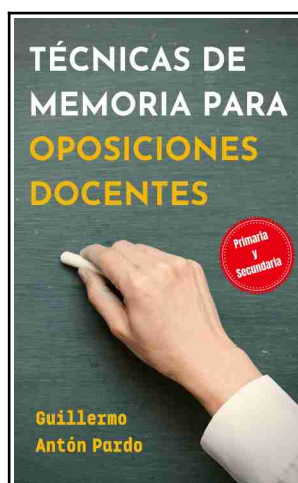


Técnicas de Memoria para Oposiciones Docentes

**Memoriza fácilmente tu temario y programación didáctica.
Educación primaria y secundaria**



Guillermo Antón Pardo

Este documento contiene el texto íntegro del capítulo 7 del libro [Técnicas de Memoria para Oposiciones Docentes](#).

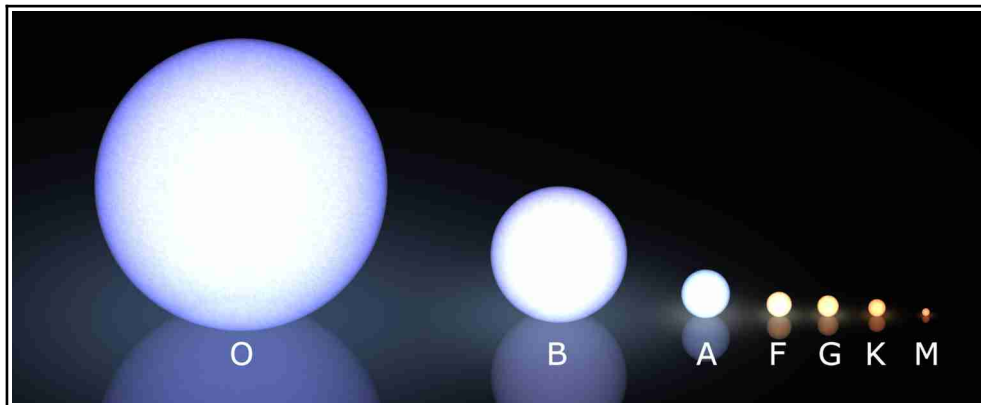
En el libro se explican diversas **técnicas de memoria** con ejemplos concretos de los contenidos de **temarios docentes**, lo que permite que cada opositor aplique las técnicas que mejor se adapten a sus características personales.

Este manual resulta de utilidad para cualquier tipo de oposiciones docentes, tanto de **primaria como secundaria**, porque explica técnicas que pueden aplicarse a la memorización de datos de todo tipo y a la organización mental de los temas del **temario**, los contenidos de las **pruebas prácticas** de ciertas especialidades, la **programación** y las **unidades didácticas**, que son fases comunes a ambas.

Disponible en Amazon en papel y e-book para Kindle. Léelo gratis con Kindle Unlimited

[Comprar en Amazon](#)

7. FRASES DE MEMORIA



¿QUÉ HACEMOS?

Inventamos frases con cierto sentido que incluyan las palabras o conceptos que queremos memorizar.

¿POR QUÉ LO HACEMOS?

Las frases de memoria son, en cierto sentido, una fusión entre las historias y los acrónimos, de forma que tratamos de unir la sencillez de uso de los acrónimos con la potencia visual y narrativa de las historias.

VENTAJA ADICIONAL

Del mismo modo que ocurre con los acrónimos, podemos usar frases de memoria de otros opositores sin muchos problemas, lo cual puede resultar útil si formamos parte de algún grupo de estudio y queremos compartirlos.

¿CÓMO LO HACEMOS?

La teoría es sencilla, aunque no siempre se pueda aplicar fácilmente: tomamos las palabras o conceptos que queremos memorizar y buscamos la forma de integrarlos en una frase que tenga cierto sentido. No siempre podremos usar los conceptos directamente, sino que tendremos que modificarlos de alguna forma, buscar palabras-clave semejantes o tomar alguna de sus partes para relacionarlos.

