

13 estrategias prácticas para mejorar la memoria

<https://psicologiyamente.net/inteligencia/estrategias-mejorar-memoria>

Memoria entrenada, memoria efectiva

La memoria es un intrincado proceso mental mediante el cual almacenamos pensamientos, recuerdos, habilidades y experiencias. Si somos capaces de cuidar nuestras funciones cognitivas conseguiremos potenciar la capacidad de nuestra memoria para retener datos. Esto es especialmente interesante para las personas de cierta edad, que sufren un deterioro lento pero progresivo de sus capacidades cognitivas en general y de la memoria en particular.

Hábitos para entrenar la memoria

Para mejorar la memoria (en el caso de personas jóvenes) como para retrasar su deterioro (para las personas de la tercera edad), existen distintos hábitos y estrategias que nos ayudan a desarrollar la capacidad de nuestra memoria, así como a conservarla y a volverla más eficiente. Para ello, será necesario seguir unas sencillas pautas de entrenamiento.

En el caso de las personas mayores, se suelen dar muchos casos de síntomas (más o menos evidentes para los familiares) de pérdida de memoria. Estos síntomas pueden ser normales y acordes con la edad, pero en otros casos pueden ser graves y requerir de diagnóstico profesional. En este tipo de casos más severos, será necesario ponerse en las manos de un médico especializado, a fin de conseguir un diagnóstico y tratamiento (si fuese necesario) indicados.

Los peligros de no potenciar la memoria

Si en nuestra rutina diaria no ejercitamos la memoria, puede que empecemos a notar que somos menos capaces de recordar datos concretos y realizar tareas en las que solíamos tener habilidades suficientes. Como en cualquier otro aspecto, no ejercitar la memoria es la forma más fácil para ir perdiéndola poco a poco.

Pero hay una buena noticia: si la ejercitamos un poco cada día, vamos a mejorarla y a potenciarla. El aprendizaje constante y sostenido en el tiempo nos ayuda a crear ciertos hábitos y mecanismos cognitivos positivos para nuestra memoria. La habilidad memorística se puede desarrollar si somos pacientes y perseverantes.

Mantener la memoria en buena forma

Hábitos saludables básicos para reforzar nuestra memoria

- Dieta sana y equilibrada. Rica en vitaminas y minerales y ácidos omega. Controlar el colesterol y las grasas saturadas. Moderar el consumo de carnes procesadas y de bollería industrial.
- Practica deporte. Entre los múltiples beneficios de practicar ejercicio regularmente está la de mantener nuestra mente fuerte, y eso mejora nuestra memoria.
- Aléjate de las fuentes de estrés. En la medida en que puedas, trata de apartarte de las fuentes de estrés y ansiedad. Puedes recurrir, si tienes tiempo, a prácticas como el yoga o el Mindfulness si notas que estás demasiado nervioso habitualmente.
- Relaciónate con otras personas. Vivir en soledad hace que nuestro cerebro se acomode y que trabaje poco. En cambio, si tienes una vida social activa vamos a potenciar el ir y venir de ideas, las conversaciones y las emociones, y esto ayuda a nuestra memoria. Además, el hecho de estar en contacto con amigos y conocidos nos permite tener nuestro cerebro ocupado en recordar datos y escuchar y entender a nuestro interlocutor. Esto es muy beneficioso para la memoria.
- Sal de la rutina. Tus actividades diarias (ir al trabajo, cocinar...) no son suficientes para potenciar adecuadamente la memoria. En la medida en que tengamos tiempo, deberíamos intentar realizar actividades nuevas que nos atraigan y que desarrollen algunas de nuestras habilidades. Las más recurrentes: el ajedrez, practicar un deporte nuevo, acudir a tertulias, leer libros...

