

UNIDAD II.

ATENCIÓN Y MEMORIA.

INTRODUCCION:

La mayor parte de lo que se recuerda se debe a la atención concentrada que pusimos en el hecho. De ahí la importancia de desarrollar nuestra atención y de ampliar nuestra comprensión para lograr una buena memoria.

La atención, la comprensión y la memoria son tan importantes en nuestro estudio que sin ellas éste no podrá ser eficaz.



OBJETIVOS:

1. Definir el concepto de atención.
2. Diferenciar los tipos de atención.

3. Mencionar los principales defectos personales que impiden lograr la atención concentrada.
4. Señalar cuál es el papel de la concentración en el estudio.
5. Listar lo que nos puede ayudar a concentrarnos.
6. Enumerar las etapas de la concentración.
7. Listar los ejercicios que nos pueden ayudar a aumentar nuestra concentración.
8. Listar los ejercicios prácticos que se señalan en la atención voluntaria activa.
9. Definir memoria.
10. Mencionar la regla principal para lograr tener una buena memoria.
11. Distinguir los tipos de memoria.
12. Mencionar los factores auxiliares de la memoria.

PROCEDIMIENTO:

1. La práctica de la atención concentrada es fundamental para el estudio. Pon especial interés en los objetivos 2, 3, 5, 7 y 8 distinguiendo entre ellos lo que ayuda más a tener concentración.
2. Dentro de los factores auxiliares de la memoria deberás darle más importancia a los siguientes: 1, 3, 4, 5 y 6.

ACTIVIDADES:

1. Deberás realizar por escrito los ejercicios prácticos del objetivo 8 sobre el material anexo que se encuentra al final del libro.

2. Deberás escribir en una hoja las principales causas que te impiden concentrarte y memorizar, así como los remedios que piensas utilizar para eliminarlos.
3. Deberás contestar el cuestionario que se encuentra al final del capítulo IV.

TIPOS DE ATENCIÓN.

A. NATURAL. Se da cuando algo nos atrae de modo involuntario. Simplemente, algo capta nuestra atención y nos dejamos llevar sin el esfuerzo alguno.



B. VOLUNTARIA. Se da cuando realizamos un esfuerzo por atender a algo a costa de querer hacer otra cosa. La atención voluntaria es atender a algo con un

CAPITULO III.

ATENCION.

"Si va usted a aprender eficientemente, ha de concentrar su atención en el tema de estudio" (6).

Atención significa tener conciencia de algo; significa captar todo a través de nuestros sentidos: vista, olfato, gusto, oído y sentido. De modo más particular significa aplicar voluntariamente nuestra mente para comprender o aprender algo.

TIPOS DE ATENCION.

- A. NATURAL. Se da cuando algo nos atrae de modo involuntario. Simplemente, algo capta nuestra atención y nos dejamos llevar sin esfuerzo alguno.



- B. VOLUNTARIA. Se da cuando realizamos un esfuerzo por atender a algo o cuando queremos mantener nuestra atención en algo. La repetición voluntaria en atender a algo nos crea -