

TÉCNICAS PARA MEMORIZAR

utiles para la hora de estudiar.





- La memoria se puede entrenar para mejorar el rendimiento.
- Si se ejercita frecuentemente las conexiones cerebrales de las estructuras implicadas en esta capacidad se fortalecerán.
- Una manera de hacerlo es mediante las técnicas de memorización (diferentes métodos que se pueden utilizar para mejorar el aprendizaje de una materia).

Técnica del recuerdo

Se basa en hacer el esfuerzo consciente de recordar. Cuando estés estudiando, retira un momento el libro o los apuntes que hayas estado leyendo y trata de repetirlos en tu cabeza, mejor si es con tus propias palabras, asegurándote de que comprendes lo que estás diciendo.

Técnica de la historia-imagen o visualización

Una fórmula para memorizar un conjunto de datos (nombres, fechas, lugares, etc.) es inventar un relato que los aglutine todos. La clave para que esta técnica de memorización funcione es visualizar esa historia, y si es creando imágenes exageradas o divertidas, mejor.

Siempre resultará más fácil acordarse de una historia, por absurda que sea, que de datos sueltos.

Técnica de las iniciales o de los acrónimos

Esta técnica para memorizar consiste en tomar la letra inicial de cada una de las palabras que queremos recordar y crear una nueva frase con todas ellas, con o sin significado. Este método es muy útil para memorizar rápidamente un listado de términos: nombres de países, ciudades, fórmulas matemáticas o de economía.

Técnica del lugar o LOCI

El método LOCI (lugares, en latín) se basa en la memoria espacial y es especialmente adecuado para recordar una información con una estructura o jerarquía clara. Lo que debes de hacer es asociar los datos que quieras recordar a un lugar que te sea familiar (por ejemplo, tu casa). Tendrás que asociar los conceptos que quieres memorizar con un determinado itinerario y repetirlo cada vez que quieras recordar la información.

Técnica de los números

Uno de los métodos para memorizar cantidades largas consiste en desglosar sus cifras y sustituir cada una por una palabra que tenga el mismo número de letras. Con todas ellas formarás una frase que será la que memorizarás.

Método Absume

Utilizar imágenes absurdas (o directamente surrealistas) para establecer asociaciones mentales persistentes, es decir, para pasar una información de nuestra memoria a corto plazo al largo plazo. Absume es en realidad un acrónimo:

- Utilizamos imágenes absurdas (AB).
- Que sustituyan el contenido que queremos memorizar (SU).
- Moviéndolos a través de una historia (M).
- Utilizando la exageración para crear una imagen mental que favorezca el recuerdo (E).

Dibuja mapas o diagramas

Si tu memoria visual es buena no dudes en hacer diagramas (o dibujos) para recordar con facilidad conceptos o asociaciones de ideas.

Dibuja cosas fáciles y divertidas que no te lleven ni un minuto y une con flechas de colores unas ideas con otras.

Repite el texto asociado a las imágenes unas cuantas veces, como si estuvieras contando un cuento.

Repite una y otra vez

Repetir en voz alta la información que se está leyendo hará que tu memoria realice un esfuerzo ya que, al estar diciéndolo en alto, considerará el tema importante.

Dilo una y otra vez, pero siempre entendiendo y asimilando la información porque no te servirá de nada no entender lo que estás diciendo.

Puedes apoyarte grabando el contenido con ayuda de tu celular.

Empleando cualquiera de estas técnicas de memorización podrás recordar una gran cantidad de datos que de otra manera te sería más complicado asimilar.

Prueba varias técnicas para comprobar cuál se adapta mejor a lo que estás estudiando, y piensa que, aunque al principio te parezcan un poco extrañas, si las practicas de manera habitual, te facilitarán el estudio.



Referencias:

<https://santandersmartbank.es/educacion/tecnicas-memorizacion/>

<https://forbe.es/tecnicas-de-memorizacion/>