



Liceo Francisco Restrepo Molina

Presencia de la Iglesia en la Educación

¿Es posible mejorar la capacidad de memoria?

El cerebro tiene una forma excelente de adaptarse y cambiar a lo largo de la vida, formando nuevas vías neuronales, mejorando las conexiones existentes y adaptándose.

Por eso, es posible mejorar la memoria, utilizando varias estrategias:

1. Dormir bien. Es fundamental tener un horario de sueño regular y suficiente (menos de 7 horas no es conveniente) y no usar televisores, teléfonos o computadores una hora antes de acostarse. El buen descanso da mayor oportunidad de aprender, proceso en el cual la memoria es fundamental.

2. Mantener una dieta saludable. Es clave para un estilo de vida y un cerebro saludable y, por lo tanto, para una buena memoria.

3. Dedicar tiempo a sí mismo. Salir con la familia o amigos, jugar, ir a ver una película, relajarse, junto con otros pasatiempos fáciles, puede hacer una memoria sana y funcional.



4. Ser una persona activa. Evitar la pasividad y realizar actividades que permitan desarrollar constantemente las capacidades y habilidades, hace posible que la memoria esté activa constantemente.

5. Estimular todos los sentidos. Oler flores, escuchar música tranquila, observar paisajes, probar sabores nuevos, aumenta las conexiones cerebrales y por lo tanto la memoria.

6. Leer. Es absolutamente útil, (en especial la que se hace con el libro en la mano y no virtual) ya que la lectura ayuda a la memoria, estimulando a la par, otras funciones como la atención, la percepción y el pensamiento.

7. Construir sobre lo que ya se sabe. Asociar nueva información con la que ya se conoce, ayuda memorizar y, por ende, a aprender mucho más rápido.

8. Desarrollar desafíos. Al igual que la fuerza física, la fuerza mental requiere un desarrollo y desafío consistentes: si no se usa, se pierde. Por lo tanto, cuanto más se aprende y se desafía los conceptos existentes, mejor se podrá almacenar nuevas ideas.

9. Hacer ejercicio físico. Especialmente el ejercicio cardiovascular, como correr, andar en bicicleta o nadar, realmente aumenta la cantidad de oxígeno que llega al cerebro y, por lo tanto, reduce el estrés y mejorará la función química dentro del cerebro.

10. Reír. La risa aleja el estrés que, en muchas ocasiones, es el culpable de los problemas de memoria, en cualquier edad.





11. Practicar pasatiempos. Hacer crucigramas, sopas de letras, buscar diferencias, hacer rompecabezas. También juegos como ajedrez, buscar palabras, acertijos, retos, aprender a tocar un instrumento, exigen uso de la memoria, lo que la refuerza y mantiene activa.

12. Evitar el estrés. Ocasiona ansiedad que hace que se den bloqueos, olvidos y confusión en las actividades diarias. Por ello es ideal practicar la relajación o el yoga, lo que con certeza mejora asombrosamente la memoria.

13. Pasear, viajar, conocer lugares distintos. Hace que el cerebro descubra nuevas sensaciones y retenga nuevos datos, lo que ayuda muchísimo a ejercitar la memoria.

14. Usar la cotidianidad. En la vida diaria, ya sea en casa, en el colegio o el trabajo, o caminando por la ciudad, hay un mundo de pequeños detalles que están esperando a captar la atención. Observar, hacerse preguntas desde ellos, admirar, analizar: la memoria se ampliará.

15. Dejar volar la imaginación. Esto es muy útil y fácil de hacer (por ejemplo, imaginar el final de una película o de un libro). La memoria es aliada de la creatividad y la innovación.



16. Poner cuidado. Tratar que el cerebro desarrolle la capacidad de retener o rescatar datos o informaciones, sin apoyo escrito y más bien ayudarse a recordar con trucos como, acrónimos, emplear el alfabeto, asociar imágenes, fragmentar información, otros.

17. Mantener el orden. Incluye todos los espacios físicos donde vivimos, estudiamos o trabajamos; también implica el orden en los archivos del computador, nuestras pertenencias. Esencial para que nuestra memoria no "colapse" debido al estrés que produce no hacer, decidir o cumplir, por falta de organización.

18. Controlar los problemas crónicos de salud física y mental.

Es esencial seguir claramente los tratamientos indicados para enfermedades, como presión arterial alta, diabetes, depresión, pérdida auditiva y obesidad y trastornos como Déficit de atención. Funciones corporales alteradas pueden lentificar la memoria e incluso hacer que ocurra su pérdida progresiva.

19. Aprender cosas nuevas. Mostrar inquietudes y ganas de aprender, de dejarse impresionar por los conocimientos. Nunca perder la curiosidad de saber más, evitar caer en la monotonía. Esto activa los circuitos neuronales propios de la memoria.

20. Prestar atención. Se requiere atención sostenida, concentración, para transferir algo a la memoria. Fundamental para atender es tener prioridades, organizar y cumplir horarios, tener buenos hábitos de trabajo y no mezclar distintos asuntos (por ejemplo, estudiar y a la par ver televisión).

