
	LICEO CAMPESTRE THOMAS DE IRIARTE "Educando en Valores para Formar Líderes con Calidad Humana"	
	DEPARTAMENTO DE PSICOORIENTACIÓN	
ESTRATEGIAS DE APOYO PARA LA FORMACIÓN DE SUS HIJOS		Grado: 5^a A 11^a
PSICÓLOGA: Elizabeth Macias Rodríguez		FECHA: AGOSTO DE 2017

Técnicas antiguas de estudio - La mnemotecnia

“Técnica de memorización que consiste en asociar la primera letra de cada palabra en una frase con otra palabra con el fin de recordar una oración larga que a su vez engloba ideas principales de un tema o resumen o simplemente para recordar palabras u objetos”¹.

Es un método basado en la repetición pero asociado a información preexistente en la mente de quien la utilice.

Por ejemplo: Queremos recordar algunos periféricos de entrada del computador. Ratón, Teclado, Escáner. Podemos formar una frase sencilla y fácil de recordar como: “Ramiro temblando está”





Características de la mnemotecnia

- **La asociación:** Asociar ideas previas o conocidas a nuevos conceptos. La idea nueva debe ser asociada con una idea previa emotiva vivida por la persona.
- **La imaginación:** yace el genio interno de la cada uno. Albert Einstein solía decir: “En los momentos de crisis, sólo la imaginación es más importante que el conocimiento” y “En tiempos de crisis la imaginación es más efectiva que el intelecto”. Fue haciendo uso de la imaginación que Albert Einstein consiguió desarrollar sus teorías más famosas.
- **El humor:** Todo aquello que es agradable y gracioso también se ancla con facilidad en la mente.
- **La exageración:** Cuando exageramos algo se puede tornar gracioso y fácil de recordar.
- Incorporar parte de la historia personal de cada individuo para la memorización de algo específico.
- Se puede utilizar una frase, un poema muy corto o una palabra concreta con la finalidad de ayudar a recordar algo, especialmente listas.

Como norma general, las sucesiones utilizadas por la mnemotecnia deben tener sentido. A continuación, detallo algunos ejemplos de mnemotecnia: 2, 3

- ✂ **Asociación de palabras.** (números, abecedario) y asociar cada uno de sus componentes con una palabra, mediante una rima o un grupo de palabras.
- ✂ **Frases.** Para recordar la ecuación general de los gases ($PV=nRT$, donde P es presión, V es volumen, n es el número de moles del gas, R es la constante ideal para los gases y T es la temperatura), se utiliza la frase “Pájaros volando es igual al número de ratones trotando”.
- ✂ **Inventar una historia.** Para recordar varios elementos, recordar una historia en la que estén todos es una buena idea, por ejemplo, para recordar fechas y acontecimientos: El señor 1 iba por la calle 4, acompañado de la señora 9 que llevaba 2 zapatos, cuando vieron a América (1492, descubrimiento de América).
- ✂ **Mapas conceptuales.** Los mapas conceptuales se basan en la idea de incorporar las *palabras claves* del texto para fijarlas de forma visual en la memoria.
- ✂ **Asociación de recuerdos.** Otra de las técnicas (y que se mencionó con anterioridad) es asociar palabras. Tal como se explicó más arriba, la asociación de palabras es mucho más efectiva si se incluye parte de la memoria personal de las vivencias de cada sujeto. Por ejemplo: si deseo recordar el nombre de un nuevo profesor que se llama “Aníbal” podría asociarlo con algún familiar o vecino del mismo nombre. De este modo rápidamente recordaré el nombre de la persona y también evocaré un recuerdo de ese vecino o familiar que se llama de igual modo. En este caso es importante que la asociación (en lo posible) con un recuerdo agradable o positivo.
- ✂ **Asociación de palabras.** Es similar a la regla mnemotécnica de arriba, sin embargo en este caso se asocian palabras y no conceptos o recuerdos. Por ejemplo si deseo recordar una secuencia: “ícono, índice y símbolo”, se pueden asociar las iniciales de las letras: “i, i, s” y asociarlos con nombres de personas conocidas: por ejemplo “Irene y (que representaría la letra “i”) Sol”. Suele ser de mucha utilidad cuando debemos respetar el orden de algo. En el ejemplo citado no es posible mencionar primero al símbolo sin antes mencionar al ícono y al índice, según una reconocida teoría semiológica.
- ✂ **Asociación de frases.** La asociación de frases se asemeja a la asociación de palabras. Por ejemplo, para recordar los huesos del antebrazo: “radio” y “cubito” y su posición se puede hacer una regla mnemotécnica por ejemplo asociando el radio con el dedo pulgar (puesto que se encuentran en la misma línea) y el dedo pequeño o meñique con el cúbito. Sin embargo esta asociación se carga de fuerza si asociamos esto con una carga cotidiana o afectiva. Por ejemplo: decir que el dedo pulgar escucha la radio (en relación a un radio) mientras que el dedo meñique tiene calor y necesita un cubo (**cúbito**) de hielo” es una regla mnemotécnica que rara vez se olvida.
- ✂ **Historia numérica.** Para recordar varios elementos (una lista, por ejemplo) es de utilidad hacer un relato. Por ejemplo: “La señora del departamento 1, visitó a su vecina del 4 piso y le pidió si la acompañaba a comprar 9 panes para sus 2 hijos”. De esta forma se forma el número: 1492, fecha del descubrimiento de América.
- ✂ **Acrósticos.** En este caso se utiliza una parte de una palabra que se debe recordar. Por ejemplo, para recordar los planetas y su orden respecto del sol: Mercurio, Venus, Tierra, Marte, Júpiter, Saturno, Urano, Neptuno y Plutón. En este caso se puede hacer lo siguiente:

