

MATERIALES OBTENIDOS DE :

http://www.aularagon.org/aula/ejercicios.asp?ult_paso=1&tipo_paso=6&id=5262&titulo_ut=Evaluaci%F3n+inicial%2E+Preguntas+m%E1s+frecuentes+sobre+la+memoria%2E&ult_ut=1010&externa=0&pag=1&idL=

¡BIENVENIDO/A!

Estimado alumno/a: bienvenido al curso de entrenamiento y apoyo a la memoria. No importa tu edad, la memoria está presente en todos los aspectos de nuestra vida y durante toda la vida; es así que, de una forma lúdica y distendida, el curso que vas a iniciar pretende ayudarte en la superación y/o prevención de olvidos que suceden en la vida cotidiana y que en ocasiones merman nuestro desenvolvimiento personal y social.

A lo largo de las unidades didácticas vas a ir realizando ejercicios de estimulación de la atención, de memorización, de fluidez verbal, de comprensión, de memoria visual, semántica, espacial, temporal... y aprendiendo a utilizar algunas estrategias como asociaciones, agrupaciones, encadenados..., todo ello dirigido a favorecer el procesamiento, el almacenamiento y la recuperación de la información.

En los ejercicios propuestos encontrarás palabras, textos e imágenes; muchos de ellos, si resides en la Comunidad Autónoma de Aragón, te resultarán familiares sus plazas, monumentos y paisajes y si no es así, te ayudarán a situarte y a identificar parte del patrimonio de esta Comunidad.

El curso consta de cinco unidades didácticas y se inicia con un test de evaluación inicial sobre los olvidos cotidianos; la finalidad del mismo no es otra que la de tener una referencia de cual es tu punto de partida que le servirá al profesor para orientarte a lo largo del curso.

SUGERENCIAS

Te indicamos una serie de sugerencias que interesa las tengas presente durante y después del curso:

- El entrenamiento de la memoria es una cuestión personal, no compites con nadie; solo debe moverte tu deseo de superación personal.
- Si realizas el curso a distancia, desde tu domicilio, serás tú quien organice tu trabajo y marques el ritmo que desees llevar. Este ritmo debe ser continuado y evitar "atracones"; de 20 a 40 minutos diarios será suficiente. La agenda de trabajo y la tutoría están a tu disposición para ayudarte
- Si realizas el curso presencial o semipresencial en algún Centro donde tienes compañeros, el monitor del curso marcará el ritmo y propiciará el enriquecimiento individual y grupal.
- Entre la memoria y la edad no solo hay una relación biológica sino también ambiental, social y emocional, de ahí que en paralelo a la realización de los ejercicios que te proponemos debes mantener actividad física adecuada, actividad mental (leer, escuchar la radio, escribir,.....), actividad social (relacionarse y conversar), procura rodearte de recuerdos positivos, evitar pasar horas delante del televisor y aislarte.

MATERIALES OBTENIDOS DE :

http://www.aularagon.org/aula/ejercicios.asp?ult_paso=1&tipo_paso=6&id=5262&titulo_ut=Evaluaci%F3n+inicial%2E+Preguntas+m%E1s+frecuentes+sobre+la+memoria%2E&ult_ut=1010&externa=0&pag=1&idL=

FINALIDAD DEL CURSO

Mejorar el funcionamiento de la memoria tratando de resolver los fallos que suceden en la vida cotidiana y propiciar la interacción eficaz en el medio social

OBJETIVOS

- Conocer cómo es el funcionamiento de la memoria
- Adquirir hábitos mentales saludables ejercitando la atención, la fluidez verbal, la memoria visual, la orientación espacial y temporal.
- Aprender a utilizar estrategias para el correcto almacenamiento de la información y la recuperación posterior.

DESTINATARIOS

Personas adultas que con un funcionamiento intelectual normal presentan pérdida gradual en todos o en algunos aspectos de la memoria.

Programa

Origen del curso

EVALUACIÓN

El sistema de evaluación por el que hemos optado es de tipo informativo tanto para el alumno, como para el profesor, como para los autores del Curso. La información no se agota en sí misma, sino que es fuente de reflexión, de orientación y de toma de decisiones sobre qué aspectos deben mejorarse.

Como ya señalamos en otro apartado, el curso se inicia con un test de evaluación inicial sobre los olvidos cotidianos; la finalidad del mismo no es otra que la de tener una referencia de cual es tu punto de partida que le servirá al profesor para orientarte a lo largo del curso.

Durante la realización del curso el alumno tiene información puntual, si lo desea, a través de la opción comprobación del acierto o del error de su tarea: esta información que se brinda lo es con referencia a los aspectos y ejercicios que se trabajan y no implica evaluación específica de capacidades, ni de competencias, sino de reflexión sobre la propia acción.

Al final de las Unidades 2, 3, 4 y 5 se proponen unos ejercicios de evaluación de diversa índole:

- Los que hacen referencia al conocimiento de las impresiones del alumno sobre la Unidad; solicitamos que informe al profesor o profesora sobre cómo le han resultado los ejercicios, en cuáles ha encontrado mayor dificultad, cuáles le han resultado más sugerentes, cuáles ampliaría, etc...
- Los que hacen referencia a las respuestas a una serie de bloques de ejercicios, generalmente de fluidez verbal, que por su marcado carácter creativo y cualitativo, no nos resultó apropiada la corrección informatizada. En estos se solicita al alumno que muestre o envíe al profesor las respuestas dadas.

MATERIALES OBTENIDOS DE :

http://www.aularagon.org/aula/ejercicios.asp?ult_paso=1&tipo_paso=6&id=5262&titulo_ut=Evaluaci%F3n+inicial%2E+Preguntas+m%E1s+frecuentes+sobre+la+memoria%2E&ult_ut=1010&externa=0&pag=1&idL=

- Los que hacen referencia a la memoria de recuerdo, generalmente de fragmentos o aspectos abordados en la misma Unidad o en las Unidades anteriores.

NOTA FINAL

En la realización de los ejercicios propuestos intervienen muchas variables; además de las cognitivas o mentales, como la percepción, la atención, la concentración, los conocimientos y las aptitudes, hay otras denominadas motivacionales como el interés y la actitud con la que se acomete la tarea, que resultan tan importantes como las primeras.

En los últimos años, autores e investigadores de la talla de R. Sterberg, están llamando la atención sobre la importancia de otro conjunto de variables a medio camino entre las cognitivas y las motivacionales que reciben el nombre genérico de "estilo de pensamiento", de gran trascendencia en el aprendizaje. Un "estilo" es una manera característica de pensar y de actuar, propia y genuina de cada persona; el estilo de pensamiento refleja el autogobierno mental.

Unas personas prefieren decidir por sí mismas qué harán y no harán, establecen sus propias reglas y son propicios a la creatividad, otras personas prefieren seguir las reglas establecidas, necesitan tener todo planteado de ante mano y ejecutarlo conforme a lo instituido; otras personas enjuician rigurosamente la tarea propuesta y analizan el trasfondo y posteriormente optan por su realización o no.

Todas estas cuestiones las hemos tenido en cuenta al elaborar y seleccionar las actividades propuestas, y hemos intentado ofrecer un amplio abanico de las mismas para que cada persona encuentre su acomodo sino en todo, en parte, del programa.

MATERIALES OBTENIDOS DE :

http://www.aularagon.org/aula/ejercicios.asp?ult_paso=1&tipo_paso=6&id=5262&titulo_ut=Evaluaci%F3n+inicial%2E+Preguntas+m%E1s+frecuentes+sobre+la+memoria%2E&ult_ut=1010&externa=0&pag=1&idL=

TEMA 1

1. Test inicial

Realiza este test de evaluación inicial.

Test de evaluación inicial.-

<http://www.aularagon.org/files/espa/memoria/testInicial.html>

2. Esquema de contenidos

Lee el esquema de contenidos y prepárate para empezar.

Contenidos de la unidad: preguntas más frecuentes

Los contenidos de esta unidad hacen referencia a las preguntas más frecuentes acerca del funcionamiento de la memoria y su relación con la edad y otros factores. También, vamos a introducirnos en el conocimiento de hábitos de vida y de ciertas estrategias favorecedoras de los procesos de retención y de recuerdo.

El texto que te presentamos va acompañado de una serie de ejercicios interactivos con los que pretendemos dotar de amenidad al contenido y, al mismo tiempo, de ensayo para las unidades siguientes.

- ¿Qué es la memoria?
- ¿Cómo es el funcionamiento de la memoria?
- ¿Qué es la memoria sensorial?, ¿la memoria a corto plazo? , y ¿la memoria a largo plazo?
- ¿Qué relación hay entre edad y memoria?
- ¿Puede mejorarse la memoria?
 - Qué evitar
 - Qué Potenciar
 - Qué Saber

MATERIALES OBTENIDOS DE :

http://www.aularagon.org/aula/ejercicios.asp?ult_paso=1&tipo_paso=6&id=5262&titulo_ut=Evaluaci%F3n+inicial%2E+Preguntas+m%E1s+frecuentes+sobre+la+memoria%2E&ult_ut=1010&externa=0&pag=1&idL=

3. ¿Qué es la memoria?, ¿cómo funciona?

Reflexiona sobre las cuestiones en torno a la memoria y su funcionamiento.

¿QUÉ ES LA MEMORIA?

La memoria es la capacidad mental encargada de registrar la información, fijarla y recuperarla. (O también de las tres "R": Registrar-Retener-Recuperar)

Los procesos implicados son: la percepción, la atención, la concentración, la imaginación y la orientación espacial y temporal.

¿CÓMO ES EL FUNCIONAMIENTO DE LA MEMORIA?

El enfoque cognitivista del procesamiento de la información adopta la analogía del ordenador para estudiar y explicar el funcionamiento de la mente humana; bajo este enfoque la memoria es considerada como el proceso principal implicado en dicho procesamiento.

