**ESCUELA NORMAL DE EDUCACION PREESCOLAR**

**LICENCIATURA EN EDUCACION PREESCOLAR**



***Tutoría***

### *DOCENTE TITULAR DEL CURSO:*[*KARLA GRISELDA GARCIA PIMENTEL*](http://201.117.133.137/sistema/mensajes/EnviaMensaje1.asp?e=enep-00042&c=600765339&p=374MB19B72B1M1376AA12234&idMateria=6124&idMateria=6124&a=M218&an=KARLA%20GRISELDA%20GARCIA%20PIMENTEL)

## ***EVIDENCIA DE LA LINEA DE ACCION 1.***

## ***MEMORIA Y REFLEXION***

**Propósito:**

Al término del tema el estudiante identificará y desarrollará estrategias de cómo mejorar la habilidad de memorizar que ya tiene. También examinará que es la memoria y porque nos puede fallar en ocasiones; así como conocer técnicas de mnemotecnia para recordar cuando sea necesario.

**ESTEFANIA HERNANDEZ AGUILLON**

**JATZIRY WENDOLYNE GUILLEN CABELLO**

**ANGÉLYCA PAMELA RODRIGUEZ DE LA PEÑA**

**PRIMER AÑO, SEGUNDO SEMESTRE SECCION “C”**

**MAYO 2021 SALTILLO, COAHUILA**

**Introducción:**

Este trabajo es con el fin de que nosotras como alumnas identifiquemos y conozcamos bien los beneficios académicos que tenemos, haciendo uso de técnicas y estrategias para memorizar material de estudio. En muchas ocasiones los malos hábitos a la hora de estudiar generan frustración en nosotros los alumnos, lo que desemboca en un mal rendimiento. No existe una edad predeterminada para comenzar a aplicar técnicas de estudio, ya que cada etapa tiene sus ventajas. Durante las edades tempranas los hábitos de estudio se van incluyendo progresivamente, pero será a partir de los últimos cursos de Primaria y en el momento en el que el uso de técnicas de estudio comience a ser necesario.

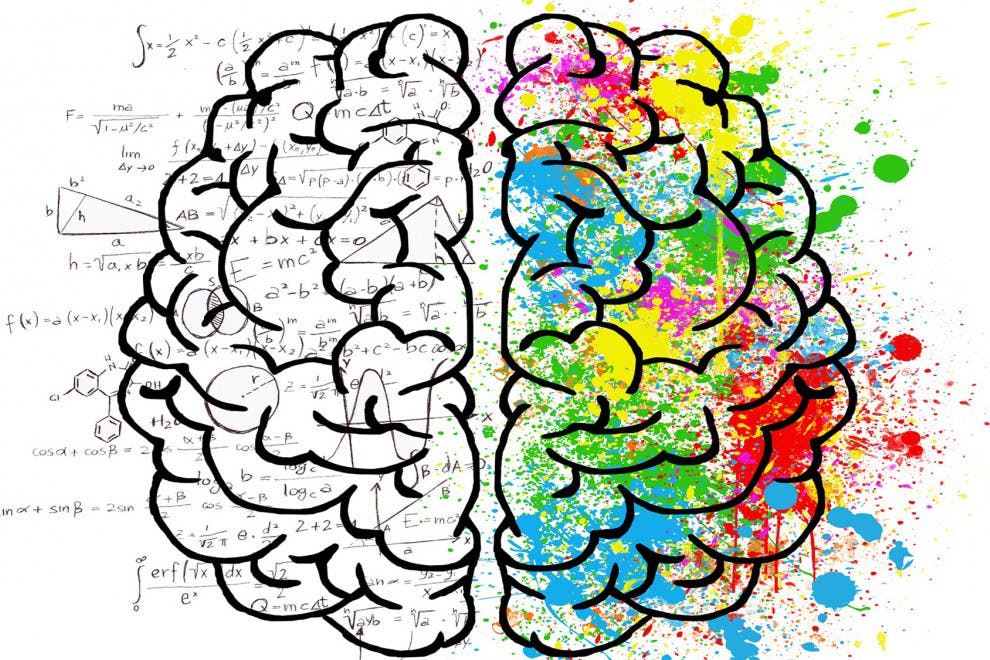
La **atención y la concentración se ven incrementadas** con la aplicación de los correctos métodos de estudio. De manera que todo el tiempo que invirtamos en estudiar será útil e incluso con el paso del tiempo podrá ser reducido obteniendo los mismos resultados.