	LICEO CAMPESTRE THOMAS DE IRIARTE "Educando en Valores para Formar Líderes con Calidad Humana"	
	DEPARTAMENTO DE PSICOORIENTACIÓN	
ESTRATEGIAS DE APOYO PARA LA FORMACIÓN DE SUS HIJOS		Grado: 5ª A 11ª
PSICÓLOGA: Elizabeth Macias Rodríguez		FECHA: AGOSTO DE 2017

“*Mi Vieja Tía María Jamás Supo Usar Número Primos*”. En este caso se utilizó la primera letra formando una frase fácil de recordar el orden en que se encuentran los planetas de nuestro sistema solar.

- ✎ **Mnemotécnica visual.** Tal como se mencionó más arriba a menudo se utilizan imágenes para recordar algo puntual. Por ejemplo, si cerramos los puños de nuestras manos se pueden contar los nudillos como los meses del año que tienen 31 días, mientras que las cavidades tienen o 28 (en el caso de febrero) o 30 días (en el caso del resto de los meses). A continuación, una imagen que ilustra este tipo de mnemotecnica.

Lo más importante de estas técnicas para mejorar la memoria es pasarlo bien mientras se aprende, pues son una forma muy sencilla y divertida de recordar cosas.

Mezclando todos los ingredientes:

Supongamos que al entrar a tu casa el primer objeto vistoso que te encuentras a mano derecha es un ventilador y siguiendo el recorrido está el televisor y un poco más adelante te encuentras con la nevera y el horno microondas. Pues bien estos elementos son valiosos para ti si los aprendes a utilizar correctamente. Ahora supongamos que tienes que memorizar rápidamente 4 objetos y no tienes un lápiz a mano. Los objetos en cuestión serían: Muñeca, raqueta, pelota, ladrillo.

El método es sencillo y consiste en formar una imagen para cada objeto utilizando cada uno de los ingredientes anteriormente descritos y asociarla con los objetos de tu casa de manera secuencial.

Tomamos la muñeca por ejemplo e imaginamos que tomamos una muñeca muy grande, tal vez tan grande que hasta cuesta introducirla por la puerta (exageración) y luego imaginamos que esta muñeca no tiene ropa (sensualidad) y que la tomamos de los pies y metemos su pelo entre el ventilador (asociación) y este hace que la muñeca gire rápidamente dando te una vuelta seca que te hace caer sentado y tú te empiezas a reír (humor) al ver como gira y gira la muñeca enredada en el ventilador.

Parece complejo y largo pero en la práctica solo tendrás que formar esta imagen una vez y quedará impresa para siempre en tu memoria.

Luego aplicamos la misma técnica para el siguiente objeto, es decir la raqueta. Para recordar la raqueta puedes imaginar una raqueta muy pero que muy larga (exageración, imaginación) que sale de la pantalla de la televisión y llega hasta el parque donde alguien juega tenis y desvía una pelota de dos jugadores (humor) que no entienden lo que está pasando. Ahora pasas a la nevera y visualizas que abres la nevera y empiezan a salir muchas pelotas (exageración) de su interior hasta que la casa se llena de ellas y llegan hasta la altura de tu cuello. Y por último construyes una imagen en la que intentas abrir el horno microondas pero no puedes entonces desprendes un ladrillo de la pared y le das muchos golpes al microondas hasta romper el vidrio y cuando consigues abrirlo los ladrillos del muro se empiezan a caer y casa entera se desploma formando una pila de ladrillos.

Accediendo a la información: Ahora solo tienes que hacer un rápido recorrido mental por tu casa y los objetos que memorizaste se irán revelando. Nótese que no siempre se utilizaron todos los ingredientes. Entre más elementos utilices más fácil te resultará recordarlos y con la práctica esto se convertirá en una segunda naturaleza hasta llegar al punto de poder memorizar decenas de objetos en tan solo segundos.

Bibliografía

- Técnicas de estudio – La mnemotecnica.** 27 diciembre, 2011 Artículos aprender a escribir, Artículos De Aprender. <http://www.juegosdeaprender.com/tecnicas-de-estudio/>
- 4 técnicas de mnemotecnica. 8 de octubre de 2013. <https://lanubedospuntocero.wordpress.com/2013/10/08/4-tecnicas-de-mnemotecnica/>
- Ejemplos de mnemotecnica. Enciclopedia de Ejemplos (2017). "Ejemplos de mnemotecnica". Recuperado de: <http://www.ejemplos.co/ejemplos-de-mnemotecnica/>. Fuente: <http://www.ejemplos.co/ejemplos-de-mnemotecnica/#ixzz4qhX8XqVq>