En la explicación del procesamiento de la información confluyen [varias teorías](#): las teorías multialmacén y las teorías de los niveles de procesamiento.

Desde la década de los ochenta se acepta que la teoría multialmacén y la teoría de los niveles pueden no ser incompatible y recientemente hay un gran interés por las estrategias de memoria al hablar del procesamiento de la información

Entre los factores determinantes del nivel en que se procesa la información se citan:

- a) El grado de intencionalidad del sujeto
- b) El grado de atención y de análisis
- c) La naturaleza y tipo de la tarea
- d) El tiempo que se dedica

4. Tipos de memoria

Reflexiona sobre las cuestiones en torno a Las diferentes fases y tipos de memoria. Ensayo algunos ejercicios interactivos que a modo introductorio te presentamos.

Tipos de memoria: Sensorial, Corto Plazo, Largo Plazo

¿QUÉ ES LA MEMORIA SENSORIAL ?

Memoria sensorial, también denominada *registro o almacén sensorial*, puede mantener la información sensorial de entrada, de manera automática durante una

MATERIALES OBTENIDOS DE :

http://www.aularagon.org/aula/ejercicios.asp?ult_paso=1&tipo_paso=6&id=5262&titulo_ut=Evaluaci%F3n+inicial%2E+Preguntas+m%E1s+frecuentes+sobre+la+memoria%2E&ult_ut=1010&externa=0&pag=1&idL=

fracción de segundo, antes de pasar a otras fases del sistema de procesamiento de la información de mayor complejidad.

Los registros sensoriales más investigados en humanos son los visuales (icónica) y los auditivos (ecoica).

En estos momentos de registro de la información son muy importantes dos procesos: [la atención y la percepción](#).

¿QUE ES LA MEMORIA A CORTO PLAZO?

Una vez que los estímulos han sido interpretados por los sujetos en función de su organización perceptual, pasan a la memoria a corto plazo, también denominada *memoria operativa* o *memoria de trabajo* porque es aquí donde se retiene la información con la que trabajamos mentalmente cuando pensamos en resolver un problema.

[Este sistema de memoria](#) trabaja con la información que le llega del exterior y con la que tiene almacenada en la memoria a largo plazo.

Un par de ejemplos, como los de las fichas que a continuación te presentamos sobre memoria visual inmediata, te ayudarán a entender como trabaja la memoria a corto plazo. El tiempo de exposición de las imágenes que después tendrás que reconocer o echar en falta está limitado a 5 y 15 segundos; durante este tiempo de exposición debes prestar mucha atención para captar y retener las imágenes.

Para facilitar la tarea, no vamos a preguntarte por "recuerdo libre": *¿qué has visto?*, sino que te proporcionamos el apoyo, en el primero de los ejemplos, marcando la torre *por reconocimiento* entre otras y en el segundo ejemplo de que recuerdes *la que falta*.

Puedes efectuar la comprobación y te informará del éxito en la misma. Al recargar la ficha observarás que la torre a identificar es diferente. Puedes recargar la ficha tantas veces como desees.

Para pasar a la ficha siguiente debes volver a ésta página

[Test de reconocimiento \(1\)](#)

[Test de reconocimiento \(2\)](#)

QUE ES LA MEMORIA A LARGO PLAZO?

Es la [memoria del recuerdo](#) (tanto el de hace una hora, como el de ayer y el hace unos años).

Dentro de la MLP es frecuente distinguir:

- **Memoria episódica:** hace referencia al recuerdo de un acontecimiento localizado en unas coordenadas espacio-temporales.

Es un tipo de memoria que nos permite situar y organizar nuestras experiencias en el tiempo (cuándo) y en el lugar (dónde).

MATERIALES OBTENIDOS DE :

http://www.aularagon.org/aula/ejercicios.asp?ult_paso=1&tipo_paso=6&id=5262&titulo_ut=Evaluaci%F3n+inicial%2E+Preguntas+m%E1s+frecuentes+sobre+la+memoria%2E&ult_ut=1010&externa=0&pag=1&idL=

- **Memoria semántica:** nos permite la adquisición y la retención de conocimientos generales del mundo, independientemente del momento o lugar concretos en el que se aprendieron.

Los ejercicios interactivos siguientes sobre vocabulario y conocimientos conceptuales representan una pequeña muestra de memoria semántica. Son tareas de recuerdo con clave, ya que en el desplegable figura el nombre correcto entre otros.

Nombres de objetos



Comarcas españolas



Torres de Zaragoza



Sin embargo, a veces, ocurre en el recuerdo libre, que aún conociendo las palabras o el nombre concreto de aquello que deseamos, fallamos al intentar nombrarlas; esto refleja una dificultad de acceso al léxico y que comúnmente designamos “**tener una palabra en la punta de la lengua**”.

Este fenómeno es todavía más frecuente cuando se trata de recuperar nombres propios. Una posible explicación para esta dificultad específica de los nombres propios podría estar en la arbitrariedad que presenta el llamarse de una determinada manera.

Un sencillo ejercicio como el de la ficha siguiente te permitirá observar la arbitrariedad de los nombres propios. Son nombres bastante comunes en nuestra cultura y seguramente conocerás a otras personas con esos mismos nombres que poseen características físicas bien diferentes.

Nombres de personas



- **Memoria autobiográfica:** es el recuerdo personal de los acontecimientos vividos por el sujeto a lo largo de los diferentes periodos de su vida.

La memoria autobiográfica es muy selectiva, está influida afectivamente y es fácilmente vulnerable a la construcción distorsionada.

- **Memoria prospectiva:** es el recuerdo de algo que tenemos que realizar en un momento determinado.
- **Memoria procedimental:** se refiere a habilidades sensitivo-motrices aprendidas a través de la práctica.

MATERIALES OBTENIDOS DE :

http://www.aularagon.org/aula/ejercicios.asp?ult_paso=1&tipo_paso=6&id=5262&titulo_ut=Evaluaci%F3n+inicial%2E+Preguntas+m%E1s+frecuentes+sobre+la+memoria%2E&ult_ut=1010&externa=0&pag=1&idL=

5. ¿Qué relación hay entre edad y memoria?

Reflexiona sobre las cuestiones en torno a la relación entre la edad de las personas y el funcionamiento de la memoria.

Con la edad ¿hay un declive general del funcionamiento de la memoria?, ¿es la edad la única razón de los problemas de memoria?

CON LA EDAD ¿HAY UN DECLIVE GENERAL DEL FUNCIONAMIENTO DE LA MEMORIA? ¿ES LA EDAD LA UNICA RAZON DE LOS PROBLEMAS DE MEMORIA?

Con mucha frecuencia las personas mayores verbalizan que el funcionamiento de su memoria no es tan bueno como antes; incluso a partir de los 40 y 50 años, muchas personas comienzan a notar que, por ejemplo, "se olvidan de algunas cosas", "no se acuerdan de los nombres de personas conocidas", "les cuesta aprender un conocimiento nuevo", "no recuerdan donde han dejado las cosas", "olvidan cuando ocurrió algo si la semana pasada o antes"....

Se constata que con la edad tenemos más dificultades para aprender y recordar; ahora bien, ¿algunos aspectos de la memoria se ven más perjudicados que otros? ¿O antes que otros?, ¿se dan en todas las personas?

De entrada podemos afirmar (Elosua de Juan, 2002) que **no todos los aspectos de la memoria están afectados por la edad, ni lo están en el mismo momento, ni se dan de la misma manera en todos los sujetos, hay bastante heterogeneidad.**

La distinción entre los diferentes tipos de memoria y procesos involucrados nos facilita una mejor comprensión de los efectos de la edad en el funcionamiento de la memoria.

Los datos de las investigaciones apuntan a que los déficit más acusados de la edad se manifiestan en las tareas de memoria operativa, memoria prospectiva y memoria episódica, mientras que los tipos de memoria que dependen menos de la atención (como son, por ejemplo, la memoria sensorial, la memoria semántica, la memoria autobiográfica y las memoria procedimental) las diferencias debidas a la edad son menores.

Se observa, también, un declive en la velocidad de procesamiento y en la capacidad numérica mientras que en otras capacidades no ocurre tal cosa. Esto se

debe a que el envejecimiento afecta de distinta forma a las diferentes partes del cerebro (el declive de la memoria implica problemas en el hipocampo, la dificultad para encontrar las palabras adecuadas se debe a fallos en el lóbulo temporal izquierdo, la desorientación espacial a los lóbulos parietales, dificultades en la planificación de la conducta están asociadas a disfunciones en los lóbulos frontales). Estudios como los de Maguire et al.2000 y Goldberg, 2001/2002, ponen de manifiesto la plasticidad cerebral y la importancia del ejercicio cognitivo en la mejora de la capacidad de procesamiento de la información.

MATERIALES OBTENIDOS DE :

http://www.aularagon.org/aula/ejercicios.asp?ult_paso=1&tipo_paso=6&id=5262&titulo_ut=Evaluaci%F3n+inicial%2E+Preguntas+m%E1s+frecuentes+sobre+la+memoria%2E&ult_ut=1010&externa=0&pag=1&idL=

De lo expuesto anteriormente ya el lector habrá advertido, por una parte, que con la edad no hay un declive general de la memoria sino que el declive es selectivo y, por otra parte, que la edad no es la única razón de los problemas de memoria; **entre la memoria y la edad no solo hay una relación biológica sino también una relación ambiental, social y emocional.**

6. ¿Puede mejorarse la memoria?

Reflexiona sobre las cuestiones en torno a los diferentes procedimientos que estimulan y apoyan la funcionalidad de la memoria.

¿Puede mejorarse el funcionamiento de la memoria?

¿PUEDE MEJORARSE LA MEMORIA?

