

**TÉCNICAS DE MEMORIA**  
**PARA ESTUDIANTES**

*Guillermo Antón Pardo*

*[www.memoriaestudiantes.com](http://www.memoriaestudiantes.com)*

# **COPYLEFT**

*Los contenidos de esta página web y este documento de texto pueden ser utilizados libremente bajo las siguientes condiciones:*

- **Pueden modificarse sin variar sustancialmente los contenidos**
- **No pueden usarse con fines comerciales**
- **Debe citarse siempre el autor y la fuente utilizada**
- **Deben mantenerse estas condiciones en los contenidos derivados**

# **10 RAZONES PARA UTILIZAR**

## **TÉCNICAS DE MEMORIA**

- 1. Funcionan**
- 2. Vemos los resultados positivos desde el primer día**
- 3. Ahorramos tiempo y esfuerzo**
- 4. Nos resultará mucho más fácil recordar la información en el examen**
- 5. Nos ayudan a organizar la información y así la entendemos mejor**
- 6. Tenemos demasiado material y no sirven los métodos “tradicionales” que estamos utilizando**
- 7. Obtendremos mejores notas en la selectividad, facilitando el ingreso en la carrera universitaria que nos interesa**
- 8. Aumentan nuestra autoestima y nuestra motivación en los estudios**
- 9. Eliminan la ansiedad durante el estudio y en el momento del examen, porque tenemos mejor controlado el material**
- 10. Nos ayudan a mejorar nuestra capacidad mental general**

# **REGLAS SENCILLAS**

**A veces, la mejor forma de memorizar conceptos es buscar una regla que los relacione de un modo sencillo para que podamos asociarlo sin errores.**

**Veamos un ejemplo:**

**Los Anticiclones son zonas con Altas Presiones y las Borrascas son zonas con Bajas presiones**

**Se ve fácilmente que los conceptos relacionados comienzan por la misma letra:**

**Anticiclones: Altas presiones**

**Borrascas: Bajas presiones**

# **ACRÓNIMOS**

*Los acrónimos o siglas son palabras formadas por las letras, símbolos o sílabas iniciales de los conceptos que tenemos que memorizar:*

*Los bioelementos primarios, que forman el 95% de los seres vivos son estos:*

*Carbono  
Hidrógeno  
Oxígeno  
Nitrógeno  
Fósforo  
Azufre*

*Podemos formar un acrónimo formado por los símbolos de estos elementos para recordarlos:*

**CHONPS**

*También para recordar las cuatro fases del proceso de división celular, o mitosis:*

*Profase  
Metafase  
Anafase  
Telofase*

*Con las sílabas iniciales creamos un acrónimo para recordarlas mucho mejor:*

**ProMeATe**

# **FRASES DE MEMORIA**

**Las frases de memoria son pequeñas frases que de formas diferentes recogen la información que hemos de memorizar.**

**Las 8 provincias andaluzas pueden recordarse con la siguiente frase de memoria:**

**Coja uva seca, gran alma**

**En esta frase, tenemos apuntadas las provincias por contener las iniciales o parecido fonético:**

**Co: Córdoba**

**Ja: Jaén**

**Uva: Huelva**

**Se: Sevilla**

**Ca: Cádiz**

**Gran: Granada**

**Al: Almería**

**Ma: Málaga**

# HISTORIAS

**Es más sencillo memorizar conceptos cuando existe un vínculo entre ellos.**

**Este vínculo, si no existe, lo podemos crear nosotros inventando una historia que los contenga. Si la historia es divertida o extraña, la recordaremos mucho mejor.**

**Las categorías biológicas de clasificación de los seres vivos son siete:**

**Reino  
Tipo  
Clase  
Orden  
Familia  
Género  
Especie**

**Vamos a inventar una historia con estas palabras ordenadas:**

**A un *Reino* lejano llegó un día un *Tipo* muy peculiar que vestía de amarillo limón. Se fue directo a la escuela y entró en una *Clase* de matemáticas y empezó a colocar a los alumnos en *Orden* de altura, desde los más altos hasta los más pequeños. Después fue a hablar con el director de la escuela, que también vestía de amarillo limón, y le dijo que pertenecía a su *Familia*, descendientes de un *General* con bigote y barba que había ido a la guerra y no volvió porque no le gustaba cómo su madre cocinaba el pollo con demasiadas *Especies*.**

# **POESÍAS**

*Del mismo modo que organizamos conceptos en una historia para poder recordarlos, podemos inventarnos una poesía que además de relacionarlos entre sí tiene ritmo y rima que facilitan su memoria.*

