

2021

MEMORIA EFICAZ



José Andrés Ocaña
Coaching&Mapas
01/01/2021

MEMORIA EFICAZ

Contenido

¿Cómo podemos mejorar la memoria?	6
La atención	6
La organización y la planificación.....	6
El aprendizaje con sentido	7
El interés, el deseo, la emoción y la voluntad	7
La visualización y los sentidos	7
La asociación	7
Ejercicio memoria asociativa.....	9
La localización.....	10
La lógica	10
La categorización, la reagrupación, la jerarquización o la descomposición	10
La contextualización.....	11
La extravagancia.....	11
La repetición	11
Actitudes y buenos hábitos para la memoria	12
Registrar la Información.....	13
Fijar la información	13
Recuperar la información	13
Leyes para memorizar.....	15
Fases de la memorización.....	16
• Comprensión:.....	16
• Fijación:.....	16
• Conservación	16
• Evocación:.....	16
• Reconocimiento:	16
Consejos.....	16
Principales causas del olvido	17
Mapas Mentales	20
¿Y A MÍ PARA QUÉ ME VA A SERVIR?	20
Algunas ideas sobre la forma de hacer Mapas Mentales.....	20
¿Cómo se hacen los Mapas?	22
Más ejemplos de Mapas Mentales.....	24
Qué hacer con lo que tenemos.....	25
EL METODO DE LA CADENA.....	28
ACRÓNIMOS Y ACRÓSTICOS	29
Primer principio	30
Segundo principio.....	30
EL MÉTODO <i>LOCI</i>	31
Memorizar con el método loci.....	32

Variantes del método loci	33
Algunos consejos para lograr una mejor retención:	35
EL MÉTODO DEL ABECEDARIO ILUSTRADO	40
Variantes	41
RECORDAR NÚMEROS	44
LETRAS PARA CONTAR NÚMEROS	45
EL MÉTODO DEL CASILLERO NUMÉRICO	47
Nuevas aportaciones	51
EL CÓDIGO FONÉTICO/DOS	54
3. SUMAS.....	56
LAS PALABRAS CLAVE/ 1	59
4. El observador	62
LAS PALABRAS CLAVE/DOS	63
Atención e Interés	67
2. Orden y caos	67
Primero. Dar sentido a aquello que no lo tenga.....	67
Segundo. Establecer un criterio lógico que nos facilite acceder a nuestros recuerdos.	67
Tercero. En la medida de lo posible, establecer diversas asociaciones.....	68
La organización y la planificación.....	68
3. Dificultades para recordar.	68
MEMORIZAR NOMBRES	72
1. El nombre coincide con el de un familiar, amigo o conocido.	72
2. El nombre no coincide con el de ningún conocido, pero tiene significado.	72
3. El nombre no coincide con el de ningún conocido ni tiene significado alguno.	72
Tipos de memoria.....	75
A) Memoria a corto plazo	75
B) Memoria a largo plazo	75
La memoria.....	76
Memoria Implícita (MI).....	76
Memoria Explícita (ME)	77
Memoria de Trabajo (MT).....	77
Recuerdo y olvido.....	78
Niveles de la memoria	79
Memoria inmediata.....	79
Memoria mediata	79
Bucle articulatorio.....	80
Agenda visioespacial	80
Ejecutivo central.....	80
Memoria diferida	82
. Sistema cognitivo	82

. Arquitectura cognitiva.....	82
. Representaciones mentales.....	83
. Procesos de tarea.....	83
. Procesos ejecutivos y conocimiento metacognitivo.....	83
Memorización.....	84
Entrenamiento de la memoria.....	85
Estrategias y Técnicas.....	85
Ayudas externas:.....	85
Ayudas internas:.....	85
Estrategias:.....	85
Cómo retener lo aprendido.....	87
1. Calidad.....	87
2. Repasar.....	87
Técnica MOE (Método Orgánico de Estudio).....	89
Primera parte (30 minutos).....	89
Segunda parte (30 minutos).....	89
Tercera parte (30 minutos):.....	90
Cuarta parte (30 minutos):.....	90
Pasadas 24 horas.....	90
Pasada una semana.....	90
7. Memoria y edad.....	92
PALABRAS CLAVE PARA EL MÉTODO FONÉTICO.....	94
FICHAS NUMERADAS.....	100
SOLUCIONES DE LAS FICHAS NUMERADAS.....	192
FICHAS DE ENTRENAMIENTO DE LA MEMORIA.....	197
FICHAS DE REPASO.....	220
SOLUCIONES AL CUESTIONARIO DE REPASO.....	231

¿Cómo podemos mejorar la memoria?