De lo explicado hasta este momento tres aspectos deben de haber quedado clarificados:

- a) Que la memoria es una capacidad mental encargada de registrar, retener y recordar la información.
- b) Que no todos los aspectos de la memoria están afectados por la edad, ni lo están en el mismo momento, ni se dan de la misma manera en todas las personas, hay bastante heterogeneidad.
- c) Que entre la edad y la memoria no solo hay una relación biológica sino también una relación ambiental, social y emocional.

Añadimos ahora que ejercitar la memoria con actividades como las que vas a realizar en este curso va a suponer un adecuado punto de partida pero por sí solas no son suficiente para el desenvolvimiento en las necesidades que plantea la vida cotidiana; es preciso, además, persistir en el desarrollo de actitudes y hábitos saludables de vida.

¿Qué debemos evitar?

- El aislamiento
- Pasar horas delante del televisor
- El sedentarismo
- "Rumiar" desgracias pasadas
- La autocompasión
- La desconfianza en la mejora personal
- La falta de interés y de curiosidad.
- El abandono físico
- El sobrecargarnos de tareas

Estas actitudes y comportamientos no son buenos compañeros de viaje en la mejora del funcionamiento de la memoria y contrarrestan la eficacia del esfuerzo para aprender estrategias concretas.

MATERIALES OBTENIDOS DE :

http://www.aularagon.org/aula/ejercicios.asp?ult_paso=1&tipo_paso=6&id=5262&titulo_ut=Evaluaci%F3n+inicial%2E+Preguntas+m%E1s+frecuentes+sobre+la+memoria%2E&ult_ut=1010&externa=0&pag=1&idL=

¿Qué debemos potenciar?

- El ejercicio físico y la relación social diaria
- La estimulación mental: escribir notas, practicar juegos de mesa (ajedrez, damas, cartas), realizar pasatiempos (sopa de letras, jeroglíficos, diferencias, crucigramas, ...),
- Estar al día: lectura de la prensa, escucha de informativos de la radio y la TV., acudir a charlas y coloquios, participar en asociaciones que defienden temas de su interés...
- Repaso mental y ejercicios de recuerdo: al final de cada día repasar mentalmente lo que se ha hecho y las cosas pendientes por hacer, visualizar mentalmente el recorrido desde casa a determinados lugares, repasar mentalmente los números de teléfono de su interés, el nombre y el número de la calle de los lugares de su interés Anotar si ha habido algún olvido
- Buscar soluciones ingeniosas para cada olvido.

¿Qué debemos saber?

A través del conocimiento de diversas estrategias podemos contrarrestar el número y frecuencia de los olvidos cotidianos; este aprendizaje requiere algo de imaginación y bastante tenacidad.

Las clases de estrategias cognitivas que se conocen son muy numerosas y también son muchas las clasificaciones que se han hecho de ellas. A su vez, cada estrategia incluye técnicas que le son propias, aunque de no de un modo exclusivo ya que una misma técnica puede ser utilizada en varias fases del procesamiento de la información.

Algunas de las **estrategias** más utilizadas

- Estrategias de selección
- Estrategias de repetición
- Estrategias de organización
- Estrategias de elaboración

7. Ensayos interactivos

Ensayo con los ejercicios interactivos que te proporcionamos.

Ensayos interactivos

A continuación te presentamos para que realices, a modo de ensayo, ejemplos concretos ligados a las diferentes fases del procesamiento de la información.

En la fase de CODIFICACIÓN (fijación o registro), se requiere prestar atención a la información que nos llega y que queremos retener.

Para facilitar esta tarea no sólo es necesario atender a la información que nos llega sino estar entrenados en el mantenimiento de la atención para así poder utilizarla en el quehacer diario.

MATERIALES OBTENIDOS DE :

http://www.aularagon.org/aula/ejercicios.asp?ult_paso=1&tipo_paso=6&id=5262&titulo_ut=Evaluaci%F3n+inicial%2E+Preguntas+m%E1s+frecuentes+sobre+la+memoria%2E&ult_ut=1010&externa=0&pag=1&idL=

Los ejercicios de entrenamiento de la atención son muy sencillos y a lo largo del curso efectuaremos muchos de ellos. Algunos ejemplos son: tras la lectura de un artículo del periódico, fijarnos en los nombres y recordarlos después; tachar una determinada letra de un texto; identificar las diferencias en dos imágenes aparentemente iguales; búsqueda de palabras en sopas de letras, etc...

Ejercicios interactivos



Ejercicios interactivos



En la fase de RETENCIÓN, se pueden utilizar diversos procedimientos como el agrupamiento, el encadenado, la asociación, la verbalización, la visualización, la repetición o repaso...

- Con la categorización facilitamos la retención al ordenar la información según un criterio; por ejemplo, recordar la lista de la compra, agrupando por categorías las frutas, carnes, artículos de limpieza, etc. Otras son más complejas como la del ejemplo siguiente que se han agrupado las palabras a retener por categorías gramaticales.

En la Unidad 2 abordaremos ampliamente estos aspectos.

Ejercicios interactivos



- Otro procedimiento, principalmente cuando se trata de retener palabras o conceptos sin relación aparente entre ellos, es el de elaborar una historia con un hilo argumental en el que se incluyan todas las palabras. En la Unidad 3 abordaremos ampliamente el encadenado de palabras y frases hasta formar una historia.
- Con la asociación se trata de relacionar la información que nos llega con otra que nos resulte más familiar, por ejemplo, asociar el nombre de una persona con alguien conocido, un número de teléfono con alguna fecha
- conocida, edad, matrícula, etc. En la Unidad 4 abordaremos ampliamente estos aspectos.

Ejemplo de asociación de nombres propios.

Ejercicios interactivos



- Con la visualización se trata de "ver mentalmente" aquello que queremos recordar.

Ejercicios interactivos



MATERIALES OBTENIDOS DE :

http://www.aularagon.org/aula/ejercicios.asp?ult_paso=1&tipo_paso=6&id=5262&titulo_ut=Evaluaci%F3n+inicial%2E+Preguntas+m%E1s+frecuentes+sobre+la+memoria%2E&ult_ut=1010&externa=0&pag=1&idL=

- La verbalización consiste en repetir en voz alta lo que estamos haciendo. Por ejemplo, supongamos que estamos realizando el siguiente laberinto sobre el que después debemos decir el itinerario que hemos seguido.

Ejercicios interactivos



- La repetición o repaso, como hemos indicado anteriormente, es imprescindible para retener material nuevo amplio o complejo. En las unidades 2 y 3 encontrarás ejercicios de memorización de poemas en los que tendrás que aplicar la repetición distribuida; para facilitarte la tarea podrás hacer uso del método "loci" o de los lugares, la regla mnemotécnica que te hemos indicado más arriba.

En la fase de RECUERDO, lo que tratamos de hacer es evocar la información que hemos registrado en las anteriores etapas.

Si la información ha sido procesada de forma organizada y almacenada convenientemente es más factible que la recuperación de la misma se produzca de forma natural al encontrarnos con referencias.

Sin embargo, a veces, no logramos recordar, ni aún repensándolo de nuevo, ni aún volviendo al último lugar donde hemos estado, entonces, debemos reflexionar si es tan importante lo que estamos buscando y de qué otra forma se puede abordar la situación. Por ejemplo, no recordar el nombre de una persona conocida se puede suplir con el uso de otras habilidades sociales y confiar que a lo largo de la conversación se evocará.

Las cosas se nos olvidan por variadas razones, entre ellas, la falta de uso, el estrés, fallos en alguna fase del procesamiento, o porque su recuerdo era dependiente de señales que actuaban como rutas y al anular o cambiar las señales la recuperación fracasa... y también, porque no podemos mantener a lo largo de la vida todo lo que entra por nuestros sentidos, aunque sí, tenemos que procurar recordar lo importante. Un sencillo ejercicio de recuerdo es la recomposición del puzzle del mapa de España que te presentamos a continuación. Observa que en la realización del mismo no sólo está presente la atención, sino también la memoria visual, la

orientación espacial y todo un cúmulo de conocimientos que a lo largo de la vida has ido adquiriendo en relación con la configuración del mapa de España.

Probablemente, serás capaz de reproducirlo con todo detalle en una hoja en blanco.

Ejercicios interactivos



A lo largo de las unidades 2,3,4 y 5 encontrarás variados ejercicios de recuerdo de palabras, recuerdo de composiciones, recuerdo de datos y recuerdo visual y espacial.

TEMA 2

1. Esquema de contenidos

Lee atentamente los contenidos sobre los que vamos a trabajar en esta Unidad. Procura estar relajado y tranquilo; la ansiedad no es buena compañía para ejercitar la memoria.

Contenidos de la unidad: Atención, memorización, fluidez, recuerdo y técnica del agrupamiento

En esta unidad vamos a realizar unos bloques de ejercicios de diversa índole:

1. Estimulación de la atención
2. Memorización de poemas
3. Potenciar la fluidez verbal
4. Ejercitar la memoria visual
5. Tantear la memoria semántica a través del recuerdo de palabras
6. Estrategia de organización de la información: la técnica del agrupamiento por categorías.

Al final de la Unidad se efectúa la evaluación de la misma.

A continuación te explicamos brevemente en qué consisten cada uno de los bloques; la información más pormenorizada la encontrarás a lo largo del desarrollo de la unidad.

- **La estimulación de la atención** vamos a ejercitarla a través de actividades interactivas diversas: en unas tendremos que identificar figuras iguales, en otras debemos buscar detalles y en otras detectar las diferencias; en definitiva realizaremos:

- Actividades de igualdad
- Actividades de búsqueda
- Actividades de diferenciación

- **La memorización** de poemas nos va a permitir entrenar la memoria utilizando una técnica muy común para este tipo de aprendizaje, esta es la repetición y la frecuencia del repaso.