Muchas veces se cae en el error de pensar que las calificaciones altas están relacionadas con la facilidad para estudiar. Lo cierto, es que la **clave está crear un hábito de estudio y aplicar las técnicas correctas**, ya que de este modo el cerebro asimilará de forma progresiva la información y realizará este proceso cada vez de forma más rápida.

La memoria es un músculo que se puede desarrollar y una de las mejores formas de hacerlo es a través de la **aplicación de las técnicas de estudio correctas**. Sea cual sea la asignatura a la que nos enfrentemos cada estudiante**, la comprensión se verá incrementada**. Además de que podremos aplicarlo en cualquier momento de su vida.

A través de la correcta aplicación de los distintos tipos de técnicas de estudio existentes, nosotras como estudiantes y teniendo a la mano herramientas de estudio y aplicando técnicas para su uso, podremos ver como los resultados académicos mejoran sin necesidad de un esfuerzo extra.

**Cuerpo del trabajo**

**¿Qué tipos de memoria existen?**

Antes de empezar, debemos tener claro que la memoria lo abarca absolutamente todo. Desde saber el nombre de nuestros amigos hasta memorizar la tabla periódica para las clases de química. Todo lo que implique almacenar (y recuperar) información, sin importar en qué forma esté o cuál sea su grado de complejidad, está vinculado a la memoria. Por ello, dada su inmensidad, es importante presentar los tipos de memoria de acuerdo a distintos parámetros.

* Memoria según su contenido: La primera clasificación hace referencia a la naturaleza de la información que almacenamos, es decir, de cómo sea el contenido a memorizar. Dependiendo de ello, no solo se consigue la clasificación siguiente, sino que vemos por qué algunas cosas son más fáciles de memorizar que otras.
* Memoria semántica: es lo que normalmente relacionamos con el concepto general de “memoria”, pues este tipo es aquel que hace referencia a la capacidad de almacenar conocimiento. En otras palabras, es aquella memoria que potenciamos en nuestra vida académica.
* Memoria episódica: representa un tipo de memoria que sucede sin que tengamos la sensación de estar haciendo un trabajo de almacenamiento de información. Y es que esta memoria es la que está vinculada a recordar sucesos importantes de nuestra vida.
* Memoria instrumental: ¿Has oído alguna vez lo de “ir en bicicleta no se olvida”? Esto es absolutamente cierto gracias a este tipo de memoria. La memoria instrumental hace referencia al almacenamiento de información procedimental, es decir, de forma inconsciente. Cuando nuestro cerebro aprende a hacer algo de forma automática (sin pensar en cómo hacerlo de forma activa).
* Memoria fotográfica: como su propio nombre indica, es aquella en la que la información que almacenamos es de carácter visual. Cuando somos capaces de proyectar en nuestra mente imágenes (a menudo con muchos detalles) o sucesos que hemos vivido es porque está actuando este tipo de memoria.
* Memoria topográfica: es una habilidad imprescindible para orientarnos en el espacio. Y es que este tipo de memoria consiste en almacenar (y recuperar) información acerca de caminos, lo que nos permite recordar rutas y, aunque parezca algo obvio, saber siempre cómo volver a casa.
* Memoria según su duración: Como bien sabemos, los recuerdos no permanecen siempre en nuestra memoria durante el mismo tiempo. Hay sucesos o información que adquirimos y que olvidamos al instante, otros que se mantienen durante un periodo más o menos largo y, por último, otros que no se olvidan nunca. O casi nunca. En este sentido, también podemos clasificar la memoria del siguiente modo.
* Memoria sensorial: hace referencia, más que al hecho que sea información que se capta a través de los sentidos, a que es la más breve. A cada segundo que pasa recibimos una increíble cantidad de estímulos sensoriales: auditivos, visuales, olfativos, gustativos y táctiles.
* Memoria a corto plazo: es algo más compleja que la anterior, pero que no dura mucho más. De hecho, la memoria a corto plazo es aquella que “guarda” información hasta un minuto después de haberla captado. Y si es así, ¿para qué sirve? Es muy importante ya que es el tipo de memoria que nos permite analizar lo que estamos experimentando, desde una vivencia personal hasta un parágrafo de un libro de biología.
* Memoria a largo plazo: es lo que entendemos como “memoria” como tal. Y es que este tipo de memoria, además de que es la que nos permite almacenar información y recuerdos durante mucho tiempo (a veces incluso para toda la vida, si lo vinculamos con emociones) y de no deteriorarse con el tiempo, a diferencia de las anteriores, tiene una capacidad de almacenamiento ilimitada.
* Memoria según el grado de consciencia Como ya sabemos, hay recuerdos almacenados en nuestro cerebro que para recuperarlos debemos hacer un esfuerzo, mientras que otros vuelven a nuestra mente “sin querer”. Dependiendo precisamente de si hay intencionalidad o no en la recuperación de la información, tenemos la siguiente clasificación.
* Memoria implícita: es aquel tipo de memoria en el que la recuperación de la información se da de forma inconsciente, es decir, sin que haya una intencionalidad. Aquí se engloban tanto las formas de memoria instrumental (recordemos que era aquella que explicaba que nunca olvidemos a montar en bici).
* Memoria explícita: es aquel tipo de memoria en el que la recuperación de la información se da de forma consciente, es decir, aquí sí que hay una intencionalidad y una voluntariedad de recordar algo.
* Memoria según su dirección el tiempo: Por último, la memoria puede clasificarse en función de su dirección temporal, teniendo así la memoria retrospectiva y la prospectiva. Puede sonar complicado, pero es más sencillo de lo que parece. Veámoslas.
* Memoria retrospectiva: es, a grandes rasgos, la memoria en la que te desplazas al pasado.
* Memoria prospectiva: es, por lo tanto, aquella memoria en la que te desplazas al futuro. Esto hace referencia a que cuando, en el presente, somos conscientes de que deberemos recordar algo, por lo que hacemos un esfuerzo para almacenar esa información en nuestra mente.

