

CULTIVANDO TU AGILIDAD MENTAL

Algunas personas no obtienen el máximo provecho de sus vidas o no alcanzan sus más ansiadas ambiciones simplemente porque dudan ser lo bastante brillante o tener el suficiente talento como para asegurarse sus objetivos. Sin embargo, todos tenemos reserva de habilidades, talentos y recursos no desarrollados que esperan ser explotados.

Algo así sucede con la memoria que es la base de todas nuestras actividades y que casi nunca llegamos a desarrollarla al máximo, normalmente solo ponemos en funcionamiento de un 10 a un 15 por ciento de su capacidad total.

Por tal razón es importante conocer que es la memoria y como se puede aprovechar al máximo.

¿QUÉ ES LA MEMORIA?

- Es la actividad mental o conjunto de procesos conscientes destinados a retener, evocar y reconocer los hechos pasados; está en estrecha relación con el interés, la atención y la adecuada operatividad de nuestro cerebro.

La memoria progresa de forma manifiesta en el niño y continua desarrollándose durante la adolescencia para alcanzar su punto máximo a los 25 años, pero si se ejercita adecuadamente con métodos puede mantenerse e incluso continuar desarrollándose. El principio que debe guiar el desarrollo de los "trucos" memorísticos es el de utilizar que la memoria funcione mejor.

A continuación se te brindan algunos métodos que puedes aprovecharlos para fortalecer tu memoria.

RECUERDO DE TEXTOS ESCRITOS

Para memorizar lo que estudias y propiciar que tu recuerdo perdure, sigue estos pasos:

1. Lee el tema, capítulo o apartado por completo.
2. Vuelve a leer e identifica las palabras claves, o sea las que reflejan las ideas principales del texto.
3. Lee una vez más el material reduce las palabras claves que identificastes sin que se pierda el sentido del texto completo.
4. Encadena las palabras claves. Para ellos puedes:

a) Asociar cada palabra clave a una imagen mental, ilógica y absurda, porque es más fácil de retener.

- Distorsionar en cuanto a su tamaño. Pensar que son enormes que casi te aplastan o pequeñísimos que los debes buscar con lupas.

- Exagerar en cuanto a su cantidad.

- Alterar sus funciones normales.

En cada palabra usarás sólo una de estas opciones para imaginarla en forma ilógica, pero puedes emplear otra que a tí se te ocurra. Lo más importante es que visualices una imagen absurda.

b) Encadena cada imagen con la de la siguiente palabra, atendiendo sólo a una asociación a la vez.

MÉTODO DE LA CADENA

Consiste en "asociar" o "encadenar" entre sí las imágenes de cada objeto que deseas recordar, como si constituyeran otros tantos eslabones de la cadena. Teniendo una lista de palabras o de objetos a recordar, tomamos el primero de ellos y se construye mentalmente su imagen. Luego se asocia esta imagen con la del segundo objeto asignándole funciones que establezcan la unión entre ambos, de igual forma se asocia el segundo con el tercero y así sucesivamente hasta terminar.

MÉTODO SIMBÓLICO

Se basa en el principio de que la representación visual se imprime de forma más intensa que la idea abstracta. Henry Herdson creó este sistema, representaba cada número con una figura, así:

1= Lápiz 6= Pipa

2= Cisne 7= Bastón

3= Tridente 8= Gafas

4= Dado 9= Lupa

5= Mano 10= Naranja

El código puede ampliarse. No es necesario atarse a un código particular. Será muy útil para recordar fechas históricas y otros datos numéricos.

Tomado de: Mayo. W.J., Como leer, estudiar y memorizar rápidamente
España, Editorial: Playor. 1985