

Tema 10- ESTIMULACIÓN EN ESTRATEGIAS COGNITIVAS Y METACOGNITIVAS

Julia García Sevilla

Dpto. de Psicología Básica y Metodología (UMU)

juliags@um.es



ESTRATEGIAS

Conjunto de operaciones y procedimientos que el sujeto pone en marcha para concretar las capacidades que se demandan en la realización de una tarea mental.

¿CÓMO ES TU MEMORIA?

Evaluación inicial

1. ¿Se te olvidan algunas cosas? ¿Cuáles?

.....

¿Por qué?

2. ¿Cómo te acuerdas de las cosas? ¿Qué haces para acordarte?

.....

3. ¿Crees que puedes mejorar tu memoria? ¿Cómo?

.....

4. ¿Qué cosas necesitarías recordar mejor?

.....

¿CÓMO ACORDARSE DE LAS COSAS?

1. ¿De qué cosas te acuerdas mejor?

.....

2. ¿Qué cosas son más difíciles de recordar?

.....

RECUERDA: Para acordarse de lo que nos interesa es necesario pensar en todos los detalles, haciéndonos preguntas sobre: dónde, cuándo, para qué

ESTRATEGIAS

**NO SON INNATAS
SON APRENDIDAS**

● Capacidad de mejorar

● Capacidad automodificarse → **METACOGNICIÓN**

MATACOGNICIÓN: COMPONENTES

✚ *CONOCIMIENTO PREVIO DE ESTRATEGIAS*

✚ *IDENTIFICACIÓN DE LA TAREA: ¿qué he de hacer?, ¿en qué consiste la actividad?, ¿qué estrategias pondré en funcionamiento para resolverla?*

✚ *USO CONSCIENTE E INTENCIONAL DE ESTRATEGIAS: Realización de la tarea aplicando la estrategia elegida: autoverbalizaciones, rastreo, focalización,*

✚ *EVALUACIÓN: Valoración (revisión) de la tarea: "Lo he hecho bien porque ..." "He tenido un error debido a ..."*



¿Qué he de hacer?
¿Cómo lo haré?

1. ANTES DE EMPEZAR

¿Cómo lo estoy haciendo?

2. DURANTE LA TAREA

¿Te has distraído?
¿Por qué?

3. DESPUÉS DE LA TAREA

Meta-atención

RECUERDA: Después de atender es bueno pensar lo que has hecho y como lo has hecho

1. ¿Qué has hecho en la página anterior?

.....

2. ¿Cómo lo has hecho?

.....

3. ¿Te ha distraído alguna cosa?

.....

4. ¿Qué has hecho para no distraerte?

.....

Meta-memoria

¿Cómo puedes memorizar esto? ¿Cuál es tu mejor manera para aprenderlo? Explícalo.

TIPOS DE INDUSTRIAS

Mecánicas -- Químicas -- Textiles -- Alimentarias -- Metalúrgicas

- **Explica la técnica del acróstito**
- **Explica la técnica del acrónimo**

ESTRATEGIAS ATENCIONALES

ESTRECHAMIENTO DEL FOCO

- Observación a detalles
- Visualización
- Fragmentación

PRESTAR ATENCIÓN

- Atención consciente
- Mirar a los ojos mientras se escucha

ESTRATEGIAS ATENCIONALES

RASTREO VISUAL

- Exploración situacional
- Exploración sistemática

IGNORAR DISTRACTORES

- Parada de pensamiento
- Realización de tareas simultáneas
- Ayudas externas



1. Estrechamiento del foco atencional

Focalización

Observación de detalles



Extraido de: crishop.blogspot.com/

“Estos niños están de vacaciones y están jugando en la calle.

Describe qué es lo que ves: que están haciendo, cuántos niños son, a qué están jugando, cómo van vestidos, ...”

Visualización

Visualización de historias

Escucha atentamente la siguiente historia. Cierra los ojos mientras lo escuchas, e intenta visualizar, "ver", "tocar", "oler",... el mensaje. A continuación, repetirás la historia.

LA SIESTA DE ALFONSO

Me llamo Alfonso, soy de Valladolid. He venido a Murcia a pasar unos días con unos amigos. Ayer, mientras dormía la siesta en mi habitación, se me ocurrió la siguiente historia: estaba yo pensativo debajo de una higuera parecida a la que tengo en mi huerta del pueblo y de repente veo que un higo maduro se desprende de su rama y va a caer en frente. Me asusto, el higo cae muy despacio, y me daría tiempo a retirarme; pero mi asombro no tiene límites, pues comienza a aumentar de tamaño según desciende, de manera que cuando llega a mi cara la cubre por completo. El golpe es suave.

