



cecyl.es

info@cecyl.es

902 909 881

Técnicas de memoria

Código: 0500E02

Qué vamos a aprender con este curso

1. Aprender a conocer cómo trabaja nuestra memoria.
2. Conocer nuestro estilo y canales de aprendizaje.
3. Aprender a retener cualquier dato, desde el nombre de una persona a la que acabamos de conocer hasta un temario y que no se nos olvide a largo plazo.
4. Aprender a sacarle partido a la capacidad de nuestra memoria.

Qué contenidos vamos a ver

1. Presentación.
 - ¿Qué es la memoria?
 - Objetivos del curso.
 - Factores que afectan a la memorización.
 - ¿Qué vamos a ver en el curso?
 - ¿Cuál es tu nivel inicial?
2. El cerebro.
 - El cerebro humano.
 - El hemisferio derecho.
 - El hemisferio izquierdo.
 - Rendimiento óptimo del cerebro.
 - Características de los hemisferios.
 - Interacciones entre hemisferios.
 - Las ondas cerebrales.
 - Ritmos alfa y theta.
 - Utiliza los dos hemisferios.
3. Estilos de aprendizaje.
 - ¿Qué estilos de aprendizaje existen?
 - ¿Conoces tu estilo de aprendizaje?
 - Estilos de aprendizaje y organización de la información.
 - ¿Tu estilo de aprendizaje coincide con el de tu profesor?
 - Estilos de aprendizaje y hemisferios cerebrales.
4. Canales de aprendizaje.
 - Canales de aprendizaje.
 - Recuerda tu estilo de aprendizaje.
 - ¿Cuál crees que es tu canal de aprendizaje?
 - Tus canales de aprendizaje más desarrollados.
 - Memorizar a través de los canales de aprendizaje.
5. La memoria.
 - Activa todos tus canales para recordar.
 - Tipos de memoria básicos.
 - Clases de memoria a largo plazo.
 - La importancia del significado.
 - ¿Cómo memorizar material nuevo?
 - Para recordar datos.
 - Métodos para memorizar.
 - Sistemas de memorización.
6. El olvido.
 - La retención.
 - Estrategias para no olvidar.
 - Aspectos fundamentales del olvido.
7. Organización de la información.
 - Mapas mentales.
 - Organizar la información.
 - Las estructuras: cómo memorizarlas.
8. Practicando con nuestra memoria.

A quién va dirigido

Directivos, emprendedores, mandos intermedios, técnicos o cualquier persona que desee aprender y ejercitar técnicas de memorización.

Modalidad

Online

Duración

30 horas