

Técnicas para mejorar la memoria

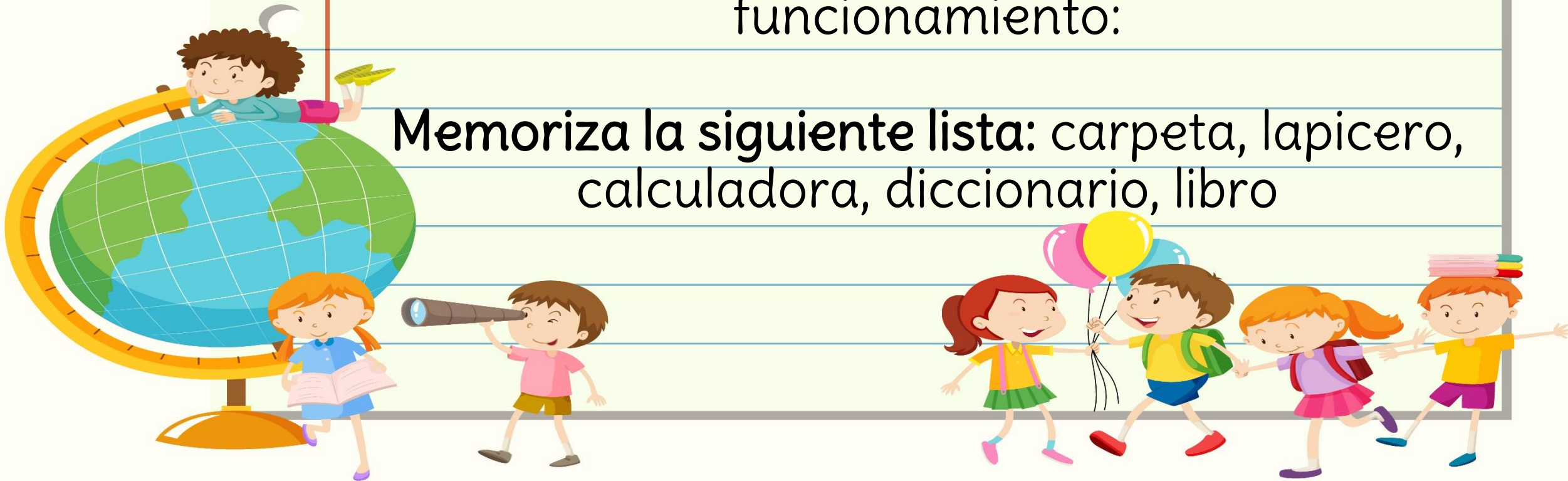


Técnica de la cadena: Consiste en enlazar los diferentes elementos que vas a memorizar como si formaran una cadena, los elementos estarán interactuando de uno en uno: el primero con el segundo, el segundo con el tercero, el tercero con el cuarto y así sucesivamente



