

RECAMBIOS ORIGINALES DE BMW CLASSIC. shop.bmw-classic.com



Aumenta tu memoria

Cómo recordar mejor



Por Ana Muñoz Experto de Motivación

Recomienda en

Ads [Tecnicas para memorizar](#) [Psicología libros](#) [Estudiar Psicologia](#) [Tecnicas de estudio](#) [En psicología](#) [Cómo estudiar](#)

MOTIVACIÓN CATEGORIES

Superación personal

Relaciones

Psicología positiva

Libros de autoayuda

Cuerpo y mente

Aprender psicología

Mindfulness y meditación

MÁS CATEGORÍAS

FREE EMAIL NEWSLETTER

Suscríbete para recibir los últimos artículos de Motivación.

Your email address here

SIGN UP

You can opt-out at any time. Please refer to our [privacy policy](#) for [CONTACT](#) information.

La memoria es un modo de organizar el conocimiento en tu mente. Por tanto, no es algo que se pueda ejercitar, sino que para mejorar tu memoria necesitas aprender **FORMAS** eficaces de organizarla de manera que sea accesible en tu mente.

Estas son algunas cosas que **PUEDES** hacer para recordar mejor:

PRESTA atención. Ser capaz de mantener la atención centrada en lo que estás estudiando es la base del aprendizaje. Si te distraes con facilidad, significa que necesitas aprender alguna técnica para mejorar tu atención, **COMO** meditación mindfulness o utilizar algunos de estos recursos para [aprender mejor](#).

Entiende lo que lees. No vas a recordar algo que no has entendido bien, y para entender bien lo que lees debes estar habituado a leer y saber hacerlo bien. Cuando una persona, por muchos años que tenga, lee muy poco, le puede costar más **TRABAJO** aprender a través de la lectura. Por tanto, acostúmbrate a leer habitualmente, ya sean novelas o cualquier otro género que te guste.

Relaciona lo que estás aprendiendo con lo que ya sabes. Cuando conectas y asocias el material **NUEVO** con el ya aprendido te resultará más fácil recordarlo. Por tanto, es importante saber cómo [organizar el conocimiento](#) en tu mente.

Utiliza todos tus sentidos. Intenta relacionar la **NUEVA** información a colores, imágenes, texturas, sonidos, etc. Por ejemplo, **PUEDES** hacer dibujos o diagramas que te ayuden a recordar de una forma visual, o utilizar diferentes colores cuando hagas un esquema para asociar el aprendizaje a los colores.

Explica a alguien lo que has aprendido. No tiene por qué ser una persona real, puedes simplemente hablar en voz alta o explicarle la lección a tu perro o gato. Esto te ayudará también a darte **CUENTA** de lo que no has entendido bien o de lo que te cuesta más aprender.

Ads

[Cursos Gratuitos 2014](#)

www.tumaster.com

Buscador de Cursos N°1. Encuentra Aquí el Curso Que Buscas!

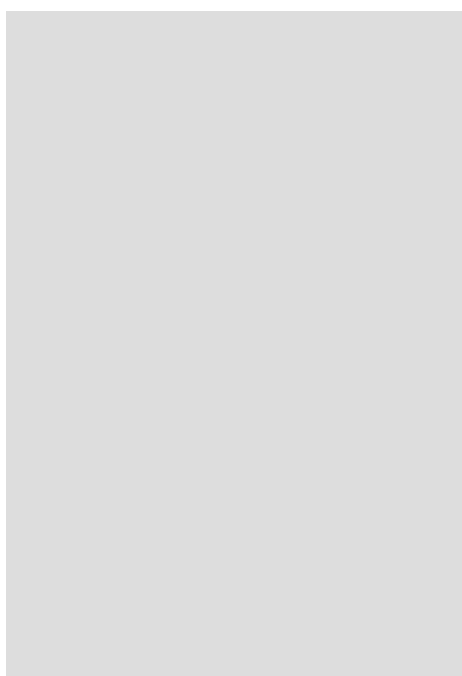
[Curso Psicología Infantil](#)

www.ceac.es/psicologia

Fórmate como psicólogo infantil ¡Mejora ya tu futuro profesional!

