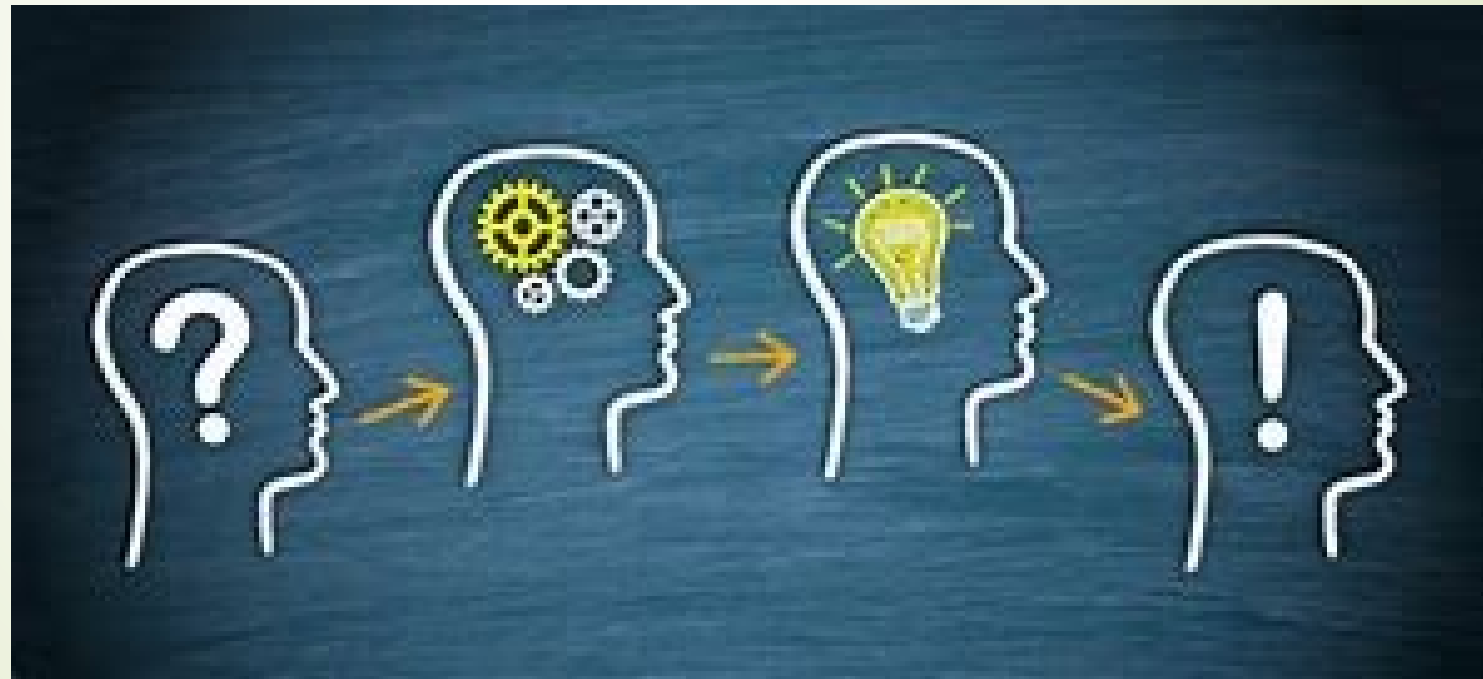


CUARTA SESIÓN

REGLAS MNEMOTÉCNICAS

Laura Mesa López
Técnico del COIE



REGLAS MNEMOTÉCNICAS

► ¿Qué es?

La técnica consiste en crear palabras clave e imágenes mentales, a veces inverosímiles, para asociarlas con un concepto en concreto.

► ¿Son efectivas?

Esta técnica es impresionante y saca a relucir la plasticidad y capacidad de la memoria. Está fuera de toda duda que capacita para aprender de memoria conceptos y listas.

Por otro lado, es algo compleja para la mayoría de las personas. **Requiere de práctica, no porque acarree dificultad**, sino por la falta de costumbre al utilizarla.

Es muy útil para recordar listas, conceptos más o menos complejos, tablas, estudiar idiomas o conceptualizar ideas, y algo más difícil para estudios que requieren de razonamiento.

► ¿Cómo aplicarla?

Se trata de asociar palabras que quieras recordar a imágenes abstractas, conceptos que ya conoces o palabras clave. Mira nuestra infografía sobre ello.

INFOGRAFÍA



TÉCNICAS DE ESTUDIO

1. Lectura
 1. Comprensión lectora
 2. Velocidad lectora
2. Subrayado y anotaciones al margen
3. Síntesis
 1. Resumen
 2. Esquema
 3. Cuadro comparativo
 4. Mapas conceptuales
 5. Fichas y ficheros
4. Ejercicios prácticos
5. OTRAS TÉCNICAS
 1. Práctica distribuida
 2. Elaborar preguntas
 3. Intercalar materias
 4. Auto-explicación
6. Reglas mnemotécnicas
7. COIE CONSEJOS



COIE CONSEJOS

- Recítate a ti mismo (grabadoras...)
- Enseña a otros o haz que enseñen
- Organízate bien
- Piensa en tu estrategia de estudio

LO MÁS IMPORTANTE “MOTÍVATE” Y “DESARROLLA EL PENSAMIENTO POSITIVO”

WEB



COIE CONSEJOS

Aspectos clave son:

- Una buena planificación del estudio (distribuye bien tu tiempo y sé realista)
- Hacerte buenas preguntas como de repaso del contenido
- Ejercita con la práctica y haz exámenes de otros años
- Intercala materias que tengan contenido similar
- Expón el contenido aprendido a otros
- Es importante, que si eres estudiante a distancia en la UNED, conozcas las competencias más interesantes que favorecen el estudio en esta modalidad.

¿QUIERES PRACTICAR TÉCNICAS DE ESTUDIO?



Esta foto de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY](#)

**MUCHAS GRACIAS POR
VUESTRA ATENCIÓN**

