

ACTIVIDADES PARA MEJORAR LA MEMORIA

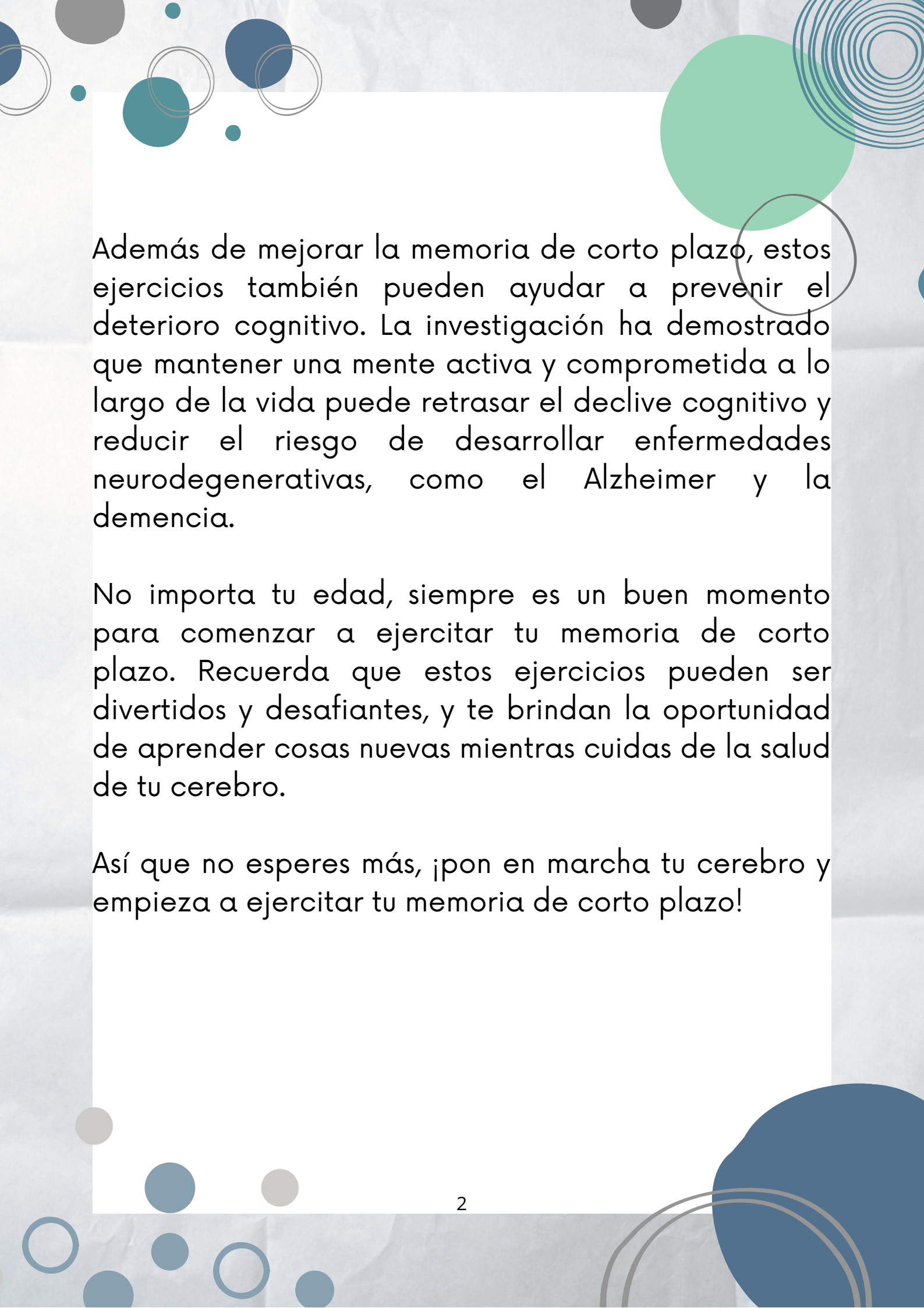


Nagissa Covar

INTRODUCCIÓN

A medida que envejecemos, mantener una memoria de corto plazo sólida se vuelve crucial para llevar una vida plena y activa. Además, existen ejercicios específicos que pueden ayudarte a mantener y mejorar tu memoria, al tiempo que brindan beneficios para la salud cerebral en general.

