

c) Notas Personales: Estas se redactan en media hoja de tamaño carta donde se escribe el comentario personal sobre la idea de una nota o cita bibliográfica, o sobre alguna idea obtenida de cualquier parte. Estas notas personales deben contener los siguientes elementos:

1. Número de clasificación de la nota personal.
2. Número de la nota o cita bibliográfica con la que se relaciona por el tema contenido en ella.
3. Título del tema que resuma la idea desarrollada - por uno en el comentario.
4. Comentario personal. Este deberá ser más extenso que en el caso de las notas o citas bibliográficas.

Ejemplo de nota personal:

N P 28
 N B 17

IMPORTANCIA DE LOS CONCEPTOS PARA EL HOMBRE.

Todo conocimiento humano se realiza en base a la formación de ideas o conceptos tomados de la realidad. De ahí que se vea la importancia de abstraer de la realidad conceptos que permiten un desarrollo del pensamiento humano.

Como se ve, hay una relación entre la (NB) nota bibliográfica y la (NP) nota personal. Incluso puede haber varias NB o NP relacionadas por el mismo tema.

NOTA: Algunos de estos ejercicios serán realizados en clase, guiados por el asesor o maestro.

CAPITULO IV.

MEMORIA.

"Si aprendes a leer con eficiencia encontrarás pocas dificultades para recordar lo que necesitas o lo que quieres recordar" (8).



Memoria es la capacidad de retener y recordar lo pasado. Para poder lograr tener una buena memoria se tiene que comprender perfectamente lo que se está estudiando. Podríamos decir que ésta es la regla principal, pues sin ella no lo podríamos lograr.

El estudiante siempre se enfrenta con el problema de recordar lo que ha estudiado, sobre todo cuando se enfrenta a los exámenes o evaluaciones donde puede darse cuenta que olvidó algo que pensaba que lo tenía bien aprendido.

Para recordar algo con cierta facilidad uno debe tratar de aprender ideas claras, exactas y significativas. El estudiante que es capaz de distinguir los conocimientos o ideas más importantes en una unidad o capítulo y de aprenderlos,

Los recordará si son significativos para él. Muchas veces - no basta el esfuerzo en tratar de recordar lo estudiado. Es muy probable que la falla de memoria se debe por no aclarar las ideas estudiadas de modo tal que tuvieran significado, es decir, que fueran bien comprendidas por el estudiante. Dice el dicho que lo que bien se aprende nunca se olvida, pero - aprender en este sentido es comprender perfectamente lo que se estudia.

La memoria se puede mejorar si se estudia con claridad, exactitud y con significado; también si se asocia lo que se estudia con lo ya aprendido; así mismo, si se valora la importancia del estudio o de lo que se estudia y se practica.

La memoria es como una biblioteca, pues en ella se pueden encontrar las ideas, conocimientos y experiencias aprendidas y vividas. Ella las reproduce o las trae nuevamente a la conciencia.

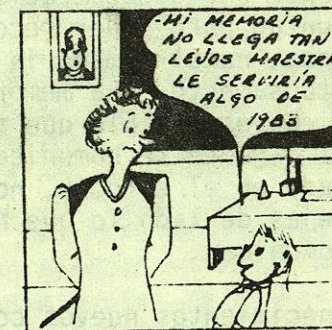
A. TIPOS DE MEMORIA.

1. Memoria activa: es la capacidad que tenemos de hacer conscientes los conocimientos adquiridos en el momento en que los necesitamos.
2. Memoria pasiva: hay algunas cosas que conocimos pero que no acertamos a recordarlas en ese momento. Sin embargo, si nos presentan varios conocimientos entre los que está el que queríamos recordar, lo distinguimos con facilidad. Por ejemplo: el nombre de una persona o de una cosa que conocemos pero que olvidamos. Si nos dicen algunos nombres, por eliminación encontramos el que no recordábamos.

Hay que tener en cuenta que los conocimientos y experiencias vividas serán más fáciles de recordar en la medida en que fueron impresos en nuestra conciencia. Por eso hay cosas que recordamos con mucha facilidad y otras no. Cuanto más llamaron nuestra atención y las comprendimos más se grabaron en nuestra conciencia.

En realidad toda memoria es activa, pero hablamos de memoria pasiva en el sentido de que requerimos de una pequeña ayuda para recordar.

Hay que tener en cuenta que la memoria tiene límites. Esto quiere decir que lo que debemos de procurar retener en la memoria son datos importantes y no datos intrascendentes. De otro modo, estaríamos desperdiciando nuestra capacidad de recordar, ya que llenaríamos nuestra mente con datos inútiles.



