



**PODEROSAS Y EFICIENTES  
MNEMOTÉCNICAS**

**Programa de la  
Capacitación**

## PROGRAMA DE LA CAPACITACIÓN

### PODEROSAS Y EFICIENTES MNEMOTÉCNICAS

Ya no es necesario que te quejes por no saber manejar tu propia memoria. Gracias a décadas de investigación **hoy existen técnicas y hábitos muy eficientes para mejorar la habilidad de recordar y memorizar.**

El programa del curso consiste en una serie de **ejercicios mentales** que se enseñan de una forma entretenida y variada. Durante la ejercitación de diferentes mnemotécnicas, descubrirás con agrado que va aumentando notablemente tu capacidad de recordar lo que deseas cuando te sea necesario.

#### OBJETIVOS DE LA CAPACITACIÓN



- Aprender cómo **recordar** de inmediato un **gran volumen de información**, a tal punto que ya no tendrás necesidad de anotar de inmediato nombres, direcciones, teléfonos, detalles de trabajos, datos concretos, etc. para registrarlos.
- **Fijar en tu memoria datos** vinculados a conceptos, clasificaciones, enumeraciones, descripciones, términos nuevos y difíciles, etc., sin olvidarlos jamás.

#### PLAN DE ESTUDIO



##### **La Memoria y la Mnemotecnia**

- Qué es la mnemotécnica.
- Utilidades de la mnemotécnica.
- Evaluaciones históricas y revalorización actual de las mnemotécnicas.



- Orígenes de la mnemotecnia.
- La memoria - Bases orgánicas y dinámicas, y estructura de la memoria.
- Clases de memoria.
- Proceso de la memoria y factores que la favorecen.
- La memoria y el aprendizaje, la creatividad y los hábitos.

### **Visualización**

- Ver y visualizar.
- Alternancia entre visión y visualización.
- Transformación mental de palabras en visualizaciones.
- La importancia de nuestros sentidos.
- Proceso de memorización.
- Registros de calidad.
- Qué son las anclas o anzuelos.
- Tablas de conversión.

### **Técnicas de Memorización Esenciales**

- Explicación de mnemotécnica - Encadenamiento mental de imágenes.
- Ejercicios y práctica de encadenamiento mental de imágenes.
- Breves recomendaciones para efectivizar el encadenamiento mental.
- Práctica autogestiva de encadenamiento mental de imágenes.

### **Métodos Mnemotécnicos y Técnicas de Memorización Especializadas**

- Matriz cognitiva y sus posibles usos.
- Código Herigone.
- Construcción de los primeros casilleros.
- Ensayo de llenado de casilleros.



- Cómo recordar palabras difíciles.
- El método de la cadena.
- El sistema del colgadero.
- Técnica para memorizar casilleros y números binarios.
- Técnicas para memorizar estructuras jerárquicas.
- Técnicas para memorizar tablas.
- Técnica para recordar fechas y citas.
- Técnica memorizar una baraja.
- Técnica del calendario eterno.

### **Matriz Topográfica**

- Introducción a la matriz topográfica.
- Construcción de la matriz topográfica.
- Prácticas de la matriz topográfica.
- Integración de las prácticas topográficas.
- Procedimiento homofónico.

