

TÉCNICAS DE MEMORIA
PARA ESTUDIANTES

Guillermo Antón Pardo

www.memoriaestudiantes.com

COPYLEFT

Los contenidos de esta página web y este documento de texto pueden ser utilizados libremente bajo las siguientes condiciones:

- **Pueden modificarse sin variar sustancialmente los contenidos**
- **No pueden usarse con fines comerciales**
- **Debe citarse siempre el autor y la fuente utilizada**
- **Deben mantenerse estas condiciones en los contenidos derivados**

10 RAZONES PARA UTILIZAR

TÉCNICAS DE MEMORIA

1. **Funcionan**
2. Vemos los resultados positivos desde el primer día
3. Ahorramos tiempo y esfuerzo
4. Nos resultará mucho más fácil recordar la información en el examen
5. Nos ayudan a organizar la información y así la entendemos mejor
6. Tenemos demasiado material y no sirven los métodos “tradicionales” que estamos utilizando
7. Obtendremos **mejores notas** en la selectividad, facilitando el ingreso en la carrera universitaria que nos interesa
8. Aumentan nuestra autoestima y nuestra motivación en los estudios
9. **Eliminan la ansiedad** durante el estudio y en el momento del examen, porque tenemos mejor controlado el material
10. Nos ayudan a **mejorar** nuestra capacidad mental general

REGLAS SENCILLAS

A veces, la mejor forma de memorizar conceptos es buscar **una regla que los relacione** de un modo sencillo para que podamos asociarlo sin errores.

Veamos un ejemplo:

**Los Anticiclones son zonas con Altas Presiones
y las Borrascas son zonas con Bajas presiones**

**Se ve fácilmente que los conceptos
relacionados comienzan por la misma letra:**

Anticiclones: Altas presiones

Borrascas: Bajas presiones

ACRÓNIMOS

*Los acrónimos o siglas son palabras formadas por las letras, símbolos o sílabas iniciales de los **conceptos** que tenemos que memorizar:*

Los bioelementos primarios, que forman el 95% de los seres vivos son estos:

*Carbono
Hidrógeno
Oxígeno
Nitrógeno
Fósforo
Azufre*

Podemos formar un acrónimo formado por los símbolos de estos elementos para recordarlos:

CHONPS

También para recordar las cuatro fases del proceso de división celular, o mitosis:

*Profase
Metafase
Anafase
Telofase*

Con las sílabas iniciales creamos un acrónimo para recordarlas mucho mejor:

ProMeATe

FRASES DE MEMORIA

Las frases de memoria son pequeñas frases que de formas diferentes recogen la información que hemos de memorizar.

Las 8 provincias andaluzas pueden recordarse con la siguiente frase de memoria:

Coja uva seca, gran alma

En esta frase, tenemos apuntadas las provincias por contener las iniciales o parecido fonético:

Co: Córdoba

Ja: Jaén

Uva: Huelva

Se: Sevilla

Ca: Cádiz

Gran: Granada

Al: Almería

Ma: Málaga

HISTORIAS

Es más sencillo memorizar conceptos cuando existe un **vínculo** entre ellos.

Este vínculo, si no existe, lo podemos crear nosotros **inventando** una historia que los contenga. Si la **historia** es **divertida o extraña**, la recordaremos mucho mejor.

Las categorías biológicas de clasificación de los seres vivos son siete:

Reino
Tipo
Clase
Orden
Familia
Género
Especie

Vamos a inventar una historia con estas palabras ordenadas:

A un *Reino* lejano llegó un día un *Tipo* muy peculiar que vestía de amarillo limón. Se fue directo a la escuela y entró en una *Clase* de matemáticas y empezó a colocar a los alumnos en *Orden* de altura, desde los más altos hasta los más pequeños. Después fue a hablar con el director de la escuela, que también vestía de amarillo limón, y le dijo que pertenecía a su *Familia*, descendientes de un *General* con bigote y barba que había ido a la guerra y no volvió porque no le gustaba cómo su madre cocinaba el pollo con demasiadas *Especies*.

POESÍAS



Del mismo modo que organizamos conceptos en una historia para poder recordarlos, podemos inventarnos una poesía que además de relacionarlos entre sí tiene ritmo y rima que facilitan su memoria.

