

## CONSEJOS PARA MEJORAR LA MEMORIA

1.- Repite varias veces "yo tengo buena memoria", porque si tú piensas que tienes una mala memoria, tu mente hará todo lo posible para comprobar que estás en lo cierto, ya que la negación a ello bloquea instantáneamente tu cerebro y no podrás recordar lo que quieres.

2.- El lugar donde estudias, lees o trabajas, tiene que tener ORDEN, buena luz, alejado de distracciones (TV. Radio, etc.)

3.- Haz ejercicio, ya que ejercitando tu cuerpo oxigenas las células del cerebro.

4.- Está comprobado que la música (en especial la clásica) es un medio para mejorar y mantener las funciones cerebrales, estimula las células del cerebro y esto te beneficia para la concentración mental, la memoria y el desarrollo visual y auditivo. A bajo volumen, crea una pantalla acústica que difumina los ruidos externos. Pero cuidado, no pongas una música que te llame mucho la atención, pues puede distraerte.

5.- Cuando no puedas recordar dónde dejaste algún objeto, el estrés bloqueará automáticamente tu memoria. Para estos casos lo mejor es relajarte, cierra un momento los ojos, respira profundamente y exhala lentamente; reconstruye todo lo que has hecho anteriormente hasta ubicar el objeto perdido.

6.- Comprender lo que estás leyendo te facilita el proceso de memorización. Una recomendación es que no pases a la línea o párrafo siguiente si no has comprendido lo anterior.

7.- Cuando estés leyendo o estudiando, procura pensar con imágenes, ya que la imaginación y el pensamiento están unidos. Hay dos recomendaciones:

-Exagera determinados rasgos, como si fuera una caricatura. Por ejemplo, para recordar los logros de un personaje histórico, lo asociamos a una imagen que refleje esas características (cara de bueno, de sanguinario y cruel, cuerpo que refleje debilidad o fortaleza...) Si se asemeja a la imagen de alguien conocido, mejor.

-Dale movimiento a tus imágenes. Para recordar hechos sucesivos, podemos imaginarlos como si fueran una película.

8.- Haz varias pausas mientras lees o estudias para recordar lo que vas aprendiendo. Puedes elaborar algún esquema o hacer un pequeño resumen. Es importante que revises constantemente tus notas para aumentar el número de *repeticiones-fijaciones* consiguiendo con esto que el olvido se retrase.

9.- Distribuye el tiempo de estudio. Son mucho más efectivas dos horas repartidas en dos días que dos horas seguidas en un mismo día. Además, al abordar la misma materia el segundo día, estás repasando lo del día anterior, por lo que se retiene más.

10.- Normalmente cuando leemos o repasamos algo justo antes de dormir, lo recordamos bastante bien a la mañana siguiente, ya que durante el sueño no hay interferencias.

## REGLAS MNEMOTÉCNICAS

Son recursos que nos ayudan a memorizar, pues nos permiten construir algo que relaciona los contenidos a retener. En esta especie de juego, la mente se concentra en lo que estamos estudiando de una manera entretenida, por lo que de una forma relajada nos abrimos más al esfuerzo de aprenderlas (que así, es menos esfuerzo).

Aunque cada alumno puede encontrar el sistema que le resulte más apropiado, aquí se proponen varias reglas de memorización:

- **La palabra “gancho” (palabra creativa):** consiste en usar una palabra real o inventada como enlace para recordar un grupo de nombres (siempre es más fácil de memorizar una o dos que varias).

Ejemplos.

Si queremos recordar el recorrido del Tajo (Aranjuez, Toledo, Talavera de la Reina, Puente del Arzobispo, Alcántara), podemos formar una palabra gancho con el inicio de cada ciudad:

Aranjuez, Toledo, Talavera, Puente del Arzobispo, Alcántara = Aratota Puental.

O sea, yo memorizo la palabra gancho “Aratota Puental” y de ella voy recordando los nombres de las ciudades.

Si necesitamos recordar los tipos de oraciones subordinadas adverbiales: **Comparativas, Causales, tres que empiezan por Con (Concesivas, Consecutivas, Condicionales) y Finales.** = Coca3confi

- **Técnica de la Historieta:** consiste en construir una historia con los elementos que quieres recordar.

Por ejemplo si te confundes con las fechas de las guerras mundiales (la primera, de 1914 a 1918; la segunda de 1939 a 1945), podrías inventar lo siguiente:

Viví dos veces en tu calle, en el número 19. La primera vez cuando era adolescente (entre los 14 y los 18 años), y la segunda cuando deje me quedé sin trabajo (entre los 39 y los 45 años).

- **Técnica de la cadena:** consiste en relacionar una lista de palabras de un resumen o un esquema mediante una sencilla frase que crearemos.

Por ejemplo: para recordar la primera línea de la tabla periódica (Litio-Berilio-Boro-Carbono-Nitrógeno-Oxígeno-Fluor-Neón), podríamos utilizar la siguiente oración:  
La BBC NO FuncioNa.

Para recordar el orden de los planetas del sistema solar (Mercurio, Venus, Tierra, Marte, Júpiter, Saturno, Urano, Neptuno y Plutón)

Mi Vecina Tiene Muchas Joyas, Sin Usar Ni Prestar.

También podemos encadenar términos que son fáciles de confundir. En Química, por ejemplo, para recordar cómo las terminaciones que usamos en los ácidos cambian cuando formamos radicales o sales. (-oso → -ito; -ico → -ato)

Cuando el OSO toca el pITO, el perICO rompe el plATO

- **Regla 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, debo recordar los escritores más importantes de la Generación del 98: Baroja, Azorín, Gánivet, Maeztu, Unamuno, Machado y Valle-inclán. La técnica consiste en asociarlos a un recorrido, como puede ser el de las habitaciones de mi casa. Así tendría:

Recibidor / Azorín (primera estancia con autor que empieza con la letra A)

Cocina / Gánivet (me recuerda a cuchillo)

Cuartos de baño / Machado y Maeztu (el primero me recuerda a “manchado” y pienso en lavarme en el cuarto de baño. También pongo a Maeztu, que empieza con M, como Machado).

Habitación de mi hermano / Baroja (porque él juega a la baraja).

Habitación de mis padres / Valle-inclán (habitación doble, como el apellido)

Mi habitación / Unamuno (donde está “uno”, que soy yo).

- **Regla de los números:** para memorizar un número muy largo podemos crear una frase en la que el número de letras de cada palabra coincida con cada uno de los dígitos que tienes que memorizar. Un ejemplo son los primeros 11 dígitos del número pi: 3, 1415926535

Ana y Rosa e Irene brincaron en pijama sobre las camas.

3 1 4 1 5 9 2 6 5 3 5