



**Curso Taller  
LA MEMORIA,  
ESTRATEGIAS Y REGLAS  
MNEMOTÉCNICAS.  
ESTUDIAR PARA NO OLVIDAR.**

**6, 7 y 8 de abril de 2010  
Horario: 17,00 h-21,00 h  
(20 horas: 12 h presenciales y 8 h a  
distancia)  
Matrícula 27 €  
Plazas limitadas 40**

**Programa (teórico y práctico)**

- Estructura y funcionamiento de la memoria humana.  
¿Qué es su memoria? Conózcala.
- ¿ Qué es su memoria: ¿Cómo funciona?
- Como recordar casi todo: principios básicos.  
El sentido. Organización.  
Asociación. Visualización. Atención.
- Estrategias para un uso de la memoria efectivo.  
Disminuir la interferencia. Espaciar las sesiones.  
Dividir el material. Recitar.
- Una introducción a la mnemotecnia.  
¿Qué son las reglas mnemotécnicas?. Principios básicos de la mnemotécnica.  
Explicación de diferentes reglas mnemotécnicas. Estudiar para exámenes tipo desarrollo.  
Estudiar para exámenes tipo test. Cómo realizar asociaciones visuales efectivas.
- Motivación y memoria.
- Técnicas de relajación, principal antídoto contra la distracción en el estudio.

**Profesorado**

Javier García González. Psicólogo. CA UNED Les Illes Balears