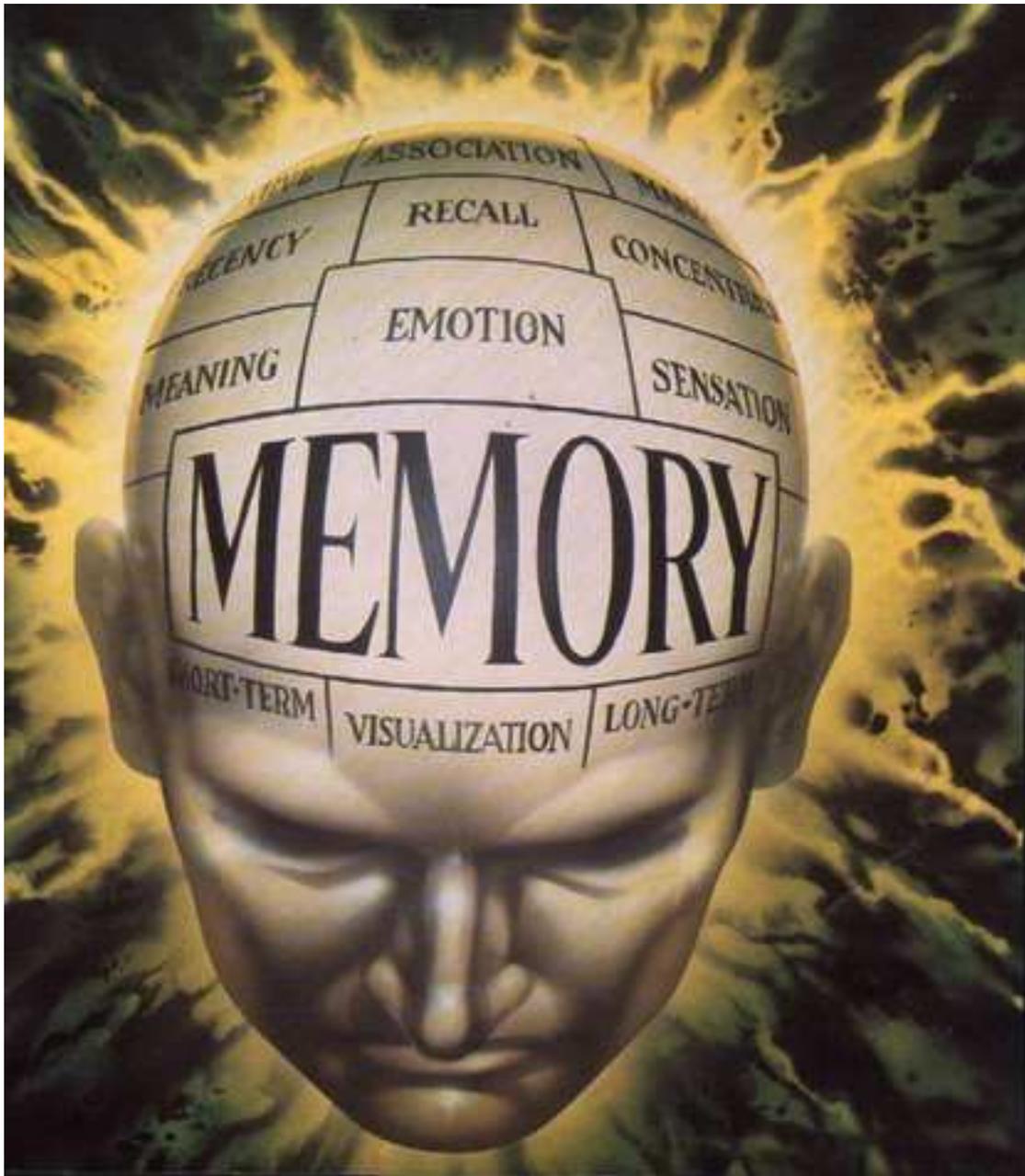


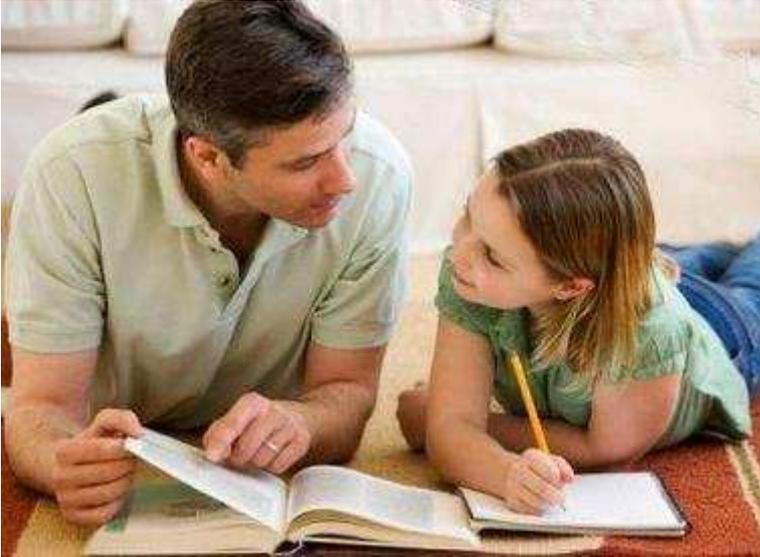
# 10 técnicas para mejorar la memoria del estudiante



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. Debes saber que, utilizando determinadas estrategias, es posible mejorar y optimizar la memorización. Estos son algunos de los ejercicios.

📖 **Temas:** [claves para memorizar](#) [estudio](#) [memorización](#) [memoria](#)

## 1. 1. Estudio activo



Exponer un tema, por ejemplo, como si tuviéramos que enseñárselo a alguien, es una valiosa estrategia para memorizar.

## **2. 2. Revisión y repasos**



El repaso es parte fundamental del estudio. Supone una valiosa inversión de tiempo si se desea simplificar y optimizar la memorización, y reducir el esfuerzo necesario para