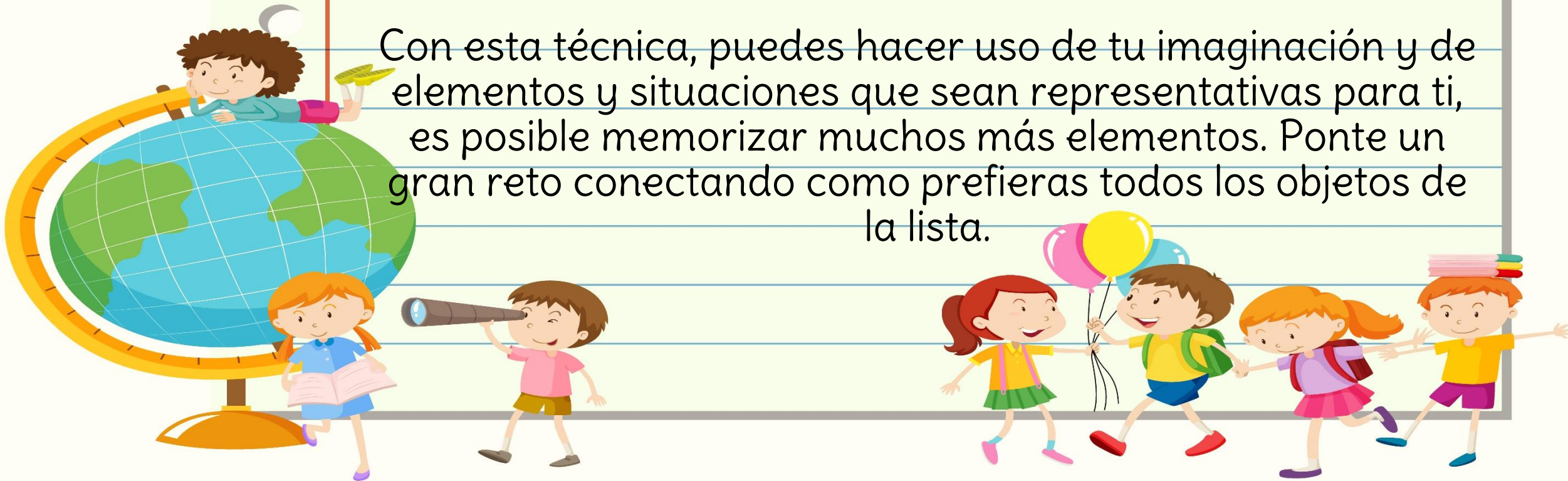
Con este método detectarás inmediatamente si has olvidado algún objeto de la lista, ya que a la cadena le faltará un eslabón. Observa su funcionamiento:

Memoriza la siguiente lista: carpeta, lapicero, calculadora, diccionario, libro



“Una carpeta va corriendo por la calle y tropieza fuertemente con un lapicero que estaba acostado en el piso. El lapicero va a buscar a la calculadora para que le dé posada y ella lo hace acostar en un diccionario y le regala un libro muy valioso”.

Con esta técnica, puedes hacer uso de tu imaginación y de elementos y situaciones que sean representativas para ti, es posible memorizar muchos más elementos. Ponte un gran reto conectando como prefieras todos los objetos de la lista.



Técnica de las iniciales: Es un método útil para recordar listas cortas. Se trata de formar una palabra inventada utilizando las primeras sílabas de los elementos de la lista.



Para recordar la primera línea de la tabla periódica de los elementos químicos (Litio, Berilio, Boro, Carbono, Nitrógeno, Oxígeno, Fluor, Neón), puedes construir una frase corta con la primera o primeras letras de cada elemento:

“La BBC NO FuncioNA”.