Estrategias memorísticas rutinarias que te puede ayudar

- Prescinde (o casi) de tu agenda. Si eres una persona ocupada y necesitas una agenda personal donde apuntar los compromisos que tienes, es comprensible... pero deberías intentar recordar las citas con tu memoria. De acuerdo, puede parecer un poco arriesgado y tal vez sea conveniente que no prescindas totalmente de tu agenda. Pero a medio-largo plazo, este hábito logrará mejorar tu capacidad memorística. Este consejo también es aplicable a las listas de la compra: es preferible que no las hagas y que cuando vayas a comprar realices tus compras “de memoria”.
- Viaja tanto como puedas. Si salimos de casa y exploramos rincones del planeta que no conocíamos hace que nuestro cerebro descubra nuevas sensaciones y retenga nuevos datos. Eso ayuda muchísimo a nuestra memoria a ejercitarse.
- Organiza reuniones de amigos. Cualquier excusa es buena: tomar un café, salir al cine, jugar a un juego de mesa... todas las oportunidades para socializarte influyen positivamente en tu memoria. Como ya he comentado antes, recuerda que cuando estás con tus amigos ejercitas tu cerebro, contando anécdotas, debatiendo sobre temas polémicos o jugando y realizando cualquier actividad conjuntamente.
- Sé amigo de los libros. Leer habitualmente es una forma magnífica de potenciar la memoria (entre otros muchos beneficios). Independientemente del tipo de lecturas que más te gusten, debes saber que el reto de leer un libro ayuda a tu cerebro a estar despierto y estimula enormemente tu memoria. También es interesante comentar con algún amigo o familiar el libro una vez lo has acabado de leer, puesto que esto forzará tu cerebro a recapitular sobre lo que has aprendido.
- Fíjate en las cosas pequeñas. En tu vida diaria, ya sea en casa, en la oficina o caminando por la ciudad, debes saber que hay un mundo de pequeños detalles que están esperando a captar tu atención. Observa y pregúntate por ellos, tu memoria lo agradecerá.
- Ejercita rutinariamente tu memoria. Si eres de los que te apuntas todo, quizá debas cambiar tu estrategia y tratar de recordar cosas sin ayuda. Nombres de personas, números de teléfono, restaurantes a los que queremos ir...
- Intenta recordar por tus propios medios. Si cada vez que dudas sobre algún dato recurras a Google, tu memoria no se ejercitará debidamente y perderás una ocasión de que tu cerebro desarrolle la capacidad de rescatar datos o informaciones.
- Ponte a prueba con las nuevas tecnologías. En el siglo XXI, estamos permanentemente rodeados de tecnologías y gadgets. No es raro que, en alguna ocasión, sintamos que no recordamos cómo instalar un programa en el PC o cómo buscar una aplicación concreta en nuestro smartphone. Lo fácil puede ser ir a YouTube y buscar algún tutorial, pero lo más positivo para nuestra memoria es que tratemos de recordar cómo conseguimos apañárnoslas la última vez. Con paciencia, es probable que vayamos atando cabos.

Algunas conclusiones

Lo esencial a la hora de ejercitar nuestra memoria es ser constantes y realizar ejercicios y hábitos de forma rutinaria. De este modo mejoraremos nuestra memoria a corto plazo, que es aquella que más suele verse perjudicada a medida que cumplimos años, y es la que puede verse alterada en los casos de demencia o Alzheimer.

Si ejercitas tu memoria con estas sencillas estrategias, notarás que puedes recordar mucho mejor.

How to Learn Effectively in Medical School: Test Yourself, Learn Actively, and Repeat in Intervals

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4031794/>

Abstract

Students in medical school often feel overwhelmed by the excessive amount of factual knowledge they are obliged to learn. Although a large body of research on effective learning methods is published, scientifically based learning strategies are not a standard part of the curriculum in medical school. Students are largely unaware of how to learn successfully and improve memory. This review outlines three fundamental methods that benefit learning: the testing effect, active recall, and spaced repetition. The review summarizes practical learning strategies to learn effectively and optimize long-term retention of factual knowledge.

Testing - A final test after 6 months completed the study. Six months after the initial teaching session, repeated testing resulted in final test scores that were on average 13 percent higher than in the group of repeated studying. A significant contributor to the testing effect is initial feedback to teach the student whether an answer was correct or incorrect. Interestingly, feedback enhances learning, but even testing without feedback is beneficial.