Los ejercicios de memoria de corto plazo implican desafiar y estimular tu mente. Estas actividades pueden incluir desde juegos de memoria y crucigramas hasta aprender nuevas habilidades y participar en actividades que requieren concentración y atención. Al realizar estos ejercicios regulares, estás ejercitando y fortaleciendo las redes neuronales relacionadas con la memoria en tu cerebro.



Además de mejorar la memoria de corto plazo, estos ejercicios también pueden ayudar a prevenir el deterioro cognitivo. La investigación ha demostrado que mantener una mente activa y comprometida a lo largo de la vida puede retrasar el declive cognitivo y reducir el riesgo de desarrollar enfermedades neurodegenerativas, como el Alzheimer y la demencia.

No importa tu edad, siempre es un buen momento para comenzar a ejercitar tu memoria de corto plazo. Recuerda que estos ejercicios pueden ser divertidos y desafiantes, y te brindan la oportunidad de aprender cosas nuevas mientras cuidas de la salud de tu cerebro.

Así que no esperes más, ¡pon en marcha tu cerebro y empieza a ejercitar tu memoria de corto plazo!

Ejercicios de Memoria a Corto Plazo

El mayor inconveniente que presentan los problemas de memoria a corto plazo es que podemos olvidarnos de algo reciente que íbamos a hacer.

Por lo tanto, el ejercicio que te propongo para mejorar esta esfera de tu función amnésica es el autorregistro.

Un autorregistro consiste en un tomar una hoja en el que apuntas cosas. En el autorregistro anotarás en el momento justo en que aparezca: el tipo de olvido, el día correspondiente en el que sucedió el olvido, y algún tipo de información sobre cómo ha sido.

Por ejemplo:

- Olvidar lo que se iba a decir.
- Olvidar el nombre de alguien.
- Olvidar dónde se guardó o dónde está un objeto.
- Olvidar tomarse algún medicamento prescrito.
- Olvidar alguna cita.
- Olvidar alguna cosa que debías o tenías planeado hacer.
- Otros tipos de olvidos que puedas tener.

Ejercicios para la Memoria de Trabajo

El ejercicio de formar pares beneficia el cerebro y mejora la memoria porque estimula la atención, la concentración y la memoria de trabajo.

Al formar pares, como encontrar imágenes iguales o relacionadas entre sí, se requiere que el cerebro observe, compare y recuerde la ubicación y características de los diferentes elementos. Este proceso estimula la atención al detalle y la concentración, ya que el cerebro debe enfocarse en encontrar las coincidencias.

Además, al recordar las horas y características de los pares encontrados, se ejercita la memoria de trabajo, que es responsable de retener temporalmente la información relevante para realizar una tarea. Este ejercicio fortalece las conexiones neuronales y mejora la capacidad de retención y recuperación de la memoria.

Al desafiar periódicamente al cerebro con ejercicios de formar pares, se fomenta la plasticidad cerebral, lo que significa que el cerebro puede adaptarse y mejorar sus funciones cognitivas, incluida la memoria.

Formar Pares



Relaciona cada objeto de la izquierda con su respectivo par de la derecha.

Ejercicios de Agrupación

¿Sabías que agrupar objetos o ideas similares beneficia tu cerebro y mejora la memoria?

Al agrupar, tu cerebro se activa y se estimula la atención y la concentración.

Además, este ejercicio fortalece la memoria de trabajo, que es clave para retener información temporalmente y realizar tareas cognitivas.

Realiza este ejercicio:

Lee esta lista de palabras con atención:

-Galleta, gato, arquitecto, coche, aceitunas, barco, bombero, león, cocodrilo, helicóptero, médico, plátano, pez, perro, manzana, enfermero, madalena, motocicleta, profesor, bicicleta

2-Intenta recordar el máximo de palabras posible.

3-Ahora organiza las palabras anteriores en estas cuatro categorías:

-Alimento, Animales, Medios de transporte, profesiones.

4-Intenta recordar las palabras anteriores organizadas en las 4 categorías.