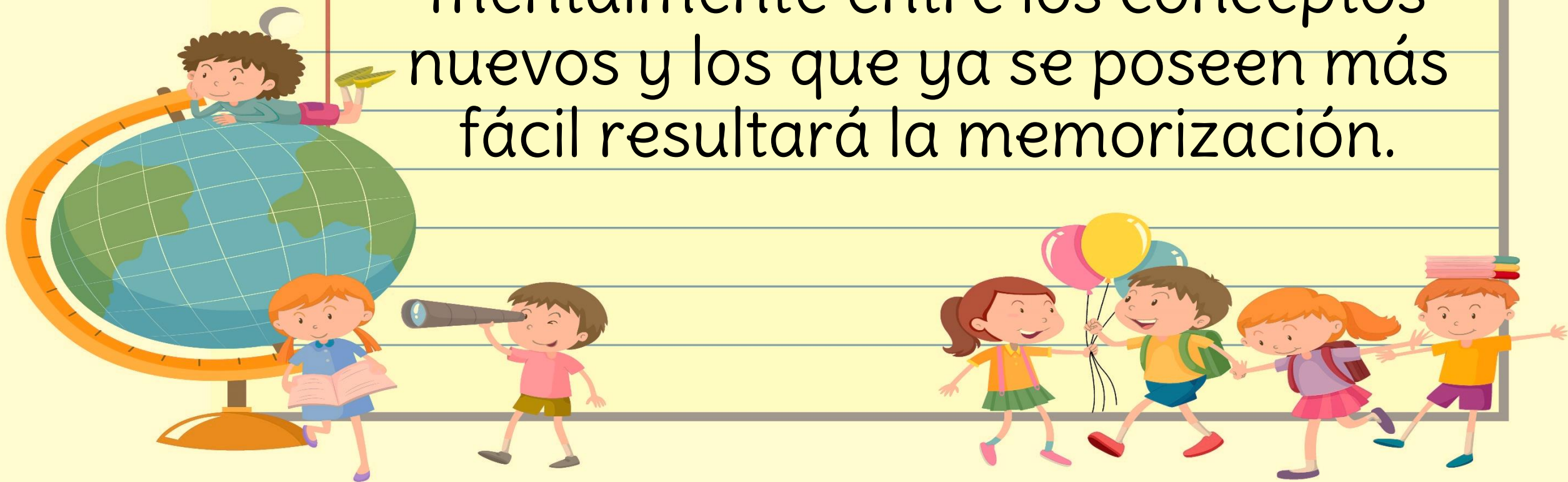


Recuerda el “Número Pi”: 3,1415926535 de la siguiente manera, el número de letras de cada palabra representa la secuencia ordenada de las primeras once cifras:

“Sol y luna y cielo proclaman al divino autor del cosmo”



Técnicas de Asociación: cuantas más conexiones se establezcan mentalmente entre los conceptos nuevos y los que ya se poseen más fácil resultará la memorización.

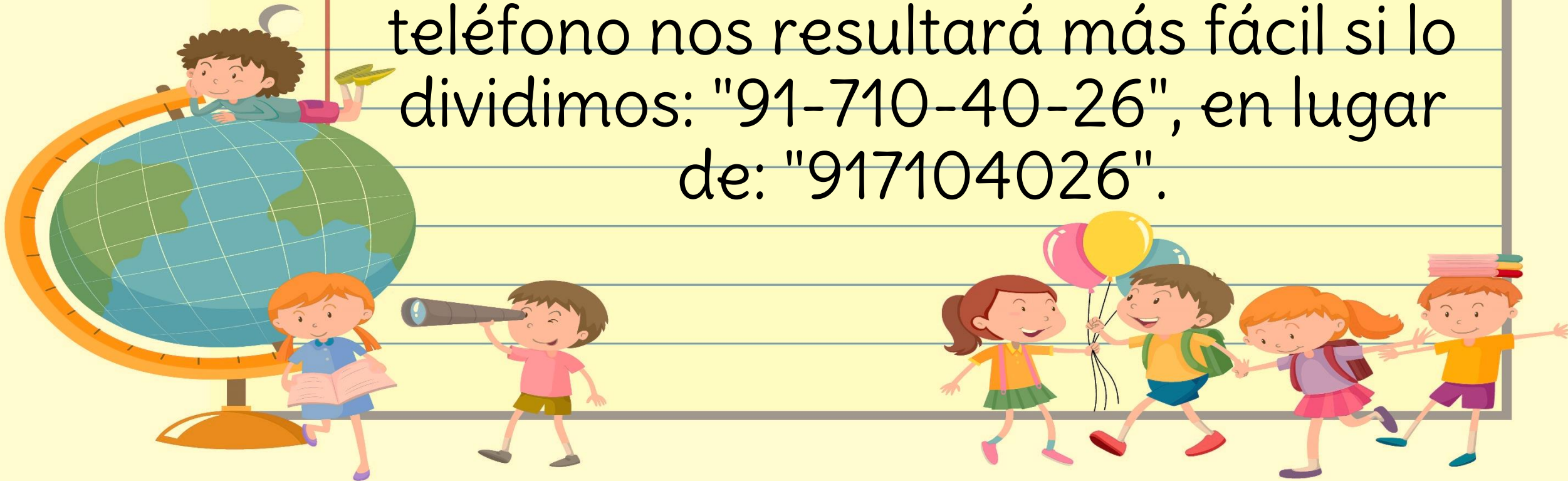


Comparar o contrastar: nos acordamos de algo porque se parece o se diferencia de algo que conocemos. Por ejemplo, la 2ª Guerra Mundial comenzó el año en el que nació mi padre.