Active recall (e.g., write down or name the five main adverse effect of beta-blockers) is a significantly more effective learning strategy than passive restudying of the facts. Testing as described in the previous section is a form of active recall. However, testing can also be performed by passive presentation of information such as in multiple-choice tests. This section regards active recall methods, meaning the effort to consciously reproduce information that was learned before without using cues.

Spaced repetitions - It was found that expanding retrieval practice led to a significantly greater recall of facts at day 29 than recalling at steady intervals

Active learning methods engage the mind and do not necessarily need to be instantly successful. It has been demonstrated that even unsuccessful attempts to retrieve information from memory that were accompanied by feedback enhanced learning [12], and even quizzing about learning content that was never presented before enhanced learning of that very content.

Conclusions

How do these studies impact learning in medical school? Whenever students learn factual knowledge, they should *test themselves while learning, actively recall information, and retest the facts at expanding time intervals* to make learning in medical school most effective. These learning strategies help students learn the most in the least amount of time. Studying according to scientific findings on the testing effect, active recall, and expanding repetition intervals assures optimal long-term retention of factual knowledge. It has to be emphasized that despite the obvious positive effects of these learning strategies on students' performance, learning how to learn is not a standard part of the curriculum in medical school [14,16]. This lack is questionable.

Obviously, medical knowledge is growing. Despite an increase in depth and complexity of medical knowledge in the past decades, the length of medical education remains constant. Time is scarce in the medical curriculum and never sufficient to teach the whole body of medical knowledge. Providing time to teach medical students how to learn is difficult.

It is, however, even more difficult for students to provide time to learn in an ineffective way in medical school, to learn factual knowledge, forget, and relearn it. It takes modest time for medical schools to teach the above-mentioned concepts that enable students to save time and effort. Eventually, students' final scores and patient care may improve — a result that satisfies medical faculties and students equally.

How should medical schools implement programs to convey these learning strategies? The author proposes that a program based on these concepts should be taught in medical school at an early stage. The program should be based, obviously, on the concepts it conveys. This means that the program should be taught actively by posing questions and

quizzing students, provide tests to foster learning, and repeat the learning strategies in spaced intervals. A basis module of this program may consist of several hours to present the concepts and the scientific background. Shorter modules serving as repetition and application of the learning strategies should be taught in expanding time intervals so that students learn the concepts at the start of the term and restudy them, e.g., 7, 15, 30, and 60 days later. Therefore, a basis module combined with several short follow-up modules would suffice to teach the basic scientific findings on effective learning strategies.

Additional scientific concepts apart from the three that were presented in this paper may be added to the program. A module presented in year 1 of medical school may focus on learning factual knowledge, whereas a module in year 3 may shift toward factual and procedural knowledge to prepare for effective learning in clerkships. The modules may be adapted flexibly to the students' needs. However, the content of the modules may not be the most important issue. The key is to create a constructive atmosphere and to raise awareness about the process of learning in medical school. Before students start to learn, they should be taught how to learn. This idea should become an essential part of the medical curriculum.

The presented learning strategies provide a starting point to enable students to learn more effectively in medical school. Research is conducted concerning the larger picture of how to combine scientific evidence in cognitive neuroscience with medical education. The author proposes this program as a first step to explore concepts that improve learning in medical school.

Revisión de literatura para mejorar Memoria

<http://www.fastcompany.com/3014088/open-company/the-memory-hack-that-got-me-through-med-school-and-inspired-a-startup> (desarrollar red semántica simple y/o compleja, cáncer-droga-efectos secundarios-persona)

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4031794/>

http://com.msu.edu/Students/Academic_Guidance/long_term_retention_recall.pdf

<https://www.goconqr.com/en/examtime/blog/secret-active-memory/>

<https://www.goconqr.com/en/examtime/blog/study-hacks/>

<https://www.youtube.com/watch?v=yIbzoC5NhO0>

<https://blog.bufferapp.com/6-research-tested-ways-to-improve-your-memory>

<https://psicologiaymente.net/inteligencia/estrategias-mejorar-memoria>