

8. MEMORIA

8.1 Objetivos del cerebro

Los dos objetivos principales del cerebro son:

8.1.1 La propia **supervivencia** y la de la persona a quien pertenece.

8.1.2. El **ahorro de energía**, que consume.

8.2. ¿Como consigue sus objetivos el cerebro?

Estableciendo y usando **sinapsis duraderas** = **hábitos**
(sinapsis = conexiones entre células nerviosas)

Ventajas:

- **Ahorra energía.**
- Continúa **superviviendo**, repitiendo los hábitos que le permitieron vivir hasta ahora.

Inconvenientes:

- **No se desarrolla** (desarrollo del cerebro, contrario a ahorro de energía).
- Con cambios, **la supervivencia** puede requerir **nuevos hábitos.**
- Las repeticiones incrementan el **aburrimiento**, posiblemente.

8.3. ¿Puede cambiar el cerebro?

Sí, funcional y estructuralmente (neuro plasticidad):

- Formando **nuevas sinapsis** (por el aprendizaje, la meditación).
- **Deshaciendo sinapsis.**

(nacemos con algunas conexiones sinápticas, que dependen de la herencia).

8.4. La memoria

- Facultad psíquica por la cual se retiene y se recuerda el pasado (Drae).
- Se considera que es formación y refuerzo de sinapsis.

8.5. Algunas características de la memoria

8.5.1. **Almacena** la información después de pasarla por **filtros** (valores ...), es decir, cada persona almacena información diferente: p. ej. testigos.

8.5.2. **Varía su contenido** a lo largo del tiempo, de acuerdo con la evolución de la persona que la posee, p.ej. los recuerdos de la infancia.

8.6. Algunas claves para memorizar más (para mejorar el recuerdo).

La información que queremos memorizar:

8.6.1. asociarla con otra conocida

8.6.2. que nos llame la atención, ej: un perro verde

8.6.3. asociada a sentimientos, ej: primer día de trabajo

8.6.4. prestándole atención y concentración
(dándose cuenta)

8.6.5. disfrutando

8.6.6. repitiendo (varias veces), ej: tabla de multiplicar

8.6.7. Usar métodos específicos (mnemotecnia)

- Asociaciones inverosímiles
- Casillero
- Crear macro imágenes (historietas)

8.7. Practicas

a) Asociaciones inverosímiles

Este método mnemotécnico consiste en recordar una lista de objetos asociando cada objeto, con el siguiente de la lista, de una manera absurda, inverosímil

- Ver el vídeo <https://www.youtube.com/watch?v=job6f0hvxWA>

- Realizar lo que se indica en el video
- Hacer una lista de objetos (p. ej. una lista de la compra) y aplicar las asociaciones inverosímiles para recordarla
- Repetir con varias listas

b) Casillero

Este método mnemotécnico consiste en asociar números a palabras, para recordar mejor las cantidades numéricas (o números)

- Ver el vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=sq64k3SLaKU>
- Realizar lo que se indica en el video
- Asignar una palabra a cada uno de los 12 primeros números, p. ej:

1 tía	2 heno	3 ama
4 oca	5 ala	6 asa
7 fa	8 hacha	9 uva
10 tara	11 dedo	12 tina

Hacer una lista de objetos (p. ej. una lista de la compra) de no más de 12 objetos y numerar cada objeto.

Hacer una asociación inverosímil entre la palabra asociada al número y el objeto correspondiente, p. ej. en la lista tenemos: 1 – tomates, si al 1 le asignamos tía, hacemos una asociación inverosímil de tía con tomates

Repetir listas

8.8. Videos

Método de las asociaciones inverosímiles

<https://www.youtube.com/watch?v=job6f0hvxWA>

Método del casillero

<https://www.youtube.com/watch?v=sq64k3SLaKU>

Macro imágenes 1

<https://www.youtube.com/watch?v=RjNrRTEbFmw>

Macro imágenes 2

<https://www.youtube.com/watch?v=Uq13hhxeqJ0>

Macro imágenes 3

<https://www.youtube.com/watch?v=73w1Gf58ai8>

8.9. Páginas web

Página de Ramón Campayo <https://www.ramoncampayo.com/>

Mnemotecnia

<https://www.mnemotecnia.es>

Lista de palabras asociadas a los 100 primeros números del
casillero

[https://manualpsicotecnicos.es/wp-content/uploads/
casillero-de-memorizacion.pdf](https://manualpsicotecnicos.es/wp-content/uploads/casillero-de-memorizacion.pdf)