

TÉCNICAS PARA MEJORAR LA MEMORIA: REGLAS MNEMOTÉCNICAS

Técnica de la Historieta

Consiste en **construir** una **historia** con los **elementos** que han de memorizarse.

Ej. Construye una **historieta** con las siguientes palabras. Recuerda que el **fundamento** es unir la **imagen** con la **acción** y la emoción.

Río
Montaña
Butragueño
Comenta
Sed
Mundo
Viento
Comida
Sueño
Demostración
Novela
Alumno

Técnica de los lugares:

Consiste en **asociar** cada uno de los **elementos** que se desean memorizar con los lugares de un recorrido que nos es familiar (por ejemplo, el recorrido que hacemos todos los días desde casa al colegio).

Inténtalo:

Aceite
Pan de molde
Aceitunas
Leche
Una **botella** de coñac
Detergente para la ropa
Grapas
Zapatos
Recoger unas fotografías.
Papel Higiénico
Periódico
Chaqueta de la tintorería.

Técnica de la Cadena

Consiste en concatenar aquellas palabras que **dentro** de un **resumen** o de un esquema recogen el significado fundamental y que se encuentran lógicamente relacionadas. La **técnica** de la **cadena** su memorización.

Se **procede** de la siguiente manera:

- Se reducen las palabras o conceptos que queremos memorizar a imágenes. Todos los conceptos se pueden **reducir** a imágenes (por muy abstractas que parezcan) porque siempre hay algo en ellos que puede servir para evocar una imagen.
- Las imágenes deben ser:
 - o Concretas
 - o Diferenciadas y claras
 - o Humorísticas y cómicas: porque lo ridículo, **simpático** y **chocante** se recuerda mejor.
- Se forman imágenes correspondientes a la 1ª y 2ª palabra, y con ellas se forma una imagen compuesta en la que se juntan las dos.
- Se unen de la misma **manera** las imágenes de la segunda y la tercera palabra, y así sucesivamente.
- Se puede conducir la serie uniendo la **imagen** de la primera con la de la última palabra.

Realiza el **ejercicio** de la **cadena** con las siguientes palabras:

Jarra
Anfibio
Moto
Plato
Señora
Escalera
Doctrina
Ventana
Percebe
Guante
Hucha
Agenda

Oración Creativa

Consiste en concentrar, por medio de una palabra o **agrupación** de ellas, un significado o contenido de un tema.

Aratota Puentel: Me da la pista del recorrido del Tajo (Aranjuez, Toledo, Talavera de la Reina, Puente del Arzobispo, Alcántara)