


## Cómo Optimizar la Memoria y la Concentración

Ps. Mónica Osorio Vargas

## Distraerse y olvidar es normal

¿Donde guardé el archivo?  
 ¿Qué tenía que buscar en internet...?  
 ¡Lo tengo en la punta de la lengua!  
 ¿A qué venía a la cocina?  
 ¡¿La prueba es mañana?!  
 ¡Tenía que devolver el libro!!




- 58% Olvida datos y fechas
- 48% Olvida nombres
- 31% Pierde llaves
- 28% Olvida lista de compras
- 27% Olvida por qué entró a una habitación
- 24% Direcciones o lugares
- 20% olvida compromisos
- 18% Olvida lo que conversó durante el día
- 17% Pierde billetera o documentos importantes

### Generalmente olvidamos muchas cosas



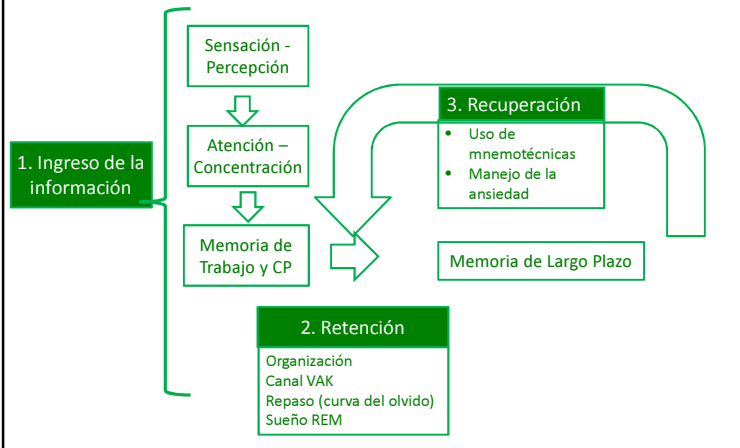
¿Por qué me fue mal si estudié tanto?

Para convivir con el olvido y la distracción necesitamos conocer nuestros procesos cognitivos, saber cómo funcionamos como estudiantes y así tomar las decisiones más apropiadas.



¿Me estoy concentrando?  
 ¿Me costará recordar?  
 ¿Me motiva o me desmotiva?  
 ¿Se me hace fácil o me cuesta?  
 ¿Cuánto tiempo puedo estar estudiando esto?  
 ¿Es entretenido o no?

