

## Estrategias para mejorar la memoria.



### Causas principales que afectan la memoria:

- La falta de atención, concentración e interés
- La poca o mala comprensión de lo que se lee ó estudia
- La mala costumbre de no hacer repasos ó de hacerlos demasiado tarde y cuando ya se ha acumulado demasiada información
- Leer de forma pasiva y superficial, sin tomar notas ni reflexionar acerca de lo leído
- No tener la costumbre de hacer resúmenes, esquemas ó subrayados al momento de leer o estudiar

### Consejos para ejercitar tu mente y gozar de una buena memoria :

1.- YO TENGO BUENA MEMORIA, repítelo una y otra vez. Si tu piensas que tienes una mala memoria, tu mente hará todo lo posible para comprobar que estás en lo correcto; ya que la negación a ello, bloquea instantáneamente tu cerebro y no podrás recordar lo que quieres.

2.- El lugar donde estudias, lees ó trabajas, tiene que tener ORDEN, buena luz, alejado



de distractores (TV. Radio, etc.)

3.- Haz ejercicio, ya que ejercitando tu cuerpo oxigenas las células del cerebro.

4.- Si te gusta la música, ¡adelante! Está comprobado que la música (en especial la clásica) es un medio para mejorar y mantener las funciones cerebrales. La música estimula las células del cerebro y esto te beneficia para la concertación mental, la memoria y el desarrollo visual y auditivo. Además de que produce un efecto profundo sobre tu estado de ánimo.

5.- Cuando no puedas recordar dónde dejaste algún objeto, por ejemplo... las llaves de auto o tu cartera, el estrés bloqueará automáticamente tu memoria. Para estos casos lo mejor es relajarte, cierra un momento los ojos, respira profundamente y exhala lentamente; ahora, vas a reconstruir todo lo que has hecho anteriormente, lo que hiciste hace 5 minutos, y así sucesivamente retrocedes hasta que ubiques el objeto perdido.

6.- Comprender lo que estás leyendo te facilita el proceso de memorización.

Una recomendación es que no pases a la línea o párrafo siguiente, si no has comprendido lo anterior. Hay muchas personas que leen un párrafo y cuando lo han comprendido ponen una marca al final. ¡Tú puedes hacer lo mismo!

7.- Cuando estés leyendo o estudiando, procura pensar con imágenes, ya que la imaginación y el pensamiento están unidos. Esta técnica te permitirá recordar sucesos o episodios de un determinado tema. Para que puedas lograr ésto, hay dos recomendaciones:

1. Exagera determinados rasgos, como si fuera una caricatura
2. Dále movimiento a tus imágenes, como si fueran una película

**8.-** Haz varias pausas mientras lees ó estudias para recordar lo que vas aprendiendo. Muchas personas utilizan este momento para escribir dos ó tres palabras en una tarjeta; también elaboran algún esquema o hacen un pequeño resumen. Es importante que revises constantemente tus notas para aumentar el número de repeticiones-fijaciones consiguiendo con ésto, que el olvido se retrase.

**9.-** Normalmente cuando leemos o repasamos algo justo antes de dormir, lo recordamos bastante bien a la mañana siguiente, ya que durante el sueño no hay interferencias. Esta técnica le funciona muy bien a muchas personas, ¡inténtala!

**10.-** Utiliza las reglas mnemotécnicas o trucos para recordar:

## **Pequeños Trucos que Utilizaremos para Memorizar**

*1.- Asociación: cuantas más conexiones se establezcan mentalmente entre los conceptos nuevos y los que ya se poseen más fácil resultará la memorización.*



*Cuanto más se sabe sobre una materia más fácil resulta adquirir nuevos conocimientos sobre la misma ya que uno tiene muchos referentes con los que relacionar la nueva información.*

*Hay diversas maneras de asociar:*

*a) Comparar o contrastar: nos acordamos de algo porque se parece o se diferencia de algo que conocemos.*

*Por ejemplo, la 2ª Guerra Mundial comenzó el año en el que nació mi padre.*

*b) Asociar con ejemplos: por ejemplo estudiamos el significado de una palabra utilizando una frase en la que se emplea.*

*c) Analogías: buscamos parecidos.*

*Por ejemplo el nombre de una persona nos recuerda al de un famoso tenista.*

*d) Asociaciones ilógicas: tratamos de memorizar una lista de objetos realizando asociaciones sin sentido.*

*Por ejemplo, una lista de compra (leche, galletas, tomate, pan y cebolla).*

*"Una galleta se fue a bañar en un vaso de leche, pero cuando se fue a tirar vio que estaba roja del color del tomate, flotando había un trozo de pan jugando con una cebolla."*

*2.- Trocear la información:*

*Por ejemplo, si queremos recordar un número de teléfono nos resultará más fácil si lo dividimos:*

*"91-710-40-26"*

*En lugar de:*

*"917104026"*

*3.- Agrupar la información: es el caso contrario al anterior y se emplea cuando la información viene muy fraccionada; en estos casos resulta más fácil agruparla en pequeños grupos.*

