

# Consejos para mejorar la memoria

**Autor:** [Waldo Daniel Freire Reyes](#)

“La memoria amplía nuestro mundo. Sin ella, la vida carecería de continuidad, y por la mañana veríamos a un extraño en el espejo. Cada día sería un episodio aislado; no podríamos aprender del pasado ni prever el futuro.”

Hay aves que recuerdan el lugar en que almacenaron semillas meses atrás, y las ardillas recuerdan dónde entierran sus nueces. Nosotros, en cambio, olvidamos al cabo de un rato dónde dejamos las llaves.

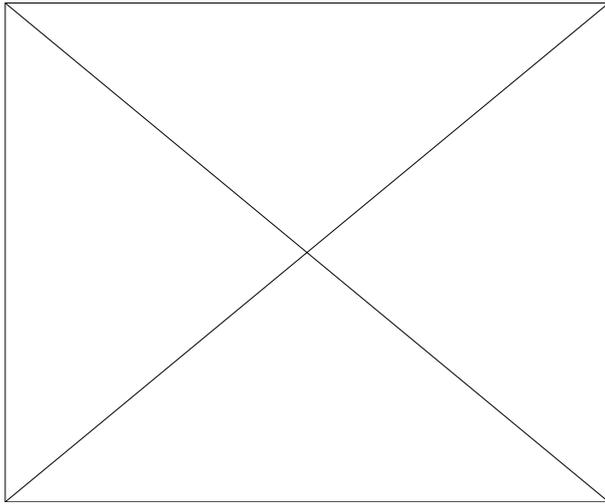
El cerebro humano, de casi kilo y medio de peso y del tamaño de un pomelo, posee unos 100.000 millones de neuronas, que forman una red sumamente compleja. De hecho, una neurona puede estar conectada a otras 100.000. Estas conexiones le dan al cerebro la capacidad de procesar y retener una gran cantidad de datos.

## Cómo mejorarla

El proceso de la [memoria](#) se divide en tres fases: **codificación, almacenaje y recuperación.**

Si queremos almacenar información por más tiempo... He aquí algunas recomendaciones.

- **Interésese** en el tema y recuérdese las razones por las que debe asimilarlo. Como seguramente sabrá por experiencia propia, **la memoria recibe mayores estímulos si hay sentimientos en juego.**



- **Atención** “La mayoría de los ‘lapsus de memoria’ se deben en realidad a la falta de atención” Cuando sea posible, tome apuntes. La ventaja de las notas es que, además de que sirven para fijar la mente en un asunto, pueden repasarse más tarde.
- **Comprensión** Si no entendemos un concepto, nos cuesta más recordarlo. Con la comprensión se establecen relaciones entre las diversas partes de un concepto y se unen hasta formar un todo lógico. Por ejemplo, si un alumno de mecánica automotriz comprende cómo funciona un motor, recordará mejor las partes que lo forman.
- **Organización** Deben clasificarse los conceptos similares (una lista de la compra se puede dividir en carnes, frutas, verduras, etc.). Además, hay que agrupar la información en bloques de no más de cinco a siete elementos (los números telefónicos pueden dividirse de dos en dos). También es útil ordenar los elementos de algún modo, quizás alfabéticamente.
- **Repetición verbal** Supongamos que estamos aprendiendo otro idioma. Pronunciar una palabra nos obliga a fijarnos en cómo se dice. Recibir alguna corrección de parte de un profesor y escuchar y repetir la palabra de nuevo hará que se nos grabe, puesto que se ponen en marcha otros mecanismos de nuestro cerebro. En resumen, repetir en voz alta lo que deseamos recordar fortalece las conexiones neuronales.
- **Visualización** También puede ser provechoso dibujar, esquematizar o formarse una imagen mental de lo que se pretende recordar. Como la repetición verbal, la visualización activa varias partes del cerebro. Cuantos más sentidos usemos, mejor se grabarán los datos.

▪ **Asociación** Cuando aprendemos algo nuevo, hay que asociarlo con lo que ya sabemos. Si vinculamos las nuevas ideas con los recuerdos almacenados, se nos hará más fácil codificar y recuperar la información, pues la asociación nos servirá de pista. Por ejemplo, para recordar el nombre de alguien, podemos relacionarlo con determinado rasgo de su apariencia o con cualquier otra cosa que se nos ocurra. Cuanto más absurda y graciosa sea la asociación, más fácil será recordarlo. En resumidas cuentas, **debemos pensar en las personas y las cosas que deseamos recordar.**

▪ **Consolidación** Debemos permitir tiempo para que se procese la información, para que nos cale hondo, por así decirlo. Uno de los mejores métodos es repasar lo que se aprende, quizás explicándoselo a otra persona. Por eso, si usted ha tenido una buena experiencia o ha leído algo animador, cuénteselo a alguien. Así, ambos se beneficiarán: usted lo grabará en su memoria, y la persona que le escucha recibirá ánimo. Con razón se ha dicho que la repetición es la madre de la retención.