A diferencia de las historias, en las que la fuerza viene marcada por las imágenes o acciones que narramos, en la frase son más importantes las palabras que usamos, por lo que trataremos de usar la mínima cantidad.

Vamos a comenzar introduciendo un par de ejemplos genéricos:

EJEMPLO 1

Esta frase sirve para recordar las provincias de Andalucía:

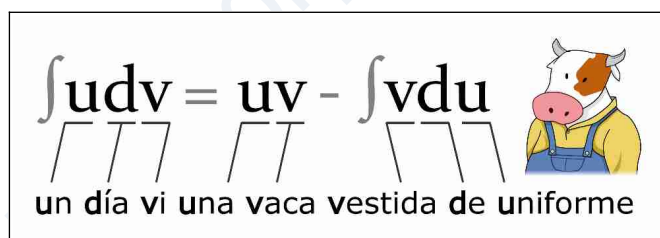
- **Coja uva seca, gran alma**

Co: Córdoba. Ja: Jaén. Uva: Huelva. Se: Sevilla. Ca: Cádiz. Gran: Granada. Al: Almería. Ma: Málaga.

También se puede usar con fórmulas matemáticas, transformando cada letra de la fórmula en una palabra y formando con ellas una frase sencilla.

EJEMPLO 2

Si has estudiado matemáticas, seguro que te has encontrado con esta frase de memoria útil para recordar la fórmula del desarrollo de la integración por partes.



Veamos ahora algunos ejemplos específicos del temario de Biología y Geología.

EJEMPLO 3

Estas frases nos permiten recordar los símbolos de algunos elementos de la tabla periódica. (Extraídas y modificadas del libro de Josep M^a Albaigès, *Ayudando a la Memoria*, 2001, Editorial Plaza y Janés). Como se verá, no es estrictamente necesario mantener los símbolos con exactitud, basta con que formen parte de una palabra que nos lleve mentalmente al concepto original:

- **Limonada y Naranjada Kon Rubíes sin César en Francia**

Li: Litio. Na: Sodio. K: Potasio. Rb: Rubidio. Cs: Cesio. Fr: Francio

- ***La Bella Margarita se Casa con un Señor Barbudo de la Radio***

Be: Berilio. Mg: Magnesio. Ca: Calcio. Sr: Estroncio. Ba: Bario. Ra: Radio.

En estos ejemplos que hemos visto es importante mantener el orden de las palabras para recuperar el recuerdo exactamente en ese mismo orden, pero en ocasiones podemos alterar el orden de estos conceptos.

Al tener más flexibilidad, podemos buscar más combinaciones y obtener algunas frases de forma más sencilla o que tengan más sentido, por tanto más fáciles de recordar.

EJEMPLO 4

Estas son algunas de las principales rocas volcánicas: ***Andesita, Basalto, Lava, Obsidiana, Pumita y Riolita.*** Podemos desordenarlas para componer esta frase de memoria que también es una historia, por lo que reforzamos así el recuerdo:

- ***Un Puma Salta dentro de un Río de los Andes para Lavarse el Óxido***

Puma: Pumita. Salta: Basalto. Río: Riolita. Andes: Andesita. Lavarse: Lava. Óxido: Obsidiana.

¿CUÁNDO PODEMOS USARLO?

Las indicaciones de uso son prácticamente las mismas que hemos comentado para los acrónimos: listas de palabras o conceptos, personajes, materiales, instrumentos, grupos taxonómicos, órganos anatómicos, etc.

Si tenemos muchos conceptos (más de 5-6) es recomendable separarlos y crear varias frases relacionadas.

¿QUÉ MÁS PODEMOS HACER?

De la misma forma que en el capítulo anterior hemos apuntado para los acrónimos, si hablas otros idiomas, en ocasiones es más sencillo formar frases de memoria o usar directamente las que otros estudiantes han creado.

Especialmente en inglés, existen una gran cantidad de fuentes donde encontrar mnemotecnias para numerosos temas, sobre todo científicos e históricos. Si te interesa y hablas inglés, empieza buscando «*List of mnemonics*» en la wikipedia.

