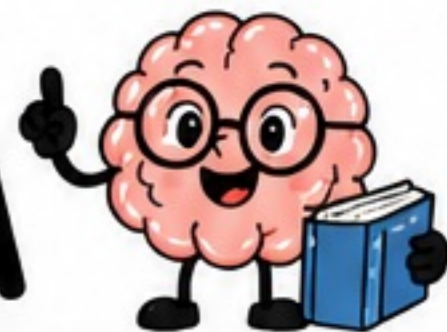




TÉCNICAS DE MEMORIA



Las técnicas de memoria son estrategias que nos ayudan a recordar la información de forma más **fácil**, **duradera** y **significativa**.

1 ¿QUÉ ES LA MEMORIA?

Es la capacidad de guardar, conservar y recuperar información cuando la necesitamos.



★ ¡Cuanto mejor la entenes, mejor recordarás!

2 TIPOS DE MEMORIA



A corto plazo: mantiene la información unos segundos o minutos.



A largo plazo: almacena la información durante mucho tiempo.



Memoria visual: recuerda imágenes, colores, formas.



Memoria auditiva: recuerda sonidos, palabras, canciones.



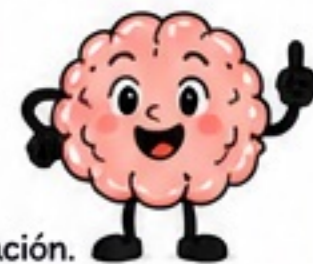
Memoria kinestésica: recuerda haciendo, moviendo, sintiendo.



3 CLAVES PARA RECORDAR MEJOR

- ✓ Presta atención.
- ✓ Comprende lo que estudias.
- ✓ Organiza la información.
- ✓ Relaciona ideas.
- ✓ Repite y repasa.
- ✓ Usa técnicas de memoria.
- ✓ Descansa y duerme bien.
- ✓ Cuida tu alimentación e hidratación.

Tu cerebro necesita tiempo para guardar lo aprendido.



4 PRINCIPALES TÉCNICAS DE MEMORIA

1. ASOCIACIÓN

Relaciona la nueva información con algo que ya conoces.

Ejemplo:

Para recordar "justicia", piensa en una balanza (símbolo de justicia).



Une ideas y crea conexiones mentales.

2. IMÁGENES MENTALES

Convierte la información en imágenes mentales claras y originales.

Ejemplo:

Para recordar "manzana", imagina una manzana roja, grande y brillante.



Cuanto más rara o divertida sea la imagen, mejor.

3. LUGARES (MÉTODO DEL PALACIO)

Asocia la información a lugares que conoces bien.

Ejemplo:

Imagina tu casa y coloca cada idea en una habitación distinta. Luego, recórrela mentalmente.



Ideal para listas, pasos, fechas o conceptos.

4. ACRÓNIMOS Y SIGLAS

Usa las primeras letras para formar palabras fáciles de recordar.

Ejemplo:

COLORES = "Colores Ordenados Logran Organizar Realmente Estudios".

C O L O R E S

Crea frases o palabras con significado para ti.

5 TÉCNICAS EXPRESAS (IDEALES PARA MUCHOS DATOS)



PALABRAS CLAVE

Elige una palabra clave que te recuerde el concepto.
Ej.: "Doctor" → profesión de medicina.



RIMAS

Crea rimas para recordar mejor.
Ej.: "Con razón y sin razón, usa siempre el corazón".



HISTORIAS


Crea una historia que incluya los datos que necesitas recordar.
Ej.: Para recordar los planetas, inventa una historia con ellos.





MÉTODO LOCI (PERSONAJES)


Asocia cada dato con un personaje famoso o conocido.
Ej.: Napoleón → pequeño y ambicioso.


6 ERRORES QUE DEBES EVITAR


✗ Estudiar sin entender. 

✗ Memorizar sin relacionar. 

✗ No repasar lo aprendido. 


✗ Estudiar solo una vez. 


✗ Dormir poco. 


✗ Estudiar con distracciones. 


★ Repasar en el tiempo es la clave para que no se te olvide.

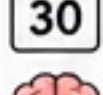
7 CÓMO REPASAR PARA RECORDAR


📅 Repasa al final del día. 

📅 Vuelve a repasar al día siguiente. 

📅 Repasa una semana después. 

📅 Repasa un mes después. 

🧠 Usa diferentes técnicas cada vez. 

🗋️ Hazte preguntas y responde. 

★ La repetición espaciada convierte lo aprendido en recuerdo duradero.

8 CONSEJOS FINALES



Ten un objetivo claro.



Organiza tu estudio.



Entrena tu memoria cada día.



Duerme bien: tu cerebro necesita descansar.



Lleva una vida saludable.



Confía en ti: ¡puedes recordar más de lo que crees!

La memoria se entrena como un músculo: ¡usa, repasa y mejora!



Técnicas + Práctica + Repaso = ¡Memoria poderosa!

