

DESCRIPCIÓN

Nuestro cerebro está capacitado para recordar de forma impresionante, pero ¿cómo podemos despertar la gran memoria que poseemos?

Para responder a esta pregunta es necesario desarrollar Reglas Nemotécnicas que veremos a lo largo de este curso. Aprenderemos a evaluar nuestro "status" de memoria, poner al día nuestro conocimiento sobre el cerebro, explorar una serie de herramientas de memoria y hacer uso de esas herramientas y técnicas.

OBJETIVOS

A lo largo de este curso serás capaz de:

- Evaluar tu "status" de memoria.
- Poner al día tu conocimiento sobre el cerebro.
- Explorar una serie de herramientas de memoria.
- Hacer uso de herramientas y técnicas.

CONTENIDOS

MÓDULO 1: Desarrollando la memoria y el aprendizaje

- Niveles de la memoria - Las asociaciones - Maquinaria de la memoria - Memoria a corto plazo: ganchos - Acción activa - Pasos básicos para una mejor memorización - Sistema número/forma
- El sistema de números