

# Ejercicios para fortalecer la memoria



## La lectura

Haz un resumen, cuéntale a otra persona la idea de la lectura o preguntarte qué has aprendido.

## Memorizar por asociación

Una de las técnicas más efectivas para recordar algo es asociarlo con otra cosa muy familiar y visual. Otro de los mejores ejercicios para mejorar la memoria es poner música en un texto y repetirlo.

## La técnica del palacio mental

Escribe el contenido de todo lo que quieras o quieras memorizar. A continuación, piense en el salón de un palacio y ubica cada uno de los elementos que debes recordar en cada uno de los objetos que lo componen. La puerta será uno de esos elementos; las sillas, otros; los cuadros, otros más, y así sucesivamente.

## Repaso diario

Unas horas antes de irte a dormir, repasa todo lo que hizo durante el día. Incluso puedes escribir lo que quieras destacar en una lista.

El domingo, memoriza los aspectos más destacados de la semana sin mirar la lista que fuiste anotando cada día. Esto no solo te ayudará a entrenar tu memoria, sino que también te ayudará a conocerte mejor a tí mismo.

## Dos trucos

Uno de ellos consiste en cerrar el puño de la mano derecha, cuando estés memorizando algo, cuando quieras recordar algo que