Organiza el material de estudio. Es mucho más fácil recordar cuando organizas en diversas categorías o secciones aquello que aprendes. Por ejemplo, puedes crear fichas con los diferentes apartados del tema de estudio, y utilizar colores diferentes para cada ficha.

Utiliza la también la entonación. Si mientras repites la lección en voz alta o estudias utilizas tonos de voz diferentes para los diversos apartados, te será más fácil recordar porque es un modo de destacarlos. Por ejemplo, para recordar una **FECHA** puedes repetirla con un tono de sorpresa, como si el hecho de que sucediera aquél año fuera algo realmente sorprendente.



Esfuérzate. Es más fácil recordar aquello que hemos [TRABAJADO](#) y en lo que nos hemos esforzado más. Por este motivo, a veces es más fácil recordar lo más difícil mientras que lo fácil se olvida. Por tanto, trata de buscar el modo de complicar un poco el material de estudio; por ejemplo, ampliando la información, haciéndote preguntas para profundizar, o tratar de [estudiarlo](#) como si fueras un detective buscando llegar al fondo de todo. Otro modo de hacerlo un poco más complicado consiste en elaborar cada idea, tratando de hacerla más complejo.

Sobreaprendizaje. Guarda relación con el apartado anterior. Consiste en leer más información sobre el tema en fuentes adicionales, aparte de tu libro de estudio o apuntes. Por ejemplo, [PUEDES](#) empezar por leer todo el tema tal y como aparece en tu libro o apuntes para tener una idea general. Luego buscas más información sobre el tema y la lees, tratando de entender pero sin esforzarte especialmente en memorizar o recordar, y luego estudias el tema en tu libro o apuntes. Verás que haciendo esto te resulta más fácil recordar y aprender.

Descansa. Tratar de meterlo todo en tu cabeza de golpe no funciona. Es preferible recurrir a la ayuda de tu [mente inconsciente](#) para aprender mejor y con más facilidad. Para ello, no repitas una y otra vez el mismo apartado; estúdialo un rato y pasa al siguiente o haz un descanso. Lo que aprendes queda en tu mente y [ÉSTA](#) lo procesa inconscientemente. Esto sucede sobre todo durante el sueño. Repasar la lección antes de irte a la cama y tener una buena noche de sueño es un modo excelente de usar tu inconsciente para aprender.

No te equivoques. Si la primera vez que aprendes algo cometes un error, es muy problema que la segunda vez que trates de utilizar esa información cometas el mismo error. Por ejemplo, si llevas a un amigo en tu coche a una dirección por primera vez y te equivocas, es más probable que la segunda vez que trates de ir a ese sitio te equivoques [TAMBIÉN](#). Por tanto, cuando aprendas algo por primera vez asegúrate de que no cometes errores.

Asocia la [NUEVA](#) información a ti mismo siempre que puedas. O bien, asóciala con hechos importantes, ya sean políticos, sociales, religiosos, etc. Por ejemplo, te resultará más fácil recordar el [NOMBRE](#) de una persona si lo asocias con alguien que ya conoces que se llama igual. Usa tu imaginación para crear este tipo de asociaciones.

Artículos relacionados

- Reglas para aprovechar al máximo tu plan 401(k)
- Cómo hacer que tus piernas luzcan más largas
- Consejos para circular más seguro en ciudad
- Cómo conseguir comentarios en un blog con pocas visitas
- Técnicas de estudio: las principales estrategias



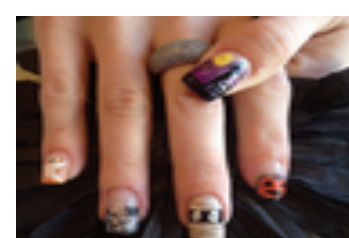
Ad by MacVx | Close

en Español Slideshows



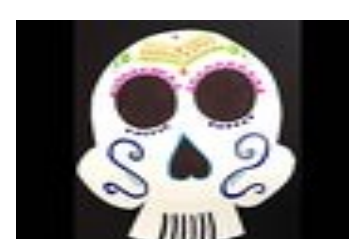
¿Quieres casarte en Halloween?