- **La fluidez verbal**, que permite expresarse y darse a entender en una conversación de una manera ágil, vamos a potenciarla a través de actividades con sílabas con las que se inician o terminan las palabras y, en principio, podrás hacer uso de un diccionario, si lo crees oportuno, para completar todo el ejercicio. También, iniciaremos el uso de las agrupaciones por categorías

- **La memoria visual** vamos a ejercitarla a través de actividades interactivas que implican dos procesos bien diferentes:

MATERIALES OBTENIDOS DE :

http://www.aularagon.org/aula/ejercicios.asp?ult_paso=1&tipo_paso=6&id=5262&titulo_ut=Evaluaci%F3n+inicial%2E+Preguntas+m%E1s+frecuentes+sobre+la+memoria%2E&ult_ut=1010&externa=0&pag=1&idL=

- Reconocimiento de objetos vistos
- Echar en falta objetos ya vistos

Por tratarse de memorial visual inmediata el tiempo de exposición del objeto a identificar o a echar en falta va a estar limitado a 5 y a 15 segundos.

- Para trabajar la **memoria semántica** (el recuerdo de palabras a medio plazo) utilizaremos las mismas palabras de las actividades sobre fluidez verbal, de ahí que debes seguir el orden establecido en la unidad.
- **La técnica del agrupamiento o clasificación** es una estrategia de organización de la información de uso muy común. De todas las posibles agrupaciones nos entrenaremos en la clasificación por categorías y a través de los ejercicios observarás la diferencia entre el pre y el post entrenamiento.

2. Ejercicios de atención

Debes de realizar los ejercicios propuestos efectuando las órdenes que se indican en cada uno de ellos.

Estimulación de la atención: Igualdad, detalles y diferencias

1. Actividades de igualdad

Estos ejercicios consisten en identificar la figura que es el igual al modelo que aparece en la parte superior de la ficha. Puedes efectuar la comprobación y te informará del éxito en la misma. Al recargar la ficha observarás que la figura a identificar es diferente. Puedes recargar la ficha tantas veces como desees.

Identificar figuras



Identificar paraguas



2. Actividad : búsqueda de detalles

Estos ejercicios consisten en encontrar en la imagen que te presentamos el objeto por el cual te preguntamos. Puedes efectuar la comprobación y te informará del éxito en la misma. Puedes recargar la ficha tantas veces como desees.

Búsqueda de detalles



3. Actividad: diferencias

Esta actividad consiste en marcar las diferencias que existen entre las dos imágenes, aparentemente iguales, que te presentamos. Puedes efectuar la comprobación y te informará del éxito en la misma. Puedes recargar la ficha tantas veces como desees.

MATERIALES OBTENIDOS DE :

http://www.aularagon.org/aula/ejercicios.asp?ult_paso=1&tipo_paso=6&id=5262&titulo_ut=Evaluaci%F3n+inicial%2E+Preguntas+m%E1s+frecuentes+sobre+la+memoria%2E&ult_ut=1010&externa=0&pag=1&idL=

Diferencias: Sala



3. Fragmentos de poemas

Lee atentamente las indicaciones para lograr la memorización de fragmentos de poemas, en este caso de tres escritoras femeninas: Concepción Arenal, Rosalía de Castro y Sol Acín.

Fragmentos de poemas

Este ejercicio consiste en que aprendas de memoria los tres poemas siguientes hasta que seas capaz de recitarlos sin mirar el texto. La técnica más comúnmente utilizada para retener este tipo de contenidos es la repetición masiva al principio y repasos posteriores. En la memorización de este tipo de contenidos debes tener en cuenta:

- Los fallos y las equivocaciones son la norma, no la excepción.
- La recuperación, tras los primeros ensayos, requiere una fuerte concentración
- Para contrarrestar la pérdida de lo aprendido en relación con el tiempo transcurrido, se deben de realizar REPASOS con una frecuencia adecuada al ritmo y necesidad de cada uno.

La primera de las poesías es un fragmento de 'La pera verde y podrida' de Concepción Arenal (1820-1893), la segunda un fragmento de "A orillas del Sar" de Rosalía de Castro (1837 - 1885) y la tercera pertenece a la poeta aragonesa Sol Acín, de su libro *En ese tiempo oscuro*, publicado en 1979

Poema de Concepción Arenal



Poema de Rosalía de Castro



Poema de Sol Acín



4. Ejercicios de fluidez verbal

Debes de realizar los ejercicios propuestos efectuando las órdenes que se indican en cada uno de ellos.

Potenciar la fluidez verbal

Realiza los siguientes ejercicios:

MATERIALES OBTENIDOS DE :

http://www.aularagon.org/aula/ejercicios.asp?ult_paso=1&tipo_paso=6&id=5262&titulo_ut=Evaluaci%F3n+inicial%2E+Preguntas+m%E1s+frecuentes+sobre+la+memoria%2E&ult_ut=1010&externa=0&pag=1&idL=

Ejercicios para potenciar la fluidez verbal



5. Ejercicios de memoria visual

Debes de realizar los ejercicios propuestos efectuando las órdenes que se indican en cada uno de ellos.

Reconocer y echar en falta

Las actividades que te proponemos son de memoria visual inmediata, por ello, el tiempo de exposición de las imágenes que después tendrás que reconocer o echar en falta está limitado a 5 y 15 segundos; durante este tiempo de exposición debes prestar mucha atención para captar y retener las imágenes.

1. Actividades de reconocimiento

Estos ejercicios consisten en reconocer objetos que el programa te ha expuesto durante 5 segundos; pasado este intervalo temporal aparecerá el objeto expuesto anteriormente mezclado entre otros semejantes, tu trabajo consiste en reconocerlo.

Puedes efectuar la comprobación y te informará del éxito en la misma. Al recargar la ficha observarás que la figura a identificar es diferente. Puedes recargar la ficha tantas veces como desees.

Esculturas



Figuras geométricas



2. Actividad: "Echar en falta"

Estos ejercicios consisten en identificar el objeto que falta después de haber observado la lámina durante 15 segundos; pasado este intervalo temporal aparecerá nuevamente la lámina a la que le faltará un objeto, tu trabajo consiste en identificar cual falta.

Puedes efectuar la comprobación y te informará del éxito en la misma. Al recargar la ficha observarás que la figura a identificar es diferente. Puedes recargar la ficha tantas veces como desees.

Esculturas



MATERIALES OBTENIDOS DE :

http://www.aularagon.org/aula/ejercicios.asp?ult_paso=1&tipo_paso=6&id=5262&titulo_ut=Evaluaci%F3n+inicial%2E+Preguntas+m%E1s+frecuentes+sobre+la+memoria%2E&ult_ut=1010&externa=0&pag=1&idL=

6. Ejercicios de recuerdo de palabras

Debes de realizar los ejercicios propuestos efectuando las órdenes que se indican en cada uno de ellos.

Recuerdo de palabras (memoria semántica)



Ejercicios de recuerdo de palabras

7. Técnica de memoria: clasificar por categorías

Debes de realizar los ejercicios propuestos efectuando las órdenes que se indican en cada uno de ellos.

Entrenamiento en la técnica de agrupamiento o clasificación

Una técnica muy utilizada de organizar la información es la de clasificar o agrupar aquello que deseamos recordar, en función de las relaciones que percibimos entre sus elementos (a este proceso se denomina codificar la información antes de memorizarla).

Las agrupaciones se pueden realizar por categorías, por semejanzas y diferencias, por formas y funciones, etc... En los siguientes ejercicios vamos a practicar una serie de agrupaciones con el propósito de que repares en las ventajas que se derivan del uso de esta sencilla técnica y que puedas encontrarle aplicación en las tareas de tu vida cotidiana.

1. Actividad: agrupaciones por categorías varias

Agrupaciones por categorías



2. Actividad: agrupaciones por sílabas tónicas

Agrupaciones por sílabas tónicas



3. Actividad: agrupaciones por categorías gramaticales.

Agrupaciones por categorías gramaticales



4. Actividad de elaboración propia de nuevas agrupaciones.

MATERIALES OBTENIDOS DE :

http://www.aularagon.org/aula/ejercicios.asp?ult_paso=1&tipo_paso=6&id=5262&titulo_ut=Evaluaci%F3n+inicial%2E+Preguntas+m%E1s+frecuentes+sobre+la+memoria%2E&ult_ut=1010&externa=0&pag=1&idL=

Elaboración nuevas agrupaciones



8. Realiza y envía a tu profesor/a

Envía a tu profesor/a tus impresiones sobre la unidad y las actividades propuestas.

Evaluación de la unidad

1. Resulta de gran interés y utilidad conocer tus impresiones sobre la Unidad que has realizado. Informa a tu profesor o profesora sobre cómo te han resultado los ejercicios, en cuáles has encontrado mayor dificultad, cuáles te han resultado más sugerentes, cuáles ampliarías, etc...

2. Adjunta un archivo sobre tus respuestas a los siguientes ejercicios:

- Bloque de ejercicios sobre fluidez verbal
- Bloque de ejercicios sobre memoria semántica a través del recuerdo de palabras
- Actividad 4 del bloque sobre entrenamiento en la técnica de agrupaciones

3. ¿Recuerdas el fragmento del poema de Sol Acín? Recítalo en voz alta. Informa a tu profesor del resultado.

TEMA 3

1. Esquema de contenidos

Lee atentamente los contenidos sobre los que vamos a trabajar en esta Unidad. Al igual que te indicamos en la Unidad anterior procura estar relajado y tranquilo; la ansiedad no es buena compañía para ejercitar la memoria.

Contenidos de la unidad: Atención, memorización, fluidez, recuerdo y técnica del encadenado

De forma semejante a la Unidad nº 2 pero con contenido diferente vamos a realizar en esta Unidad nº 3 los siguientes bloques de ejercicios:

1. Estimulación de la atención
2. Memorización de composiciones
3. Potenciar la fluidez verbal
4. Ejercitar la memoria visoespacial
5. Memoria semántica de nombres
6. Estrategia de elaboración: la técnica del encadenamiento.