Mejorar la memoria no tan sólo es posible, sino que es divertido.

Los métodos o estrategias para producir estas mejoras son lúdicos e imaginativos. La mnemotecnia -o técnicas de memorización- consiste en conocer y utilizar procesos, estrategias y técnicas para mejorar el rendimiento de la memoria. Muchos de estos recursos están conceptualizados por profesionales del tema: neurólogos, psicólogos, campeones mundiales de memoria ... Si se aplican bien, consiguen resultados para quien los practica, siempre que no se trate de una persona que padezca algún tipo de demencia.

Hay varios métodos: los mapas mentales, el sistema Dominic, el sistema Loci, el método Bizouard, el método StengeL.. En este libro reproduciremos algunos de ellos, además daremos pistas y claves sobre cómo potenciar la memoria.

El punto débil de la mnemotecnia es la complejidad; a menudo sobrecargan el contenido que se debe memorizar. El mejor método memorístico es el que se crea cada uno, por eso daremos los factores clave para tener una buena memoria. Todo el mundo utiliza de manera espontánea e inconsciente estrategias de memorización, pero lo importante es saber cuáles son los principios de las estrategias y aplicarlos regularmente.

La atención

La atención tiene vínculos muy fuertes con la memoria. Sin atención no hay recuerdo. Muchas veces sentimos que tenemos la cabeza en otro sitio. La distracción es la causa más común del olvido. Para conseguir una buena atención y concentración, es muy importante un entorno favorable. La falta de atención y concentración significa que la información no es asimilada y que los recuerdos no tienen la menor posibilidad de llegar a los almacenes de la memoria. Sin atención no hay memoria, y ninguna de las estrategias funciona.

La organización y la planificación

La organización es crucial para la memoria. Reagrupar, clasificar, jerarquizar, categorizar... son maneras de ordenar. Asociar las informaciones con conocimientos ya adquiridos, también. Cuanto mejor organizada esté la información, más fácil será memorizar (aprender) y recordar.

El orden, aparte de un principio para las técnicas memorísticas, es también un método. La organización proporciona un sistema de trabajo y también una reducción del estrés –principal enemigo de la memoria- Orden es sinónimo de método. Sed ordenados: colocad siempre los objetos más utilizados en el

mismo lugar. El orden exterior es orden interior, y la memoria necesita guardar los recuerdos de manera ordenada para recuperarlos cuando sea necesario. Si organizáis vuestra vida, organizáis vuestra memoria.

El aprendizaje con sentido

Siempre nos han dicho y hemos dicho que aprender las cosas como un loro no sirve para nada, y es verdad. Para poder retener una información debemos entenderla: la comprensión es básica para la memoria; si los conceptos no están claros, se olvidan. Si damos sentido a la información, la memoria mejora. Hacerse preguntas ayuda a comprender mejor.

El interés, el deseo, la emoción y la voluntad

El valor efectivo o el impacto de una información son importantes para su recuerdo. Cualquier cosa vivida se recuerda mejor que otra aprendida en un libro. El interés y el deseo también son importantes para la memoria. Se deben tener ganas reales de recordar algo, si no, no se retiene o se olvida.

La visualización y los sentidos

La visualización hace referencia a técnicas que utilizan la efectividad de las asociaciones visuales para recordar material verbal. Las imágenes mentales juegan un papel importante en el aprendizaje de una información y en su memorización. Una imagen se recuerda mucho mejor que una palabra. Ahora bien, a pesar de que memoricemos -y hemos de memorizar- con todos los sentidos, la vista es el sentido más privilegiado. Hay muchas maneras de mirar. Si miramos con detención y atención, siendo plenamente conscientes de lo que estamos haciendo y de lo que estamos mirando, lo que queda registrado en nuestro cerebro es mucho más amplio que si miramos de manera superficial y globalmente.

Si analizamos una información con diversos sentidos -escuchamos el sonido y tocamos su forma, o bien leemos un texto en voz alta-, estamos utilizando más de un sentido, y eso ayuda a memorizar.

La asociación

La asociación es un proceso que permite poner en relación personas, objetos, imágenes, ideas ... que tienen algo en común. Todo el mundo asocia cosas en función de su experiencia. Para que una asociación sea efectiva, debe hablar, debe tener sentido para la persona. Para recordar hay que hacer continuas asociaciones, vínculos entre objetos y conceptos.

Hay asociaciones típicas y naturales que surgen sin pensar, y otras que exigen esfuerzo e imaginación. Las técnicas asociativas juegan un papel importante a la hora de almacenar los recuerdos y evocarlos.

