



## REGLAS MNEMOTÉCNICAS

*Las reglas mnemotécnicas son técnicas sencillas que nos ayudarán en la retención y en la memorización*

### Método de las iniciales

Cuando tenemos una lista de palabras que recordar, podemos construir una palabra con la inicial de cada una de ellas, de tal manera que ésta nos recuerde como empieza cada palabra de la lista. Cuando el orden de la lista no es importante, podemos hacer combinaciones hasta que la palabra clave sea la más sencilla de recordar para nosotros.

Por ejemplo: EFAMA

Enero  
Febrero  
Abril  
Mayo  
Agosto



### Método de la historia o el relato

Se construye una historia con todas las palabras que debemos memorizar y posteriormente recordar. En este caso no es importante el orden, pero sí que aparezcan todos los elementos a memorizar

VOLCÁN – EL TEIDE – TENERIFE- 3718M

Ejemplo: Mario caminaba tranquilamente por el campo, cuando de repente visualizó un **volcán** muy alto. Perplejo por su grandiosidad pensó que aquella montaña se llamaba **El Teide**. Quiso recordar que se encontraba en **Tenerife**, pero hizo especial esfuerzo por recordar cuanto medía aquel volcán. Se acercó a un señor que andaba cerca y se lo preguntó, siendo la respuesta de este **3718 metro**.



## DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN ORIENTACIONES PARA ALUMNOS

### Método Loci o de los lugares

Es un método que permite a través del recuerdo de la imagen de determinados lugares o espacios, recordar las palabras importantes. Así mismo, puedes organizar las palabras en base a recorridos que te resulten conocidos como puede ser el habitual que va desde nuestra casa al instituto.

Por ejemplo: Puedes escoger un lugar de la casa como es el dormitorio. Si tienes que aprenderte

Cama- La cama está en Huelva

Televisión- Jaén sale siempre por la televisión

Lámpara- En Cádiz hay lámparas

Alfombra- Las alfombras de Córdoba son diferentes

Mesa- Las mesas de Málaga son grandes

Silla- El que se fue de Sevilla perdió su silla

### Método de la cadena

Sirve para recordar listas de palabras en un orden concreto. Para ello debemos emparejar de dos en dos las palabras por orden. El primero con el segundo, el segundo con el tercero, etc. Una vez emparejados los nombres debemos crear una pequeña historietita que nos permita unir las palabras.

Ejemplo:

Juan Carlos – Sofía – Felipe – Letizia

**Juan Carlos** se encontraba preocupado por cómo ayudar a su país, cuando **Sofía** apareció en su vida y le ayudó a solventar sus dudas con multitud de ideas. Años más tarde nació su hijo **Felipe**, un joven que poco a poco destacaría por su inteligencia. Cuando este fue adulto conoció a **Letizia**, la cual al igual que hizo Sofía con Juan Carlos ayudaría a éste en su trabajo.

### Conversión numérica

Escoger palabras con el mismo número de letras que el número que quieras recordar, formando así una frase:

5-2- 1765:

María va a comprar dulces peras

Supongamos que necesita retener la fecha del descubrimiento de América: 12 de octubre de 1492 (12/10/1492). Lo podría hacer de la siguiente forma: 12 hermanos salieron a las 10 de la mañana, con 14 pelotas al parque 92. En definitiva, se trata de emplear la fantasía.

