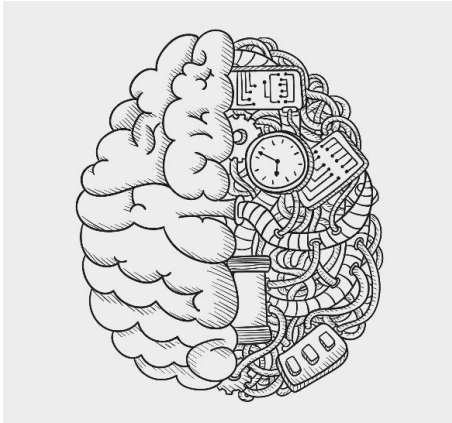


Técnicas para memorizar, una ayuda esencial para preparar oposiciones



La capacidad para retener y memorizar información, conceptos o datos es una herramienta muy útil. Las habilidades memorísticas se emplean a diario en distintas situaciones: en el trabajo, estudiando o simplemente en casa para recordar una lista de tareas pendientes.

Cada persona tiene su propio sistema, y de manera casi automática, pone en práctica diferentes estrategias para recordar aquello que necesita. Sin embargo, las técnicas para memorizar información son variadas y se pueden aprender.

Actualmente existen cursos especializados en técnicas para memorizar y recordar, que se pueden realizar de manera presencial o a distancia, en los que se adquieren nociones básicas sobre qué es la memoria y cómo funciona. En estos programas se explican las distintas técnicas de memorización y se enseña a ponerlas en práctica mediante ejercicios. El objetivo es siempre rentabilizar el tiempo de estudio o las horas de trabajo. A continuación te dejamos algunas de estas técnicas para memorizar:

La imaginación, elemento básico para memorizar

Según la Real Academia Española la memoria es “la facultad psíquica por medio de la cual se retiene y se recuerda el pasado”. Para memorizar hay que seguir un proceso que estaría compuesto de los siguientes pasos:

Adquisición de la información

Retención

Evocación

-En el primer paso es donde **adquirimos los conocimientos**, donde los conocemos y los comprendemos, de esta manera se fijan en nuestra mente.

-Después llega uno de los momentos más importantes, el de **retener la información**. Son conceptos o datos nuevos de los que no tenemos recuerdos, por eso hay que buscar la forma de asociarlos o anclarlos a algo que ya conocemos.

-Así podremos conseguir el último paso, la **evocación**, o lo que es lo mismo, traer al presente un dato que necesitamos.

Para realizar estos tres pasos hay un elemento clave que puede ayudarnos: **la imaginación**. Hay que tener en cuenta que recordamos con más facilidad las cosas que nos han impactado, que de alguna manera han dejado huella en nosotros. Por eso, es importante que **al memorizar usemos la imaginación y nuestra creatividad** para idear algo llamativo o divertido a lo que asociar el concepto o el dato que queremos adquirir y retener.



Técnicas de memorización para estudiar una oposición

Como hemos señalado antes, existen distintas técnicas para memorizar y cada persona debe elegir la que más encaje con sus necesidades, sus habilidades y capacidades. En el caso de las personas que se preparan una oposición, el uso de las técnicas memorísticas es de gran ayuda. Aunque el temario varía mucho en función de la especialidad elegida, en general, el opositor tendrá que aprender y recordar amplios temarios con datos, características, definiciones, leyes, argumentaciones, etcétera.

Entre las técnicas más habituales que pueden emplear los opositores estarían las siguientes:

Método de los LOCI o traducido del latín, lugares, es una de las técnicas memorísticas más antiguas. Sus elementos claves son la visualización y la asociación. El método consiste en asociar los datos o la información que queremos recordar a personas u objetos que están colocados en un determinado espacio. Para ello se debe elegir un espacio que se conozca bien y dar a cada objeto o personaje que esté allí un número, después se asociará a cada elemento un concepto o una idea. El método memorístico **LOCI resulta muy útil para memorizar** información que está estructurada o jerarquizada. Es decir, en el caso de las personas que se preparan una oposición le sirve para memorizar una idea general que está compuesta por varias ideas principales que a su vez se dividen en ideas secundarias, cada una de ellas con sus propios detalles.

Rimas y ritmos. Son unas técnicas muy sencillas pero eficaces para recordar conceptos, lugares o números. En el caso de las rimas simplemente hay que buscar una palabra que rime con el término que debemos retener, de este modo se graba en la memoria y podremos evocarla con rapidez. Los ritmos y las melodías son otra forma de retener información y poder evocarla cuando la necesitamos, potenciando así la memoria auditiva.

Acrósticos. Mediante esta técnica para memorizar un opositor puede aprender y recordar datos concretos, características o reglas específicas de la materia que estudia. Este método consiste en crear una palabra o incluso una frase usando la primera letra o sílaba del concepto que queremos retener. Por ejemplo, para un opositor a profesor de alemán, la frase "Te camelo" sería el acróstico para recordar el orden lógico de colocación de los complementos circunstanciales en una oración: Tiempo, Causa, Modo y Lugar.



Como éstas, existen otras muchas técnicas para memorizar. Lo importante es aprender qué posibilidades nos brindan y combinarlas y usarlas de la manera que nos resulte más cómoda y eficaz para alcanzar nuestros objetivos.