Bodas



5 tatuajes temporales de Halloween para tus uñas

Tatuajes

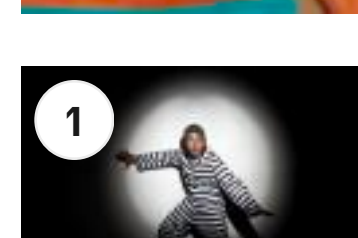
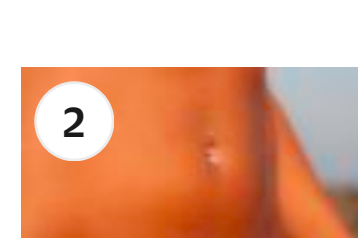


Cómo hacer una máscara de una calavera

Manualidades



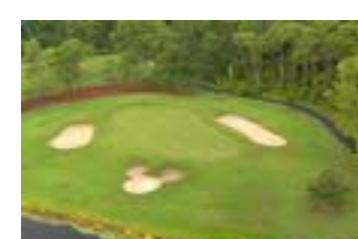
LOS 5 ARTÍCULOS POPULARES DE ESPAÑA



MÁS ARTÍCULOS EN ESPAÑA



EN ESPAÑA



Actuación en

Segunda del



Ad by MacVx | Close



11 calabazas decoradas con vegetales
Actividades en familia



Disfraces caseros para embarazadas
Embarazo y parto



¿CÓMO
PARIR
BEBÉ?

MÁS VÍDEOS

Artículos imprescindibles



La creatividad



Cómo el mindfulness puede ayudarte a superar tus problemas emocionales

Superación personal



¿Qué es la resiliencia?



Entender la ansiedad

Aprender psicología



La inteligencia social, emocional y personal

Inteligencia

Nuestros Lectores Recomiendan

- ¿Qué es la empatía?
- ¿Qué es el amor?
- La marihuana. Efectos y adicción
- ¿Qué es la resiliencia?
- Deficiencia de serotonina. Depresión, irritabilidad y obsesión

Ads [Atencion Psicología](#) [Aprender a memorizar](#) [Psicología emocional](#) [Metodos estudio](#) [Ejercicios memoria](#) [Que es método de estudio](#)



About.com

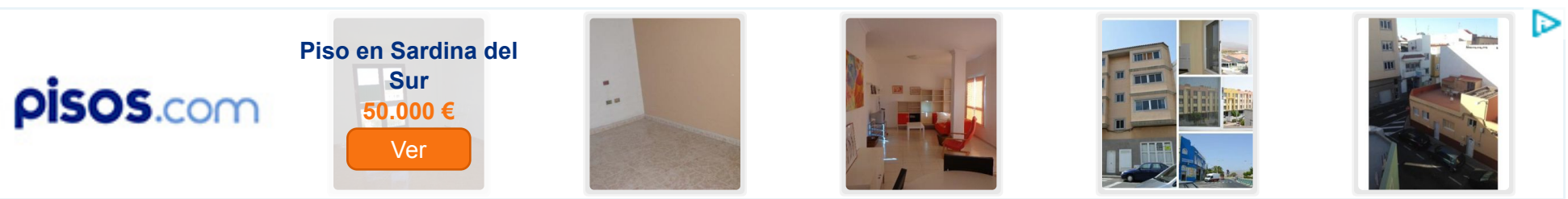
About en Español

Motivación

Aprendizaje y estudios

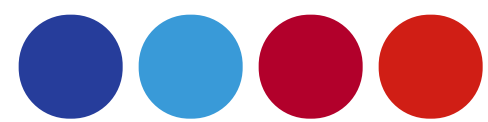
Aumenta tu memoria

[pisos.com](#) **Piso en Sardinia del Sur** 50.000 € [Ver](#)



Ad by MacVx | [Close](#)

[About en Español](#) | Follow us:



We deliver. Get the best of [About en Español](#) in your inbox.

Your email address

[SIGN UP](#)

You can opt-out at any time. Please refer to our [privacy policy](#) for contact information.

- [Our Story](#)
- [Advertise](#)
- [News](#)
- [Site Map](#)
- [All Topics](#)
- [Reprints](#)
- [Help](#)
- [Write for About](#)