

### 13.4. TECNICAS NEMOTÉCNICAS.

Las **técnicas nemotécnicas** ayudan a memorizar mejor, con mayor rapidez y con mayor eficiencia. Se **registra mejor la información** lo que permite posteriormente **recordarla con mayor exactitud**.

#### 1.- Método de la palabra-pinza

**Se cogen los números del 1 al 10 y cada uno de ellos se asocia con una palabra con la que rime.** Cada estudiante puede hacer su propia asociación.

Esta palabra que rima es la "**palabra-pinza**" que utilizaremos para hacer **asociaciones** con la información que tenemos que memorizar.

Son **asociaciones inverosímiles**.

La memoria tiende a recordar con más facilidad aquello que le llama la atención, lo absurdo (si vemos un perro por la calle no le prestaremos atención, pero si vemos un perro verde no lo olvidaremos).

Veamos su **funcionamiento**:

Seleccionamos las siguientes "palabras-pinza":

**Uno - zumo** (nos imaginamos un vaso de zumo con una etiqueta en la que colocaremos mentalmente la información que queremos recordar).

**Dos - tos** (nos imaginamos una boca muy grande que se abra para toser y dentro de la boca un pequeño cartel donde colocamos la segunda información que queremos memorizar).

**Tres - tren** (nos imaginamos un tren de vapor que sale de un túnel y en la parte delantera de la locomotora un cartel donde colocaremos la tercera información que queremos memorizar).

Y así hasta el número diez.

Cuatro - zapato

Cinco - borrico

Seis - jersey

Siete - billete

Ocho - bizcocho

Nueve - jueves

Diez - pez

Hay que tratar de **visualizar cada palabra pinza** con el máximo detalle, **interactuando con la información** con la que la hemos asociado:

Por ejemplo si el primer dato que vamos a memorizar es "billete de avión", puedo imaginar lo siguiente: Un zumo de naranja fresco, vestido con una camisa hawaiana y unas bermudas, con una maleta en su mano, yendo al aeropuerto.

En la etiqueta del vaso hay pegado un cartel que dice "billete de avión".

El **recuerdo** se producirá de la siguiente manera:

Pensaré en el número uno e inmediatamente me vendrá a la mente la palabra "zumo"; a partir de ahí recordaré la escena que había imaginado: vaso de zumo yendo al aeropuerto con una maleta y en la maleta escrito "billete de avión".

Este método exige **conocer perfectamente la serie-pinzas** que se utiliza. Se pueden elaborar listas de cientos de "palabras-pinza".

Una ventaja que ofrece este método es que se puede ir directamente al dato que uno quiere recordar, sin tener que recorrer toda la serie.

Por ejemplo: si quiero recordar el octavo dato de la lista utilizaré la palabra-pinza que corresponde al número ocho lo que me permitirá recordar el dato memorizado.

Además de los números, también se pueden utilizar como serie-pinzas los días de la semana, los meses del año, las letras del alfabeto, etc.

## 2.- Método de la cadena

Consiste en **enlazar los diferentes elementos que se van a memorizar como si formaran una cadena**:

**Los elementos estarán interactuando dos a dos**: el primero con el segundo, el segundo con el tercero, el tercero con el cuarto...

Imaginaremos **escenas absurdas** en las que intervienen cada pareja de elementos.

Hay que tratar de visualizar estas escenas con el mayor detalle posible.

Es un método muy eficaz para memorizar una lista de datos no demasiado extensa (máximo unos 10 elementos).

Con este método detectaremos inmediatamente si hemos olvidado algún objeto de la lista ya que a la cadena le faltará un eslabón.

Veamos su **funcionamiento**:

Vamos a memorizar la siguiente lista.

Carpeta, bolígrafo, calculadora, diccionario, libro

Generamos las siguientes relaciones:

**1ª escena**: Una carpeta va andando por la calle con mucha prisa porque pierde el autobús, va corriendo por la acera y tropieza con un bolígrafo que estaba tomando el sol y se cae (con esta imagen conectamos carpeta y bolígrafo).

**2ª escena:** Un bolígrafo se fue a dormir pero cuando se metió en la cama la notó un tanto extraña, muy dura y con teclas. Cuando levantó la sábana vio que no era su cama sino la calculadora de su amigo (aquí conectamos bolígrafo y calculadora).

Y así hasta tener conectados todos los objetos de la lista.

En el sistema de cadena (al igual que en el de relato y en el de lugares que veremos a continuación) cuando se pretende recordar la lista de objetos hay que realizar el recorrido completo empezando por el primer elemento de la lista.