el posterior reaprendizaje de los contenidos olvidados. Es aconsejable programar los repasos en determinados momentos con objeto de fijar lo estudiado y retrasar el olvido, al terminar el estudio, al día siguiente, a la semana, al mes y al trimestre.

## **3. 3. Enfoca tu atención, cambia de sitio en clase**



Senstarse delante en el aula nos ayuda a escuchar y ver mejor, a captar la explicación con más claridad y, por ende, a recordar más fácilmente.

#### **4. 4. Atención y concentración**



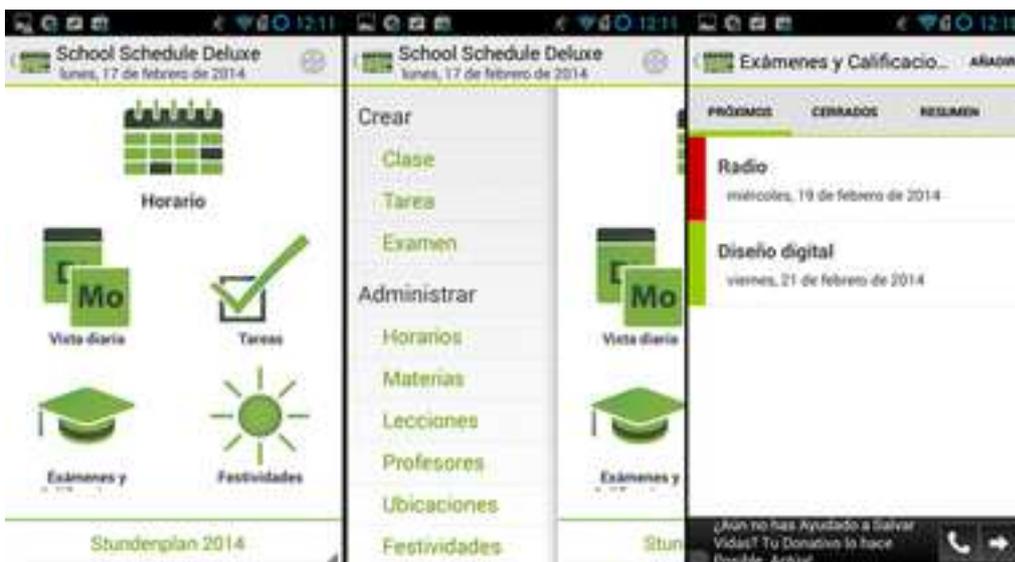
Una adecuada atención selectiva será aquella que se dirija a captar lo esencial, las ideas principales, antes que intentar memorizar todo, lo importante y lo accesorio, o intentar recordar desde la primera palabra que se ha leído.