Cuando me levanto para limpiarme observo que soy muy alto y fuerte, me he convertido en un gigante. Comienzo a pasear de un lado a otro y de repente parece que caigo a un precipicio y... Me despierto, algo asustado pero feliz.

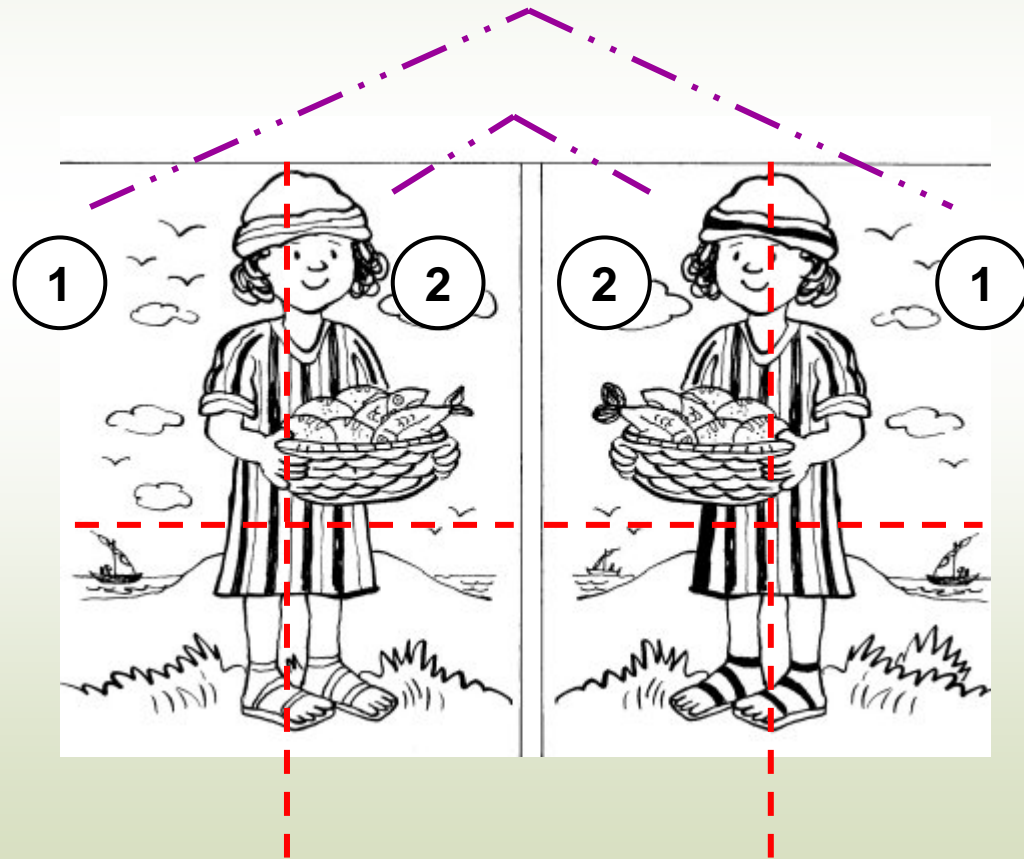
Fragmentación

¿Cómo comparar estos dibujos?

Comparando cada parte de un dibujo con la otra

- ❑ 1º, cortar el dibujo en cuatro partes y numéralas: 1-2-3-4.
- ❑ 2º, comparar: 1 con 1, 2 con 2, 3 con 3 y 4 con 4.

