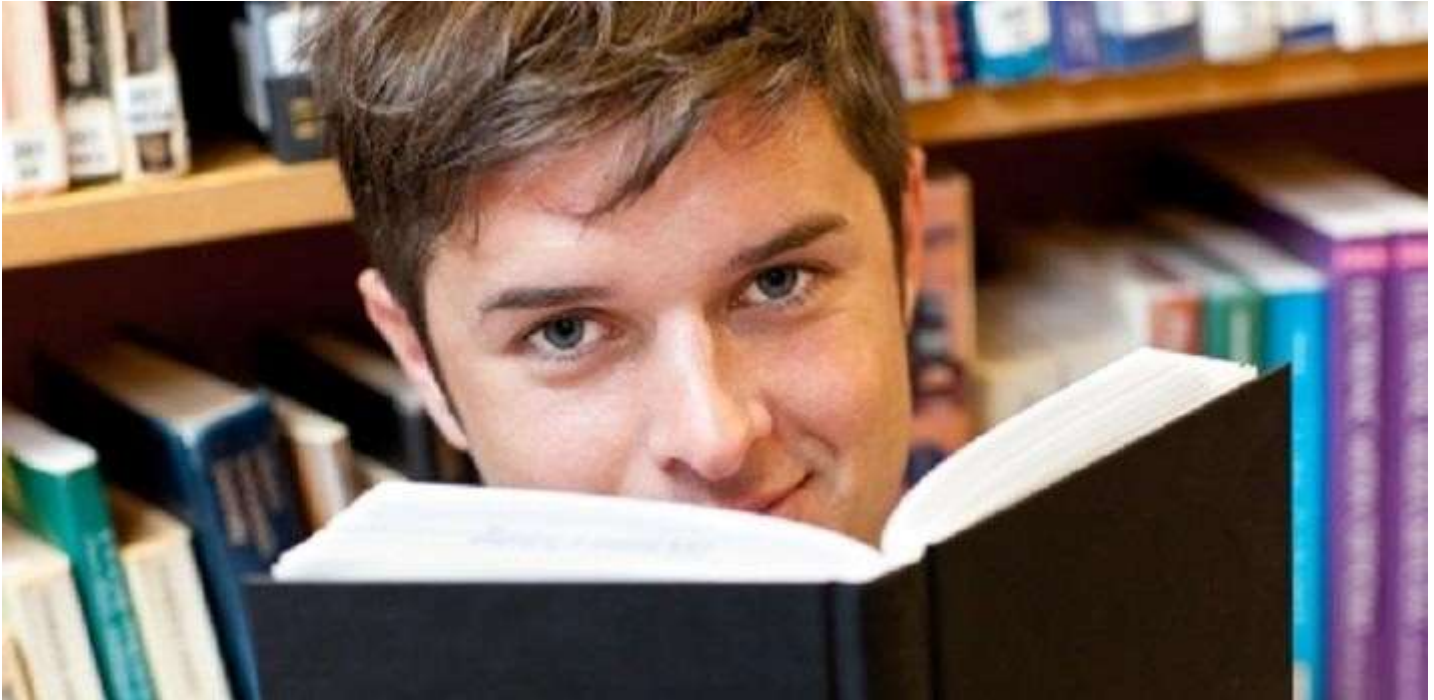




7 formas de potenciar la memoria

La memorización es una función cognitiva esencial para el aprendizaje. ¿Quieres saber cómo ejercitarla?



La capacidad de memorización se amplía con el entrenamiento constante. Cuánto más se esfuerza el alumno en memorizar nuevos contenidos, más facilidad tiene el cerebro para fijar la información. Esto no significa que la persona sea cada vez más inteligente, sino que, mecánicamente, consigue memorizar más materias al día.

La memoria es la base del proceso educativo, y por eso los alumnos deben crear estrategias para mejorar su potencial. El aprendizaje está intrínsecamente conectado a la capacidad de memorizar. Sin esta función cognitiva del cerebro, la propuesta educativa no se cumple.

1. Haz asociaciones creativas

La mejor forma de fijar los contenidos estudiados es mediante la elección de elementos graciosos que se puedan asociar con los originales que deben ser recordados. Aunque este consejo parezca banal, realmente funciona. Otra posibilidad es anotar las comparaciones para no olvidarlas.

2. Descansa de vez en cuando

Nuestra capacidad de memorización tiende a disminuir cuantas más horas estudiamos. Lo ideal es dividir el tiempo de estudio en varias partes, las que mejor encajen a tu perfil. Una sesión de una hora de estudio al día puede ser más productiva que una de muchas horas seguidas, por ejemplo.

La capacidad de memorización se amplía con el entrenamiento constante. Siguiendo unos sencillos pasos conseguirás retener mejor la información

3. Utiliza tu mente y cuerpo

Cada persona tiene un método de estudios con el que se siente mejor, pero utilizar el cuerpo como aliado en el aprendizaje acostumbra a ayudarnos a todos. Algunas recomendaciones son leer en voz alta, hacer resúmenes, consultar las anotaciones mientras se va hacia el centro de enseñanza o dibujar figuras que remitan al contenido.

4. Repite lo que tengas que memorizar

Lee los contenidos en voz alta para fijar mejor los temas. La idea es saturar el cerebro de todas las formas posibles para registrar más información.

5. Disminuye el ruido externo

Elige un espacio de estudio con el menor ruido posible. Si te gusta escuchar música de fondo, opta por un estilo que te ayude a mantener la concentración.

6. Siempre optimista

Por más que algunos contenidos resulten complicados, intenta recurrir a trucos mnemotécnicos. Otro truco es intentar estudiar el temario como una historia, para fijar mejor los detalles.

7. Encuentra tus horarios más productivos

Identificar cuál es el momento del día más adecuado para estudiar te ayudará a tu capacidad de memorización. Cuando sepas en qué horario te concentras mejor, elabora un programa con los contenidos que debes abordar en casa sesión de estudio.

Y tú, ¿qué trucos utilizas para estudiar?

Fuente de Información: universia.es/educacion/noticia/2015/05/04/1124362/7-formas-potenciar-memoria.html