Asociaciones ilógicas: tratamos de memorizar una lista de objetos realizando asociaciones sin sentido. Por ejemplo, una lista de compras (leche, galletas, tomate, pan y cebolla)



Dividir la información: por ejemplo, si queremos recordar un número de teléfono nos resultará más fácil si lo dividimos: "91-710-40-26", en lugar de: "917104026".

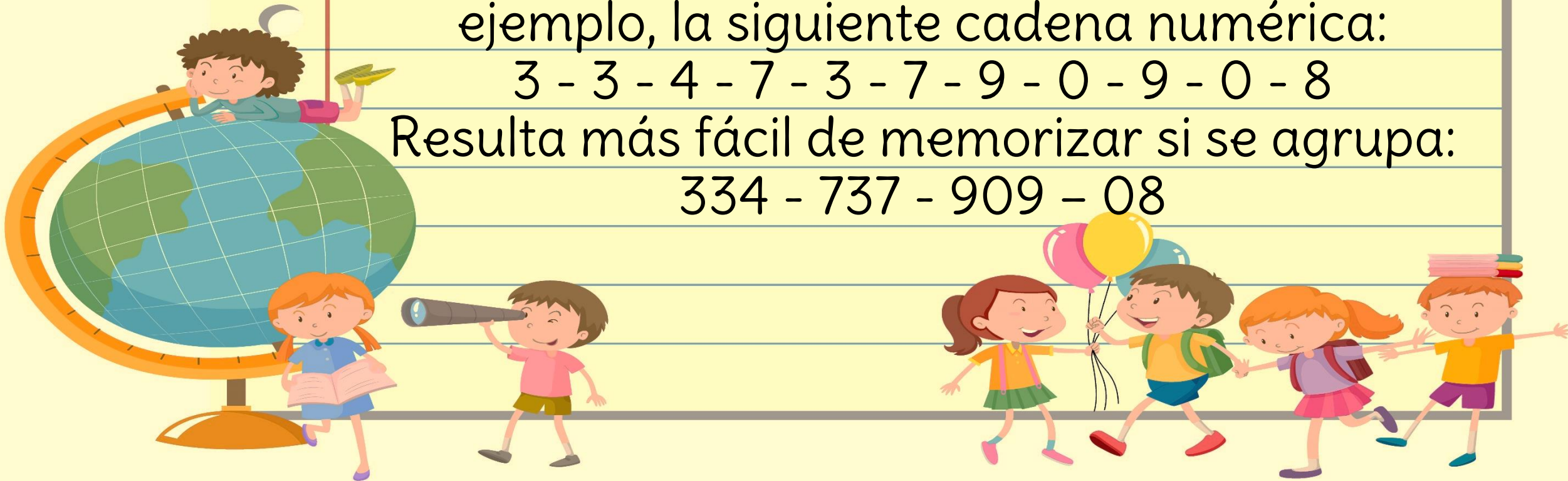


Agrupar la información: es el caso contrario al anterior y se emplea cuando la información viene muy fraccionada; en estos casos resulta más fácil agruparla en pequeños grupos. Por ejemplo, la siguiente cadena numérica:

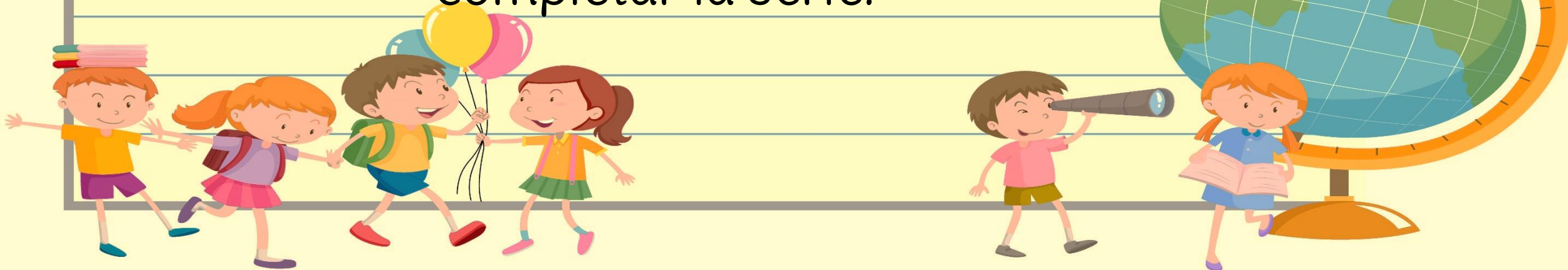
3 - 3 - 4 - 7 - 3 - 7 - 9 - 0 - 9 - 0 - 8

