

### 13.3. TRUCOS PARA MEJORAR LA MEMORIA.

**Se puede desarrollar y mejorar la memoria.** Existen técnicas de memorización que funcionan muy bien. Empezaremos describiendo diversos "**trucos**", algunos de los cuales ya se han mencionado:

**1.- Asociación: cuantas más conexiones se establezcan mentalmente entre los conceptos nuevos y los que ya se poseen más fácil resultará la memorización.**

Cuanto más se sabe sobre una materia más fácil resulta adquirir nuevos conocimientos sobre la misma ya que uno tiene muchos referentes con los que relacionar la nueva información.

Hay **diversas maneras de asociar:**

**a) Comparar o contrastar:** nos acordamos de algo porque se parece o se diferencia de algo que conocemos. Por ejemplo, la 2ª Guerra Mundial comenzó el año en el que nació mi padre.

**b) Asociar con ejemplos:** por ejemplo estudiamos el significado de una palabra utilizando una frase en la que se emplea.

**c) Analogías:** buscamos parecidos. Por ejemplo el nombre de una persona nos recuerda al de un famoso tenista.

**d) Asociaciones ilógicas:** tratamos de memorizar una lista de objetos realizando asociaciones sin sentido. Por ejemplo, una lista de compra (leche, galletas, tomate, pan y cebolla). "Una galleta se fue a bañar en un vaso de leche, pero cuando se fue a tirar vio que estaba roja del color del tomate, flotando había un trozo de pan jugando con una cebolla."

**2.- Trocear la información:**

Por ejemplo, si queremos recordar un número de teléfono nos resultará más fácil si lo dividimos:

"91-710-40-26" En lugar de: "917104026"

**3.- Agrupar la información:** es el caso contrario al anterior y se emplea **cuando la información viene muy fraccionada**; en estos casos resulta más fácil agruparla en pequeños grupos.

Por ejemplo, la siguiente cadena de número: 3 - 3 - 4 - 7 - 3 - 7 - 9 - 0 - 9 - 0 - 8

Resulta más fácil de memorizar si se agrupa: 334 - 737 - 909 - 08

**4.- Exageración:** la memoria es más receptiva ante algo absurdo. La singularidad facilita la memorización: **cuanto más original sea una información mejor se retendrá.**

**5.- El ritmo y la rima** facilita la memorización. Ponerle música a un texto, recitarlo como si de una poesía se tratara. Crear unos pequeños versos con las palabras que uno tiene que memorizar.

**6.- Recordar el contexto:** a veces resulta más fácil recordar algo si uno trata de visualizar el momento en que el que estaba estudiando esa lección.

Estaba en mi habitación, era sábado por la tarde, recuerdo que estaba oyendo música de Elton John, tenía puesta una camisa roja ...