**“Diferencias entre los cerebros del hombre y la mujer en estructura y función”**

Al comparar el encéfalo de ambos sexos, uno de los detalles que salta a la vista es que **el de los varones resulta sensiblemente más grande y pesado que el de las mujeres.** En promedio su volumen es de 1260 cm cúbicos, mientras que el de ellas alcanza unos 1130. Se estima que el cerebro masculino es un 10% mayor, y que tiene un peso entre el 10%-12% superior. Este hecho se debe a que el tamaño corporal del uno y del otro es también distinto, hasta el punto de que controlando tal variable deviene una equiparación proporcional de la diferencia absoluta entre cerebros (la cual no se vincula con la inteligencia ni con ninguna otra función cognitiva).

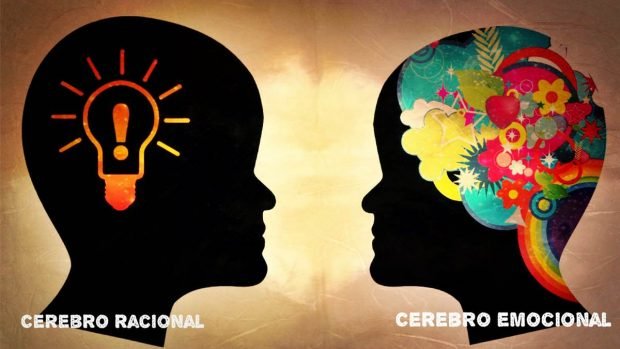
La observación desnuda del cerebro evidencia **un cuerpo calloso de mayor densidad entre las mujeres.** Tal estructura está compuesta por un haz de fibras nerviosas que tiene la función de unir los hemisferios, facilitando la interacción y colaboración mutua. Esta zona, ubicada en las profundidades mismas del órgano, es esencial en múltiples tareas cotidianas para las que se precisaría de un procesamiento "integrado" de la información.

