



TÉCNICA DE LOS ACRÓNIMOS

La forma más inteligente de recordar listas y conceptos

La técnica de los **acrónimos** es un recurso mnemotécnico que **convierte conceptos en palabras o frases fáciles de recordar**, usando las **iniciales** de los elementos clave que queremos memorizar.

¿Para qué sirve?

Para recordar:

- Listas
 - Secuencias
 - Conceptos clave
- ... cuando **el orden no es esencial**, pero **la retención sí**.
-

¿Cómo funciona?

1 Identifica los elementos

Selecciona los elementos que necesitas memorizar: definiciones, funciones, pasos, competencias...


2 Extrae las iniciales

Toma las **primeras letras** de cada palabra importante.

 También puedes tomar las **primeras sílabas** si necesitas formar algo más reconocible.

3 Forma un acrónimo

Une las letras para crear una palabra o frase nueva.

 Puede tener sentido (mejor) o no (también funciona si la recuerdas bien).

Beneficios

Facilita la memorización

Al reducir la información a una palabra visual y sonora, **liberas carga mental**.

🧠 Mejora la retención

Puedes asociar el acrónimo con una **imagen**, una **acción** o una **situación divertida** que ayude a fijarlo en la memoria.

🎯 Ideal para exámenes

Te permite recuperar listas completas **en segundos**, sin necesidad de repasarlas una y otra vez.

🖼️ Acompaña siempre con imágenes

📌 Cada palabra que forma el acrónimo puede reforzarse con una imagen.
📌 Y la **palabra resultante** debe tener **fuerza visual**: que te evoque algo, que te haga reír o imaginar una escena.

🔪 Cuanto más rara, absurda o personal, mejor.

! Consejo MemoMetro

Ten cuidado con algo importante:

⚠️ Asegúrate de que las palabras que uses en el acrónimo **no se repitan** con conceptos clave de otros temas.

👉 Así **evitas confusiones** durante el estudio o el examen.

📌 Ejemplo real: Competencias del Consejo de Administración

📄 Necesitamos memorizar las siguientes funciones:

- A) Aprobar el Anteproyecto de Presupuestos del Consorcio
- E) Elaborar los contratos-programa y convenios
- R) Redactar Estatutos y normativa derivada
- C) Conocer e informar los balances y cuentas
- N) Nombrar al Director Gerente



☑ Paso 1: Tomamos las iniciales

A - E - R - C - N

☑ Paso 2: Creamos una palabra

abc Reorganizamos y obtenemos: **CENAR**

☑ Paso 3: Asociamos a una imagen



🗨️ Imaginamos al Consejo de Administración **cenando juntos en una mesa redonda** mientras deciden todo lo anterior.

📌 Este tipo de asociaciones se **pegan en la cabeza** y te permiten **recordar toda la información al instante**.

🔗 Herramienta recomendada

🧠 Para ayudarte a formar acrónimos con las letras disponibles, puedes usar esta web:

👉 <https://www.palabrasque.com/>

📄 En resumen:

📖 Técnica: **Acrónimos**

🎯 Misión: **Reducir y retener información**

🧠 Herramienta: **Iniciales + palabra visual + imagen asociada**

🚀 Resultado: **Recuerdo instantáneo de listas complejas**