### **3.- Método del relato**

Consiste en **crear una historia con todos los elementos que se pretende memorizar.**

No se establecen relaciones dos a dos como en el caso anterior sino una única historia en la que participan todos ellos.

Este método puede ser adecuado cuando hay que memorizar elementos que no son fáciles de visualizar (por ejemplo, conceptos abstractos: justicia, igualdad...),

También puede servir cuando hay que memorizar reglas o definiciones (por ejemplo: "todo número multiplicado por cero es cero") haciendo que uno de los personajes del relato la diga en un momento determinado.

Este método es más apropiado para personas con mayor facilidad para la memoria verbal que para la visual.

Veamos como **funciona.**

Imaginemos que hay que memorizar la misma lista que en el punto anterior:

Carpeta, bolígrafo, calculadora, diccionario, libro

Podemos crear la siguiente **historia:**

"La carpeta llamó a su amigo el bolígrafo y se fueron a comprar pilas para la calculadora, pero en una esquina se chocaron con un diccionario que iba corriendo buscando un libro".

### **4.- Método de los lugares (o de loci)**

Funciona **asociando los elementos que hay que memorizar con una serie de lugares** previamente establecidos.

**Los lugares siguen un orden determinado**, un recorrido establecido.

Podemos utilizar como lugares las **habitaciones de la casa:**

Se entra en casa, a la derecha la cocina, a continuación un aseo de invitados, le sigue el cuarto de mi hermana, el cuarto de mis padres y después su cuarto de baño.

Volviendo por el pasillo, al otro lado el cuarto de mi hermano mayor, a continuación mi cuarto, luego el cuarto de baño de los hermanos, la sala de estar y en último lugar el comedor.

Se trata de un recorrido con 10 lugares determinados.

Otro recorrido puede ser las **tiendas de la calle en la que vivo**, o los **pueblos por los que paso camino de la playa**, etc.

Tienen que ser **recorridos perfectamente conocidos**, tienen que seguir un **orden predeterminado** (no vale alterarlo) y a ser posibles que sean recorridos ampliables por si hay que memorizar una lista más extensa (por ejemplo, en el recorrido de la casa se podría incluir la portería, el vestíbulo, la terraza, el trastero, el garaje, etc.).

Estos recorridos hay que repasarlos con frecuencia, conocerlos con total exactitud.

Este método **funciona asociando a cada uno de estos lugares uno de los elementos de la lista** que se pretende memorizar. Hay que tratar de **visualizar el lugar y el elemento que se memoriza** de forma muy precisa, interactuando, con imágenes muy claras.

Uno puede tener establecidos recorridos diferentes, de distinta longitud (según la extensión de la lista a memorizar) o utilizar un recorrido diferente con cada asignatura.

Este método tiene como ventaja que es reutilizable (a diferencia del método de la cadena y del relato), si bien es conveniente dejar pasar al menos un par de días antes de volver a emplearlo con una nueva lista de elementos para evitar que se pueda mezclar con la anterior. También permite detectar un olvido.

Veamos como **funciona** y para ello seguiremos utilizando la misma lista de objetos:

carpeta, bolígrafo, calculadora, diccionario y libro

Generamos las siguientes **asociaciones**:

**1.- Cocina:** quiero entrar pero no puedo abrir la puerta, consigo abrirla un poco y veo que el suelo está lleno de carpetas.

**2.- Aseo de invitados:** abro la puerta y siento un golpe en la cabeza; alguien ha colocado un bolígrafo sobre la puerta que ha caído y me ha golpeado.

**3.- Cuarto de mi hermana:** le voy a dejar un libro pero veo que la puerta no tiene picaporte sino un panel con dígitos, parecido a una calculadora, en el que tengo que teclear una contraseña.

Etc.

**A la hora de recordar hay que seguir el recorriendo**, entrando en cada una de las habitaciones de la casa, y nos vendrán inmediatamente a la mente las asociaciones que habíamos realizado.

## **5.- Método fonético numérico (o de Herigón)**

**A cada número del 0 al 9 se le asigna una (o más) consonante(s)** (nunca una vocal).

**El criterio para esta asignación puede ser el que determine el estudiante**, pero a ser posible en base a **algún tipo de vinculación** entre el número y la consonante. Bien porque el número comience por dicha consonante o porque sus formas guarden alguna similitud, o por alguna otra relación.

Hay que tratar de que **cada número tenga asignada al menos una consonante de uso frecuente.**

No se utilizarán las consonantes dobles (ch, ll, rr), ni aquellas de poco uso (x, w), ni tampoco la "h" muda.

Una misma consonante no puede estar asignada a dos números a la vez.