B. FACTORES AUXILIARES DE LA MEMORIA.

1. El material que se estudia tiene que ser significativo.

Todo material de estudio debe ser importante y debe tener sentido para nosotros. En otras palabras debe ser entendible, que se comprenda y que tenga valor para lo que lo necesitamos aprender. Hay que leer entendiendo, comprendiendo. Si no leemos de este modo puede ser en razón de que el material de estudio carece de sentido para nosotros o que nos falla la concentración. Sea lo que sea no estamos aprendiendo, ni memorizando.

2. Lo que llama más nuestra atención es más fácil recordar lo.

Las experiencias que más nos impresionan, son las que recordamos mejor. Es por esta razón que al recordar hechos de nuestra infancia solo podemos evocar algunos de ellos y muchos, la mayoría, no. Estas experiencias pueden ser positivas y negativas. De ambas debemos tomar lo mejor para nuestra vida. Hay que prestar más atención a lo que más nos interesa.

3. Cuanto mayor sea nuestra concentración mejor retención de conocimientos tendremos.

Tenemos que tener una concentración fundamentada en la motivación y la voluntad para poder recordar. Si nuestra atención es defectuosa, nuestra memoria también retendrá los conocimientos defectuosamente. La memoria se parece a una cámara fotográfica. No es posible que tome dos fotografías al mismo tiempo. Si alguien te comunica o te dice algo mientras estás concentrado en el estudio, no lo podrás entender ni recordar si no dejas de lado lo que haces y pones tu atención en lo que te comunican.

4. Asocia los conocimientos nuevos con los que ya has adquirido.

En razón de que todos los conocimientos se relacionan unos con otros, será más fácil recordarlos si los relacionas. Una fórmula determinada se aprenderá con mayor facilidad si se relaciona con otras ya aprendidas.

5. El estudio se realiza sobre lo que es importante.

Acostúmbrate a estudiar lo que es importante y a no considerar la paja, el rollo, o lo que no es importante. Nuestra memoria debe actuar como un filtro donde sólo debe de quedar lo que es valioso.

6. Los conocimientos más elaborados son más fáciles de recordar.

Esto quiere decir que los conocimientos esquematizados, escritos, sintetizados, resumidos y repetidos son los que mejor se graban en la memoria. Para esto ayuda mucho la realización de esquemas, de síntesis, de resúmenes y la repetición de lo más importante del estudio.

7. La lectura se debe realizar haciendo un esfuerzo por memorizarla.

Cuando se estudia, debe hacerse el esfuerzo por recordar lo estudiado. Además no debemos olvidar que nuestro estudio consiste en adquirir conocimientos para toda la vida y no sólo para presentar exámenes.

8. El repaso deberá realizarse ordenadamente.

Esto significa que deberé tener en cuenta el tiempo que voy a dedicar a repasar lo aprendido, así como la extensión del material de repaso. También debo tomar en cuenta que algunas cosas se me van a olvidar debido a que hubo fallas en el aprendizaje. La mayor parte de lo que se olvida se realiza durante las primeras horas después de estudiar. Después se da un olvido gradual en razón del tiempo que pasa, por eso es muy importante tratar de evitar el olvido repasando el mismo día en que se recibieron los conocimientos.

Posteriormente se debe repasar:

a) Al iniciar nuestro estudio, con lo que estudiamos la última ocasión acerca de esa materia.

- b) Al final de la semana un repaso de todo lo visto durante ella.
- c) Al final del mes un repaso de todo lo visto durante el mismo.
- d) Al concluir el semestre, tetramestre o curso, un repaso final de todo lo visto en el curso, como repaso general.

CUESTIONARIO.

1. Enuncia cuatro factores que influyan en el mejoramiento de la memoria.
2. ¿Por qué es muy importante repasar el mismo día del estudio?
3. ¿Cuáles son los factores de memorización que más te son útiles?
4. ¿Qué importancia tiene el hacer esquemas, síntesis o resúmenes?
5. ¿Qué importancia tiene el relacionar lo que se quiere aprender con lo que ya se sabe?

UNIDAD III.

TECNICAS DE ESTUDIO Y VOLUNTAD.

INTRODUCCION:

Las técnicas de estudio enumeradas en la presente unidad son las más importantes que te pueden servir para lograr un estudio eficaz. Sin embargo, no basta conocerlas sino que es necesario poner toda nuestra fuerza de voluntad en aplicarlas.

La voluntad es la base no solo del logro del aprendizaje en nuestro estudio, sino de todo logro en la vida; pues no se logra nada sin esfuerzo y para esto necesitamos de nuestra voluntad.