Los cinco reinos en los que se clasifican todos los seres vivos son:

**Monera
Animales
Plantas
Hongos
Protista**

Veamos esta poesía:

**Los Reinos de Seres Vivos
juntos son cinco en total:
Monera son las bacterias
sencillas no pueden ser más.
Animales conocemos
Plantas no vas a olvidar.
El cuarto Reino de los Hongos
alguno te habrás comido ya
Y el último de los Reinos
Protista se va a llamar**

CÓDIGO NUMÉRICO



*Es más sencillo memorizar palabras que números.
Cuando tengamos que memorizar números
de cualquier tipo, los convertiremos en letras
utilizando un sencillo código de transformación
y formaremos palabras que empiecen por estas letras.*

El código que utilizaremos es este:

NÚMERO	LETRAS
0	a, b
1	c, d
2	e, f
3	g, h
4	i, j
5	k, l, ll
6	m, n, ñ
7	o, p
8	q, r
9	s, t



**Si queremos aprender la fecha del descubrimiento
de América, 1492, transformamos los números
en letras y formamos una frase:**

1: c, d

4: i, j

9: s, t

2: e, f



La frase podría ser: Colón iba saltando y fumando

**Y las letras iniciales de cada palabra
juntas recogen el número que queríamos memorizar.**

**La altura del Teide, el pico más alto
de España, es de 3.718 metros.
Utilizando el código numérico:**

3: g, h

7: o, p

1: c, d

8: q, r

**Podemos usar la siguiente frase:
El gran pico en Canarias reina**

LA CASA

La técnica de la casa es muy sencilla aunque al mismo tiempo muy potente.

Consiste en utilizar las habitaciones de nuestra casa para "colocar" los diferentes conceptos que tenemos que memorizar. Para recordarlos posteriormente, haremos un recorrido imaginario por estas habitaciones y "recogeremos" los conceptos que hemos situado en ellas.

Veamos un ejemplo aplicando esta técnica a las cinco capas de la ATMÓSFERA:

**TROPOSFERA
ESTRATOSFERA
MESOSFERA
TERMOSFERA
EXOSFERA**

Para ello, utilizaremos palabras muy semejantes a los nombres de las diferentes capas, lo cual nos facilitará la tarea de unir los conceptos con las habitaciones:

- **En el recibidor de nuestra casa, un TOPO se ha instalado y ha llenado el suelo de agujeros y montículos de tierra**
- **En el baño, la ESTANTERÍA que contiene todos los perfumes se ha descolgado y ha caído al suelo**
- **En el comedor, la MESA ha sido pintada por mi hermano pequeño con muchos colores**
- **En la cocina, mi padre se ha preparado un TERMO con café para llevárselo al trabajo**
- **Finalmente, en mi habitación, sobre la mesa de estudio se encuentra un FLEXO, iluminando los apuntes que tengo que estudiar**

De este modo, hemos colocado cada uno de los conceptos de modo imaginativo en cada una de las habitaciones, ayudándonos a recordarlos posteriormente.

LA FAMILIA



La técnica de la familia consiste en relacionar los conceptos que tenemos que memorizar con algunos de nuestros familiares, buscando una imagen original o divertida para establecer y fijar esa unión.

Vamos a utilizar esta técnica para recordar los diferentes tipos de residuos:

Agrícolas
Forestales
Ganaderos
Industriales
Radiactivos
Sanitarios
Urbanos (RSU)

Para ello imaginamos a nuestros familiares disfrazados o realizando actividades relacionadas con estos conceptos:

- Mi abuelo con una azada cavando en el huerto (agrícolas)
- Mi abuela con una sierra cortando troncos de árboles (forestales)
- Mi padre echando de comer paja a las vacas (ganaderos)
- Mi madre, con un mono azul de trabajo, arreglando unas máquinas que pierden aceite (industriales)
- Mi tío, como Homer Simpson, controlando la seguridad de una central nuclear (radiactivos)
- Mi tía, vestida de médica, operando en un quirófano (sanitarios)
- Mi hermano, trabajando de basurero recogiendo los contenedores (urbanos)

De este modo, cuando tengamos que recordar los tipos de residuos, sólo tendremos que hacer un repaso mental de nuestra familia y vendrán a nuestra memoria las uniones que hemos preparado previamente.

E-MAIL

Si quieres hacer algún comentario sobre esta página web o enviarme alguna técnica de memoria que utilices para añadirla en esta página, puedes enviarme un mensaje a esta dirección de e-mail:

memoriaestudiantes@yahoo.es

CRÉDITOS

Bibliografía:

La mayor parte de los ejemplos empleados los he extraído de mi libro:

*Técnicas de memoria para estudiantes
Editorial MAD Eduforma, 2007*

