

La memoria y las reglas Nemotécnicas

Uno de los temas que más interés tiene en las Técnicas de Estudio, y por el cual más preguntáis, es La Memoria. Es evidente que en todo proceso de estudio la memoria es uno de los elementos fundamentales. Pero lo importante es entender la memoria correctamente. Por todo ello en esta página hablaremos de este tema que tanto os preocupa y daré trucos y consejos para mejorarla. También hay un apartado especial para las reglas nemotécnicas (trucos que facilitan la memorización).

"La memoria funciona como un gran archivador. Ubicar la información en el lugar correspondiente implica agilizar el proceso de selección y recuperación del material"

Empezaremos diciendo que la memoria y el proceso memorístico está formado por lo que podríamos denominar tres fases:

Registrar.

Retener.

Rememorar

Nuestra memoria es como un gran armario o archivador en el que es evidente que encontraremos mejor las cosas si las tenemos ordenadas de una forma lógica. También está demostrado que recordaremos más y mejor aquello que comprendamos (por eso no es conveniente "chapar" sin saber lo que "chapamos")

Registrar: En esta fase adquirimos el contacto con los elementos que posteriormente memorizaremos. Sería la primera lectura. Para tener más claros estos conceptos que leemos usamos el subrayado, los esquemas, los resúmenes o fichas. Pero es fundamental que lo que leamos y escribamos lo hagamos de una forma ordenada, lógica y comprendiendo lo que se lee. **No os pongais a estudiar un tema de matemáticas que se fundamenta en uno anterior que no habeis leído, o no intenteis estudiar el por qué de la Guerra Civil Española si no habeis mirado anteriormente lo que paso en los años previos.**

Retener: Cuanta más atención prestemos a lo que intentemos memorizar, más facil nos será retenerlo. Esta es una premisa básica dentro del proceso de la memorización: **La Atención.** Por esta razón el interés y la motivación ante lo que estamos leyendo y pretendemos memorizar es algo básico. Es fundamental la concentración: aislaros de ruidos, olores, gente que pasa por la habitación, de la televisión e incluso en ciertas ocasiones de la música No es recomendable estudiar con música cuya letra conocemos, esto nos distraerá. Tampoco es bueno estudiar con la radio y por supuesto la televisión es nefasta. Si quereis estudiar con música hacerlo con clásica o

instrumental. Tampoco que sea Rock o Heavy, más bien Jazz, Blues, Reggae, New Age, Folk, etc. Para retener las cosas, releer los textos solo con lo subrayado, releer la fichas o anotaciones y, por supuesto, releer los temas.

□ **Rememorar:** Este es, para mi, el proceso más importante y el que a todos más os interesa. El recordar aquello que hemos memorizado. Para ello, la manera de haberlo retenido (ordenado, con lógica, con notas, subrayados, esquemas) va a ser fundamental y también el interés que hayamos puesto en ello. A veces intentamos recordar algo que sabemos claramente que lo hemos estudiado, pero como no lo hicimos de la manera correcta y con la lógica necesaria no es imposible rememorarlo. **Insisto mucho, como veis, en la lógica, el orden, la intención. Pero es que realmente son las piezas claves de la memoria.**

Dentro del tema de la memoria, tenemos la **memoria a corto plazo** y la **memoria a largo plazo** (esta segunda es la que a todos vosotros más os interesa). En un principio cuando empezamos a estudiar, la información pasa a la memoria a corto plazo, pero lo que tenemos que pretender es "enviarla" a la memoria a largo plazo, que es la que pervive y la que necesitamos a la hora de los exámenes o pruebas. Para que la información pase a la memoria a largo plazo es necesario la repetición, la concentración, el orden y la lógica y sobre todo el interés por esos contenidos que queremos memorizar. Lo que si es evidente es que se recuerda mejor lo que previamente hemos escrito (no todo al completo) o que previamente hemos clasificado. Por eso insisto tanto en lo del subrayado, los resúmenes, los esquemas y las fichas. Un tema de 30 páginas de historia se puede resumir en una ficha señalando en ella solo los apartados o puntos clave del tema y luego al mirar simplemente esa ficha, si ya lo hemos estudiado, la mente irá soltando todos los contenidos de esos apartados ella sola. Por esta razón, cuando en un examen nos pregunten sobre el reinado de Felipe II podremos recordar lo estudiado ya que nuestra mente ya tiene esa información procesada y memorizada y solo necesita el epígrafe de ese material para soltar toda la información

Las reglas nemotécnicas o trucos para recordar:

Las reglas nemotécnicas son un conjunto de truquillos, casi siempre lingüísticos, para facilitar la memorización. Posiblemente habreis oído hablar de ellos. Se basan en que recordamos mejor aquello que nos es conocido o aquello que nosotros mismos hemos creado. Esto lo veremos mucho mejor con un ejemplo.

Ejemplo:

La primera línea de la tabla periódica de los elementos químicos:

Litio-Berilio-Boro-Carbono-Nitrógeno-Oxígeno-Fluor-Neón

Si tenemos que memorizar esta serie, un buen método sería confeccionar una frase con la primera o primeras letras de cada uno de estos elementos: "La BBC no funciona". Esta podría ser una de las posibilidades para acordarnos de estos ocho elementos. Fijaros que he utilizado la L de Litio (La), la B de Berilio y Boro, la C de Carbono (BBC), la N de Nitrógeno y la O de Oxígeno (no), la F de Fluor y la N de Neón (funciona).

Esta es una posibilidad para este ejemplo concreto, pero seguro que podeis encontrar otros muchos no solo para esta serie sino para esas cosas que teneis que estudiar y no hay manera de memorizarlas y recordarlas.

Otra posibilidad es la de confeccionar historias, o cuentos, o refranes, seguro que alguna vez habeis oído alguno.

Un ejemplo de serie de números podría ser:

007-757-90-60-90-7-10-2230-2300-2.

El agente 007 subió al boeing 727. Vió una azafata de medidas 90,60,90 y decidió pedir un seven (7) up para poder hablar con ella. Quiso quedar con ella a las 10 pero ella le dijo que debía regresar en el avión de las 22:30. Por ello a las 23:00 se fue al cine que acabó a las 2.

Os vuelvo a repetir que estos son solo ejemplos o modelos. Podeis hacer multitud de combinaciones o propias invenciones, pero tampoco compliqueis mucho las cosas por que sino luego tampoco recordareis la regla nemotécnica que habeis creado.

Un ejemplo para recordar una fórmula:

La forma del capital y los intereses de los bancos. Con la palabra "carrete" podremos recordarla. Lo que tendremos que pagar después de pedir un prestamos es: el capital (ca) multiplicado por el rédito o intereses (re) y esto multiplicado por el tiempo (te).

Seguiré sucesivamente proponiendo otras ideas o trucos. Mientras tanto practicar lo que os he comentado y vereis como vuestra memoria mejora. De todas maneras ya sabeis como contactar conmigo para cualquier tema:

Texto realizado por Victorino Palacios Martínez. vyt@redestb.es

Fecha de actualización: 20-01-98