MATERIALES OBTENIDOS DE :

http://www.aularagon.org/aula/ejercicios.asp?ult_paso=1&tipo_paso=6&id=5262&titulo_ut=Evaluaci%F3n+inicial%2E+Preguntas+m%E1s+frecuentes+sobre+la+memoria%2E&ult_ut=1010&externa=0&pag=1&idL=

Al final de la Unidad se efectúa la evaluación de la misma.

A continuación te explicamos brevemente en qué consisten cada uno de los bloques; la información más pormenorizada la encontrarás a lo largo del desarrollo de la unidad.

- **La estimulación de la atención** vamos a ejercitarla a través de actividades interactivas diversas: al igual que en la unidad anterior, en unas identificar figuras iguales, en otras buscar detalles y en otras detectar las diferencias; añadimos actividades de identificación de palabras con sentido relacionadas con la geografía aragonesa que contiene una sopa de letras; en definitiva realizaremos:

- Actividades de igualdad
- Actividades de búsqueda
- Actividades de diferenciación
- Actividades de contenido en una sopa de letras

- **La memorización** de fragmentos, en este caso, de la letra del himno de Aragón, y de un poema de Antonio Machado, vamos a continuar entrenando la memoria con la repetición y la frecuencia del repaso.
- **La fluidez verbal**, que permite expresarse y darse a entender en una conversación de una manera ágil, vamos a potenciarla a través de actividades de encadenado de palabras y formando con ellas frases con sentido y un relato personal.
- **La memoria visoespacial** vamos a ejercitarla a través de actividades interactivas basadas en el juego del memory y en los puzzles. Los procesos implicados en la búsqueda de la pareja (memory) son atención, reconocimiento visual y localización en el espacio; los puzzles añaden a lo anterior la recomposición.
- La **memoria semántica** de esta unidad versa sobre el recuerdo espontáneo de nombres que designan a personas, a plantas y a elementos geográficos que hemos ido conociendo hasta la realización del ejercicio. También, nos servirá de elemento introductorio a la técnica de la asociación que ensayaremos en la siguiente unidad.
- **La técnica del lazo o encadenamiento:** a diferencia de la técnica del agrupamiento que es una estrategia de organización de la información, el encadenado es una estrategia de elaboración y como tal tiene un carácter muy personalizado, relacionado con la experiencia y con el pensamiento creativo.

2. Ejercicios de atención

Debes de realizar los ejercicios propuestos efectuando las órdenes que se indican en cada uno de ellos.

Estimulación de la atención

1. Actividades de igualdad

Estos ejercicios consisten en identificar la figura que es el igual al modelo que aparece en la parte superior de la ficha. Puedes efectuar la comprobación y te informará del éxito en la misma. Al recargar la ficha observarás que la figura a identificar es diferente. Puedes recargar la ficha tantas veces como desees.

MATERIALES OBTENIDOS DE :

http://www.aularagon.org/aula/ejercicios.asp?ult_paso=1&tipo_paso=6&id=5262&titulo_ut=Evaluaci%F3n+inicial%2E+Preguntas+m%E1s+frecuentes+sobre+la+memoria%2E&ult_ut=1010&externa=0&pag=1&idL=

Identificar figuras geométricas



Identificar caras



2. Actividad: búsqueda de detalles

Este ejercicio consiste en encontrar en la imagen que te presentamos el objeto por el cual te preguntamos. Puedes efectuar la comprobación y te informará del éxito en la misma. Puedes recargar la ficha tantas veces como desees.

Búsqueda de botones de dos agujeros



3. Actividad: diferencias

Esta actividad consiste en marcar las diferencias que existen entre las dos imágenes, aparentemente iguales, que te presentamos. Puedes efectuar la comprobación y te informará del éxito en la misma. Puedes recargar la ficha tantas veces como desees.

Nº 13: Actividad de atención. Diferencias. Monedas y botones

Monedas y botones



4. Actividad: sopas de letras.

Esta actividad consiste en reconocer, en la sopa de letras, palabras con sentido, relacionadas con la geografía aragonesa. La dirección a seguir puede ser horizontal, vertical, arriba, abajo y diagonal. Cuando hayas identificado una palabra debes arrastrar con el ratón hasta completarla. Puedes efectuar la comprobación y te informará del éxito en la misma. Puedes recargar la ficha tantas veces como desees.

Geografía de Aragón



3. Composición y poema

Lee atentamente las indicaciones para lograr la memorización de los fragmentos de las composiciones que te proponemos.

Entrenamiento de la memoria. Composiciones y poema.

Este ejercicio consiste en que aprendas de memoria los fragmentos de las composiciones que te proponemos hasta que seas capaz de recitarlos sin mirar el texto. La técnica más comúnmente utilizada para retener este tipo de contenidos es

MATERIALES OBTENIDOS DE :

http://www.aularagon.org/aula/ejercicios.asp?ult_paso=1&tipo_paso=6&id=5262&titulo_ut=Evaluaci%F3n+inicial%2E+Preguntas+m%E1s+frecuentes+sobre+la+memoria%2E&ult_ut=1010&externa=0&pag=1&idL=

la repetición masiva al principio y repasos posteriores. En la memorización de este tipo de contenidos debes tener en cuenta:

- Los fallos y las equivocaciones son la norma, no la excepción.
- La recuperación, tras los primeros ensayos, requiere una fuerte concentración
- Para contrarrestar la pérdida de lo aprendido en relación con el tiempo transcurrido, se deben de realizar REPASOS con una frecuencia adecuada al ritmo y necesidad de cada uno.

La primera de las composiciones es un fragmento del Himno de Aragón, la música es del compositor Antón García Abril y la letra fue elaborada por Ildelfonso Manuel Gil, Ángel Guinda, Rosendo Tello y Manuel Vilas destacando en su armazón poética, valores como libertad, justicia, razón y verdad. La primera interpretación del Himno tuvo lugar el día 22 de abril de 1989 en el Patio de Santa Isabel del Palacio de la Aljafería. El siguiente ejercicio es un sencillo y conocido poema de Antonio Machado.

Himno de Aragón



Poema de A. Machado



4. Ejercicios de fluidez verbal

Debes de realizar los ejercicios propuestos efectuando las órdenes que se indican en cada uno de ellos.

Potenciar la fluidez verbal

Realiza los siguientes ejercicios:

Ejercicios de fluidez verbal



5. Ejercicios de memoria visoespacial

Debes de realizar los ejercicios propuestos efectuando las órdenes que se indican en cada uno de ellos.

Entrenamiento de la memoria visoespacial

Las actividades que te proponemos añaden a los ejercicios de memoria visual el componente de memoria espacial; es decir, se trata de reconocer lo ya visto y además de situarlo en un espacio determinado. La base de estas actividades es la misma que las del juego del memory y de los rompecabezas o puzzles.

Los procesos implicados en la búsqueda de la pareja (memory) son atención, reconocimiento visual y localización en el espacio; los puzzles añaden a lo anterior la recomposición.

MATERIALES OBTENIDOS DE :

http://www.aularagon.org/aula/ejercicios.asp?ult_paso=1&tipo_paso=6&id=5262&titulo_ut=Evaluaci%F3n+inicial%2E+Preguntas+m%E1s+frecuentes+sobre+la+memoria%2E&ult_ut=1010&externa=0&pag=1&idL=

1. Actividad de reconocimiento y localización

Este ejercicio consiste en ir emparejando figuras idénticas, para ello debes de ir destapándolas y recordar la posición en que se encuentra la pareja correspondiente.

Puedes recargar la ficha tantas veces como desees, las imágenes cada vez que recargues estarán en diferente posición.

Reconocimiento y localización. Torres.



2. Actividad de recomposición

El trabajo consiste en observar atentamente el dibujo que te presentamos (en este caso, el mapa de Europa) y posteriormente proceder de la misma forma que se realiza un puzzle. Una vez completado el ejercicio, puedes recargar la ficha e iniciar de nuevo ya que las partes en las que se ha dividido el mapa estarán situadas en lugar diferente.

Recomposición. Mapa de Europa.



6. Ejercicios de recuerdo de nombres

Debes de realizar los ejercicios propuestos efectuando las órdenes que se indican en cada uno de ellos.

Memoria de nombres comunes y propios

1. En las láminas siguientes te mostramos una serie de fotografías de plantas, flores, árboles y arbustos que constituyen una pequeña representación de la flora aragonesa. Observa las fotos con sus nombres y cuando estés preparado/a pasa a ver si eres capaz de recordar los nombres de dichas plantas, para ello debes seleccionar en el despegable el nombre correcto.

Plantas



Árboles y arbustos



2. Ahora realiza los siguientes ejercicios:

Memoria de nombres comunes y propios



MATERIALES OBTENIDOS DE :

http://www.aularagon.org/aula/ejercicios.asp?ult_paso=1&tipo_paso=6&id=5262&titulo_ut=Evaluaci%F3n+inicial%2E+Preguntas+m%E1s+frecuentes+sobre+la+memoria%2E&ult_ut=1010&externa=0&pag=1&idL=

7. Técnica de memoria: lazo o encadenamiento

Lee el contenido de la actividad realiza los ejercicios propuestos. Recuerda que la técnica del lazo o encadenamiento es de elaboración personal por lo que los ejercicios propuestos son simples ejemplos.

Entrenamiento de la técnica del lazo o encadenamiento

En la Unidad 1 comentamos que la técnica del encadenamiento es una regla mnemotécnica de elaboración personal que consiste en idear, sucesivamente, una imagen visual de cada uno de los estímulos o informaciones que se desea aprender y en conectar cada nueva imagen con la anterior de manera que al recordar la información, la imagen visual de la misma nos llevará a la siguiente.

