

Técnicas de memorización

Marina Calleja

Ejercicio para Mejorar la concentración

- Reserva para este ejercicio entre 5 y 10 minutos cada día en los que sepas que no van a haber interrupciones (no hay llamadas de teléfono, queda mucho para que te bajes del autobús, tu programa favorito de televisión no empieza todavía, no has quedado con nadie, ...). Entonces empieza el proceso:
- Siéntate en una silla de forma que estés cómod@
- Cierra los ojos
- Respira profundamente

-
- Fíjate en tu respiración. Nota cómo inspiras (el aire entra en tus pulmones lentamente)... y cómo expiras (el aire sale lentamente de tus pulmones)...
 - Sigue fijándote en la respiración. Nota cómo inspiras... y cómo expiras...

-
- Si notas que tu mente se va a otro sitio, eso está bien. Simplemente haz que se fije de nuevo en la respiración. De forma tranquila. Sin frustraciones. Sin brusquedades, de vuelta a la respiración
 - Sigue así un mínimo de 5 minutos
 - Enséñale a tu mente a concentrarse. Si no sabe cómo, ayúdale con este truco tan sencillo y útil.

Utilizar la imaginación

- Para recordar multitud de información inconexa, se ha de recurrir a asociaciones increíbles, las cuales se podrán enlazar entre sí, y así se recordarán mejor
- De esa forma unos datos te llevarán fácilmente a otros y estarán encadenados permanentemente.

Estrategias para memorizar

- Visualizar
- Hacer llamativa la información
- Relacionar imágenes mentales

Visualizar y crear imágenes mentales

- Para recordar es bueno crear imágenes mentales de las cosas a recordar (números, fechas, listados de palabras).
- Crea una imagen con todo lujo de detalle, cuantos más detalles le des al pensamiento o más inverosímil parezca, mejor se almacenará y más fácil será de recordar.

La técnica de la historieta

- Unir los elementos a memorizar de forma que parezca un cuento.
- Para recordar un listado como este:
 - Casa
 - Teléfono
 - Maleta
 - Buzo
 - Palustre
 - aeropuerto

Método de la cadena

- Imaginar escenas que impliquen las palabras o parte de las mismas que estamos intentando memorizar, para luego recuperarlas siguiendo nuestro propio pensamiento.
- Cada uno es libre de crear la asociación que quiera.
- Cuanto más extravagantes y más originales sean las escenas, más fácil de recordar.

Características

- Con estructura (de lista)
- Con orden
- Muy fácil de usar
- Punto débil, si un elemento se te olvida, no puedes recordar el resto.

Método de los lugares (S. IV)

- A partir de lugares comunes, formar imágenes mentales de las cosas que se han de recordar con esos lugares.
- El orden de los lugares asegura el orden de las cosas.
- Se puede utilizar el recorrido habitual desde casa a la parada del autobús, y en cada sitio colocar un elemento a recordar

-
- Elementos: Viaje conocido en el que existen puntos de referencia (**hitos**). Escoge un recorrido que conozcas muy bien, algo que hagas todos los días. Por ejemplo: Viaje de casa a la estación de tren. **Hitos:**
 - aparcamiento,
 - columpios,
 - rotonda,
 - comisaría,
 - estación.
 - Como se trata de una ruta elegida por ti, este punto te resulta muy fácil.

Ejemplo de lista

- Perro, garaje, pantano, persiana, cohete, almacén, pino

ejemplo

- **Perro** – Aparcamiento: Al salir de casa y dirigirte al aparcamiento, te das cuenta de que un bulldog está orinando sobre una de las ruedas de tu bicicleta. Además, no puedes decir nada, porque si se molesta conmigo, podría morderte y la situación empeoraría. No es casualidad que a estos perros se les conozca como “perro toro”.

-
- **Aplicaciones:** Listas de cualquier tamaño.
 - **Características:**
 - Con orden (el que marcan los hitos)
 - Muy potente (cuantos más hitos, más conceptos puedes meter en el viaje)
 - Acceso a cualquier elemento en orden secuencial hacia adelante, hacia atrás y desde cualquier punto dentro de la lista.