¿Son iguales estos dibujos? Compara las partes

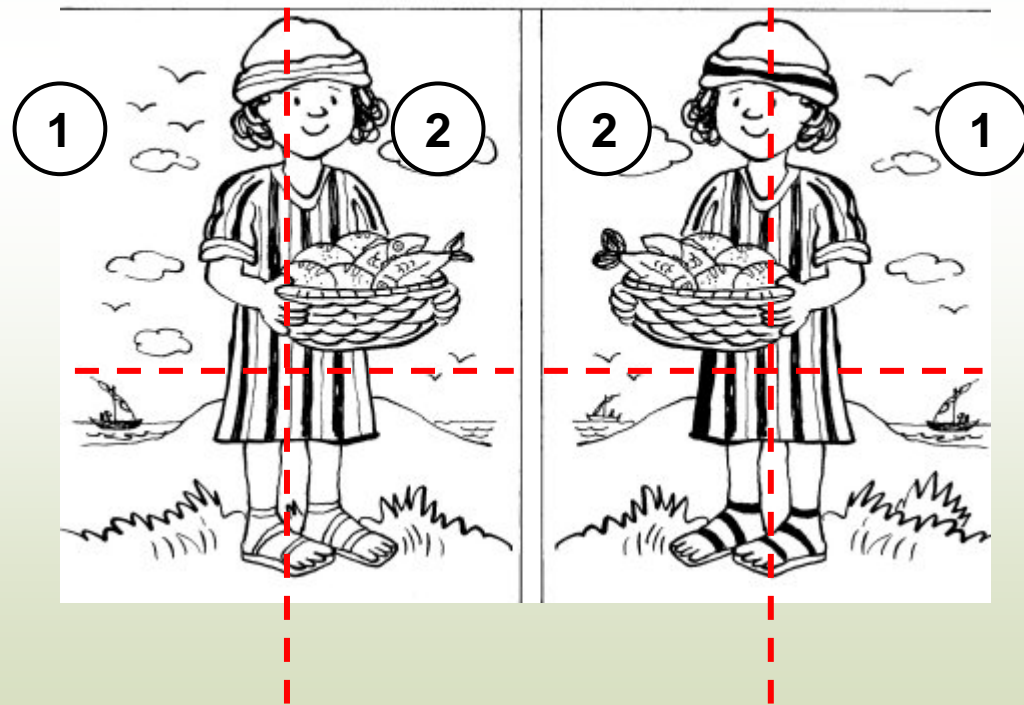


¿Cómo comparar estos dibujos?

Comparando cada parte de un dibujo con la otra

- ❑ 1º, cortar el dibujo en cuatro partes y numéralas: 1-2-3-4.
- ❑ 2º, comparar: 1 con 1, 2 con 2, 3 con 3 y 4 con 4.

¿Son iguales estos dibujos? Compara las partes



¿Cómo comparar estos dibujos?

¿Son iguales estos dibujos? Corta el dibujo con líneas y compara cada parte.





2. Rastreo visual

Observación de láminas

Observa toda la ilustración y descríbela. Para que no se te escape nada, puedes seguir la línea que hemos trazado:



Extraído de: <http://www.kokone.com.mx/tareas/mono/imagen/dia-arbol.gif>

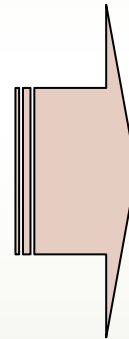


3. Prestar atención

**Un sitio para cada cosa y
cada cosa en su sitio**



**Puedo colocar las LLAVES
en**



**HE LLEGADO A CASA.
VOY A COLOCAR
LAS LLAVES EN.....**

Escucha atenta



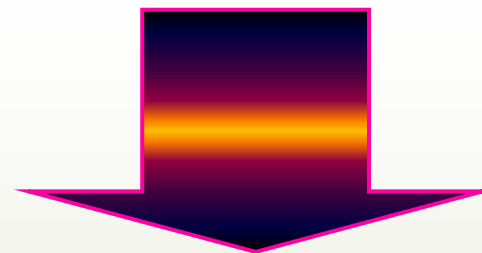
4. Evitar distracciones

Parada de pensamiento

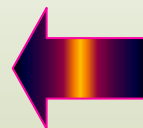


A veces pensamos en cosas que no son la tarea que estamos haciendo

ENTONCES



Será mejor que me concentre en lo que estoy haciendo. Me saldrá mejor.



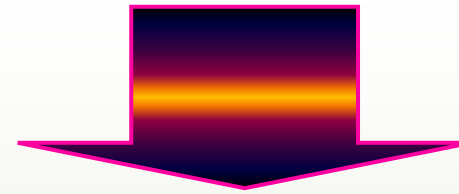
¡ALTO!



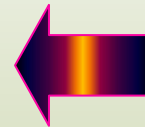
**¡ESTOY MUY
ABURRIDO!**

Cuando lo que estés haciendo te haya cansado o aburrido

ENTONCES



**Será mejor que me
concentre en lo que estoy
haciendo.
Me saldrá mejor.**



**Descansar unos
minutos**

Ayudas externas: trucos para no distraerse

1. El silencio ayuda mucho a ATENDER. Evita los ruidos.
2. Escuchar es también una buena manera de ATENDER.
3. Mirar a la cara de quien te habla es también buena ATENCIÓN.
4. Algunas tareas necesitan más atención
5. Puedes descansar un poco y después seguir con ATENCIÓN la tarea.

