



Técnicas Varias de Mnemotecnia



Índice



♦ Tal y como aclaramos en el pequeño diccionario, las técnicas no son sino trucos que ponemos en marcha para conseguir memorizar y/o recuperar una información ya almacenada. Pero lo más importante es que dichas técnicas deben estar supeditadas a las estrategias, esto es, al aprender a aprender, a fin de aprovechar nuestro propio proceso de aprendizaje para seguir aprendiendo; en definitiva, las estrategias nos convierten en nuestros propios maestros. Interesante, ¿no?



Técnicas Varias

- *Matices a la recuperación
- *Pautas para aumentar redim. académ.
- 1. Técnica Loci**
- 2. Palabras Clave**
- 3. Ritmos y Rimas.**
- 4. Siglas.**
- 5. Asociación de Imágenes.**
- 6. Visualización.**
- 7. Historia Encadenada, o del Relato.**
- 8. Categorización.**
- 9. Recordando nombres.**
- 10. Equivalente números-consonantes.**
- 11. Representación visual.**
- 12. Técnica EPLRR.**



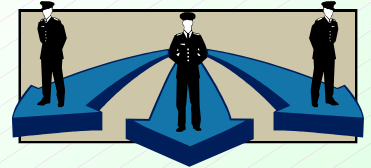
★ Recordamos mejor lo raro, lo chocante, pues activa más y mejor nuestra atención. Al conocer la técnica Loci, tendremos la oportunidad de practicar con **enlaces inverosímiles**, que podrás aplicar a tus materias académicas.

★ Recordamos mejor lo primero y lo último de una lista. El recuerdo de los primeros elementos se conoce como **efecto primacía**. Se cree que al haberse presentado en primer lugar, son procesados durante más tiempo, luego pueden ser transferidos a la MLP de un modo más efectivo.

★ Y también recordamos mejor los últimos elementos de una lista; al no haber tantas interferencias, pueden ser repasados, esto es, mantenidos de mejor manera en la MCP; a esto se le conoce como **efecto recencia**.

El efecto recencia es superior al efecto primacía.

★ Recordamos mejor aquello que nos resulta emocionalmente significativo. ¡Obvio!



★ Cuando tratamos de recordar un pasaje de nuestro pasado, y nos faltan datos, tendemos a inventarlos... tendemos a rellenar los huecos de nuestra biografía.

Pautas generales para aumentar el rendimiento académico. I

★ Adecua tu tiempo de estudio a tus biorritmos. Consulta con tu tutor o tutora y, con la ayuda del Departamento de Orientación de tu IES, podrás conocer cual es la mejor manera de compatibilizar la dificultad de las tareas con los tiempos de estudio; influyen en ello determinados rasgos de personalidad.

★ Si en un momento determinado te encuentras muy excitado o ansioso, y estás intentando memorizar un material nuevo, es mejor que lo dejes para otro rato; en esa situación apenas podrá haber transferencia de la MCP a la MLP. ¿Ves ahora por qué la ansiedad previa a los exámenes, si es excesiva, dificulta tremendamente un rendimiento adecuado?



★ Cuando estás cansado o cansada, no te atrevas con tareas que demanden una MCP activa; sin embargo entonces sigue funcionando plenamente la consolidación en la MLP; aprovecha, pues, para revisar tus esquemas mentales referidos a algo ya aprendido, repasa lo ya almacenado.

Pautas generales para aumentar el rendimiento académico. II

4

★ La memoria funciona mejor tras un periodo de calentamiento. Si necesitas memorizar algo extenso y complicado, comienza por algo sencillo y breve; eso mejorará tu estado de ánimo y tus expectativas.*

★ Cuando estemos ante una tarea que hace muchas demandas a nuestra memoria, cada 45 minutos como máximo habrá que hacer un descanso de unos 5 ó 10; y descanso no es pasarse a otras actividades distractoras (chatear por el *messenger*, descargar música de la red, ver la tele...); descanso es... descanso, dejar la mente en blanco -tarea difícil- a fin de facilitar que el primer periodo de consolidación siga armónicamente su curso.



* No obstante, esta condición no se acomoda totalmente a personas con puntuación alta en el rasgo E de personalidad.

Pautas generales para aumentar el rendimiento académico. III

5

★ Revisa lo aprendido tras los otros dos **periodos de consolidación** que ya comentamos en la guía didáctica:

- ◆ tras la primera noche de sueño.
- ◆ y tras una semana o dos (se fija el tercer periodo de consolidación entre 7 y 15 días tras el registro de la información en la MLP).

Eso implica que un examen complicado deberás comenzar a prepararlo al menos unos 10 días antes; de lo contrario, estarás pidiendo imposibles a tus procesos cognitivos... estarás pidiendo *peras al olmo*.

★ Para la **revisión**, se proponen las siguientes fases:

- ◆ un primer acercamiento a los materiales: de unos 5 minutos.
- ◆ fase 1 de revisión: invirtiendo el tiempo que estimemos oportuno, y según el material.
- ◆ fase 2 de revisión: al día siguiente, tras el sueño.
- ◆ fase 3 de revisión: una semana o 10 días después.

Se pueden añadir otras fases. una al cabo de 4 semanas, y otra más al cabo de 5 ó 6 meses, sólo que invirtiendo en ello escasos minutos (entre 2 y 5 solamente).

