

Memory hacks to remember everything

Objetivo:

¿Sabes que tu memoria es una de las herramientas prácticas más poderosas a tu disposición? Te permite planear, razonar, percibir y comprender. Tu tienes la increíble capacidad de recordar.

En este curso, basado en las investigaciones más innovadoras y actuales sobre la memoria, aprende cómo funciona y obtén estrategias y consejos prácticos para mejorarla.

Lección 1: ¿Qué es la memoria?

La memoria es el proceso mental encargado de retener información y recuperarla voluntariamente. Por lo tanto, es una habilidad clave para el aprendizaje.

Lección 2: El papel de las imágenes en la codificación de información.

¿Quieres recordar cierta información? ¡Utiliza imágenes! Te mostramos cómo a través de la visualización puedes recordar ciertos puntos de información.

Lección 3: Memoria a corto y largo plazo.

En esta clase hablaremos sobre qué es la memoria a corto plazo y sobre el proceso cognitivo encargado de procesar esta información, almacenarla de forma prolongada y de recuperarla o recordarla cuando sea el momento necesario.

Lección 4: Olvidar, cómo y cuándo sucede.

¿Te ha pasado que estudias algo y lo olvidas con facilidad? En esta clase hablaremos sobre algunas técnicas para recordar conjuntos de información de una manera más eficaz.

Lección 5: Un cerebro saludable.

Para poder tener buena memoria, se debe mantener tu cerebro en óptimas condiciones. En esta clase platicaremos sobre el impacto que tiene en tu cerebro el hacer ejercicio, comer y dormir.

Lección 6: Memoria y nutrición.

Alimentación y nutrición para un cerebro saludable.

Lección 7: La relación entre el sueño y procesos de aprendizaje y memoria.

En esta clase hablaremos sobre los beneficios de dormir para la salud de tu cerebro.

Lección 8: Tu memoria vs memoria de una computadora.

En esta clase hablaremos sobre las diferentes formas en las que tú almacenas información en tu cerebro y la forma en que lo hace una computadora.