Una variante es la habitación romana

- Es igual que el método LOCI pero sin estar limitado por un orden fijo
- Elementos:
 - Habitación conocida con objetos dentro de ella. Ejemplo:
 - Tu habitación tiene:
 - Cama,
 - Lámpara,
 - Alfombra,
 - Armario y
 - Estantería.

Continuación

- **Variaciones:** Invéntate la habitación, cambia de habitación, decórala con nuevos elementos.
- **Aplicaciones:** Se suele utilizar con listas cortas de conceptos a recordar.
- Aunque cuantos más objetos tengas en la habitación, más cosas podrás memorizar.
- La cuestión es que no hay orden fijo, es decir, en el ejemplo de arriba, la Estantería no tiene por qué ser la última ni la Cama la segunda que aparece cuando estés recordando los objetos que hay en la habitación.

Continuación

- Como conoces tu cocina a la perfección, te será muy fácil recordar los elementos que coloques allí mentalmente.
- Conceptos a recordar.
- Por ejemplo: Gato, Reloj, Pizza ,Avión de juguete y Auriculares.

Continuación

- Imagina estos objetos interactuando con tu cocina de manera divertida: el gato se esconde dentro del horno, el reloj baila sobre la encimera, la pizza se desliza por el frigorífico, el avión de juguete hace acrobacias entre las sillas y los auriculares te hablan desde el lavavajillas. Así, la combinación de humor, exageración, tamaño y movimiento ayuda a que los conceptos se fijen en tu memoria.

Característica

- Sin estructura
- Sin orden
- Fácil de usar

Método del abecedario (finales s. xv)

- Se sustituye los lugares por letras creando un diccionario ilustrado.
- A= avión
- B= ballena
- La palabra que represente la letra ha de ser una que nos resulte significativa

-
- la lista: tomate-lámpara-llave-policía
 - (a) avión lo unimos con tomate: imagina un avión gigante que lanza tomates desde el cielo.
 - (b) ballena la relacionamos con lámpara: una ballena que nada en tu sala iluminando todo con su lámpara mágica.
 - (c) caballo lo unimos con llave: un caballo que lleva colgando una llave enorme en su cola.
 - (d) delfín lo unimos con policía: un delfín que patrulla la playa con gorra de policía.

-
- **Aplicaciones:** Listas de tamaño de hasta 29 elementos (las mismas letras del abecedario de Español)
 - *a, b, c, ch, d, e, f, g, h, i, j, k, l, ll, m, n, ñ, o, p, q, r, s, t, u, v, w, x, y, z*
 - **Características:**
 - Con estructura (de lista)
 - Con orden (del 1 al 29)

Método o sistema número-figura

- Surge en el siglo XVII
- Similar al método del abecedario, pero sustituye las letras por los números
- Consiste en asociar los números del 1 al 10 con cosas que tengan la misma o parecida forma al número.

Números asociados a cosas similares

- Por ejemplo (lo ideal es que te hagas tu propia lista de formas, pero si ésta te sirve, adelante):
 - 1= Palo (de golf)
 - 2= Cisne
 - 3= Tridente
 - 4= Barco velero
 - 5= Hoz
 - 6= Trompa de elefante
 - 7= Búmeran
 - 8= Muñeco de nieve
 - 9= Globo atado a una cuerda
 - 10= Taco y bola de billar

-
- Enlaza los números con los conceptos a recordar utilizando humor, exageración, cantidad, tamaño, movimiento, ideas estrambóticas
 - Por ejemplo: bandera, trineo, restaurante, almohada

Esta técnica para recordar números

- Esta técnica también se puede emplear para recordar números

ejemplo

- 7813459

-
- **Aplicaciones:** Este método se usa para listas de hasta 10 elementos.
 - **Características:**
 - Con estructura (de lista)
 - Con orden (del 1 al 10)
 - Fácil de usar

Método post-it

Escribe las cosas a recordar en póst-it (notas de escritorio autoadhesivas) y pégalas en distintos sitios dentro de una habitación.