La asociación está muy ligada a la imaginación. La imaginación es muy importante para la memoria, nos permite convertir palabras y conceptos en

imágenes, y ya hemos dicho que las imágenes son más fáciles de recordar. Intentad hacer el ejercicio que os proponemos a continuación.

Seguidamente hay una lista con veinte apellidos. Antes de memorizarlos, visualizad cada apellido y asociadlo con una imagen sugerente. Probad.

Bojas
Herrera
Galera
Lombardo
Blos
Moreno
Gaspar
Casas
Zacarro
Cazado
Huerta
Montes
Armas
Iglesias
Castilla
Tejedor
Olmo
Salvador
Botu
Zaragoza

Ejercicio memoria asociativa

Lee las palabras siguientes e intenta recordarlas en el mismo orden:

Libro

Lámpara

Gato

Guitarra

Rueda

Avión

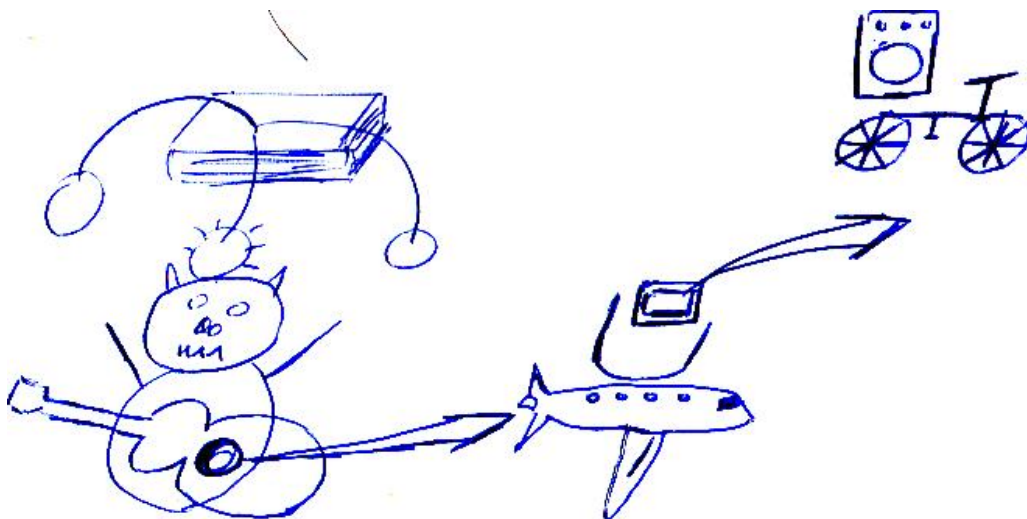
Bolsa

Televisión

Bicicleta

Tocadiscos

Si te preguntasen cuál es la quinta palabra, sin verla, ¿sabrías decirla? Probablemente no. Sin embargo, al representar las palabras asociándolas con imágenes, te resultaría mucho más sencillo.



No importa si la calidad del dibujo no es la de un dibujante, lo importante es que te sirva para representar las palabras.

Nos imaginamos un libro con unas lámparas, una de ellas encima de la cabeza de un gato al que le encanta tocar la guitarra. En el centro de ésta hay una rueda que es parte de un avión. Éste recoge basuras por lo que lleva una bolsa y dentro de ella hay un televisor que proyecta en su pantalla, una bicicleta, conducida por un tocadiscos.

Debes visualizar la imagen y verás qué fácil es recordar cuando buscas asociaciones.

La localización

A todo el mundo le ha pasado alguna vez: cuando no encontramos las llaves o cualquier otra cosa, hacemos un repaso de todo lo que hemos hecho antes para recordar dónde las hemos dejado. La localización, el espacio, tiene mucha importancia para la memoria. Os proponemos otro ejercicio.

Se basa en el método del itinerario. Imaginaos un espacio real y conocido o un recorrido: el camino de vuestra casa al metro, al despacho, al centro comercial. Delimitad claramente diez estancias o calles dentro de este espacio. Poned mentalmente cada una de las palabras que os proponemos en una estancia e id recorriendo los espacios para hacer un plano mental de ella. Ya veréis con

**milímetros
revólver
vehículo
hipótesis
manuscrito
elefante
vestigios
habitáculo
novelista
interlocutor**

qué facilidad recordáis las palabras.

La lógica

Si buscamos una relación lógica entre los elementos que queremos recordar, nos será mucho más fácil la memorización.

La categorización, la reagrupación, la jerarquización o la descomposición

Categorizar, reagrupar y jerarquizar son maneras de ordenar. Encontrar orden allí donde no lo hay es una magnífica técnica memorística.

Memorizar una lista de la compra y organizarla por grupos según las tiendas donde se compra hará más fácil el recuerdo. Recordar un número de siete