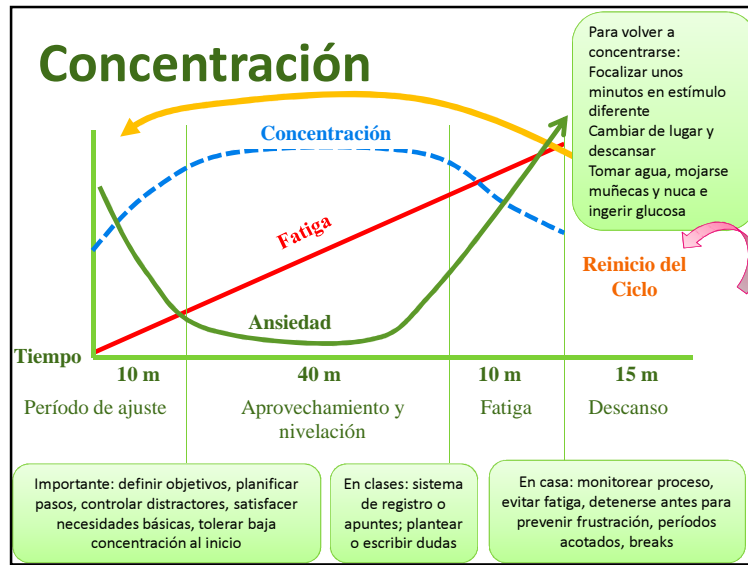
## Procesos Cognitivos



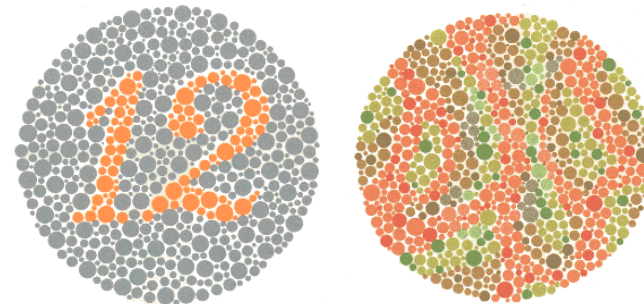
## Revisando los procesos del ingreso de la información...

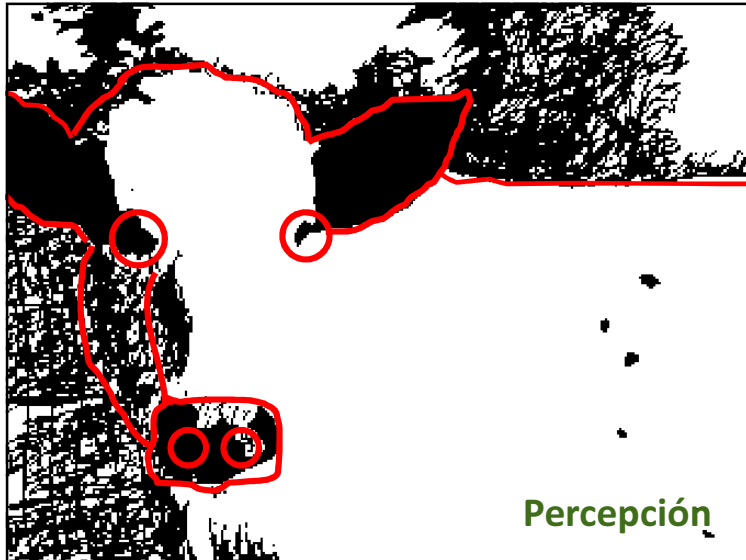


## Concentración



## Sensación





## Concentración

ROJO AZUL NARANJA  
VERDE AMARILLO NEGRO  
NEGRO VERDE NARANJA  
NARANJA AMARILLO AZUL  
MARRÓN NEGRO ROJO  
ROJO VERDE AMARILLO