#### **5. 5. Motivación**



Una actitud positiva, un interés, una necesidad o un motivo para el aprendizaje, puede elevar significativamente la cantidad y la calidad del contenido memorizado.

## 6. 6. Organización



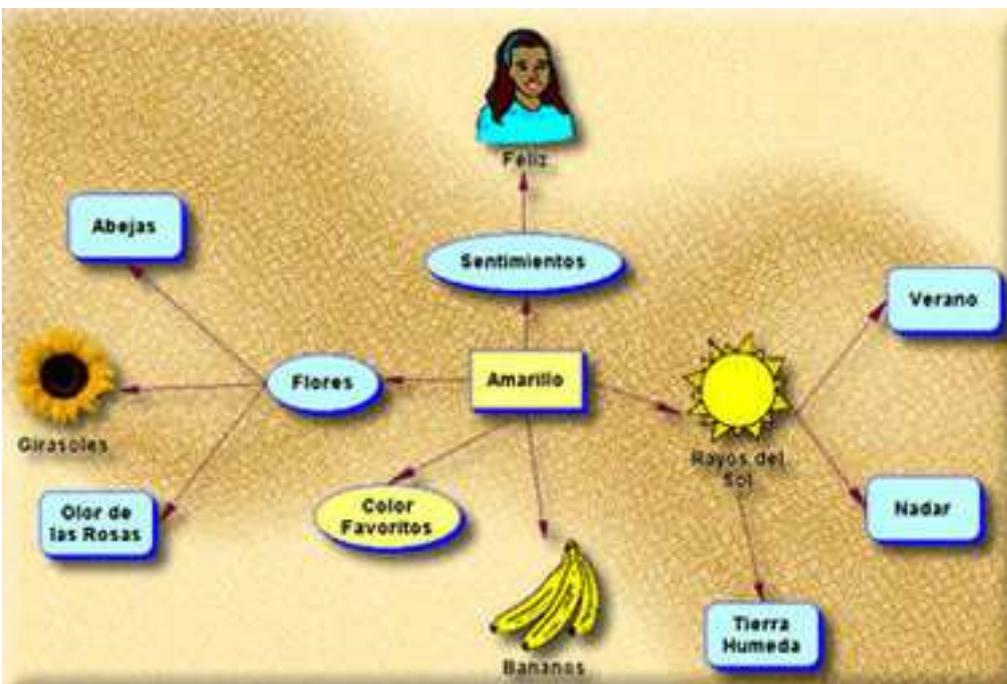
La organización facilita la memorización. Distribuir una lista de objetos, por ejemplo, en diferentes categorías es una forma activa de trabajar con la información que facilita el recuerdo posterior de los mismos. Se retiene mejor una serie de elementos si se destacan sus semejanzas y diferencias, y si se clasifican por determinados criterios.

## 7. 7. Aprendizaje



La memorización no es un acto puntual, sino que sigue un proceso. Hay que familiarizarse previamente con la materia, espaciar y distribuir la adquisición de contenidos, incluir períodos de descanso, ir montando unos conocimientos sobre otros, y realizar revisiones de los contenidos adquiridos.

## 8. 8. Asociación



Se puede llevar a cabo mediante acrónimos (formar una palabra a partir de las primeras letras o sílabas de la serie de palabras que desea memorizar); mediante asociación de imágenes (porque son más fáciles de recordar y se mantienen en la memoria durante más tiempo); mediante fichas (en cada ficha podemos

incluir un término o concepto y por detrás la definición y el significado); con historias, versos, canciones, músicas, fechas, palabras encadenadas... con las que buscamos una memorización asociativa... etc.

## 9. 9. Visualiza los conceptos



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.

## 10. 10. 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.