RECUERDA: Antes de contestar, de hacer una tarea, ATIENDE, PIENSA, durante el tiempo que sea necesario y cuando ya lo hayas comprendido CONTESTA

ESTRATEGIAS DE MEMORIA

ESTRATEGIAS DE CODIFICACIÓN

1. De dimensión superficial

a) Mnemotecnias visuales:

- *Visualización*
- *Método Loci o técnica de los lugares.*

b) Mnemotécnicas verbales:

- *Apoyo en aspectos sonoros o verbales.*
- *Método de la cadena*
- *Palabras clave*
- *Elaboración de rimas*

2. De dimensión profunda

- *De elaboración*
- *De organización*

ESTRATEGIAS DE MEMORIA

ESTRATEGIAS DE ALMACENAMIENTO

- Repaso
- Repetición

ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN

- Ayudas: pistas / indicios.



*1. Estrategias de
codificación*

Mnemotecnias

visuales

Visualización de láminas

Mira esta imagen durante 2 minutos. Ve diciendo en voz alta y presta atención consciente a todo lo que vas viendo. Cierra los ojos e intenta verla en tu mente. Vuévela a mirar. Contesta a las siguientes preguntas.



Extraido de: crishop.blogspot.com/

Visualización de historias

Escucha atentamente la siguiente historia. Cierra los ojos mientras lo escuchas, e intenta visualizar, "ver", "tocar", "oler",... el mensaje. A continuación, repetirás la historia.

LA SIESTA DE ALFONSO

Me llamo Alfonso, soy de Valladolid. He venido a Murcia a pasar unos días con unos amigos. Ayer, mientras dormía la siesta en mi habitación, se me ocurrió la siguiente historia: estaba yo pensativo debajo de una higuera parecida a la que tengo en mi huerta del pueblo y de repente veo que un higo maduro se desprende de su rama y va a caer en frente. Me asusto, el higo cae muy despacio, y me daría tiempo a retirarme; pero mi asombro no tiene límites, pues comienza a aumentar de tamaño según desciende, de manera que cuando llega a mi cara la cubre por completo. El golpe es suave.

Cuando me levanto para limpiarme observo que soy muy alto y fuerte, me he convertido en un gigante. Comienzo a pasear de un lado a otro y de repente parece que caigo a un precipicio y.... Me despierto, algo asustado pero feliz.

Método Loci

Consiste en “cadena mnésica” de una lista de palabras que se desea recordar a los espacios de una ruta conocida.

EJEMPLO

- 1) Tengo que comprar: naranjas, plátanos y fresas
- 2) Ruta a seguir: objetos de la pared del pasillo de mi casa: reloj de pared, lámpara de pared, cuadro

1) Reloj de
Pared



2) Lámpara
de pared



3) Cuadro



Método de la Cadena

Consiste en crear una “cadena mnésica” de una lista de palabras mediante imágenes.

EJEMPLO

Tengo que comprar: naranjas, plátanos y fresas

1º



2º



3º



Mnemotecnias

verbales

Acrónimos

Un acrónimo es una palabra “rara” que se forma con las letras iniciales de otras palabras. Sirve para recordar una lista de palabras que son difíciles.

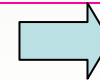
EJEMPLO

Árboles:

Sauce

Olmo

Chopo



SAOLCHO

RECUERDA: Puedes formar el acrónimo con las dos primeras letras, con una sola o la primera sílaba, la que te resulte más fácil y cómodo para recordar.

Forma un acrónimo con esta lista de palabras:

Pino

cedro

alcornoque

Acróstitos

Un acróstito consiste en formar una palabra frase con las iniciales de las palabras que se quiere recordar.

EJEMPLO

1) *Lagos de EEUU:*

Huron -- Erie -- Michigan -- Ontario -- Superior.

2) *Frase formada:*

Hemos estado muy organizados siempre

Forma un acróstito:

Pino cedro alcornoque

*Estrategias de
elaboración*

Parafrasear

Consiste en decir con tus propias palabras lo que estás leyendo para entenderlo mejor.

EJEMPLO

Lee estas frases/textos y cámbialas por otras con palabras que entiendas mejor:

- | | | |
|--|---|--------------------------------|
| 1. Las masas de aire caliente tienen una menor pesadez. | ➔ | 1. El aire caliente pesa menos |
| 2. Los vientos constantes se mantienen anualmente con la misma intensidad. | ➔ | 2. |

Así lo digo y así lo comprendo

*Estrategias de
organización*

Agrupamiento por números

Lee este número de teléfono y trata de recordarlos:

639608397

¿CÓMO?

Agrupando los números en unidades más pequeñas y significativas.