**Observando precisamente ambos hemisferios, se aprecian ligeras diferencias en el izquierdo (más grande en hombres) y el derecho (el cual se equipará con su contrapuesto en el caso de la mujer),** lo que ha ofrecido sustento empírico a la idea tradicional de disonancias entre los sexos en dimensiones tales como el lenguaje o el procesamiento espacial.

Precisamente en lo relativo a la capacidad verbal, se ha hallado **una diferencia para el volumen y el tamaño del planum temporale** (un 11% más grande en las mujeres), una estructura posterior a la corteza auditiva implicada en el desarrollo neurológico de funciones cognoscitivas relativas al uso y el aprendizaje de un idioma. La mayor asimetría en el varón da cuenta de su tendencia hacia la especialización hemisférica, en contraste con el "holismo" propio de las mujeres (funciones cognoscitivas más distribuidas). En lo sucesivo **veremos cuáles son las regiones concretas para las que se reconocen algunas diferencias entre hombres y mujeres**. Se trata generalmente de divergencias sutiles, que son estimadas en promedio, sin considerar que los procesos neuroplásticos del ser humano están sujetos a su experiencia y a las circunstancias del ambiente en el que desarrolla su día a día. Es por ello que cada cerebro individual puede ser muy distinto al estándar del sexo orgánico al que pertenece, y que mucho de lo que aquí se describe podría obedecer a causas de tipo cultural o educativo.

## cerebro diferencias hombre mujer

**El hipocampo,** la estructura cerebral para la orientación espacial, es mayor en mujeres que en varones. De acuerdo a una investigación realizada el año pasado por Larry Cahill, de la **Universidad de California,** eso explicaría que los hombres **tiendan a estimar las distancias,** mientras que las féminas **se basan en puntos concretos de referencia.**

El **lóbulo frontal** (encargado de las funciones de toma de decisiones y solución de problemas) es proporcionalmente **más grande en las mujeres** que en los hombres. Tiene más desarrolladas aquellas zonas que **se encargan de procesar emociones,** activar sentimientos viscerales y registrar en la memoria momentos con **una fuerte carga emocional.** Durante la adolescencia, los varones tienen **en su**[**hipotálamo**](https://es.wikipedia.org/wiki/Hipot%C3%A1lamo) un espacio cerebral **dos veces y medio mayor que el de ellas,** dedicado a la libido. Esto explica que, desde muy pequeños, ellos jueguen con sus genitales, muchas veces incluso en público. Más tarde, serán **los pensamientos sexuales los que estarán constantemente en su mente**, lo que los mantendrá listos para aprovechar cualquier oportunidad de tener sexo.Según la ciencia, hombres y mujeres son iguales en inteligencia.Aunque entre hombres y mujeres no se han mostrado diferencias significativas **en cuanto a los niveles de IQ** (Cociente o Coeficiente Intelectual), sí que es cierto que los hombres **parecen sobresalir en matemáticas**; debido a su mayor razonamiento lógico (por predominar en ellos el hemisferio izquierdo del cerebro), mientras que las mujeres tienden a **destacar más en el aprendizaje de idiomas,** debido al uso eficaz de las capacidades cognitivas que proporciona **el hemisferio derecho.**

### En el cerebro de los chicos, **la información está separada en segmentos** que no mantienen relación entre sí, mientras que en el de las mujeres ocurre lo contrario: todo está enlazado, interconectado, como un único sistema. **Es decir, las chicas son más holísticas**. Dicho con otras palabras, esto significa que para los hombres las emociones son una cosa, las relaciones personales otra, el trabajo otra, etc. Sin embargo, las mujeres pueden **usar cualquier información que tengan**, ya que para ellas todo está conectado. Además, **tienden a recordar mejor las cosas** porque las suelen asociar a una emoción.