También, el encadenado se puede realizar a través de la elaboración de historias que contiene los elementos que desean retener.

En los ejercicios siguientes hemos recurrido a tres tipos de encadenados. En el primero de ellos las palabras a aprender las hemos ordenado siguiendo una secuencia de recorrido por la casa, en el segundo hemos ideado una frase con sentido a partir de la información que deseamos retener y en el tercer ejercicio hemos ideado una historia secuenciada a partir de la lista de recados.

Recuerda que son meros ejemplos, que pueden servirte de base para elaboraciones personales y significativas para ti.

1. Actividad: Encadenado de palabras por su recorrido

Palabras encadenadas



2. Actividad: Encadenado de notas por la frase

Encadenados musicales



3. Actividad: Encadenado de recados por la historieta

Recados encadenados



4. Actividad de elaboración propia de nuevos encadenamientos o lazos

Elaboración propia de nuevos encadenamientos o lazos



8. Realiza y envía a tu profesor/a

Realiza y envía a tu profesor/a tus impresiones sobre la unidad y las actividades que se indican.

MATERIALES OBTENIDOS DE :

http://www.aularagon.org/aula/ejercicios.asp?ult_paso=1&tipo_paso=6&id=5262&titulo_ut=Evaluaci%F3n+inicial%2E+Preguntas+m%E1s+frecuentes+sobre+la+memoria%2E&ult_ut=1010&externa=0&pag=1&idL=

Evaluación de la unidad

1. Nos resulta de gran interés y utilidad conocer tus impresiones sobre la Unidad que has realizado; te animo a que informes a tu profesor sobre cómo te han resultado los ejercicios, en cuáles has encontrado mayor dificultad, cuáles te han resultado más sugerentes, cuáles ampliarías, etc....

2. Adjunta un archivo sobre tus respuestas a los siguientes ejercicios:

- Bloque de ejercicios sobre fluidez verbal
- Bloque de ejercicios sobre memoria semántica
- Actividad 4 del bloque sobre entrenamiento en la técnica del encadenamiento

3. ¿Recuerdas el fragmento del poema de Rosalía de Castro, de la Unidad 2? Recítalo en voz alta. Informa tu profesor/a del resultado.

TEMA 4

1. Esquema de contenidos

Lee atentamente los contenidos sobre los que vamos a trabajar en esta Unidad. Al igual que te indicamos en la unidades anteriores procura estar relajado y tranquilo; la ansiedad no es buena compañía para ejercitar la memoria.

Contenidos de la unidad: Atención, memorización, fluidez, recuerdo y técnica de la asociación

1. Estimulación de la atención
2. Potenciar la fluidez verbal
3. Ejercitar la memoria visoespacial
4. Recuerdo de detalles y datos.
5. Estrategia de elaboración: la técnica de las asociaciones.

Al final de la Unidad se efectúa la evaluación de la misma.

A continuación te explicamos brevemente en qué consisten cada uno de los bloques; la información más pormenorizada la encontrarás a lo largo del desarrollo de la unidad.

- **La estimulación de la atención** vamos a ejercitarla a través de actividades interactivas de igualdad y de contenido en una sopa de letras.
- **La fluidez verbal**, que permite expresarse y darse a entender en una conversación de una manera ágil, vamos a potenciarla a través de actividades de observación de los objetos que nos rodean y actividades de sinónimos y antónimos.

MATERIALES OBTENIDOS DE :

http://www.aularagon.org/aula/ejercicios.asp?ult_paso=1&tipo_paso=6&id=5262&titulo_ut=Evaluaci%F3n+inicial%2E+Preguntas+m%E1s+frecuentes+sobre+la+memoria%2E&ult_ut=1010&externa=0&pag=1&idL=

- **La memoria visoespacial** vamos a ejercitarla de forma semejante a la unidad N^o, a través de actividades interactivas basadas en el juego del memory y en los puzzles. Los procesos implicados en la búsqueda de la pareja (memory) son atención, reconocimiento visual y localización en el espacio; los puzzles añaden a lo anterior la recomposición.
- El **recuerdo de detalles y datos**. A diferencia de los ejercicios que sobre memoria visual hemos trabajado en unidades anteriores en los que debías reconocer, aquí debes recordar sin el apoyo de la imagen en la fase de recuperación de la información. Te proponemos hacer uso de la observación de escenas y la lectura atenta de un texto con abundantes datos
- **La técnica de las asociaciones**: la asociación es una estrategia de elaboración personal y constituye la esencia de las reglas mnemotécnicas. Las asociaciones facilitan el aprendizaje o retención de la nueva información porque nos permite relacionar lo nuevo con lo que ya sabemos y forma parte de nuestras vivencias.

2. Ejercicios de atención

Debes de realizar los ejercicios propuestos efectuando las órdenes que se indican en cada uno de ellos.

Estimulación de la atención

1. Actividades de igualdad

Estos ejercicios consisten en identificar la figura que es el igual al modelo que aparece en la parte superior de la ficha. Puedes efectuar la comprobación y te informará del éxito en la misma. Al recargar la ficha observarás que la figura a identificar es diferente. Puedes recargar la ficha tantas veces como desees.

Identificar figuras forma-color



Actividad de atención



2. Actividad: sopa de letras

Esta actividad consiste en reconocer en la sopa de letras, palabras con sentido que son los nombres de personajes ilustres aragoneses. La dirección a seguir puede ser horizontal, vertical, arriba, abajo y diagonal. Cuando hayas identificado una palabra debes arrastrar con el ratón hasta completarla. Puedes efectuar la comprobación y te informará del éxito en la misma. Puedes recargar la ficha tantas veces como desees.

Sopa de letras. Personajes ilustres aragoneses.



MATERIALES OBTENIDOS DE :

http://www.aularagon.org/aula/ejercicios.asp?ult_paso=1&tipo_paso=6&id=5262&titulo_ut=Evaluaci%F3n+inicial%2E+Preguntas+m%E1s+frecuentes+sobre+la+memoria%2E&ult_ut=1010&externa=0&pag=1&idL=

3. Ejercicios de fluidez verbal

Debes de realizar los ejercicios propuestos efectuando las órdenes que se indican en cada uno de ellos.

Potenciar la fluidez verbal

1. Realiza los ejercicios interactivos siguientes sobre pares asociados por sinónimos.

Lo que nos rodea



Sinónimos



Sinónimos de tu alrededor



2. Realiza los ejercicios interactivos siguientes sobre pares asociados por antónimos.

Antónimos



Antónimos de tu alrededor



4. Ejercicios de memoria visoespacial

Debes de realizar los ejercicios propuestos efectuando las órdenes que se indican en cada uno de ellos.

Entrenamiento de la memoria visoespacial

Las actividades que te proponemos son semejantes a las visoespaciales realizadas en la unidad 3 a las que hemos añadido mayor complejidad. Se trata de reconocer lo ya visto y además de situarlo en un espacio determinado. La base de estas actividades es la misma que las del juego del memory y de los rompecabezas o puzzles.

Los procesos implicados en la búsqueda de la pareja (memory) son atención, reconocimiento visual y localización en el espacio; los puzzles añaden a lo anterior la recomposición.

1. Actividad: reconocimiento y localización

Estos ejercicios consisten en ir emparejando figuras idénticas, para ello debes de ir destapándolas y recordar la posición en que se encuentra la pareja correspondiente.

MATERIALES OBTENIDOS DE :

http://www.aularagon.org/aula/ejercicios.asp?ult_paso=1&tipo_paso=6&id=5262&titulo_ut=Evaluaci%F3n+inicial%2E+Preguntas+m%E1s+frecuentes+sobre+la+memoria%2E&ult_ut=1010&externa=0&pag=1&idL=

Puedes recargar la ficha tantas veces como desees, las imágenes cada vez que recargues estarán en diferente posición.

Esculturas ciudad de Zaragoza



Portada de iglesias de Zaragoza



2. Actividad: recomponer imágenes (puzzles)

El trabajo consiste en observar atentamente las fotografías que te presentamos y que representan una pequeña muestra de la variedad paisajística aragonesa, posteriormente debes proceder de la misma forma que se realiza un puzzle, es decir, colocar adecuadamente las piezas.

Una vez completado el ejercicio, puedes recargar la ficha e iniciar de nuevo ya que las partes en las que se han dividido las fotografías aparecerán situadas en lugar diferente.

Paisaje de montaña



Paisajes de ribera



Paisajes de secano



5. Ejercicios de memoria de datos y detalles

Debes de realizar los ejercicios propuestos efectuando las órdenes que se indican en cada uno de ellos.

Memoria de datos y detalles

Las actividades que te proponemos las consideramos muy ligadas a la vida cotidiana; habitualmente vemos, escuchamos y leemos un sinnúmero de datos; los que aquí te presentamos entran por el canal de la vista pero en el caso del recuerdo de detalles requiere hacer uso de la observación y en el caso del recuerdo de datos requiere hacer uso de la lectura comprensiva. En ambos casos está presente la concentración.

A diferencia de los ejercicios que sobre memoria visual hemos trabajado en unidades anteriores en los que tu trabajo consistía en reconocer, aquí debes recordar sin el apoyo de la imagen en la fase de recuperación de la información.

1. Actividad: recuerdo visual de detalles sin apoyo

Para realizar los ejercicios de esta actividad debes observar muy atentamente la escena cuyo tiempo de exposición está limitado a 30 segundos. Tras su exposición te formularemos por escrito una serie de preguntas sobre la escena a las que tendrás que responder, marcando, si o no.

MATERIALES OBTENIDOS DE :

http://www.aularagon.org/aula/ejercicios.asp?ult_paso=1&tipo_paso=6&id=5262&titulo_ut=Evaluaci%F3n+inicial%2E+Preguntas+m%E1s+frecuentes+sobre+la+memoria%2E&ult_ut=1010&externa=0&pag=1&idL=

Una vez completado el ejercicio efectúa la comprobación del mismo y te indicará el número de errores y aciertos y la posibilidad de rectificar.

