



C.P.C. REY PASTOR. ORIENTACIÓN-ALUMNOS.



ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE: RECUPERACIÓN

Nº 6.3.

ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE Nº 3: RECUPERACIÓN DE INFORMACIÓN.

Todo lo que se estudia se almacena en el cerebro, pero serviría de poco si no somos capaces de recuperarlo para poder utilizarlo o no somos capaces de recordarlo en los momentos en que necesitamos esa información. Podemos utilizar para ello estrategias que nos ayuden y hagan más eficaz nuestra capacidad de recordar lo almacenado. Estrategias de búsqueda de codificaciones y de indicios: esquemas, secuencias, claves, gráficos,... Estrategias de generar las respuestas adecuadas: saber ordenar los datos, establecer asociaciones, redactar o decir lo aprendido, aplicarlo a diversas situaciones, etc.

TÉCNICAS	¿Qué puedes hacer para mejorar la recuperación?
Búsqueda de indicios	<ul style="list-style-type: none">⇒ Acuérdate de otros temas o cuestiones que guardan relación con lo que realmente quieres recordar.⇒ Recuerda sucesos, episodios o anécdotas (es decir “claves”), ocurridos durante la clase o en otros momentos del aprendizaje.⇒ Para cuestiones importantes que te sean difíciles de recordar, busca datos secundarios, accidentales o del contexto, con el fin de poder llegar a acordarte de lo importante.⇒ A fin de recuperar mejor lo aprendido ten en cuenta las correcciones y observaciones que los profesores hacen en los exámenes, ejercicios o trabajos.
Búsqueda de codificaciones	<ul style="list-style-type: none">⇒ Cuando tengas que exponer algo oralmente o por escrito recuerda dibujos, imágenes, metáforas.⇒ Para recordar una información primero búscala en tu memoria y después decide si se ajusta a lo preguntado o quieres responder.⇒ Previamente al hablar o escribir evoca nemotecnias (rimas, acrónimos, acrósticos, muletillas, palabras-clave u otros) que utilizaste para codificar la información durante el estudio.⇒ Antes de hablar o escribir, recuerda palabras, dibujos o imágenes que tienen relación con las “ideas principales” del material estudiado.⇒ Antes de responder a un examen evoca aquellos agrupamientos de conceptos (resúmenes, esquemas, secuencias, diagramas, mapas conceptuales, matrices...) hechos a la hora de estudiar.
Planificación de respuesta	<ul style="list-style-type: none">⇒ Cuando tienes que contestar a un tema del que no tienes datos, genera una respuesta “aproximada” haz inferencias a partir del conocimiento que posees o transfiriere ideas relacionadas de otros temas.⇒ Intenta expresar lo aprendido con tus propias palabras en vez de repetir literalmente o al pie de la letra lo que dice el libro o profesor.⇒ Cuando tengas que hacer una redacción libre sobre cualquier tema, ve anotando las ideas que se te ocurran, luego ordénalas y finalmente redáctalas.⇒ Antes de que inicies hablar o escribir, piensa y prepara mentalmente lo que vas a decir o escribir.⇒ Frente a un problema o dificultad considera, en primer lugar, los datos que conoces antes de aventurarte a dar una solución intuitiva.
Respuesta escrita	<ul style="list-style-type: none">⇒ Al realizar un ejercicio o examen preocúpate de su presentación, orden, limpieza y márgenes.⇒ Antes de realizar un trabajo escrito confecciona un esquema, guión o programa de los puntos a tratar.⇒ A la hora de responder un examen, antes de escribir, primero recuerda, todo lo que puedas, luego lo ordenas o haces un esquema o guión y finalmente desarróllalo punto por punto.