**“Psicopatologías de la memoria”**

* Amnesias: El término "amnesia", de origen griego (y que podría traducirse como "olvido"), subsume **un grupo extenso de alteraciones de la memoria; heterogéneo en lo que concierne a su origen, pronóstico y expresión clínica.** Seguidamente se ahondará en cada una de ellas.
* Amnesia retrógrada*:* es, quizá, el problema de memoria más conocido. Se describe como **una dificultad específica para evocar sucesos del pasado, pero manteniéndose inalterada la capacidad de crear nuevos recuerdos.** Afecta sobre todo a la información episódica, o lo que es lo mismo, a los hechos vividos (mientras se mantiene la semántica, la procedimental, etc.). Suele ser una de las múltiples consecuencias derivadas de los traumatismos cerebrales, o de enfermedades demenciales que afectan a amplias regiones del sistema nervioso.
* Amnesia anterógrada: es un compromiso de la memoria que se caracteriza por **la dificultad o imposibilidad de generar nuevos recuerdos a partir de un momento concreto.** Así pues, lo que se altera es la consolidación, o el proceso que transfiere información del almacén a corto plazo hasta el almacén a largo plazo (dónde queda fijada durante más tiempo). El recuerdo del pasado se mantiene intacto. Las lesiones cerebrales en las estructuras hipocampales se han asociado consistentemente a este tipo de problemas, así como el abuso de drogas o de fármacos (alcohol, benzodiacepinas, etc.).
* Amnesia global transitoria: Se trata de episodios agudos en los que quien padece este problema expresa **la dificultad de recordar sucesos más allá de los últimos que acaecieron en su vida**; aunque se mantiene la percepción, la atención y el resto de procesos cognitivos a su nivel basal de funcionamiento. El acceso a los recuerdos más distantes suele estar también afectado; pero no así el nombre, la identidad, la procedencia u otra información básica y consolidada en estratos profundos de la autodefinición (al igual que la habilidad para llevar a cabo acciones sobre las que disponía de dominio). La persona puede mostrarse emocionalmente afectada, pues es consciente del déficit que le atenaza. Es particularmente sugerente de este problema la perseveración en los actos y las preguntas que se formulan a las personas que se encuentran alrededor, pues la respuesta se olvida casi inmediatamente. El episodio suele resolverse en pocas horas (menos de 24), y la causa subyacente sigue siendo en gran parte desconocida.
* Amnesia lacunar*:* describe **la imposibilidad de acceder a la información sobre sucesos o períodos específicos,** con unas coordenadas temporales muy concretas. La persona podría recordar todo aquello que sucedió tanto antes como después de los hechos, pero nunca lo que ocurrió durante los mismos. Se relaciona con la laxitud puntual del nivel de atención o con estados alterados de conciencia (como el coma), pero también es común en accidentes cerebrovasculares y traumatismos.
* Amnesia postraumática: tiene una etiología evidente: un golpe en la cabeza. Aunque se puede manifestar de formas diversas, y tener una presentación clínica similar a la que se ha descrito en las anterógradas/retrógradas, tiene la particularidad de ser **un indicador fiable de la gravedad del traumatismo sufrido.** En casos leves puede prolongarse durante apenas unos minutos, mientras que en los severos (más de un día) puede llegar a ser permanente.
* Amnesia funcional*:*  describe toda alteración de la memoria para la que **no puede filiarse causa orgánica después de llevar a cabo todo tipo de exploraciones,** entre las que destacan las pruebas de neuroimagen. En cambio, una valoración minuciosa de las circunstancias en las que se desarrolla sí permite asociarla con acontecimientos de alta carga emocional, que se erigirían como su causa más probable. Uno de los casos más comunes es el del estrés de tipo postraumático, aunque también se puede observar en los trastornos disociativos (desde la fuga hasta la identidad disociativa).
