

Desarrollo de la Memoria

Código del curso: PA8537

Horas: 20

Descripción del curso:

Acerca de este curso

Cod: PA8537

UNIDAD 1. ¿Para qué sirve la memoria?

Nuestro diseño cerebral

¿Para qué está diseñado nuestro cerebro?
El cerebro al servicio de la supervivencia

La evolución del cerebro
Para qué sirve la memoria

La amígdala cerebral
La memoria en la vida cotidiana
Misiones de la memoria

Yo soy mi memoria
Los temidos fallos de memoria

Chequea tu capacidad de memoria
Causas de los fallos de memoria
La memoria indeleble

¿Dónde está la memoria?

Hipocampo
Funciones del hipocampo
Hipocampo y memoria

¿A qué se parece la memoria?
Algunos datos sobre la memoria

UNIDAD 2. ¿Cómo funciona la memoria?

El proceso de la memoria: las tres R
Registrar la información

Sentidos
Capacidad de atención
Probando tu atención y concentración
Distractores
La atención
Estrategias de atención
Ejercicios rápidos de concentración
Canal sensorial preferente
Cómo mejorar el registro

Retener la información

Grabar la información
La memoria a corto plazo, operativa o de trabajo
La memoria a largo plazo

Clases de memoria a largo plazo
Primera división
Memoria declarativa
Ejemplos
Proceso de recuperación de la información

Lo que dicen las neurociencias

Mantenimiento del almacén de memoria: R de recuperación

Estrategias para mantener, mejorar y recuperar la memoria
Entrenamiento de la memoria
Ejercicios para la memoria
Explicación audiovisual

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

¿Algo nuevo?

Simónides de Ceos
Scriptio continua
Indexación
Técnicas de memoria

Memorizar números

Memorizar números de hasta 6 cifras
Memorizar números de 7 o más cifras

La Ley de Miller
Indexación de números con una narración
Técnicas de sustitución de números

Introducción
Números-forma
Números-rima
Divide y vencerás

Memorizar nombres sueltos
Memorizar listas de objetos por inicios de palabras
Memorizar un conjunto no ordenado de objetos

Divide y vencerás
Indexación por cadena de enlaces
Indexación mediante pareados

Memorizar listas de nombres con un recorrido geográfico

Introducción

El palacio de la memoria

Método LOCI. Indexación mediante los hitos de un viaje

La habitación romana

Memorizar combinaciones de números y letras

Los 7 pecados capitales de la memoria

¿Qué aprenderás?

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.