

¿LA MEMORIA SE PUEDE ENTRENAR?

Aprende técnicas que te permitan mejorar tu rendimiento.



LA MEMORIA

1. ¿Qué es?
2. Tipos.
3. Fases.

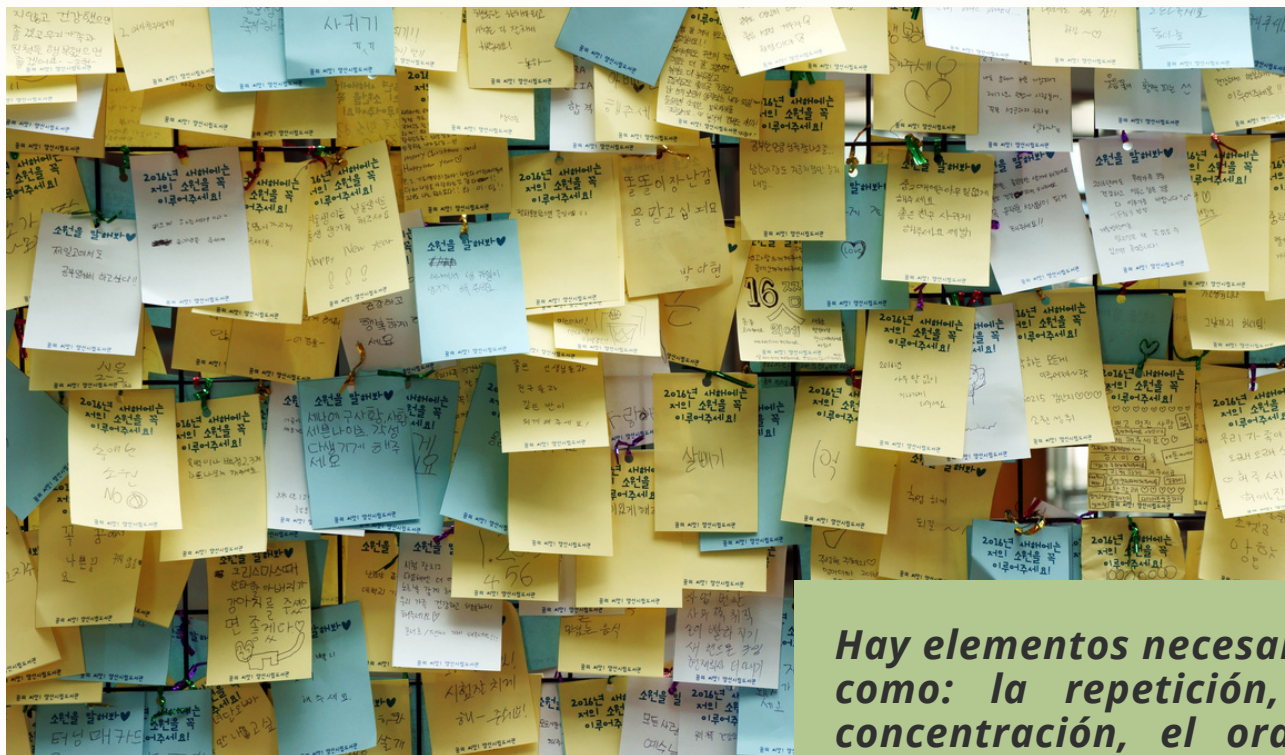
No todos memorizan ni estudian de la misma manera. Normalmente el proceso de aprendizaje es intuitivo, nadie te enseña cómo hacerlo, no se sabe si los hábitos empleados son los más adecuados o si hay otras técnicas más eficientes.

1. ¿QUÉ ES LA MEMORIA?

La memoria es la capacidad que tiene el cerebro para retener información y recuperarla voluntariamente, ya sean datos, hechos del pasado o incluso sensaciones vividas.

Para lograr esto es necesaria la repetición, la concentración, el orden y la lógica y, sobre todo, la motivación, es decir, el interés por los contenidos que se quieren memorizar. También es importante la relajación.

De hecho, el olvido suele producirse por fijación deficiente, desinterés, desuso e interferencias.



Hay elementos necesarios como: la repetición, la concentración, el orden, la lógica y, sobre todo, la motivación.

2. TIPOS DE MEMORIA.

Se pueden distinguir 2 tipos de memoria:

- **A corto plazo.** Capacidad para almacenar, mantener y recuperar cierta cantidad de información durante un corto periodo de tiempo (unos segundos).
- **A largo plazo.** Mecanismo cerebral que nos permite codificar y retener una cantidad prácticamente ilimitada de información durante un periodo largo de tiempo.

Cuando se empieza a estudiar, la información pasa a la memoria a corto plazo; el objetivo será lograr enviarla a la memoria a largo plazo, que es la que permanece y la que se requiere a la hora de los exámenes o pruebas.

Cuando se tiene un examen se tiende a querer memorizar rápido las cosas, pero aprender más no es solo cuestión de tener buena memoria. Hay que aprovechar la capacidad de concentración, entender lo que se lee y utilizar reglas mnemotécnicas para ayudar en el proceso de memorización.

Mnemotecnia del Dolor

Cuando el síntoma presente es el dolor, recordemos:

Aparición
Localización
Intensidad
Carácter/ cantidad
Irradiación
Alivio



Una regla nemotécnica es un sistema sencillo utilizado para recordar una secuencia de datos, nombres, números y, en general, para recordar listas de datos relacionando palabras, imágenes, etc.

3. LA MEMORIA FUNCIONA EN TRES FASES.

1.La **codificación**. Es la primera fase, en la que incorporamos a nuestra memoria, mediante la percepción, la información que queremos recordar. Es el momento en el que el cerebro recoge toda la información que percibe (ya sea por la vista, el oído, el olfato...) y la agrupa, construyendo así un determinado recuerdo.

2.El **almacenamiento**. En esta fase el cerebro organiza la información recibida en su sistema de memoria, guardándola en distintas áreas que están conectadas entre sí por neuronas. En este punto es cuando se clasifica la información recibida en la memoria a corto plazo, aquella que se almacena temporalmente, y la memoria a largo plazo, que es la que permite conservar información por un periodo mayor a seis meses.

3.La **recuperación**. Es la última fase, la encargada de recobrar los aprendizajes o información que están almacenados en nuestra memoria. Cada vez que recordamos algo (como cuando estamos repasando un tema ya estudiado), las conexiones neuronales que están vinculadas a este recuerdo se fortalecen.



El cerebro recoge toda la información que percibe.

RECOMENDACIONES.

- Asocia todo con tus experiencias.
- Relaciona la nueva información con situaciones conocidas.
- Usa una misma regla nemotécnica para una frase entera en vez de una para cada palabra de la frase.
- Emplea la regla más adecuada a la tarea que estés haciendo.
- Crea tus propias reglas.
- Asegúrate que la regla que vas a utilizar te dé un recuerdo exacto de lo que quieres recordar.



Referencias:

<https://santandersmartbank.es/educacion/tecnicas-memorizacion/>
<https://forbe.es/tecnicas-de-memorizacion/>