



La tècnica de les inicials que t'ajudarà a memoritzar els teus apunts

Aprendre a memoritzar pot semblar complicat, però existeixen diferents mètodes, com les regles mnemotècniques, que poden ajudar a retenir informació de manera més senzilla. Aquestes tècniques **es basen a associar els conceptes** que cal recordar amb altres més familiars, facilitant així el procés d'aprenentatge.

El cervell recorda millor la informació si es vincula amb coneixements previs. Relacionar conceptes nous amb altres ja coneguts facilita la retenció i fa que l'aprenentatge sigui més amè i efectiu.

La tècnica de les inicials

Un dels mètodes més útils per memoritzar llistes de paraules o conceptes és la tècnica de les inicials. Consisteix a formar una paraula o acrònim amb les inicials dels termes que es volen recordar. Aquest recurs permet retenir la informació de manera més ràpida i efectiva, ja que el cervell assimila millor les paraules curtes i significatives que no pas una sèrie de dades desconnectades.

Exemples d'aplicació:

Planetes del sistema solar: Mercuri, Venus, Terra, Mart, Júpiter, Saturn, Urà i Neptú ? "MVTMJSUN" o la frase "Molta Vida Té Mart, Ja Són Uns Nous".

Capitals europees: Lisboa, Madrid, París, Roma i Berlín ? "LIMAPARO", que facilita la memorització d'aquest conjunt de ciutats.

Altres tècniques de memorització

A més de la tècnica de les inicials, hi ha altres estratègies que poden ajudar a retenir informació de manera més eficaç:

Associació de paraules: És útil per recordar seqüències concretes. Per exemple, si has de memoritzar "Arpa, Violí, Contrabaix", pots associar-ho amb noms de persones conegudes com "Anna, Violeta, Carles".

Relat o història: Crear una petita història pot facilitar la memorització de dades concretes. Per recordar l'any en què va acabar la Primera Guerra Mundial (1918), pots inventar una frase com "La meva germana de 19 anys va anar a comprar 1 pastís que li va costar 8 euros".



Acròstics: Consisteix a formar una frase amb la primera lletra de cada concepte. Per exemple, per recordar l'ordre dels planetes del sistema solar es pot utilitzar la frase "La Marí Viatja Tots els Mesos Juntament amb el Seu Únic Nen".