EJEMPLO

639-60-83-97

Agrupamiento por letras

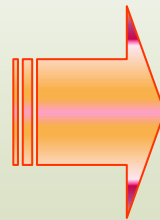
Lee estas palabras y trata de recordarlas:

Plátano Melón Manzana Pera Melocotón

¿CÓMO?

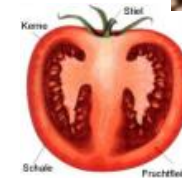
Agrupando las palabras que empiecen por la misma letra.

Hay dos palabras que comienzan por p, y tres palabras que empiezan por m.



Categorización

Memoriza los siguientes alimentos:



¿CÓMO?

Agrupando los alimentos por categorías.

Frutas: plátanos, melón, pera.

Hortalizas: cebolla, zanahorias, lechuga, tomate

Cereales: garbanzos, judías

Categorización

1) Vamos a memorizar la siguiente lista de la compra:

MANZANAS -- LEJÍA -- PERAS -- LENTEJAS -- FRESAS
DETERGENTE -- PAPEL HIGIÉNICO -- ARROZ -- AZÚCAR
PASTA DE DIENTES -- SUAVIZANTE -- MERMELADA
GALLETAS -- FRESAS -- CAFÉ

2) Para ello, vamos a agrupar estos elementos en categorías. Por ejemplo:

- **FRUTAS**: MANZANAS – PERAS – FRESAS
- **CEREALES**: LENTEJAS – ARROZ
- **LIMPIEZA**: LEJÍA – DETERGENTE – SUAVIZANTE
- **WÁTER**: PAPEL HIGIÉNICO – PASTA DE DIENTES
- **DULCES**: GALLETAS – MERMELADA – AZÚCAR – CAFÉ

Asociación de palabras

Consiste en enlazar dos palabras estableciendo una relación entre ellas.

EJEMPLO

A continuación tienes una lista de pares de palabras. Escribe al lado de cada par de palabras una imagen visual que las una o enlace para luego recordarlas.

- Libro -- Estantería → Imagino una hilera de libros grandes en una estantería
- Papel -- tijeras → Me imagino recortando un trozo de papel con unas tijeras
- Oso -- lago →
- Abrigo -- pañuelo →

***Si asociamos dos cosas
es más fácil recordarlas.***

Asociación de caras y nombres

1) Observe durante dos minutos estas caras y sus respectivos nombres



a

Jesús Puente



b

Emilio del Río




c

Pablo López

2) Intente recordar los nombres con alguien o algo conocido para usted.

Por ejemplo, en el caso de Jesús Puente asociamos Jesús con Jesucristo y Puente con un Puente.

3) ¿Con qué va a asociar Emilio del Río? ¿Con qué va a asociar Jesús Santos?



*2. Estrategias de
almacenamiento*

De mantenimiento

Repetir palabras

Para aprender una lista de palabras también podemos repetir cada una de ellas varias veces.

EJEMPLO

Aprende esta lista de palabras repitiendo varias veces cada una de ellas

Bovino

Ovino

Porcino

Equino

Aviar

Bovino, bovino, bovino, bovino, bovino, bovino, bovino,
Ovino, ovino, ovino, ovino, ovino, ovino, ovino, ovino, ovino, ...
Porcino, porcino, porcino, porcino, porcino, porcino, porcino,
Equino, equino, equino, equino, equino, equino, equino,
Aviar, aviar, aviar, aviar, aviar, aviar, aviar, aviar, aviar, ...



*3. Estrategias de
recuperación*

ESTRATEGIAS EN RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

F A S E S

- Definición del problema
- Análisis del problema
- Resolución
- Repaso



“Hoy es un día de verano, hace mucho calor y papá y mamá han llevado al campo a sus hijos. Los niños mayores quieren que mamá juegue con ellos, pero su mamá está atendiendo a su hermano pequeño, ¿qué pueden hacer para que mamá juegue con ellos?”

- 1. ¿Cuál es el problema?**
- 2. ¿Cómo pueden solucionarlo?**
- 3. ¿Qué consecuencias tiene esa solución?**

Autoinstrucciones



Extraído de: <http://orientafaro.blogspot.com/2009/05/autoinstrucciones-cuales-son-sus-pasos.html>

Autoinstrucciones

Las palabras que nos decimos a nosotros/as mismos/as nos ayudan a prestar **MÁS ATENCIÓN**.

¡PON EN PRÁCTICA EL HABLARTE A TI MISMO!

TAREA: Completar los dibujos hasta que sean iguales al modelo