* La amnesia infantil es aquella cuya presencia es natural durante la infancia, como resultado de un desarrollo neurológico incompleto. **En el fenómeno se encuentra implicada la deficiente maduración del hipocampo,** la cual impide una formación de recuerdos declarativos. A pesar de esta circunstancia, el desarrollo temprano de la amígdala sí facilita la articulación de una impronta emocional para estos hechos, pese a que durante la adultez no se puedan describir usando palabras exactas. Es por este motivo que, a pesar de que no se pueda recordar lo sucedido durante los primeros años, sí puede afectarnos a nivel emocional.
* La pseudomemoria es una categoría genérica en la que se incluyen todos aquellos procesos en los que se evoca un recuerdo falso o del todo inexacto. **El más frecuente de ellos es la confabulación**, que consiste en la "fabricación" de falsos recuerdos para rellenar los espacios vacíos de quienes (por causas variadas) no pueden evocar la totalidad de algún episodio vivido. El propósito aquí es, por tanto, dotar de significado a una experiencia que carece de él por su incompletud, como un rompecabezas al que le faltan piezas clave para resolverlo.Otro ejemplo es la pseudología fantástica. En este caso se crean falsos recuerdos de forma deliberada, pero que **no pueden explicarse por huecos amnésicos, sino que por una necesidad afectiva no resuelta.** Se buscaría generar unos "sucesos" coherentes con el deseo de sentirse de uno u otro modo, que tenderían a acentuar su intensidad en el caso de que el interlocutor mostrara interés por ellos (hasta devenir actos del todo imposibles y realmente fantasiosos). Por último, **muchos autores incluyen en esta categoría los recuerdos delirantes**, a través de los cuales la persona forma reminiscencias de un pasado que nunca tuvo lugar. No obstante, tal construcción tiene sentido porque enlaza la experiencia del presente (distorsionada por el delirio) con la pasada, trazando así una línea temporal congruente con el contenido de los pensamientos y percepciones actuales.
* Las anomalías del reconocimiento son errores en la forma en que se procesa un recuerdo o un estímulo ubicado en el presente, y que se podrían resumir como falsos reconocimientos positivos (sensación de que se "recuerda" un hecho que se está viviendo por primera vez) o falsos reconocimientos negativos (percepción de que algo vivido con anterioridad surge ante nuestros ojos como totalmente nuevo).
* El dejà vu es una sensación conocidísima, ya que prácticamente todos hemos podido vivirla en alguna ocasión. **Se trata de la percepción de que una situación realmente novedosa está bruñida de una gran familiaridad,** como si no fuera la primera vez que se transita por ella. En un lenguaje coloquial, tiende a expresarse como "esto me suena" o "yo he estado aquí". Con los años se han postulado numerosas hipótesis para explicarlo, desde espirituales a propiamente científicas, aunque el motivo por el que ocurre no está claro todavía.
* El jamais vu es el espejo del dejà vu, de forma que podrían entenderse como opuestos. En el caso que nos ocupa, la persona se enfrenta a una situación que ya había vivido al menos en una ocasión, pero **no percibe familiaridad en absoluto.** Así, pese a que es consciente de una experiencia previa idéntica o muy similar, valora el hecho como si fuera completamente novedoso. Es menos común que el dejà vu, y puede ocurrirles a personas que son sensibles a ligeras modificaciones espaciales que tienen lugar en entornos conocidos (diluyéndose tan rápido como tarda en identificarse el cambio).
* La criptomnesia consiste en la firme creencia de que un recuerdo no es tal, sino que se trata de una producción original. De esta forma, **se corre el riesgo de adoptar como propias ideas o reflexiones de otras personas**, puesto que su acceso a la memoria carece de familiaridad y/o de reconocimiento. Es común en ámbitos científicos y artísticos, y ha motivado a lo largo de los años innumerables pleitos por plagio o por uso indebido de la propiedad intelectual.

