

TENDENCIAS

5 trucos para no olvidarte las cosas

El Ciudadano · 18 de mayo de 2015



La memoria muchas veces nos juega una mala pasada y nos falla. Como tiene un papel fundamental en las cosas que planeamos, te contamos cinco cosas que debes tener en cuenta para recordar mejor lo que tienes que hacer.



Darle importancia a lo que hay que recordar

Recordamos mejor hacer aquellas cosas que son más importantes para nosotros porque usamos más estrategias externas, según un artículo publicado en Applied Cognitive Psychology

Intentar no hacer tareas muy complejas a la vez

Según un equipo de científicos, si nos ocupamos con tareas de atención dividida muy complejas que nos exigen mucha concentración y recursos, nos costará más recuperar la instrucción de forma espontánea.

Dormir suficiente

El sueño mejora nuestra memoria prospectiva hasta dos días después de la instrucción, de dos formas: recordamos mejor el hecho de que hay algo que hacer, y también la tarea concreta que hay que realizar, revela un estudio publicado en PLOS One.

Memorizar claves para recordar el tema

Una vez que estamos aprendiendo alguna información en particular, es recomendable

encontrar los elementos clave de dicha información y memorizarlos. Al recordar estas claves podremos también recordar los detalles de la misma más fácilmente.

Prestar atención para recordar mejor

La mayoría de las veces olvidamos cosas tan sólo por no poner la atención requerida. Estando atentos a lo que hacemos, especialmente los primeros 11 segundos, puede ayudarnos a recordar las cosas más fácilmente.

Fuente: [El Ciudadano](#)