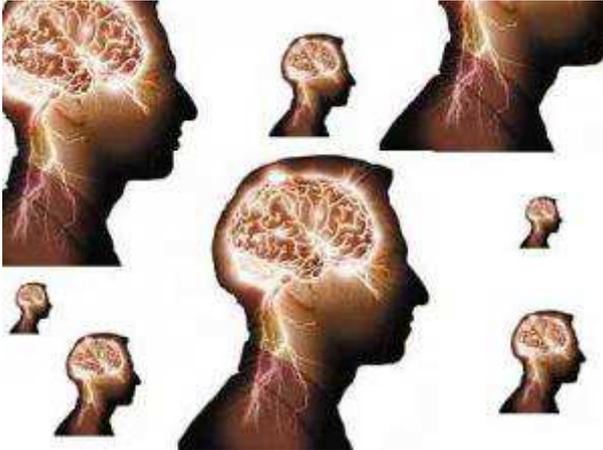


Cuáles son los mejores ejercicios para mejorar mi memoria



[María José Roldán Prieto](#) [Seguir](#)



Debemos considerar a nuestro cerebro como el músculo más importante para ejercitar. Y es que debemos [ejercitar nuestra mente](#) porque todo podemos tener una buena memoria, pero hay que trabajarlo proporcionando a nuestro cerebro las condiciones necesarias para poder recordar mejor. Si quieres **mejorar tu memoria** puedes hacerlo, por eso desde uncomo.com queremos orientarte con algunos consejos para que sepas **cuáles son los mejores ejercicios para mejorar tu memoria.**

Imagen: saludparamayores.com

[Imprimir 19](#) [Twitter 24](#) [Facebook 2](#) [Google +](#)

Instrucciones

1. Cuando quieras recordar dónde has dejado un objeto perdido, lo primero que tienes que hacer es **desbloquear tu mente**. Para eso relájate, cierra los ojos, respira hondo y reconstruye lo último que has hecho desde lo último hasta el principio, así hasta que visualices cuando dejaste el objeto por última vez.

2. Cuando estés estudiando y necesites memorizar, lo primero que debes hacer es **comprender lo que estás leyendo**, puedes pensar lo que lees en imágenes o esquemas ya que tu imaginación te ayudará a memorizar mejor.
3. Cuando estudies, **haz pausas**. No pretendas recordar todo sin hacer pausas. Puedes escribir las palabras clave en un papel, hacer esquemas o incluso dibujos representativos. Revisa tus notas para poder recordar mejor y evitar que se olvide.
4. Utiliza **técnicas mnemotécnicas**, utilizando trucos lingüísticos para facilitar la memorización. Puedes utilizar la técnica de la historieta, por ejemplo.
5. Para recordar algún dato o algo que tienes que hacer, puedes utilizar tus complementos habituales de vestimenta. Por ejemplo **cambiar un anillo de dedo** o el reloj de muñeca. De este modo, obligarás al cerebro a recordar para qué cambiaste de lugar tu complemento.
6. Para poder tener la mente activa y que **tu memoria trabaje correctamente**, es esencial que **duermas lo suficiente**. Durmiendo consolidas los recuerdos y, además, haces la selección de aquella información que debes descartar y olvidar en tu aprendizaje.
7. Ejercita tu memoria con **ejercicios tipo sudoku** o ejercicios destinados a activar tu mente, por lo menos 15 minutos diarios.
8. Mantén un **estilo de vida saludable**, haciendo ejercicio de forma habitual, ya que es beneficioso para el cuerpo y la mente.
9. Relaciónate y **mantén relaciones de amistad**. Mantener contacto con amigos cercanos y tener una red social activa, ayuda a activar la memoria.
10. Aunque no esté del todo comprobado, **uno de los ejercicios más potentes para ejercitar la memoria es recordar un sueño**. No hay nada más difícil y abstracto que recordar un sueño, y requiere una gran capacidad mental. Para ello, nada más que te despiertes, intenta recordar desde el final volviendo hacia atrás en tu sueño, hasta que recuerdes una mayor parte. Al principio te puede resultar costoso, pero con la práctica irás mejorando en el recuerdo del sueño y en mejorar tu memoria.
11. Si deseas leer más artículos parecidos a **cuáles son los mejores ejercicios para mejorar mi memoria**, te recomendamos que entres en nuestra categoría de [La demencia y la pérdida de memoria](#).

Sigue leyendo: <http://salud.uncomo.com/articulo/cuales-son-los-mejores-ejercicios-para-mejorar-mi-memoria-22047.html#ixzz3BvTxYDf1>