**Organizadores de información**

Según Campos (2005), un organizador gráfico puede definirse como una representación visual que establece relaciones jerárquicas y paralelas entre conceptos amplios e inclusivos y aquellos más específicos. Los organizadores gráficos posibilitan trabajar con ideas; identificar los principales tópicos de un determinado contenido; organizar; gestionar y ordenar la información según su importancia; establecer relaciones jerárquicas; integrar nuevos aprendizajes, etc., pueden ser considerados como eficaces estrategias didácticas para la adquisición de conocimiento de una manera significativa, y para la elaboración de objetos de aprendizaje. Un objeto de aprendizaje puede identificarse con aquella unidad mínima de contenido didáctico con significado propio, constituida por paquetes de información multiformato y con carácter interactivo, cuyas características más destacables son: su potencial para ser reutilizado en diferentes contextos y situaciones de aprendizaje; su capacidad para contener la información imprescindible para que sea comprensible; así como la posibilidad de interrelacionarse con otros elementos para ampliar y/o completar la misma. Así pues, pueden establecerse determinadas relaciones entre distintos objetos de aprendizaje, con el fin de organizar una coherente red de información a partir de la elaboración de organizadores gráficos, tales como mapas conceptuales, mapas mentales, líneas del tiempo, etc. Un mapa conceptual, en su forma más simple, está formado por dos o más términos conceptuales que unidos entre sí por una palabra de enlace forman una proposición. Los mapas conceptuales requieren de los estudiantes que identifiquen aquellas ideas o nociones más relevantes de los contenidos a partir de una organización y estructuración jerárquica de los mismos, que posibilita que los discentes comprendan las relaciones que se establecen entre los conceptos generales y aquellos más específicos, que unidos a través de proposiciones forman una unidad semántica que al igual que sucede con los objetos de aprendizaje poseen suficiente información para hacer comprensible su significado por sí mismos. Por su parte, Buzan (1996) propone el uso de mapas mentales como estrategia para provocar un andamiaje entre el nuevo conocimiento y el ya adquirido por los discentes a través de la representación gráfica del contenido mediante texto, figuras, iconos, colores, etc. Los mapas mentales se conciben como una expresión del pensamiento irradiante, donde a partir de una imagen central se ramifican los principales elementos de un determinado tema mediante una estructura nodal conectada. De este modo, mediante la representación del conocimiento a través de imágenes mentales­, constituidas como objetos de aprendizaje­, se fortalecen las asociaciones y el pensamiento creativo, así como la memoria al utilizar la imagen como medio para guiar el recuerdo. Jonassen y Marra (1994), por su parte, señalan que las líneas del tiempo­, como otra forma de organización gráfica del conocimiento­, expresan relaciones espaciales lógicas que ayudan a la asimilación de nueva información, generando elementos gráficos que favorecen la retención de los hechos representados. De este modo, las líneas del tiempo permiten mostrar visualmente una serie de eventos o sucesos históricos, en forma de objetos de aprendizaje, que posibilitan la organización de los hechos representados de una forma coherente y secuencial, favoreciendo la adquisición de nuevos aprendizajes de manera significativa.

**Técnicas mnemonicas**

* Método de las iniciales. Se memoriza una lista de conceptos a través de la construcción de una nueva palabra con la inicial de cada una de las palabras a recordar. Por ejemplo: Un alumno desea recordar los países de América del Norte y crea la palabra: MEUC, en base a las iniciales de **M**éxico, **E**stados **U**nidos y **C**anadá. Ahora el alumno memorizará esa nueva palabra creada, que le servirá como referencia para recordar el nombre de los países.
* Asociación de recuerdos. Se asocian palabras con vivencias del sujeto. Por ejemplo: Si un alumno desea recordar el nombre de un nuevo profesor que se llama “Aníbal” puede asociarlo con algún familiar o vecino del mismo nombre y evocar un recuerdo de ese vecino o familiar que se llama de igual modo.
* Asociación de palabras. Se asocian palabras y es de utilidad cuando se debe respetar el orden de una secuencia. Por ejemplo: Una alumna desea recordar una secuencia: “ícono, índice y símbolo”. Asocia las iniciales de las tres palabras: “i, i, s” con nombres de personas conocidas: “**I**rene **y** (que representaría la letra “**i**”) **S**ol” y luego memoriza la frase.
* Palabra u oración creativa. Se forma una palabra inventada en base a las primeras letras de los conceptos a memorizar. Por ejemplo: Una alumna tiene que aprender cinco capitales europeas y crea la palabra: MALIROPABE para memorizar los nombres de las ciudades de: **Ma**drid,**Li**sboa, **Ro**ma, **Pa**rís y **Be**rlín.
* Método del relato. Se usan varios elementos a recordar para construir un relato que los incluya. Por ejemplo: Una alumna desea recordar el año de la conquista de América: 1492. Para eso inventa y memoriza una historia que incluye los números 1, 4, 9 y 2: “La señora del departamento **1** visitó a su vecina del **4** piso y le pidió si la acompañaba a comprar **9** panes para sus **2** hijos”
* [**Acrósticos**](https://www.ejemplos.co/15-ejemplos-de-acrosticos/)**.** Se usa la primera letra del concepto a estudiar para formar una frase. Por ejemplo: Para recordar los planetas y su orden respecto del Sol (Mercurio, Venus, Tierra, Marte, Júpiter, Saturno, Urano, Neptuno), una alumna crea y memoriza la siguiente frase: “***M****i****V****ieja****T****ía****M****aría****J****amás****S****upo****U****sar****N****úmeros*”.
* Técnica de loci. Se imagina un recorrido que se hace con frecuencia y se asocian objetos de ese recorrido con los conceptos a memorizar. Por ejemplo: Un alumno relaciona los comercios que hay en la cuadra de su casa con el nombre de los continentes que tiene que memorizar y arma un relato: “En primer lugar está **Oceanía**, que es una panadería, después pasamos por la verdulería donde atiende Angelica que es de **América**. En la tienda de ropa compro telas de **Europa**, en el bar venden cervezas de **Asia**, me encuentro en la plaza con Germán recién llegado de **África**”
* Fragmentación de la información. Se usa principalmente para memorizar números extensos o palabras largas y difíciles. Por ejemplo: Una alumna tiene que recordar el número: 1536453968, lo fragmenta y forma grupos de números más pequeños: 15 / 36 / 45 / 39 / 68. Lo mismo hace con la palabra: radiografía, para recordarla la separa en radio y grafía.
* Conversión numérica. Se asocia un conjunto de números a memorizar con [consonantes](https://www.ejemplos.co/consonantes/). Por ejemplo: Un alumno quiere recordar la fecha del inicio de la Primera Guerra Mundial: 1914. Por el parecido gráfico, relaciona al 1 con la letra “I”, al 9 con la letra “J” y al 4 con la letra “A”, lo que forma la palabra: IJIA, que luego memorizará
* Mnemotecnia visual. Se utilizan imágenes para recordar algo puntual.

