

# Técnicas de memoria

Código: 0902E32

## Qué vamos a aprender con este curso

1. Aprender a conocer cómo trabaja nuestra memoria.
2. Conocer nuestro estilo y canales de aprendizaje.
3. Aprender a retener cualquier dato, desde el nombre de una persona a la que acabamos de conocer hasta un temario y que no se nos olvide a largo plazo.
4. Aprender a sacarle partido a la capacidad de nuestra memoria.

## Qué contenidos vamos a ver

### 1. Presentación

- ¿Qué es la memoria?
- Objetivos del curso
- Factores que afectan a la memorización
- ¿Qué vamos a ver en el curso?
- ¿Cuál es tu nivel inicial?

### 2. El cerebro

- El cerebro humano
- El hemisferio derecho
- El hemisferio izquierdo
- Rendimiento óptimo del cerebro
- Características de los hemisferios
- Interacciones entre hemisferios
- Las ondas cerebrales
- Ritmos alfa y theta
- Utiliza los dos hemisferios

### 3. Estilos de aprendizaje

- ¿Qué estilos de aprendizaje existen?
- ¿Conoces tu estilo de aprendizaje?
- Estilos de aprendizaje y organización de la información
- ¿Tu estilo de aprendizaje coincide con el de tu profesor?
- Estilos de aprendizaje y hemisferios cerebrales

### 4. Canales de aprendizaje

- Canales de aprendizaje
- Recuerda tu estilo de aprendizaje
- ¿Cuál crees que es tu canal de aprendizaje?
- Tus canales de aprendizaje más desarrollados
- Memorizar a través de los canales de aprendizaje

### 5. La memoria

- Activa todos tus canales para recordar
- Tipos de memoria básicos
- Clases de memoria a largo plazo
- La importancia del significado
- ¿Cómo memorizar material nuevo?
- Para recordar datos
- Métodos para memorizar
- Sistemas de memorización

### 6. El olvido

- La retención
- Estrategias para no olvidar
- Aspectos fundamentales del olvido

### 7. Organización de la información

- Mapas mentales
- Organizar la información
- Las estructuras: cómo memorizarlas

### 8. Practicando con nuestra memoria

## A quién va dirigido

Directivos, emprendedores, mandos intermedios, técnicos o cualquier persona que desee aprender y ejercitar técnicas de memorización.

## Modalidad

Elearning

## Duración

30 horas

Eficacia personal y profesional



Campus Educativo  
de Castilla y León

Para cualquier información, puede ponerse en contacto con:

Departamento de formación  
formacion@cecyll.es

Burgos  
Calle San Juan, nº 42, 1º 09004 Burgos  
Teléfono: (+34) 947 27 54 10

Valladolid  
Plaza Mayor, nº 22, 3º 47001 Valladolid  
Teléfono: (+34) 983 35 33 55

[www.cecyll.es](http://www.cecyll.es)