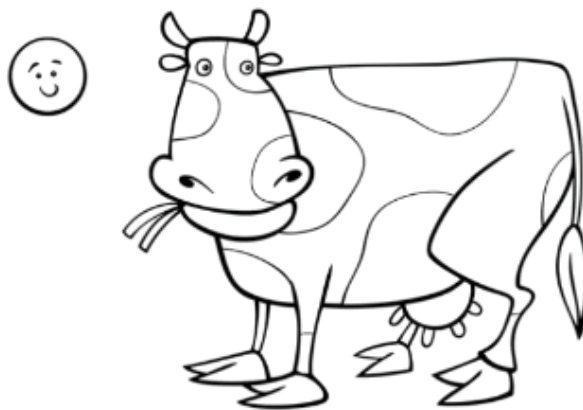
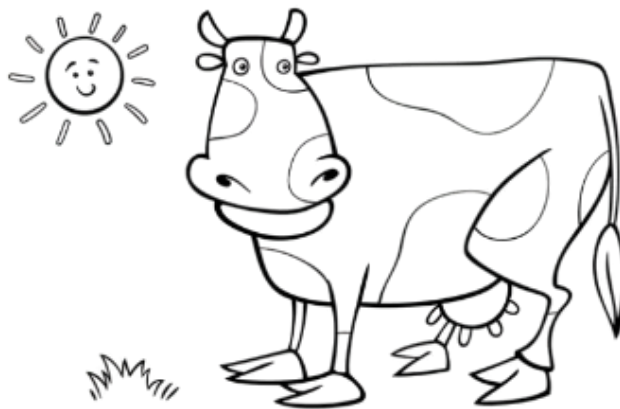
Encontrar las diferencias

¿Sabías que los juegos de encontrar las diferencias no solo son divertidos, sino que también benefician tu memoria?

Estos juegos estimulan la atención y la concentración, ya que te desafían a observar con detalle y encontrar las discrepancias entre dos imágenes aparentemente iguales.

Al entrenar tu mente para buscar y recordar las diferencias, fortaleces tu memoria visual y tu capacidad para retener y recuperar información.

Encuentra las 5 diferencias:



Memoria Visual

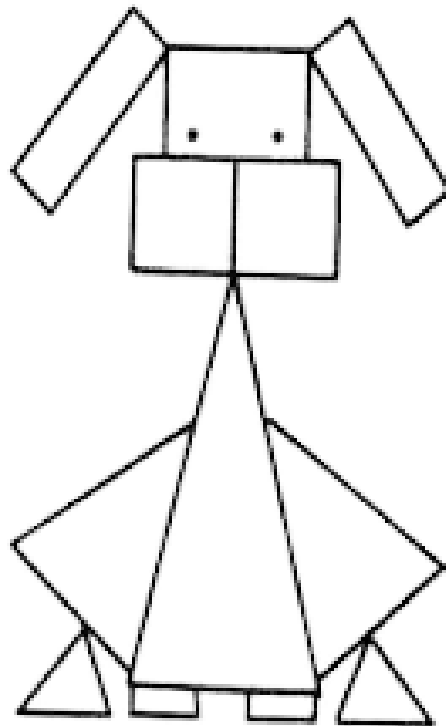
¡Mejora tu memoria con ejercicios de reproducción de figuras geométricas!

¿Sabías que practicar la reproducción de figuras geométricas puede beneficiar tu memoria?

Estos ejercicios estimulan tu memoria visual y espacial, ya que requieren observar con atención y recordar la forma, tamaño y posición de las figuras.

Al reproducir las figuras, estás ejercitando tu memoria de trabajo, fortaleciendo la capacidad de retener y manipular información temporalmente.

Ejercicio: reproduce las siguientes figuras geométricas:



Memoria Espacial

La memoria espacial nos permite reconstruir mentalmente formas, espacios y siluetas.

Para trabajar este tipo de memoria, te recomiendo este ejercicio:

Tomar una hoja en blanco, y dibujar de manera sencilla, tu barrio o el lugar que mejor recuerdes de la ciudad o pueblo en el que vives, anotando el nombre de las calles que recuerdes, el lugar donde vives, el lugar donde viven tus amigos y familiares y los sitios a los que sueles ir o conozcas bien.



Atención Mantenido

Es importante mantener la atención, si no podemos mantener la atención, el registro y el almacenamiento de la nueva información se dificulta mucho.

La atención es la que nos permite registrar la información y almacenarla adecuadamente para después poder ser recordada.

Te propongo este ejercicio: Mira atentamente esta lista de palabras e identifica aquellas que se repiten

Nombre	Metamorfosis	Cuadro
Padre	Corbata	Ordenador
Niño	Gafas	León
Juego	Almohada	Mujer
Hombre	Juicio	Zapatos
Discapacidad	Sofá	Mejillón
Ordenador	Copa	Agua
Coche	Camisa	Cubo



GRACIAS