Tras haberla recorrido varias veces, conseguirás memorizar sin esfuerzos

Cómo se aplica

- Elementos
 - Notas de escritorio (pósit)
 - Conceptos a recordar. Por ejemplo:
 - Radio,
 - Conejo,
 - Triciclo,
 - Mandarina
 - Serpiente

Procedimiento

- Escribe las cosas a recordar en las notas
- Pégalas por la habitación (en la lámpara, al lado del tirador de la puerta, en el enchufe, en el interruptor de la luz, en un cuadro, en la tapa del ordenador, encima de la mesa de estudio, a la derecha de la mesa de estudio, a la izquierda, ...)

-
- Recorre la habitación varias veces siempre en el mismo orden (las primeras veces), parándote en frente de cada nota y leyéndolas en voz alta.
 - Tras unas pocas veces, podrás repetir el contenido de cada nota, haciendo el recorrido mentalmente

variaciones

- Variaciones
- Ampliación: Utiliza más de una habitación. Pon notas en varias habitaciones
- Ampliación: Utiliza toda la casa para poner notas

-
- **Refuerzo visual:** Dibuja en cada nota el objeto a recordar o algo que te recuerde el concepto o cosa que quieres recordar
 - **Refuerzo cinestésico:** Toca la superficie en donde está pegado el póst-it según lo lees. Si pegas la nota al lado del interruptor en una pared, notarás algo distinto a cuando tocas la que está en el borde de la mesa y algo distinto de la que está pegada a la lámpara de cristal.

-
- **Refuerzo auditivo:** Lee cada nota con voces distintas. Puedes cambiar el tono, la velocidad, el ritmo; puedes imitar otras voces, animales, ...
 - Puedes agrupar varias notas y leerlas con la misma voz si eso te ayuda a clasificar la información

- **Aplicaciones**

- Útil para recordar listas de conceptos a recordar. El tamaño de la lista puede variar mucho según el número de notas que utilizas
- Fácil de usar

-
- **Características**
 - Sin estructura (o estructura de lista simple)
 - Con o sin orden (aunque para memorizar la lista por primera vez, es recomendable realizar los recorridos de lectura de las notas en orden)

Oración creativa

- Consiste en crear una palabra real o inventada, que nos sea fácil de memorizar, sobre un significado o contenido del tema.
- Regla mnemotécnica

mnemotecnia

Elementos a memorizar: Litio (Li), Berilio (Be), Bromo (Br), Carbono (C), Nitrógeno (N), Oxígeno (O), Flúor (F), Neón (Ne)

•Frase mnemotécnica:

“Luis Bebió Breve Café Negro, Oscuro, Fuerte y Natural”

mnemotecnia

Cada palabra inicial corresponde a la letra de un elemento:

- Luis → Li (Litio)
- Bebió → Be (Berilio)
- Breve → Br (Bromo)
- Café → C (Carbono)
- Negro → N (Nitrógeno)
- Oscuro → O (Oxígeno)
- Fuerte → F (Flúor)
- Natural → Ne (Neón)

Mapas mentales

Un mapa mental consiste en organizar la información a memorizar siguiendo **una estructura lógica** y **asociando ideas** (del centro del mapa salen ramas de primer nivel, de las cuales nacen ramas secundarias y así sucesivamente). Se pueden añadir dibujitos (pictogramas) evocadores (aportando más significado) y usar diferentes colores para **dar más claridad** a la información presentada.

El hecho de personalizar un **mapa** facilita la **memorización de la información**, puesto que el autor estará muy familiarizado con la misma al volver a leerla así presentada.

-
- Es más rápido y más cómodo recuperar la información de un mapa que uno ha construido.
 - Por eso los mapas mentales más **efectivos** son los **creados por y para uno mismo.**

Indicaciones para elaborar mapas mentales

- En una **hoja en blanco con orientación horizontal**.
- Con un **centro** dibuja una nube y dentro colocas el tema del mapa.