La cocina



Sala de estar



2. Actividad: recuerdo de datos leídos

Para realizar los ejercicios de esta actividad debes leer muy atentamente los pequeños textos repletos de datos. Tras su lectura te formularemos una serie de preguntas a las que tendrás que responder por escrito.

Una vez completado el ejercicio efectúa la comprobación del mismo.

Recuerdo de datos leídos



6. Técnicas de memoria: asociaciones

Debes de realizar los ejercicios propuestos efectuando las órdenes que se indican en cada uno de ellos.

Entrenamiento en la técnica de asociaciones

Las asociaciones pueden ser una ayuda eficaz para procesar y recuperar la información. Son la esencia de las reglas mnemotécnicas ya que consiste en coligar (asociar) los materiales que se han de aprender con imágenes o con elementos semánticos más significativos.

Por tratarse de una estrategia de elaboración, ligadas a las vivencias personales, suelen resultar artificiales y complejas cuando usamos asociaciones elaboradas por otras personas. La asociación de lo que se desea aprender se efectúa con algo o alguien significativo para la persona y, en muchas ocasiones, no coincide lo que resulta importante para dos personas distintas, con lo cual en vez de facilitar la tarea se añade una dificultad innecesaria.

Actividades

A continuación te presentamos varios ejemplos de asociaciones realizadas por nosotros ante el hipotético caso de que tuviéramos que retener un listado de palabras, determinadas citas a lo largo la semana o una serie de números de teléfono. Insistimos que estas asociaciones son personales y que son meros ejemplos cuya finalidad es la de facilitarte la tarea posterior de que elabores tus propias asociaciones.

Asociación visual y por letras (1)



Asociación visual y por letras (2)



MATERIALES OBTENIDOS DE :

http://www.aularagon.org/aula/ejercicios.asp?ult_paso=1&tipo_paso=6&id=5262&titulo_ut=Evaluaci%F3n+inicial%2E+Preguntas+m%E1s+frecuentes+sobre+la+memoria%2E&ult_ut=1010&externa=0&pag=1&idL=

Regiones europeas



Días de la semana



Teléfonos



Actividad de elaboración propia de asociaciones

Asociaciones



7. Realiza y envía a tu profesor/a

Realiza y envía a tu profesor/a tus impresiones sobre la unidad y las actividades que se indican.

Evaluación de la unidad

1. Nos resulta de gran interés y utilidad conocer tus impresiones sobre la Unidad que has realizado; te animo a que informes a tu profesor sobre cómo te han resultado los ejercicios, en cuáles has encontrado mayor dificultad, cuáles te han resultado más sugerentes, cuáles ampliarías, etc...

2. Adjunta un archivo sobre tus respuestas a los siguientes ejercicios:

- Bloque de ejercicios sobre fluidez verbal
- Actividad de elaboración personal del bloque sobre entrenamiento en la técnica de las asociaciones

3. ¿Recuerdas el fragmento de la letra del Himno de Aragón que te presentamos en la Unidad 3? Recítalo en voz alta y comunica el resultado a tu profesor/a.

TEMA 5

1. Esquema de contenidos

Lee atentamente los contenidos sobre los que vamos a trabajar en esta Unidad. Al igual que te indicamos en la unidades anteriores procura estar relajado y tranquilo; la ansiedad no es buena compañía para ejercitar la memoria.

Contenidos de la unidad: Fluidez verbal, memoria visoespacial, recuerdo de datos y conceptos y acrósticos y otras reglas.

1. Potenciar la fluidez verbal
2. Ejercitar la memoria visoespacial
3. Recuerdo de datos y conceptos
4. Acrósticos y otras reglas mnemotécnicas.

Al final de la Unidad se efectúa la evaluación de la misma y se recuerdan las actitudes y comportamientos a evitar y a potenciar que te indicamos al principio del curso.

A continuación te explicamos brevemente en qué consisten cada uno de los bloques; la información más pormenorizada la encontrarás a lo largo del desarrollo de la unidad.

- **La fluidez verbal**, que permite expresarse y darse a entender en una conversación de una manera ágil, vamos a potenciarla a través de actividades de reconstrucción de frases en las que se ocultan refranes populares y dichos de conocidos personajes.
- **La memoria visoespacial** vamos a ejercitarla de forma semejante a unidades anteriores, a través de actividades interactivas sobre la recomposición de imágenes (puzzles), si bien, la temática es diferente y algo más compleja.
- **El recuerdo de datos y conceptos.** Las actividades que te proponemos exigen concentración y rigor en la respuesta, ya que se trata de aprender un contenido con datos probados que pertenecen al cocimiento sobre la obra de Francisco de Goya. Para la reproducción del texto se recomienda el método loci o de los lugares.
- **Acrósticos y otras reglas mnemotécnicas.** Consiste en aprender y ensayar procedimientos de uso muy generalizado en el aprendizaje y recuerdo de la información. A pesar del carácter personal de los mismos presentamos nuestro acróstico LA CHAVETA (cuyas iniciales contienen las diferentes reglas mnemotécnicas) y un código personalizado de símbolos.

2. Ejercicios de fluidez verbal

Debes realizar los ejercicios propuestos efectuando las órdenes que se indican en cada uno de ellos.

Potenciar la fluidez verbal

MATERIALES OBTENIDOS DE :

http://www.aularagon.org/aula/ejercicios.asp?ult_paso=1&tipo_paso=6&id=5262&titulo_ut=Evaluaci%F3n+inicial%2E+Preguntas+m%E1s+frecuentes+sobre+la+memoria%2E&ult_ut=1010&externa=0&pag=1&idL=

La temática que hemos seleccionado para trabajar este bloque de potenciación de la fluidez verbal versa sobre refranes y dichos. El refrán ha sido transmitido durante generaciones de boca en boca, es símbolo de la sabiduría popular, fruto de la experiencia y la observación. Algunos reflejan antiguas creencias, hoy obsoletas y la mayoría reflejan situaciones totalmente aplicables en nuestros días.

El Diccionario de la Lengua Castellana define:

Refrán: *dicho agudo y sentencioso de uso común.*

Dicho: palabra o conjunto de palabras con que se expresa oralmente un concepto cabal.

Proverbio: Sentencia, adagio o refrán.

Tu trabajo consiste en que reconstruyas las frases en las que se ocultan refranes populares y dichos de conocidos personajes.

Al finalizar los ejercicios puedes comprobar el resultado pulsando en los vínculos (Refranes Unidad 5 y Dichos Unidad 5).

También, hemos introducido un ejercicio de completar frases utilizando los mismos refranes y dichos.

Refranes y dichos



Dichos



Completar frases



3. Ejercicios de memoria visoespacial

Debes de realizar los ejercicios propuestos efectuando las órdenes que se indican en cada uno de ellos.

Memoria visoespacial

Las actividades que te proponemos son semejantes a las visoespaciales realizadas en unidades anteriores sobre la recomposición de imágenes (puzzles), si bien, la temática es diferente.

Actividad: recomponer imágenes (puzzles)

El trabajo consiste en observar atentamente las fotografías que te presentamos y que representan una pequeña muestra del patrimonio de una de las plazas más emblemáticas de la Ciudad de Zaragoza. Posteriormente debes proceder de la misma forma que se realiza un puzzle, es decir, colocar adecuadamente las piezas.

Una vez completado el ejercicio, puedes recargar la ficha e iniciar de nuevo ya que las partes en las que se han dividido las fotografías aparecerán situadas en lugar diferente.

MATERIALES OBTENIDOS DE :

http://www.aularagon.org/aula/ejercicios.asp?ult_paso=1&tipo_paso=6&id=5262&titulo_ut=Evaluaci%F3n+inicial%2E+Preguntas+m%E1s+frecuentes+sobre+la+memoria%2E&ult_ut=1010&externa=0&pag=1&idL=

Memoria visoespacial. Lonja.



Memoria visoespacial. Plaza.



4. Ejercicios de recuerdo de datos y conceptos

Debes de realizar los ejercicios propuestos efectuando las órdenes que se indican en cada uno de ellos.

Memoria de datos y conceptos

Las actividades que te proponemos exigen concentración y rigor en la respuesta, ya que se trata de aprender un contenido con datos probados que pertenecen al cocimiento sobre la obra de Francisco de Goya.

1. Actividad: lectura "El símbolo de lo Goyesco"

Lectura



2. Actividad: completar el texto.

En este ejercicio debes leer el texto en el que hemos omitido algunas palabras. Tu tarea consiste en averiguar, recurriendo a tu memoria, que palabras faltan en esos espacios y escribirlas.

Completar el texto



3. Actividad: Reproducir el texto.

Este ejercicio consiste en que reproduzcas lo más fielmente posible el texto anterior. Para facilitar la tarea podrás hacer uso de alguna de las técnicas aprendidas a lo largo del curso; para este caso te recomendamos una estrategia de elaboración personal basada en el método loci o de los lugares.

Como te indicamos, *El método de los lugares* se viene utilizando desde la época de los oradores griegos, requiere dos pasos: primero memorizar una serie de lugares familiares con un orden sucesivo, por ejemplo: la puerta de entrada a mi casa, el recibidor, el salón, la cocina, el dormitorio, el cuarto de baño o únicamente memorizar los objetos más destacados de una de las habitaciones, el siguiente paso consiste en establecer una asociación fuerte y extraña entre ese espacio u objeto de la habitación, que es una imagen mental, con el contenido que queremos retener. El recuerdo posterior se producirá más fácilmente "recorriendo" esos lugares y "viendo" el objeto que hemos colocado en cada uno de ellos.

