

TÉCNICAS MNEMOTÉCNICAS:

- **Qué es:**

Este término proviene del griego y concretamente se divide en mnéeme, que significa memoria, y téchnee, que se refiere a la técnica. Es un conjunto de estrategias que ayudan a retener ideas complejas de manera sencilla. Se trata de una serie de trucos con los conseguirás ordenar en la mente los conceptos que estudias, de modo que te será más fácil retener esa información que siempre se te olvida.

- **Regla de las iniciales:**

Si queremos memorizar una lista de palabras, podemos asociar a la inicial de cada una de ellas una palabra. Es decir, si tenemos que recordar las provincias de Castilla-La Mancha: Albacete, Ciudad Real, Cuenca, Guadalajara y Toledo, crearemos una frase con la primera inicial de cada provincia. En este caso sería algo así: Alba Compró Regaliz Cuando Guillermo Tosió. De esta manera, asociamos la primera letra de cada palabra de la frase inventada a cada provincia de Castilla-La Mancha.

- **Método del relato:**

Esta técnica se basa en la creación de una historia con todas las palabras que tenemos que memorizar para recordarlas posteriormente. Este relato no suele tener mucho sentido, pero al aparecer todas las palabras a estudiar, es más sencillo retenerlas en la memoria.

Para realizar esta técnica, primero escribe las palabras que necesitas recordar. Por ejemplo, para memorizar las palabras perro, azul, verde, collar y casa, crearemos una historia en la que aparezcan estas palabras, como es la siguiente: El perro estaba muy contento, había salido de casa con su collar verde para pasear con su dueño, en un día donde el cielo estaba muy azul.

- **Lista agrupada:**

En este caso, se realizará una lista con todas las palabras a memorizar, una debajo de la otra para completar la lista y que no se te olvide nada a anotar. Una vez la tengas terminada, se realizarán diversas sublistas para que sea más sencillo recordar por grupos las palabras. Veamos un ejemplo:

Si tenemos que memorizar las prendas que vamos a comprar en una tienda de ropa, crearemos la lista completa.

Pantalones rojos

Jersey

Blusa

Pulsera

Pantalones negros

Mallas

Pendientes

Camiseta

Anillos

Una vez tenemos la lista creada, realizaremos, en este caso 3 listas, para agrupar por similitud de prendas lo que tenemos que comprar. Cabe destacar que pondrás realizar tantas sublistas como desees, trabajando de la mejor forma para que puedas retener todas las palabras necesarias.

Lista 1: Pantalones rojos, pantalones azules y mallas

Lista 2: Jersey, blusa y camiseta

Lista 3: Pulsera, pendientes y anillos

- **USO de melodías:**

Esta es otra técnica empleada en la mnemotecnia para retener tablas o listas de adverbios o preposiciones. Como si de una canción o poema se tratara, tienes que darles una entonación a los datos para que, a la hora de escribirlos, se te venga a la mente esa melodía o entonación con la que los has estudiado y te resulte más fácil acordarte de todos. Y es que en muchas ocasiones las canciones y poemas se retienen en nuestra memoria durante un largo periodo de tiempo, o incluso para siempre, de una forma rápida.

- **conversión numérica:**

En esta última técnica, se emplearán los números relacionándolos con una letra. Es decir, a cada número se le asociará una letra que estará creada en una lista para evitar no recordarla. Esta lista la puedes redactar como más útil te sea.

Uno de los ejemplos que más se utiliza es asociar el formato o cuerpo del curso con la consonante que más se le parezca, esto puede ser al 1 la T o D, al 2 la N, al 3 la M... o incluso por la letra que empiezan como en el caso del 4 por la C.

En el caso de querer recordar el número 142, miraremos la lista de equivalencias y en los ejemplos que hemos puesto el resultado sería TCN.

- **Descomposición:**

Esta técnica se basa en formar en dos palabras una sola, es decir, separar la palabra que sea difícil de recordar o pronunciar. Un ejemplo:

La belonefobia es el miedo a las agujas, una palabra un poco complicada de recordar o pronunciar. Pues con esta técnica, tienes que dividir la palabra de esta forma: belone y fobia.

Recordarás fobia como miedo a algo, en este caso las agujas, y belone te puede recordar a rebelo, quitando las dos primeras letras. De este modo, podrás recodar la palabra belonefobia.

Mnemotecnia

1-Mnemotecnia verbal

Acrónimos:

Acrósticos

Rimas, poesías, canciones

2-Mnemotecnia visual

Método de la cadena

Método del colgadero o de los ganchos

Método del itinerario o sala romana (Loci)

Método de la historia

Sistema Mayor

Método de la palabra sustitutiva o palabras-clave

Mnemotecnogramas