-
- **Con ramas:**
 - orgánicas (no verticales: pensar en la lectura),
 - que salen del centro (ramas más gruesas de primer nivel) de las cuales nacen más ramas (de 2º, 3.er... nivel) para estructurar la información,
 - que sujetan las palabras (**una palabra o una expresión por rama**).

-
- Con **imágenes**, dibujitos que evocan un significado, pictogramas (personales y/o universales).
 - Con **colores** para facilitar la lectura, asociando color y significado, pero también por gustos.

Imágenes mentales evidencias experimentales

- Bower y Reitman (1972)
- Recuerdo de pares de palabras.
- Tres estrategias diferentes:
 - Repetición
 - Formando imágenes aisladas
 - Formando imágenes relacionadas, en interacción

resultados

- Mejor recuerdo en imágenes relacionadas, seguidas de las imágenes aisladas y por último la repetición

Imágenes mentales mejoran el recuerdo

- Kosslyn (1986) porque:
- Se almacena la palabra y lo que representa.
- Las imágenes se pueden intercambiar de una escenas a otras, pudiendo ser recordadas por sí mismas.

Calidad de la imagen mental

- Campos y Fernández(): compararon tres grupos sin imágenes, imágenes normales e imágenes raras
- El recuerdo fue mejor cuando se utilizaron imágenes normales y raras frente a la ausencia de creación de imágenes

Métodos para Recordar números

- Código fonético:
- cómo recordaríamos el número 718281
- El código fonético consiste en relacionar cada número con una serie de consonantes con las que podemos formar palabras.
- Las vocales hacen de comodín

Código fonético:

1	T	d
2 (II)	N	Ñ
3(III)	M	W
4	C-Q	K
5 (V)	V	L-LL
6	S (letra inicial)	Z
7	F (escrito a la inversa)	J(Boca abajo)
8	G	X--CH
9	P	b

Método de la historieta para números

- Consiste en convertir los dígitos que componen las cifras en elementos de la narración.
- Lo más común es 007= agente ; 1,80= altura
- También podemos poner palabras con ese número de letras y hacer una frase:
 - 2= tu
 - 6= comías
 - 5= arroz
 - 2= la
 - 6= semana
 - 6= pasada

Técnica del fichero

- Muy útil para aprendizaje de datos, términos en otro idioma
- Supone el conocimiento fraccionado en fichas
- Cada término se pone en una tarjeta, se intenta memorizar cada término,
- Cuando se acierta, se pone en otro fichero, y se falla, su vuelve a poner en su sitio
- Por ejemplo: mesa/ table

-
- Por delante la pregunta y por detrás la respuesta.
 - Tenemos un archivo donde se almacenan las fichas que no hemos sabido al final.
 - Con esta técnica se puede programar los repasos, especialmente de aquello que nos resulta más difícil

Ejemplo de tarjeta

Francia

París

Dra. Marina Calleja Reina. Alteraciones y Mejora la de Memoria.

Reconocimiento de caras

- Buscar imágenes para nombres comunes
- María: Virgen María
- José : San José
- Jesús: Niño Jesús
- Juan: Juan sin miedo
- Nieves:
- Regla:

¿Os suenan estos nombres?

- Coromoto
- Fuencisla
- Evaristo
- Sonsoles
- Yanira

Recuerdo de caras

- <http://experiments.wustl.edu/>
- <http://www.memo-juegos.com/juegos-de-memoria-online/personas-mayores/memory-animales-tropicales>

Materiales

Pascual, L. S. (Año de publicación). *Técnicas de memorización: Casos prácticos (Técnicas y habilidades n° 7)*. Editorial CCS. <https://www.mnemotecnia.es/libro-tecnicas-de-memorizacion-casos-practicos>

Las imágenes han sido tomadas de repositorios abiertos de internet