Veamos un **ejemplo** de asignación:

**Al 1:** la "t" (tiene un único trazo vertical)

**Al 2:** la "n" y la "ñ" (tienen dos patas)

**Al 3:** la "m" (tiene tres patas) y la "d" (tercera consonante del alfabeto)

**Al 4:** la "c" (empieza por esa letra); también la "k" y la "q" (mismo sonido)

**Al 5:** la "l" (en números romanos 50 se representa por "L")

**Al 6:** la "g" (en mayúscula la "G" se parece al 6) y la "j" (sonido parecido)

**Al 7:** la "f" (en mayúscula la "F" parece un 7 al revés) y la "s" (empieza por esa letra)

**Al 8:** la "p" (es la primera letra de "Pinocho")

**Al 9:** la "v" (es su segunda consonante) y la "b" (mismo sonido)

**Al 0:** la "r" (es su segunda consonante)

Como se puede comprobar **la asociación es muy libre.** Cada estudiante puede establecer su propia asociación.

Una vez asignadas las consonantes hay que **buscar para cada número una palabra que contenga exclusivamente una de las consonantes** que se le han asociado: Las vocales se utilizan de comodines.

Estas **palabras** pueden ser:

**Al 1:** la "t"; palabra "**tío**"

**Al 2:** la "n" y la "ñ" ; palabra "**nao**"

**Al 3:** la "m" y la "d"; palabra "**ama**"

**Al 4:** la "c", la "k" y la "q" ; palabra "**oca**"

**Al 5:** la "l"; palabra "**ola**"

**Al 6:** la "g" y la "j"; palabra "**ojo**"

**Al 7:** la "f" y la "s"; palabra "**oso**"

**Al 8:** la "p" ; palabra "**púa**"

**Al 9:** la "v" y la "b" ; palabra "**uva**"

**Al 0:** la "r"; palabra "**río**"

Estas palabras son las que utilizaremos como "**palabras-pinza**". La **serie** de "palabras-pinza" puede ser **todo lo larga que se quiera**, con números de dos o más cifras.

Por ejemplo:

**41:** letras "c" (del 4) y "t" (del 1): palabra "**coto**"

**54:** letras "l" (del 5) y "c" (del 4): palabra "**laca**"

**58:** letras "l" (del 5) y "p" (del 8): palabra "**lapa**"

**67:** letras "g" (del 6) y "s" (del 7): palabra "**gas**"

**89:** letras "p" (del 8) y "v" (del 9): palabra "**pavo**"

**147:** letras "t" (del 1), "c" (del 4) y "s" (del 7): palabra "**tacos**"

Por tanto, se pueden fabricar tantas pinzas como se quiera.

Una ventaja de este sistema es que nos permite recordar los datos en el orden que uno quiera, sin necesidad de repetir toda la lista.

Por ejemplo, puedo ir directamente al número 9, recordar su palabra asociada "uva" e inmediatamente me vendrá a la mente el elemento de la lista que asocié con esa palabra-pinza.

El **funcionamiento** de este método es **similar al método de palabras-pinza** que ya vimos, se trata de **asociar cada elemento de la lista con una palabra pinza** siguiendo el orden numérico.

La asociación será una situación imaginaria, absurda, en la que interactúen el elemento de la lista con la palabra pinza.

Por **ejemplo:** utilizando la misma lista que en los métodos anteriores:

carpeta, bolígrafo, calculadora, diccionario y libro

**1ª asociación:** "tío" y "carpeta": Imagino un tío muy gordo en un día de agosto con mucho calor, sudando una barbaridad y en cada mano una carpeta con la que se abanica.

Y así el resto de asociaciones.

**A la hora de recordar,** empezaré por **el número uno**, recordaré su **palabra asociada "tío"** e inmediatamente me vendrá a la mente la **escena** de un tío gordo abanicándose con las carpetas.

## **6.- Método de las iniciales**

Es un método útil para recordar **listas cortas**.

Se trata de **formar una palabra inventada utilizando las primeras sílabas de los elementos de la lista**.

Veamos su **funcionamiento**: tomemos la siguiente **lista** de objetos:

Tomate, mantequilla, leche, galletas y café

Con sus primeras sílabas formaremos la palabra "**tomanlegaca**"

Memorizaremos únicamente esta palabra, que al recordarla nos ayudará a recordar toda la lista de objetos.

Para **concluir** señalar que:

**Las reglas nemotécnicas exigen mucha práctica.** Al principio pueden resultar difíciles de utilizar, pero con la práctica pueden llegar a ser enormemente útiles.

**Cada estudiante puede elegir aquel método que más le convenga.**