*Los cinco reinos en los que se clasifican todos los seres vivos son:*

**Monera  
Animales  
Plantas  
Hongos  
Protista**

**Veamos esta poesía:**

**Los Reinos de Seres Vivos  
juntos son cinco en total:  
Monera son las bacterias  
sencillas no pueden ser más.  
Animales conocemos  
Plantas no vas a olvidar.  
El cuarto Reino de los Hongos  
alguno te habrás comido ya  
Y el último de los Reinos  
Protista se va a llamar**

# CÓDIGO NUMÉRICO

*Es más sencillo memorizar palabras que números.  
Cuando tengamos que memorizar números  
de cualquier tipo, los convertiremos en letras  
utilizando un sencillo código de transformación  
y formaremos palabras que empiecen por estas letras.*

*El código que utilizaremos es este:*

NÚMERO	LETRAS
0	a, b
1	c, d
2	e, f
3	g, h
4	i, j
5	k, l, ll
6	m, n, ñ
7	o, p
8	q, r
9	s, t

**Si queremos aprender la fecha del descubrimiento  
de América, 1492, transformamos los números  
en letras y formamos una frase:**

1: c, d

4: i, j

9: s, t

2: e, f

**La frase podría ser: Colón iba saltando y fumando**

**Y las letras iniciales de cada palabra  
juntas recogen el número que queríamos memorizar.**

**La altura del Teide, el pico más alto  
de España, es de 3.718 metros.  
Utilizando el código numérico:**

3: g, h

7: o, p

1: c, d

8: q, r

**Podemos usar la siguiente frase:  
El gran pico en Canarias reina**

# LA CASA

*La técnica de la casa es muy sencilla aunque al mismo tiempo muy potente. Consiste en utilizar las habitaciones de nuestra casa para "colocar" los diferentes conceptos que tenemos que memorizar. Para recordarlos posteriormente, haremos un recorrido imaginario por estas habitaciones y "recogeremos" los conceptos que hemos situado en ellas.*

*Veamos un ejemplo aplicando esta técnica a las cinco capas de la ATMÓSFERA:*

**TROPOSFERA  
ESTRATOSFERA  
MESOSFERA  
TERMOSFERA  
EXOSFERA**

**Para ello, utilizaremos palabras muy semejantes a los nombres de las diferentes capas, lo cual nos facilitará la tarea de unir los conceptos con las habitaciones:**

- **En el recibidor de nuestra casa, un TOPO se ha instalado y ha llenado el suelo de agujeros y montículos de tierra**
- **En el baño, la ESTANTERÍA que contiene todos los perfumes se ha descolgado y ha caído al suelo**
- **En el comedor, la MESA ha sido pintada por mi hermano pequeño con muchos colores**
- **En la cocina, mi padre se ha preparado un TERMO con café para llevárselo al trabajo**
- **Finalmente, en mi habitación, sobre la mesa de estudio se encuentra un FLEXO, iluminando los apuntes que tengo que estudiar**

**De este modo, hemos colocado cada uno de los conceptos de modo imaginativo en cada una de las habitaciones, ayudándonos a recordarlos posteriormente.**

# LA FAMILIA

La técnica de la familia consiste en relacionar los conceptos que tenemos que memorizar con algunos de nuestros familiares, buscando una imagen original o divertida para establecer y fijar esa unión.

Vamos a utilizar esta técnica para recordar los diferentes tipos de residuos:

Agrícolas  
Forestales  
Ganaderos  
Industriales  
Radiactivos  
Sanitarios  
Urbanos (RSU)

Para ello imaginamos a nuestros familiares disfrazados o realizando actividades relacionadas con estos conceptos:

- Mi abuelo con una azada cavando en el huerto (agrícolas)
- Mi abuela con una sierra cortando troncos de árboles (forestales)
- Mi padre echando de comer paja a las vacas (ganaderos)
- Mi madre, con un mono azul de trabajo, arreglando unas máquinas que pierden aceite (industriales)
- Mi tío, como Homer Simpson, controlando la seguridad de una central nuclear (radiactivos)
- Mi tía, vestida de médica, operando en un quirófano (sanitarios)
- Mi hermano, trabajando de basurero recogiendo los contenedores (urbanos)

De este modo, cuando tengamos que recordar los tipos de residuos, sólo tendremos que hacer un repaso mental de nuestra familia y vendrán a nuestra memoria las uniones que hemos preparado previamente.

# **E-MAIL**

*Si quieres hacer algún comentario sobre esta página web o enviarme alguna técnica de memoria que utilices para añadirla en esta página, puedes enviarme un mensaje a esta dirección de e-mail:*

[memoriaestudiantes@yahoo.es](mailto:memoriaestudiantes@yahoo.es)

# **CRÉDITOS**

*Bibliografía:*

*La mayor parte de los ejemplos empleados los he extraído de mi libro:*

*Técnicas de memoria para estudiantes  
Editorial MAD Eduforma, 2007*

