

Nuestro sistema educativo es un sistema básicamente memorístico. El estudio memorístico es la forma más superficial y mecánica de aprendizaje, porque carece de comprensión y de experiencia autorreferente, carece de significado real para el estudiante.

Pero la memoria en si es un proceso fundamental para el buen funcionamiento del pensamiento, el desarrollo y la no degeneración del cerebro, tanto en niños como en adultos o mayores.

La memoria está íntimamente relacionada con la imaginación y la atención, por lo que su desarrollo, correctamente dirigido, repercute en el fortalecimiento de estas otras dos funciones. La falta de control atencional, la falta de dominio de la imaginación, en definitiva la astenia o falta de fuerza mental, son un elemento clave en todas las patologías psicológicas.

En los colegios y universidades se exige el estudio pero no se enseña cómo realizarlo, y algo más importante todavía, no se estimula el desarrollo de la propia creatividad, talento, del propio criterio del estudiante, para que pueda ser más autodidacta y desarrolle un genuino conocimiento autorreferente. Las universidades son hijas de hombres de profunda experiencia, no los hombres hijos de las universidades.

Las técnicas de memoria y estudio tratadas aquí se basan en el funcionamiento natural del hemisferio derecho del cerebro y la imaginación. A través del fortalecimiento de la atención y la concentración mental se desarrolla la imaginación y su lenguaje propio, la visualización de las materias de estudio, su correcta codificación y su recuerdo. Algo de suma importancia es que estas técnicas permiten al alumno diferenciar entre la información que han memorizado y su propio y genuino pensamiento.

PSICÓLOGO ESPECIALISTA

Dinámica Mental y Emocional
Técnicas de Respiración y Relajación
Terapia Psicofisiológica

Áreas de intervención:
Psicología del Deporte
Psicología de la Alimentación
Psicología de la Maternidad
Paradigmas Infantiles
Psicosomática
Psicología Profunda
Psicología empresarial
Atención al cliente
Técnicas de estudio y memoria



MNEMOTECNIA: TÉCNICAS DE ESTUDIO Y MEMORIA

Cesáreo Hernandez Novoa - Psicólogo
fipsicologia@hotmail.com
Tel.: 986 222 039
Mov.: 699 721 820

Psicólogo Colegiado N° G-3676



TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN

La memoria depende del dominio de la atención y la imaginación, y este se consigue desarrollando el control respiratorio. Cuando centramos nuestra atención en el ritmo respiratorio conseguimos concentrarnos y controlar la imaginación.

TÉCNICAS DE CONCENTRACIÓN Y RELAJACIÓN

El control de la respiración es la base de toda técnica de concentración y relajación mental, lo que no debe confundirse con un estado de pasividad o inactividad. Cuando uno se concentra y relaja la mente dispone su atención y su imaginación para actuar de una forma ágil y eficiente.



TÉCNICAS DE MIELINIZACION

La mielina es la base bioquímica de la buena transmisión y funcionamiento de las neuronas, cuanto más mielina más habilidad se desarrolla. Existen técnicas para una correcta mielinización de los circuitos de la memoria que permiten su desarrollo e impiden su degeneración prematura como sucede con el Alzheimer.

LOS HEMISFERIOS CEREBRALES: HEMISFERIO DERECHO E INTEGRACION

Para conseguir un rendimiento superior en los estudios o el trabajo es necesario usar ambos hemisferios cerebrales integrados. El hemisferio derecho del cerebro permite un estudio autorreferente y creativo en el que uno puede poner su talento y aplicar una auténtica visión en conjunto y objetiva de las cosas.

TÉCNICAS DE RETENCIÓN FONETICA Y VISUAL

La capacidad de la imaginación para retener elementos se llama “viscosidad”. Esta es la facultad de hacer que los contenidos se le queden “pegados”, lo que permite que podamos prender o aprender las cosas al vuelo y con agilidad.

LAS BASES DE LA CODIFICACION: FONOGRAMAS Y PICTOGRAMAS

Una vez uno ha dado entrada a los elementos que tiene que recordar es necesario saber codificarlos de las dos maneras principales, auditiva y visual, en una sola representación conjunta. Jamás recordaremos algo que no vemos.

EL MARCO DE LA CODIFICACION: LA MATRIZ

Cuando uno sabe codificar en los formatos auditivo y visual, cada elemento debe ser asociado al resto de contenidos dentro de un espacio mental en el que se pueda entrar a buscar la información tal y como si lo hiciéramos en un espacio físico.

ALIMENTACION Y MEMORIA

El desarrollo y mantenimiento de la memoria requieren una correcta alimentación. Cuando damos a nuestras neuronas lo que necesitan para su buen funcionamiento ellas nos lo agradecen con su mejor rendimiento. La alimentación y el ejercicio mental ayudan a evitar la degeneración del cerebro por su envejecimiento.

YO NO SOY LO QUE ESTUDIO: LA IDENTIFICACION DE ROL

Es de vital importancia aprender a separarse de la información que entra en la propia cabeza durante el proceso de formación, y el ejercicio de la propia profesión, para no confundir la propia identidad con el rol profesional que uno asume en su vida: “usted no es médico, trabaja como médico”.