## Atención

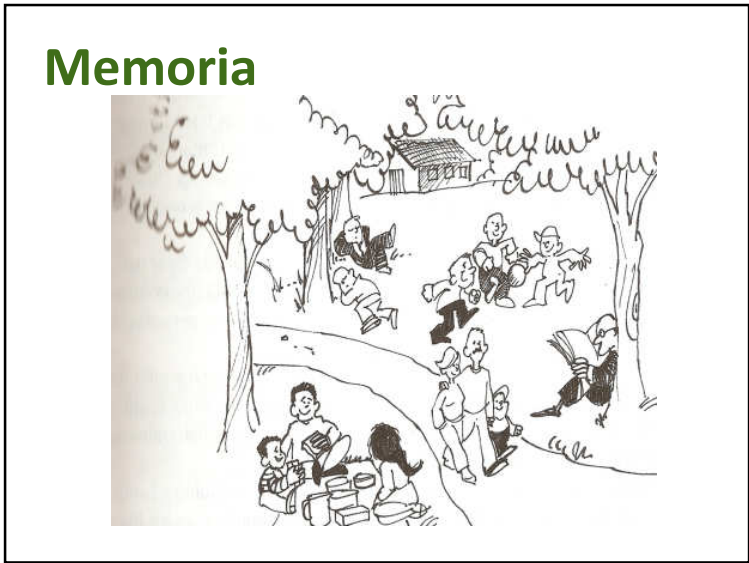


## Memoria!

TVNALTCOMBBCGOBTVVPPT

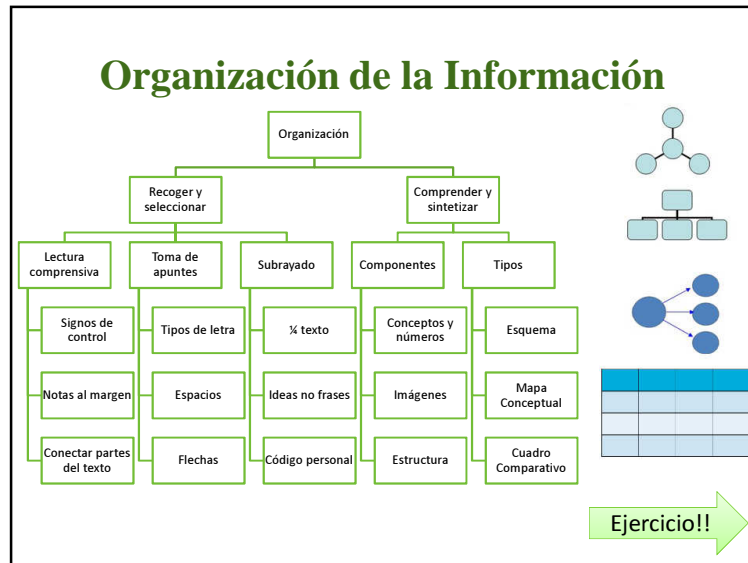


¿Cuántas personas hay en total?	12	¿Cuántas personas duermen bajo un árbol?	2
¿Cuántos niños juegan a la pelota?	3	¿Cuántos árboles se ven?	4
¿Cuántas mujeres hay?	2	¿Cuántas casas se ven?	1
¿Cuántas personas llevan sombrero para el sol?	2	¿Cuántas nidos de pajaritos se ven?	Ninguno



**2. Retención de la Información**

Organización	Canal VAK
Repaso	Sueño REM



## Estrategias memoria: auditiva



Lectura o repaso en voz alta

Explicar a otro

Exponer frente al espejo

Estudiar en grupo

Escuchar clase grabada

## Estrategias memoria: visual

Destacar o Subrayar

Esquematizar

Afiches

Videos

Fotos a pizarra

Formularios

Tarjetas de conceptos




## Estrategias memoria: kinestésica

Mapas conceptuales y mentales

Moverse mientras se estudia o explica

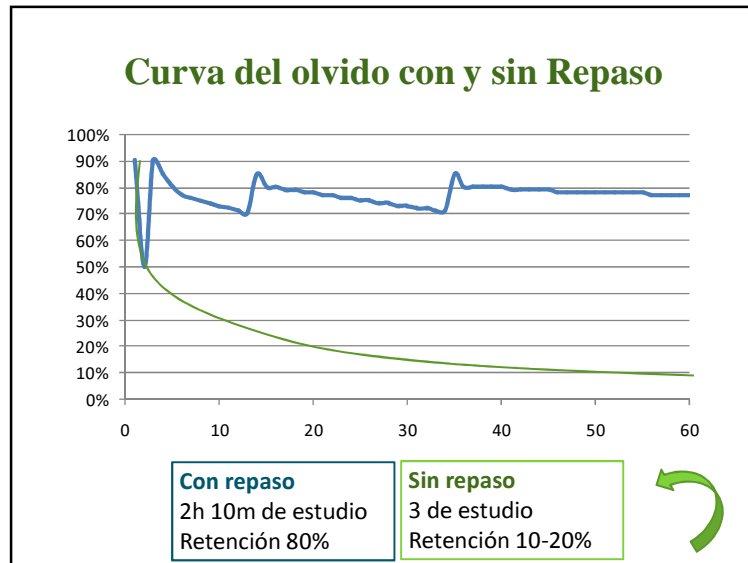
Darse ejemplos de la vida cotidiana

Relacionar contenidos con la propia experiencia

Basarse en la experimentación





## 2. Recuperación de la Información

Mnemotécnicas

Manejo de Ansiedad

