



TÉCNICAS DE MEMORIA

¿Qué es la memoria?

Memorizar es la actividad intelectual que consiste en fijar y retener en la mente los conocimientos que queremos aprender para recordarlos cuando sea necesario. Si bien se han encontrado varios “tipos de memoria”, aquí nos centraremos en dos: memoria a corto y largo plazo.

Cuando empezamos a estudiar, la información pasa a la memoria a corto plazo; se busca consolidar la información para que permanezca en la memoria a largo plazo y dicha información pueda ser usada cada vez que la necesitemos. Para ello es necesaria la repetición, la concentración, el orden y la lógica y, sobre todo, la motivación, es decir, el interés por los contenidos que queremos memorizar. También es importante la relajación. De hecho, el olvido suele producirse por fijación deficiente, desinterés, des-uso e interferencias.

¿Qué es una regla mnemotécnica?

Es un sistema sencillo utilizado para recordar una secuencia de datos, nombres, números y, en general, para recordar listas de datos relacionando palabras, imágenes. Estos métodos nos permitirán memorizar más fácilmente el contenido deseado, algunas estrategias son:

La palabra “gancho” (palabra creativa):



Usar una palabra real o inventada como enlace para recordar un grupo de nombres (siempre es más fácil de memorizar una o dos que varias) Ej: Si queremos recordar el recorrido del Tajo (Aranjuez, Toledo, Talavera de la Reina, Puente del Arzobispo, Alcántara), podemos formar una palabra gancho con el inicio de cada ciudad: Aranjuez, Toledo, Talavera, Puente del Arzobispo, Alcántara = Aratota Puental. O sea, yo memorizo la palabra gancho “Aratota Puental” y de ella voy recordando los nombres de las ciudades.

Técnica de la Historieta



Consiste en construir una historia con los elementos que quieres recordar.

Por ejemplo, si te confundes con las fechas de las guerras mundiales (la primera, de 1914 a 1918; la segunda de 1939 a 1945), podrías inventar lo siguiente: Viví dos veces en tu calle, en el número 19. La primera vez cuando era adolescente (entre los 14 y los 18 años), y la segunda cuando deje me quedé sin trabajo (entre los 39 y los 45 años).

Técnica de la cadena



Consiste en relacionar una lista de palabras de un resumen o un esquema mediante una sencilla frase que crearemos.

Por ejemplo: para recordar la primera línea de la tabla periódica (Litio-Berilio-BoroCarbono-Nitrógeno-Oxígeno-Flúor-Neón), podríamos utilizar la siguiente oración: La BBC NO FuncioNa.

Para recordar el orden de los planetas del sistema solar (Mercurio, Venus, Tierra, Marte, Júpiter, Saturno, Urano, Neptuno y Plutón) Mi Vecina Tiene Muchas Joyas, Sin Usar Ni Prestar.

Fuentes:

- <https://biblioguias.unex.es/c.php?g=572102&p=3944913>
- <https://biblioguias.unex.es/c.php?g=572102&p=3944709>



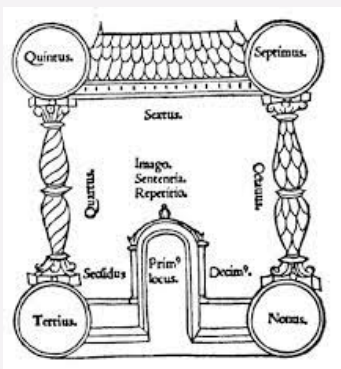
TÉCNICAS DE MEMORIA

¿Qué es una regla mnemotécnica?

Es un sistema sencillo utilizado para recordar una secuencia de datos, nombres, números y, en general, para recordar listas de datos relacionando palabras, imágenes. Estos métodos nos permitirán memorizar más fácilmente el contenido deseado, algunas estrategias son:

Regla de los lugares

Consiste en asociar cada uno de los elementos que se desean memorizar con los lugares de un recorrido que nos es familiar. Por ejemplo, debo recordar los escritores más importantes de la Generación del 98: Baroja, Azorín, Ganivet, Maeztu, Unamuno, Machado y Valle-inclán.



La técnica consiste en asociarlos a un recorrido, como puede ser el de las habitaciones de mi casa.

Así tendría: Recibidor / Azorín (primera estancia con autor que empieza con la letra A) Cocina / Ganivet (me recuerda a cuchillo) Cuartos de baño / Machado y Maeztu (el primero me recuerda a “manchado” y pienso en lavarme en el cuarto de baño).

También pongo a Maeztu, que empieza con M, como Machado). Habitación de mi hermano / Baroja (porque él juega a la baraja). Habitación de mis padres / Valle-inclán (habitación doble, como el apellido) Mi habitación / Unamuno (donde está “uno”, que soy yo)

Regla de los números



para memorizar un número muy largo podemos crear una frase en la que el número de letras de cada palabra coincida con cada uno de los dígitos que tienes que memorizar.

Un ejemplo son los primeros 11 dígitos del número pi: 3, 1415926535 Ana y Rosa e Irene brincaron en pijama sobre las camas. 3 | 4 | 5 9 2 6 5 3 5

Repaso



Se sabe que hay una estrecha relación entre la repetición en el tiempo y la eficacia de la retención. También está comprobado que serán necesarios unos 4 o 5 repasos para que lo que hemos retenido pase a la memoria a largo plazo.

Nunca debemos repasar los apuntes del tema completo sino solo el resumen y/o esquema que hemos realizado del tema

Una forma de repasar podría ser la siguiente:

- Hacer una repetición activa del esquema, resumen, mapa conceptual o la ayuda gráfica que hemos utilizado a la hora de estudiar (poniendo atención).
 - Se aconseja que sea oral para que sea más rápido
 - Hay que intentar hacer un esfuerzo para recordar las ideas principales sin consultar nada
- Consultar el esquema para comprobar posibles lagunas.
- Si hemos tenido fallos o no hemos recordado algo, releer esquemas y/o temas.
- Repetir de nuevo mentalmente.

Al repasar contenidos se aconseja hacerlo antes de ir a dormir, y al levantarse antes de desayunar repasar el contenido de la noche anterior, esto contribuye a consolidar los recuerdos de manera mas eficaz.

Fuentes:

- <https://www.britannica.com/biography/Galileo-Galilei> <https://sciencing.com/list-discoveries-galileo-galilei-8249749.html>