**Aprendizajes y beneficios**

Es importante conocer acerca de cómo nuestra memoria, ya que es la parte de nuestro cuerpo donde almacenamos cualquier tipo de información, también guardamos los aprendizajes que llevamos día con día. Para que nuestra memoria se llene de información mucho más fácil podemos usar algunos métodos para estudiar, tales son como los cuadros comparativos, mapas conceptuales, mapas mentales, etc. Gracias a estos podemos tener el beneficio de poder tener información más resumida y concreta, que además de ser fácil, es entendible y nos ayuda a entender de una manera más rápida la información. El aprendizaje significativo implica necesariamente la atribución de significados. Los organizadores gráficos, por tanto, pueden ayudar a desarrollar esta tarea, al atribuir a los conceptos ciertos significados, y al establecer las relaciones significativas que se producen entre los diferentes objetos de aprendizaje. Por ello, el estudiante al presentar la información mediante mapas conceptuales, mapas mentales o líneas del tiempo muestra su forma peculiar de organizarla e interrelacionarla significativamente.

**Conclusión:**

Este trabajo además de recopilar lo visto en la primera unidad del curso de tutoría grupal, nos ayuda a repasar y autorreflexión sobre los temas.

Claramente son aprendizajes que hemos adquirido y que vamos a reforzar en lo largo de nuestra carrera, pero que tenemos que tener muy presentes para utilizarlos como estudiantes, y de esa forma en un futuro poder aplicar y diferencias los conceptos con nuestros alumnos.

Como seres humanos es muy fácil que nos adaptemos y que todos los días nos sigamos desarrollando. Claramente podemos trabajar en los diferentes tipos de memoria para sacar provecho de la cual utilizamos mas y para aprender cómo utilizar los demás tipos.

Es importante como estudiantes tener presentes las técnicas de memoria y los organizadores de información, ya que nos pueden ser de mucha utilidad a la hora de repasar los temas para algún proyecto, examen o exposición.

**Referencias:**

<https://sites.google.com/site/mb201704035/home/unidad-didactica-1-tecnicas-y-herramientas-para-presentar-la-informacion/actividad-4-organizadores-graficos>

<https://stimuluspro.com/blog/la-memoria/>

<https://www.bbc.com/mundo/noticias-47363622#:~:text=Durante%20siglos%2C%20la%20ciencia%20incluso,cerebro%20masculino%20y%20uno%20femenino>.

<https://psiquiatria.com/glosario/psicopatologia>

<https://www.formacionyestudios.com/tecnicas-mnemotecnicas.html>