Resulta más fácil de memorizar si se agrupa:

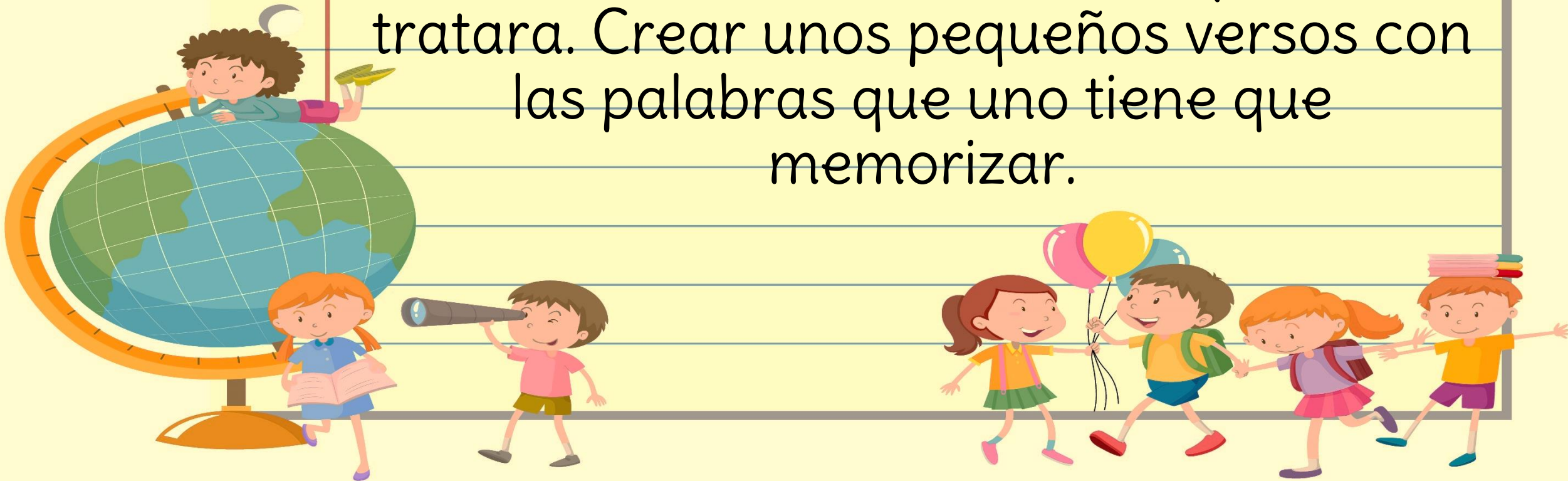
334 - 737 - 909 - 08



Exageración: la memoria es más receptiva ante algo absurdo. La singularidad facilita la memorización: cuanto más original sea una información mejor se retendrá. Incluso en las técnicas de la cadena o de la historieta, si imaginamos los elementos con una característica particular y exagerada, será más sencillo retener cada eslabón y completar la serie.



El ritmo y la rima: facilita la memorización. Ponerle música a un texto, recitarlo como si de una poesía se tratara. Crear unos pequeños versos con las palabras que uno tiene que memorizar.



Recordar el contexto: a veces resulta más fácil recordar algo si uno trata de visualizar el momento en que el que estaba estudiando esa lección.

Estaba en mi habitación, era sábado por la tarde, recuerdo que estaba oyendo música de reggaetón, tenía puesta una camisa roja...