Una variante de este método consiste en repasar, en cada una de las habitaciones, un trozo de la información que deseamos retener. Posteriormente el recorrido mental de los lugares nos servirá de guía para el recuerdo.

MATERIALES OBTENIDOS DE :

http://www.aularagon.org/aula/ejercicios.asp?ult_paso=1&tipo_paso=6&id=5262&titulo_ut=Evaluaci%F3n+inicial%2E+Preguntas+m%E1s+frecuentes+sobre+la+memoria%2E&ult_ut=1010&externa=0&pag=1&idL=

Reproducir el texto



5. Acrósticos y otras reglas mnemotécnicas

Lee detenidamente el contenido de este bloque y prepárate para elaborar tus propias reglas.

Entrenamiento en acrósticos y otras reglas mnemotécnicas

Además del método de lazo o encadenamiento y el método loci o de los lugares que hemos descrito anteriormente, existen multitud de reglas mnemotécnicas, algunas de ellas muy ingeniosas pero que pueden resultar complejas cuando no se personalizan. La base en la que se sustentan es siempre la misma: coligar o asociar lo que se desea aprender con imágenes o elementos semánticos, letras, palabras que tienen significado para cada uno.

A continuación te presentamos varios ejemplos de reglas mnemotécnicas.

1. Acróstico es un término del griego «*akros*» = extremo y «*stikhos*» = verso. Con las letras iniciales, medias o finales de los versos, leídas en sentido vertical, forman una palabra o una frase.

El ejemplo más característico de la Literatura española podemos encontrarlo en el prólogo de la Celestina en el que las palabras iniciales de las octavas forman la frase "El bachiller Fernández de Rojas acabó la novela de Calisto y Melibea y fue nacido en la Puebla de Montalbán".

También, se suele utilizar para facilitar el recuerdo de un listado de palabras. Por ejemplo, imagina que deseas recordar la composición del granito: Cuarzo, feldespato y mica

Utilizando la primera sílaba de la palabra de sus componentes obtendremos el siguiente acróstico: CU FE MI

Imagina que debes recordar el siguiente listado de verbos:

Socorrer
Orientar
Liberar
Imaginar
Distribuir
Acoger
Recordar
Inventar
Desarrollar
Amistad
Dialogar

El acróstico sería SOLIDARIDAD: (**S**ocorrer. **O**rientar. **L**iberar. **I**maginar. **D**istribuir. **A**coger. **R**ecordar. **I**nventar. **D**esarrollar. **A**mistad. **D**ialogar)

Imagina que deseas responder rápidamente a la pregunta ¿Qué métodos o reglas mnemotécnicas conoces?

MATERIALES OBTENIDOS DE :

http://www.aularagon.org/aula/ejercicios.asp?ult_paso=1&tipo_paso=6&id=5262&titulo_ut=Evaluaci%F3n+inicial%2E+Preguntas+m%E1s+frecuentes+sobre+la+memoria%2E&ult_ut=1010&externa=0&pag=1&idL=

El acróstico: LA C H A V E T A (**L**ugares. **A**grupaciones. **C**lasificaciones. **H**istorietas. **A**crósticos. **V**isualizaciones. **E**ncadenados. **T**écnica simbólica. **A**sociaciones) te facilitará el recuerdo de las estrategias de memoria.

2. Rima, versos: Este método de memorización ha sido utilizado popularmente. Consiste en buscar una rima a los datos que hemos de recordar, para que resulte más fácil.

Un ejemplo de este método es la rima utilizada para recordar los días que tienen los meses del año: *treinta días trae septiembre con abril, junio y noviembre, veintiocho tiene uno, los demás treinta y uno*

3. Técnica numérica: el éxito de esta técnica estriba en que para la mayoría de las personas resulta más fácil recordar palabras que números. Consiste en sustituir los números, ya sean de fechas, de teléfonos..., por consonantes y formar palabras con estas consonantes.

Existen diversos códigos de sustitución pero lo importante es que siempre se utilice el mismo.

Por ejemplo, nuestro código es el siguiente:

1-L, 2-n, 3-m, 4-t, 5-s, 6-b, 7-r, 8-f, 9-p, 0-c

Imagina que tienes que memorizar la fecha de la caída del muro de Berlín:

9-11-1989

El proceso de esta técnica numérica sería la siguiente:

1º Sustituir número por la letra de nuestro código:

p-LL-Lpgp

2º Completar con vocales formando palabras o frases:

Po llo lupofupo

3º Memorizar estas palabras

4º sustituir las consonantes por números cuando desees utilizar la fecha.

Es posible que no se encuentre ventajas en el uso de esta técnica para recordar una fecha conocida, pero imagina que debes recordar el siguiente número de teléfono: 617784269, para algunas personas les resulta más fácil recordarlo una vez hecha la sustitución:

b L r r f t n b p : bola rara feto nube pe

Puedes probar con los números de teléfono de tus familiares

4. Técnica simbólica: es semejante a la anterior y consiste en sustituir los números por palabras que representan imágenes conocidas sobre el número. Se debe utilizar siempre el mismo código. Una vez sustituidos los números por palabras construir una frase y memorizarla.

MATERIALES OBTENIDOS DE :

http://www.aularagon.org/aula/ejercicios.asp?ult_paso=1&tipo_paso=6&id=5262&titulo_ut=Evaluaci%F3n+inicial%2E+Preguntas+m%E1s+frecuentes+sobre+la+memoria%2E&ult_ut=1010&externa=0&pag=1&idL=

Por ejemplo nuestro código sería el siguiente

el 1 con un soldado, el 2 con un pato, el 3 con una oreja, el 4 con una silla, el 5 con una escalera , el 6 con una bombilla, el 7 con un bastón, el 8 con unas gafas, el 9 con un globo y el 0 con un aro.

Utilizando los ejemplos anteriores, para memorizar la fecha de la caída del muro de Berlín, 9-11-1989, el procedimiento sería:

1º Sustituir cada dígito por el símbolo de nuestro código:

Globo- soldado, soldado – soldado, globo, gafas, globo

2º Échale imaginación y enlaza los códigos con una frase, por ejemplo: *Imagina un globo que llevan dos soldados y encuentran a otro soldado que lleva un globo y unas gafas y mira a otro globo.*

3º Memoriza la frase respetando el orden

4º Sustituye el símbolo por los dígitos cuando desees utilizar la fecha.

Ensayo

Si no has realizado nunca estrategias de este tipo puede resultarte, al principio, un poco complicado e incluso carente de sentido. No obstante, prueba con los siguientes actividad que te proponemos; ten en cuenta que ejercitando te desarrollas y descubriendo se aprende y la mera sustitución y la elaboración de frases con los símbolos ya son de por sí unos buenos ejercicios mentales.

Fechas ocultas



6. Realiza y envía a tu profesor/a

Realiza y envía a tu profesor/a tus impresiones sobre la unidad y las actividades que se indican.

Evaluación de la unidad

1. Nos resulta de gran interés y utilidad conocer tus impresiones sobre la Unidad que has realizado; te animo a que informes a tu profesor sobre cómo te han resultado los ejercicios, en cuáles has encontrado mayor dificultad, cuáles te han resultado más sugerentes, cuáles ampliarías, etc...

2. Adjunta un archivo con tus respuestas a los siguientes ejercicios:

- Bloque de ejercicios sobre fluidez verbal
- La actividad 3 del bloque de recuerdo de datos y conceptos indicando el procedimiento que has seguido
- Del bloque de acrósticos y otras reglas mnemotécnicas envía, al menos, dos ejemplos personales de acrósticos, dos rimas, dos fechas o dos números de teléfono utilizando la técnica numérica y la técnica simbólica. Puedes utilizar el mismo código que te hemos facilitado o elaborar uno propio.

3. ¿Recuerdas el fragmento del poema de Antonio Machado que memorizaste en la Unidad 3? Recítalo en voz alta. ¿Y los nombres de los personajes ilustres

MATERIALES OBTENIDOS DE :

http://www.aularagon.org/aula/ejercicios.asp?ult_paso=1&tipo_paso=6&id=5262&titulo_ut=Evaluaci%F3n+inicial%2E+Preguntas+m%E1s+frecuentes+sobre+la+memoria%2E&ult_ut=1010&externa=0&pag=1&idL=

aragoneses que encontraste en la sopa de letras de la unidad 4? Escríbelos y comprueba. ¿Y los nombres de los monarcas que reinaron en vida de Goya?

7. Consejos finales

**Por último, te recordamos las actitudes y comportamientos a evitar y a potenciar para mantener una buena memoria.
¡Recuérdalo con gusto!**

Consejos para mantener una buena memoria

¿Qué debemos evitar?

- El aislamiento
- Pasar horas delante del televisor
- El sedentarismo
- "Rumiar" desgracias pasadas
- La autocompasión
- La desconfianza en la mejora personal
- La falta de interés y de curiosidad.
- El abandono físico
- El sobrecargarnos de tareas

¿Qué debemos potenciar?

- El ejercicio físico y la relación social diaria
- La estimulación mental: escribir notas, practicar juegos de mesa (ajedrez, damas, cartas), realizar pasatiempos (sopa de letras, jeroglíficos, diferencias, crucigramas, ...),
- Estar al día: lectura de la prensa, escucha de informativos de la radio y la TV., acudir a charlas y coloquios, participar en asociaciones que defienden temas de su interés...
- Repaso mental y ejercicios de recuerdo: al final de cada día repasar mentalmente lo que se ha hecho y las cosas pendientes por hacer, visualizar mentalmente el recorrido desde casa a determinados lugares, repasar mentalmente los números de teléfono de su interés, el nombre y el número de la calle de los lugares de su interés Anotar si ha habido algún olvido
- Buscar soluciones ingeniosas para cada olvido.

¿Cuál es nuestro acróstico?

Nuestro acróstico es: LA C H A V E T A