

## **Mejore su Memoria.**

Lic. Galo Guerra. Psicólogo Modificador de Conducta,  
Director del Instituto Cognitivo Conductual INCO  
Oficina 255 1380 correo info@incocr.org

La vida moderna nos ha ido brindando cada vez más posibilidades tecnológicas para tener mayor facilidad de acceso a datos, dentro de los cuales citamos números telefónicos, direcciones, correos electrónicos, y cálculos matemáticos.

Todo ello es posible gracias a la existencia de bases de datos que se encuentran inclusive en los teléfonos celulares, en las agendas conocidas como “palms”, en agendas de las páginas de Internet, etc. El problema con estas facilidades es que han ido reduciendo la capacidad que tenemos para recordar información en nuestra memoria de mediano y largo plazo.

Estudios realizados demostraron que la información se graba en nuestra memoria a base de repeticiones. Es así que una información recién adquirida debe tener repetición inmediata para poder recordar aproximadamente el 80% de la información. Se debe hacer un esfuerzo por recordarla a la semana y se logrará recuperar el 50%. Finalmente se debe recordar la información al mes y se recordará el 35%. Es decir hay que repetir la información al menos 4 veces en un mes para recordar tan solo el 35% del total de información adquirida.

Para mejorar la capacidad de memoria, hay una serie de ejercicios simples que usted puede realizar. Por ejemplo, en lugar de utilizar el discado automático del celular, intente marcar los números telefónicos de forma manual, esto le permitirá aprender a recordar por memoria de movimiento. Entre más números recuerde mejor funcionará su memoria.

Realice las compras de la semana, quincena o mes, sin utilizar la calculadora, sino mas bien haga las sumas y restas en su mente, al principio puede ser un poco lento, pero mejorará sus habilidades de pensamiento lógico.

Intente aprender a jugar ajedrez, este juego trabaja las áreas de juicio deductivo, y memoria de mediano y largo plazo, es excelente para adolescentes y adultos también para adiestrar la habilidad de resolver problemas.

Trate de aprender algunos poemas de memoria, es fácil, divertido, y trabaja la memoria de largo plazo.

Entre más ejercite usted sus habilidades lógicas, menor probabilidad tendrá de padecer de enfermedades degenerativas de la vejez como las demencias seniles, o el Alzheimer.