Un conjunto de letras negras en un fondo negro

Descripción generada automáticamente con confianza media**ESCUELA NORMAL DE EDUCACION PREESCOLAR**

LICENCIATURA EN EDUCACION PREESCOLAR

CICLO ESCOLAR 2020-2021

**GRADO:** Segundo semestre **SECCION:** D

**CURSO:** TUTORIA GRUPAL

**DOCENTE:** KARLA GRISELDA GARCIA PIMENTEL

**UNIDAD I**

**MNEMOTECNIAS**

**ALUMNA:** MAYRA ALEJANDRA FERRER FLORES

**NO. DE LISTA:** 8

SALTILLO, COAHUILA DE ZARAGOZA

MAYO 2021

**MNEMOTECNIAS**

***¿Qué es?***

**Una regla mnemotécnica es un sistema sencillo utilizado para recordar** una secuencia de datos, nombres, números, y en general para recordar listas de datos relacionando palabras, imágenes, etc.

Estas reglas son utilizadas para que especialmente los jóvenes que deben memorizar mucha información, bien sea en la escuela o la universidad, aumenten no solo su capacidad de retención, sino que además su eficacia se vea incrementada por una **mayor facilidad para obtener información retenida en la memoria**. La agilidad y rapidez con la que el recuerdo surge aumenta, y esto a su vez repercute en el resultado perseguido por cada persona.

**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

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.

**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 determinadas ciudades las puedes ubicar en algún objeto o cosa de ese espacio.

* 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 historieta 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**

Relacionamos una letra al número que deseamos recordar y construimos con esas letras una palabra.

Ejemplo: Queremos recordar la fecha 1931.

1-A  
9-R  
3-C  
1-A

**¿Para qué nos sirven estos métodos?**

Estos métodos nos permitirán memorizar más fácilmente el contenido deseado. A pesar de que nos lleve un tiempo la organización del material, permitiremos a nuestro cerebro acceder más rápidamente a nuestro recuerdo. Además, evitaremos que el contenido se retenga en la memoria a corto plazo, ya que aquí la información solo permanecerá unos segundos, facilitando así el acceso a una memoria a largo plazo la cuál retendrá la información durante días, semanas e incluso años.

**REFERENCIAS**

(anónimo) 2016 rescatado de <https://www.psicoadapta.es/blog/tecnicas-de-estudio-reglas-mnemotecnicas/> consultado el 2 de mayo de 2021