

Estrategias para Desarrollar la Memoria



Información general.

Modalidad	Online
Duración	25 horas
Objetivos	Aprender estrategias para ayudarte a desarrollar y emplear la memoria de forma efectiva para el desarrollo de tus actividades diarias, de manera que se prevenga el olvido y puedas aumentar tu rendimiento.



Programa del curso.

INTRODUCCIÓN A LA MEMORIA Y SUS COMPONENTES

- ¿Qué es la memoria?
- Estrategias visuales para codificar información
- Estrategias verbales para codificar la información
- Técnicas de profundización
- Técnicas de repetición
- Uso de pistas o recordatorios

LA MEMORIA INMEDIATA

- ¿Qué es la memoria inmediata y cuáles son sus subtipos?
- Cómo trabajar la memoria visual
- Cómo trabajar la memoria auditiva
- Cómo trabajar la memoria visoespacial
- Cómo trabajar la memoria asociativa

LA MEMORIA RECIENTE

- La comprensión en la lectura
- Ejercicio con interferencias

LA MEMORIA DE TRABAJO

- Juegos y pasatiempos
- Ejercicios varios

LA MEMORIA EPISÓDICA

- Recuerdo de hechos recientes
- Memoria autobiográfica

LA MEMORIA A LARGO PLAZO

- Conceptos
- Estrategias generales para la memoria a corto plazo
- Actividades para trabajar la memoria a largo plazo procedimental
- Actividades para trabajar la memoria a largo plazo semántica
- Otras actividades para trabajar la memoria

LA CONCENTRACIÓN

- Estrategias para la concentración en el estudio y en el trabajo
- Estrategias para desarrollar la concentración a partir de la creatividad