

10 estrategias para mejorar la memoria y optimizar el estudio

En algún momento de nuestra vida todos hemos **deseado tener mejor [memoria](#)**, ya sea para mejorar en nuestros estudios o en nuestra carrera profesional o simplemente para acordarnos de todo lo que tenemos que hacer a lo largo del día.

Para los estudiantes **es algo fundamental poder optimizar su tiempo de estudio y sacarle el máximo partido. Además, una memoria entrenada les será muy útil en su vida profesional, y más en estos tiempos en los que es necesario reciclarse constantemente.**

Entendiendo que mejorar la [memoria](#) consiste en mejorar el proceso de recuperación de la información y aumentar la retención de la misma, a continuación vamos a ver diez estrategias para mejorar la memoria.

Las estrategias recogidas aquí están destinadas a mejorar la eficacia durante el proceso de estudio y están extraídas de diversos estudios, libros y artículos sobre psicología cognitiva.

#1: Enfoca tu atención en lo que estás haciendo

La atención es uno de los principales componentes de la memoria. Para que la información pueda pasar de la memoria a corto plazo a la [memoria](#) a largo plazo es necesario enfocarse en esta información. A la hora de estudiar o de intentar memorizar algo es importante estar en un lugar sin distracciones que nos permita centrar la atención.

Evita las distracción y huye del "*modo multitarea on*".

#2: Establece sesiones de estudio regulares y no lo dejes todo para el final

No se trata de educar la disciplina, sino de ayudar a nuestra mente a procesar adecuadamente la información. Se ha demostrado que los estudiantes que estudian regularmente recuerdan mucho mejor el material de estudio que los que dedicaron sesiones maratónicas al estudio del mismo material.

Organiza tu tiempo y evita los “atracones”.

#3: Estructura y organiza la información

Los investigadores han demostrado que la información se organiza en la [memoria](#) en grupos relacionados entre sí. Por lo tanto, estructurando y organizando los materiales de estudio, agrupando los conceptos similares o haciendo resúmenes con notas tomadas a lo largo del estudio, es más fácil asociar la información relacionada y así mejorar el estudio.

Simplifica, esquematiza, analiza, relaciona. Tienes muchas herramientas y tecnología para hacerlo más fácil y entretenido.

#4: Utilizar técnicas mnemotécnicas para recordar la información

Las técnicas mnemotécnicas son estrategias empleadas para recordar la información que suelen ser muy personales. Funcionan como una “tecla de acceso” que nos permiten asociar algo concreto a lo que deseamos recordar. Algunas técnicas consisten en formar una palabra utilizando las iniciales de las primeras palabras de una lista para recordar

todos los puntos o memorizar una serie de imágenes o dibujos divertidos, utilizar una canción, etc.

Elabora secuencias o palabras graciosas para recordar: Estudia en positivo.

#5: Elabora progresivamente lo que estás estudiando

Para recordar la información es necesario codificar lo que están estudiando en la memoria a largo plazo. Para ello, una técnica muy eficaz consiste en profundizar progresivamente en un concepto comenzando por leer la definición del término clave, estudiar después ese término y luego profundizar en una definición más ampliada. Repetir este proceso varias veces favorece la memorización.

Simplifica y añade poco a poco más información, no lo ataques todo de golpe

#6: Relaciona la información nueva con lo que ya conoces

Cuando te enfrentes a un material de estudio nuevo y desconocido, piensa primero cómo puedes relacionarlo con lo que ya sabes. Al establecer relaciones entre las nuevas ideas y los recuerdos previamente existentes conseguirás recordar la nueva información mucho mejor.

Pensar en lo que ya sabes te ayudará a darle mayor sentido y significado a la nueva información.

#7: Visualiza los conceptos para recordar mejor

La visualización es una de las técnicas más utilizadas y que mejores resultados da. Para ello, es importante fijarse en las imágenes (fotos, esquemas, gráficos), utilizar colores y símbolos propios, hacer mapas mentales, dibujos personales, etc. Cualquier cosa que nos evoque el recuerdo vale.

Adornar tus apuntes te ayudará a visualizar mejor la información y a tener un material de estudio más alegre y positivo.

#8: Cuéntale a otro lo que has aprendido

Las investigaciones sugieren que la lectura en voz de la información mejora significativamente el proceso de memorización. Los educadores y los psicólogos han descubierto que cuando los estudiantes enseñan nuevos conceptos a los demás mejora su comprensión y el recuerdo de los mismos. Para aprovechar esta técnica puedes estudiar con un compañero o pedirle a alguien de tu familia o de tu entorno que te escuche.

Si no puedes contar con nadie puedes hacerlo igualmente imaginando una conversación o utilizando fotografías, pósters, muñecos... cualquier cosa con lo que te sientas cómodo.

#9. Presta especial atención lo más difícil y reestructura la información

Los investigadores han encontrado que el orden de la información puede jugar un papel importante en el recuerdo. Una técnica interesante consistiría en reestructurar la información, empezando por lo que nos resulte más sencillo recordar, dedicando un

poco más de tiempo a lo que nos resulte más difícil.

Desmenuza la información y conviértela en algo fácil de digerir. Localiza lo que te cuesta más y dedícale un poco más de tiempo.

10: Varía de vez en cuando tu rutina de estudio

Introducir una variante novedosa en la rutina de estudio rompe la monotonía y aumenta la eficacia de los esfuerzos realizados, ayudando a mejorar la recuperación de la información a largo plazo. Para ellos basta con cambiar el lugar de estudio, intentar encontrar otras horas distintas para estudiar o cualquier otra novedad que nos parezca interesante. No es necesario hacer un cambio radical, sólo buscar alternativas ocasionales.

Introducir alguna novedad hace más interesante el estudio y nos permite relajar la mente con un pequeño ejercicio de creatividad.

- See more at: <http://lamenteesmaravillosa.com/10-estrategias-para-mejorar-la-memoria-y-optimizar-el-estudio#sthash.uHhHcsMx.dpuf>