EJEMPLO 5

Según su temperatura (lo cual indica otros factores importantes como el tamaño, el color, la luminosidad o la composición) las estrellas se clasifican en estas 7 categorías: **O, B, A, F, G, K y M.**

En inglés, existe una conocida frase que incluye estas letras al inicio de cada palabra:

- ***Oh, Be A Fine Girl (Guy): Kiss Me!***

Traducción: ¡Oh! ¡Sé una buena chica (un buen chico): ¡bésame!

Por cierto, también existe una frase de memoria para estas estrellas en español, algo más aburrida...:

- ***Otros Buenos Astrónomos Fueron Galileo, Kepler y Messier***
-

ACTÚA

- Revisa el tema que estás estudiando en este momento y busca algunas listas de contenidos a los que puedas aplicar las frases de memoria.
- Saca la lista de conceptos que debas memorizar y combina las palabras para encontrar alguna frase de memoria que te sea útil. Empieza practicando con aquellas listas que no deban estar ordenadas.
- Piensa que no siempre te saldrá perfecto la primera vez que lo intentes: debes probar, practicar y mejorar.

EL AUTOR

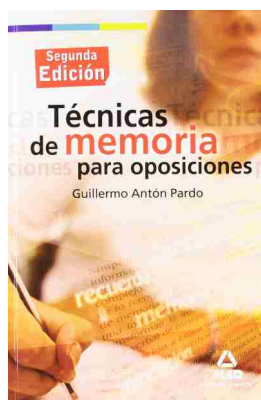


Me llamo **Guillermo Antón Pardo** y soy profesor en institutos públicos de Andalucía, en los niveles de ESO y Bachillerato (12-18 años), de asignaturas de Biología y Geología. He trabajado desde hace 20 años como docente, también en el extranjero.

Llevo unos 12 años como funcionario en diferentes institutos, principalmente centrado en enseñanza bilingüe (inglés) de estas asignaturas. En la actualidad (2022) me encuentro en excedencia en mi trabajo como profesor, preparando oposiciones y creando contenido de ayuda a profesores y opositores, como la web del **Profesor Productivo** y otros proyectos personales.

OTROS LIBROS

Técnicas de Memoria para Oposiciones

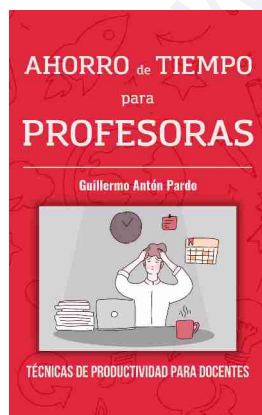


Este libro te ayuda a **memorizar** tus temarios de oposiciones. Describe numerosas **técnicas de memoria** para fijar los contenidos de forma permanente y recuperarlos con facilidad en el momento del examen.

Podrás encontrar numerosos ejemplos de estas técnicas aplicadas a tipos diferentes de información que debemos memorizar en todas las oposiciones: leyes, sanciones, estructuras de los temas, etc.

[**COMPRAR EN AMAZON**](#)

Ahorro de Tiempo para Profesores / Profesoras



¿Dedicas demasiado tiempo a **preparar tus clases**, a **corregir exámenes** y a **rellenar informes de estudiantes**? Este es el libro que necesitas ¡YA!

Información imprescindible concentrada en un manual de 100 páginas para que pongas inmediatamente en práctica técnicas muy sencillas y **ahorres entre 1-2 horas** diarias de trabajo docente.

[**COMPRAR EN AMAZON**](#)

ÍNDICE DEL LIBRO:

Técnicas de Memoria para Oposiciones Docentes

INTRODUCCIÓN

1. REPETICIÓN

2. SIMPLIFICACIÓN Y ORDENACIÓN

3. MEMORIA VISUAL I

4. MEMORIA VISUAL II

5. HISTORIAS

6. ACRÓNIMOS

7. FRASES DE MEMORIA

8. CÓDIGO ALFANUMÉRICO

9. LAS PERSONAS

10. LOS LUGARES

11. ORGANIZACIÓN GLOBAL DEL ESTUDIO