*Por ejemplo, la siguiente cadena de número:*

*3 - 3 - 4 - 7 - 3 - 7 - 9 - 0 - 9 - 0 - 8*

*Resulta más fácil de memorizar si se agrupa:*

*334 - 737 - 909 - 08*

*4.- Exageración: la memoria es más receptiva ante algo absurdo. La singularidad facilita la memorización: cuanto más original sea una información mejor se retendrá.*

5.- *El ritmo y la rima facilita la memorización. Ponerle música a un texto, recitarlo como si de una poesía se tratara. Crear unos pequeños versos con las palabras que uno tiene que memorizar.*

6.- *Recordar el contexto: a veces resulta más fácil recordar algo si uno trata de visualizar el momento en que el que estaba estudiando esa lección.*

## **Estrategias para mejorar la memoria.**



- Reglas mnemotécnicas: Las reglas mnemotécnicas son un conjunto de trucos, casi siempre lingüísticos, para facilitar la memorización. Se basan en recordar mejor aquello que te es conocido o aquello que tu mismo hayas creado. Hay varias técnicas fáciles para recordar:

1.- **Técnica de la Historieta:** Que consiste en construir una historia con los elementos que quieres recordar. Por ejemplo si quieres recordar una serie de números podría ser: 007-727-180-7-10-2230-2300-2.

El agente 007 subió al boeings 727. Vio una azafata de 1,80m y decidió pedir un seven (7) up para poder hablar con ella. Vio su reloj eran las 10. El avión aterrizaba a las 22:30, la invitó a salir y quedaron a las 23:00. Cenaron y hablaron hasta las 2.

2.- **Técnica de cadena:** Consiste en relacionar las palabras dentro de un resumen ó esquema que tienen un significado fundamental y que se encuentran lógicamente relacionadas:

Ejemplo, para recordar la primera línea de la tabla periódica de los elemento químicos: Litio-Berilio-Boro-Carbono-Nitrógeno-Oxígeno-Flúor-Neón.

Si tienes que memorizar esta serie, un buen método es confeccionar una frase con la primera o primeras letras de cada uno de estos elementos: " La BBC no funciona".

3.-**Técnica de los lugares:**

Consiste en asociar cada uno de los elementos que se desean memorizar con los lugares

de un recorrido que nos es familiar (por ejemplo, el recorrido que hacemos todos los días desde casa al colegio)

Inténtalo:

Aceite

Pan de molde

Aceitunas

Leche

Una botella de coñac

Detergente para la ropa

Grapas

Zapatos

Recoger unas fotografías.

Papel Higiénico

Periódico

Chaqueta de la tintorería.

#### **4.- Oración Creativa**

Consiste en concentrar, por medio de una palabra o agrupación de ellas, un significado o contenido de un tema.

Aratota Puental: Me da la pista del recorrido del Tajo (Aranjuez, Toledo, Talavera de la Reina, Puente del Arzobispo, Alcántara)

#### **ESTRATEGIAS DE VISUALIZACIÓN (IMÁGENES)**

seguir instrucciones (recados), lectura de historias o textos, recuerdo de listas de nombres o palabras, etc. Consiste en crear imágenes visuales del material que deseamos recordar. Aunque funciona mejor con algo concreto, también es útil en conceptos, para lo cual tienes que construir una imagen representativa de ellos. Procura hacer llamativo tu recuerdo: entre más detalles puedas retener y traer a tu mente mejor; atiende a los colores, texturas, formas: ¿hay movimiento? ¿asocias su recuerdo a otros objetos? ¿te recuerda a alguna persona? ¿te provoca algún sentimiento en especial?, etc.

#### **ESTRATEGIAS DE ASOCIACIÓN**

Cualquier tipo de estrategia dirigida a relacionar el material a aprender con algo ya conocido (darle más significado). La asociación es otro elemento importante para el

desarrollo de la memoria. Asociar significa, sencillamente conectar, unir, ligar un elemento con otro u otros elementos. La técnica de asociación consiste en vincular la nueva información con algo que ya se conoce. De este modo podemos aprovechar la información que tenemos almacenada para darle significado a la información que acabamos de aprender para poder memorizarla con mayor facilidad.

### **ESTRATEGIAS DE REPETICIÓN**

De Mantenimiento (retención literal). Consiste en repetir mentalmente la información que se desea retener, de esta manera nos obligamos a centrarnos en dicha información, aumentando la posibilidad de memorizarla. Quizá esta es la técnica a la que más estamos acostumbrados. Repetimos una , dos o tres veces números de teléfonos, recados u otros datos que queremos aprendernos en el momento. ¿Te suena como técnica de estudio? Pues aunque es muy útil y a lo mejor la más usada cuando estudiamos, recuerda que no sólo memorizar datos o información sin comprenderlo porque al repetir esto como un loro – sin entender- al final servirá sólo para pasar un examen y no para un conocimiento verdadero.