

TECNICAS PARA MEMORIZAR

El método 5R ó 6R (Cornell Note Taking System)

Cada hoja para tomar apuntes se divide en tres zonas: la *columna de apuntes* (*notetaking*), *columna de observaciones* y parte de abajo destinada a un **resumen**. Ver [Ejemplos gráficos](#).

1. **Registra.** En la columna de apuntes, registra tantos hechos e ideas significativas como puedas. Utilice las oraciones telegráficas pero, cerciórese de que puedas reconstruir el significado completo más adelante. Escribe legible.
2. **Resume.** Después de clase, resume tus notas escribiendo en la columna de observaciones palabras clave y frases cortas. Resumir clarifica significados, revela relaciones, establece continuidad, y consolida la memorización.
3. **Recita.** Tapa la columna de apuntes con una hoja del papel. Entonces, mirando las palabras y las frases en la columna de observaciones solamente, el recita en voz alta y con tus propias palabras la clase o tema completo.
4. **Reflexiona.** El Profesor Hans Bethe, físico nuclear y Premio Nobel afirma, "... la creatividad viene solamente con la reflexión." Debes reflexionar haciéndote preguntas como las siguientes, por ejemplo. ¿Cuál es el significado de estos hechos? ¿En qué principio se basan? ¿Cómo puedo aplicarlos? ¿Cómo los integro con lo que sé ya?
5. **Revisa.** Pasa diez minutos cada semana repasando tus notas. Si los haces podrás retener mucho mejor su contenido de cara a los exámenes..
6. **Recapitulación.** Deja un espacio al final de cada hoja para una síntesis a modo de recapitulación.

Algunas recomendaciones:

1. **Si necesitas memorizar algo, trata de entenderlo primero.** La simple memorización de las cosas se almacena en tu memoria a corto plazo. Una vez que vienen las distracciones se suele olvidar todo muy rápidamente. Por el contrario, si has estudiado a fondo una cosa, profundizando en ella y comprendiéndola se introducirá en tu memoria a largo plazo y será más difícil que la olvides.
2. **Consejos:** Escribe. No es una buena idea estudiar del libro o los apuntes sin más. Es conveniente escribir las ideas, subrayar, resumir, hacer esquemas, intentar redactar el contenido de las ideas...

3. Crea "pistas": a continuación

- **REGLAS
MNEMOTÉCNICAS**

Son especialmente útiles si tienes que memorizar algo en materias como las matemáticas o las Ciencias.

o Uso de abreviaturas, acrónimos, ritmos, imágenes o números asociados al material que necesitas memorizar.

- **FICHAS RÁPIDAS ("CHULETAS")**. Las chuletas son muy efectivas. Muchos estudiantes tras trabajar a fondo, nos las necesitan durante el examen.

Se trata de escribir un concepto o una fórmula matemática en una cara de la ficha; y en el otro más detalles o la demostración formal. Se examina uno así mismo viendo la ficha y tratando de recordar los detalles de la otra cara. Es el mismo método con el que hemos recomendado **tomar y repasar los apuntes de clase**.

- **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

- **FRASES DE MEMORIA O TECNICA DE LA CADENA**

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

-Otro ejemplo: **Litio-Berilio-Boro-Carbono-Nitrógeno-Oxígeno- Flúor-Neón**

“La **BBC NO** funciona”

- **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 *Especias*.

- **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

- **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 recordarlos tipos de residuos, sólo tendremos que hacer un repaso mental de nuestra familia y vendrán a nuestra memoria las uniones que hemos preparado previamente.

- **Historietas para memorizar números. Ejemplo : 007-727-180-7-10-2230-2300-2**

El agente **007** subió al avión **727**. Vio una azafata de **1.80** y decidió pedir un **7** up para poder hablar con ella. Vio su reloj eran las **10**. El avión aterrizaba a las **22:30**, la invitó a salir y quedaron a las **23:00**. Cenaron y charlaron hasta las **2** de la mañana.

Otros trucos para memorizar y hacer esquemas:

- Escribe preguntas al margen del libro CON LAPIZ cuando hagas el subrayado. Las preguntas se responderían con el texto que estás leyendo. Eso ayuda a resumir
- Puedes grabar una cinta y luego escucharlo como si fuera una canción. Cuidado. A algunas personas no les funciona si se distraen con facilidad
- Para aprender mapas y nombres que has de localizar (países, accidentes geográficos, músculos o huesos del cuerpo) Usa papel de celofán del mismo color que el boli que has usado. Así tapas solo los nombres y no el resto
- Para aprender historia o un texto divídelo en pequeños párrafos o puntos e intenta explicárselo a alguna persona o incluso a un peluche o a tu mascota como si dieras una clase. Deberás hacerlo primero punto por punto y luego el texto entero. Deberás hacerlo varias veces hasta que sepas expresarlo entero. Puedes usar la técnica de la cadena para recordar la primera palabra o sílaba de cada párrafo y así recordar el orden de exposición del tema

SUERTE!!!!!!!