante.

Recuerda que repasar significa volver sobre el material que ya estudiaste y aprendiste, para ello puedes usar las notas que hiciste al estudiar un tema por primera vez. Para repasar: Mejora tus notas, fórmulate preguntas, escribe esquemas, platica con alguien sobre el tema de repaso y autoevalúate con regularidad.



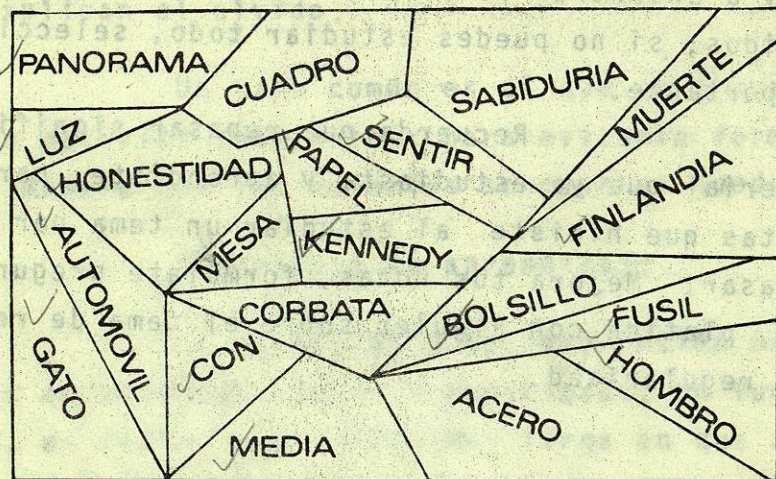


EJERCICIO No. 5.

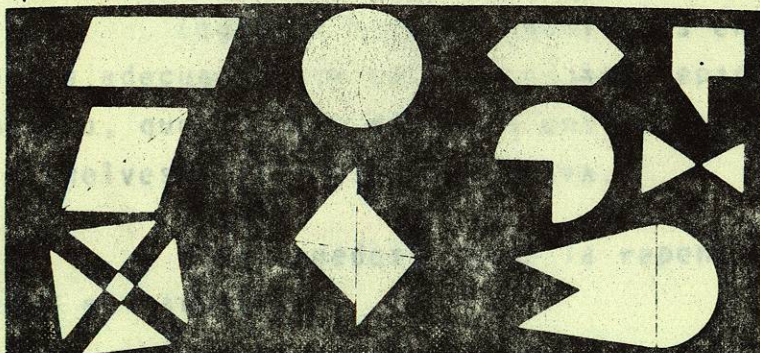
¿ ES BUENA TU MEMORIA ?

Del poder de la memoria depende a menudo la capacidad de resolver las situaciones de la vida. El hombre de inteligencia media que aplica su memoria a recordar las experiencias, afronta y resuelve sus problemas mejor que el de cualidades excepcionales, pero descuidado. La atención es gran ayuda de la memoria. ¡Cuidado, pues!

a) Observe durante tres minutos exactos las palabras reproducidas. Intente transcribirlas todas o las que pueda, cubriendo el dibujo



b) Observe durante tres minutos exactos los dibujos de la ilustración y, seguidamente, intente reproducir los que pueda, una vez tapados.



LA ATENCION.

Es aquel fenómeno mediante el cual el interés en presencia de varios hechos u objetos se orienta hacia uno determinado.

Existen alumnos que rara vez dirigen su interés a la explicación de sus maestros y casi siempre optan por encaminarla hacia otros asuntos. Este tipo de atención se conoce como involuntaria porque se presta sin darse cuenta. Tal vez a ti te -- habrá sucedido que al estar estudiando, de pronto descubres que no has aprendido nada por estar escuchando las canciones que transmite la radio, ésta es otra forma de atención involuntaria.

(Cuando una persona hace esfuerzos personales para concentrar su atención en lo que estudia, esto se conoce como atención voluntaria, requiere de un mayor esfuerzo, porque implica una disciplina mediante la cual debemos concentrarnos en algo, -- impidiendo que ni los cambios del exterior ni los del estado de -- ánimo nos distraigan; sólo de esta manera podemos obtener un mejor aprovechamiento en lo que se estudia.)

Si tienes interés en ejercitar tu atención -- voluntaria te recomendamos que practiques los siguientes ejercicios y que inventes otros parecidos.

