



## Desarrollo de la Memoria

**Sku:** PA8537

**Horas:** 20

### OBJETIVOS

- Comprender la memoria en su ubicación: el cerebro y cuál es su función básica.
- Deshacer posibles errores o estereotipos sobre la memoria, por ejemplo, que solo se ocupa del pasado o que sus fallos son siempre preocupantes.
- Elaborar un “mapa” inicial sobre dónde está ubicada y sus tareas fundamentales.
- Comprender cómo funciona la memoria.
- Asimilar que la memoria es un proceso complejo en el que intervienen diferentes tipos de almacenes o memorias.
- Empezar a comprender fenómenos cotidianos que nos suceden respecto a la memoria.
- Sentar las bases sobre el entrenamiento de la memoria.
- Reflexionar sobre el origen de las técnicas de memorización: contar con una visión amplia y concreta sobre la memoria y sus técnicas.
- Comprender en qué se basan y por qué las técnicas de memorización: así será más fácil su aplicación.
- Contar con un arsenal de técnicas para diferentes tipos de información, como números, palabras y otros tipos de material a memorizar.
- Conocer comportamientos normales de nuestra memoria, para alejar ideas erróneas respecto a posibles enfermedades o anomalías.

### CONTENIDOS

#### UNIDAD 1. ¿Para qué sirve la memoria?

1. Nuestro diseño cerebral
  1. ¿Para qué está diseñado nuestro cerebro?
  2. El cerebro al servicio de la supervivencia
2. La evolución del cerebro
3. Para qué sirve la memoria
  1. La amígdala cerebral

2. La memoria en la vida cotidiana
3. Misiones de la memoria
4. Yo soy mi memoria
5. Los temidos fallos de memoria
  1. Chequea tu capacidad de memoria
  2. Causas de los fallos de memoria
  3. La memoria indeleble
6. ¿Dónde está la memoria?
  1. Hipocampo
  2. Funciones del hipocampo
  3. Hipocampo y memoria
7. ¿A qué se parece la memoria?
8. Algunos datos sobre la memoria

## **UNIDAD 2. ¿Cómo funciona la memoria?**

1. El proceso de la memoria: las tres R
2. Registrar la información
  1. Sentidos
  2. Capacidad de atención
  3. Probando tu atención y concentración
  4. Distractores
  5. La atención
  6. Estrategias de atención
  7. Ejercicios rápidos de concentración
  8. Canal sensorial preferente
  9. Cómo mejorar el registro
3. Retener la información
  1. Grabar la información
  2. La memoria a corto plazo, operativa o de trabajo
  3. La memoria a largo plazo
    1. Clases de memoria a largo plazo
    2. Primera división
    3. Memoria declarativa
    4. Ejemplos
    5. Proceso de recuperación de la información
  4. Lo que dicen las neurociencias
4. Mantenimiento del almacén de memoria: R de recuperación
  1. Estrategias para mantener, mejorar y recuperar la memoria
  2. Entrenamiento de la memoria
  3. Ejercicios para la memoria
  4. Explicación audiovisual

## **UNIDAD 3. Técnicas de memorización. Los 7 pecados capitales de la memoria**

1. ¿Algo nuevo?
  1. Simónides de Ceos

2. Scriptio continua
3. Indexación
4. Técnicas de memoria
2. Memorizar números
  1. Memorizar números de hasta 6 cifras
  2. Memorizar números de 7 o más cifras
    1. La Ley de Miller
    2. Indexación de números con una narración
    3. Técnicas de sustitución de números
      1. Introducción
      2. Números-forma
      3. Números-rima
      4. Divide y vencerás
3. Memorizar nombres sueltos
4. Memorizar listas de objetos por inicios de palabras
5. Memorizar un conjunto no ordenado de objetos
  1. Divide y vencerás
  2. Indexación por cadena de enlaces
  3. Indexación mediante pareados
6. Memorizar listas de nombres con un recorrido geográfico
  1. Introducción
  2. El palacio de la memoria
  3. Método LOCI. Indexación mediante los hitos de un viaje
  4. La habitación romana
7. Memorizar combinaciones de números y letras
8. Los 7 pecados capitales de la memoria