



COMO MEJORAR LA MEMORIA 1 DE 8

PROGRAMA PARA MEJORAR LA MEMEMORIA

1

¿Cómo mejoramos la memoria?

2

3

ANTECEDENTES.

1. En donde estamos.
2. Nuestra salud.
3. Sobrepeso.
4. Manejar un programa
5. Repaso técnificado.

4

8

7

¿Cómo recordamos?

6

5

UN PROGRAMA

1. Decidir recordar.
2. Poniendo atención.
3. Relacionar lo recordable.
4. Usar un codigo.
5. Repaso técnificado.

9

FACTORES QUE AYUDAN

1. Ejercicio físico.
2. Alimentación sana.
3. Descanso real.
4. Medicamentos naturales.
5. Control de avances.

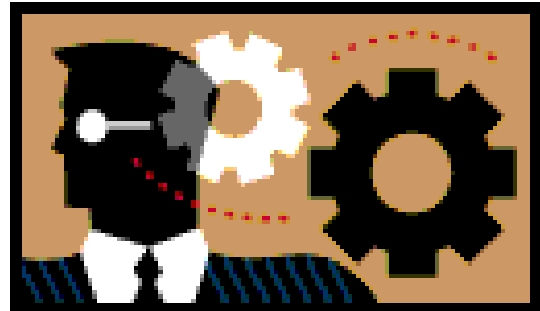
2026	MAYO	JUNIO	SEPTIEMBRE	DICIEMBRE
PRIMER MES 50% RESULTADO.	VERDE SE CUMPLIO.			
SEGUNDO MES 60% RESULTADO.		VERDE SE CUMPLIO.		
TERCER MES 70% SE CUMPLIO.			VERDE SE CUMPLIO.	
CUARTO MES 80% SE CUMPLIO.				VERDE SE CUMPLIO.
REAJUSTAR RESULTADOS.				
REAJUSTAR FECHAS CONTROL.				

VERDE SE CUMPLIO. Mayo/ 01/ 2026



PROGRAMA PARA MEJORAR LA MEMORIA

¿CÓMO: MEJORAMOS LA MEMORIA?



ANTECEDENTES:

1.- Detectar si efectivamente tenemos problemas de memoria o simplemente no nos acordamos de algo, esto por no poner atención a lo que hacemos, olvidamos donde pusimos las llaves, no le hablamos a la persona que quedamos, olvidamos el compromiso que habíamos quedado, olvidamos el teléfono de un amigo. (Este punto es interesante, actualmente nadie recuerda los teléfonos todo está en el celular) Pero qué pasa si no recordamos en donde dejamos el celular. Entre otras cosas. Vale la pena definir si este comportamiento es normal en nosotros, o se ha venido recrudeciendo en los últimos años se recalca el enfoque por qué es probable que nunca hemos puesto atención a las cosas que para nosotros no son importantes, ni nos ha preocupado recordar detalles, nombres, teléfonos, citas. La pregunta cobra importancia por que si así hemos sido y queremos mejorar nuestros hábitos de memoria el programa es diferente o si efectivamente estamos perdiendo la memoria.



- 2.- No está por demás checar el estado de nuestra salud, con especial énfasis en problemas del corazón, circulación, colesterol, triglicéridos, diabetes, problemas de sexualidad, exceso de peso, hemos tenido experiencias dramáticas en un periodo de seis a doce meses: Operaciones, mini infartos, migrañas crónicas, pérdida de un familiar, de una pareja, de un empleo, un asalto en nuestra persona, un familiar o un amigo cercano. Por otra parte, cuál es nuestro estilo de vida, con muchas responsabilidades, **mucho estrés**, esto es reciente o tenemos varios años de vivir así.
- 3.- Con los datos anteriores estaremos en condiciones de saber cuál es nuestro punto de partida. Inclusive si tenemos alguna duda sobre algún problema de salud, valdrá la pena consultar un especialista, en ocasiones los problemas son indirectos y por supuesto más difíciles de identificar.
- 4.- Una vez descartados todos los puntos anteriores estaremos en condiciones de iniciar un programa para mejorar la memoria.

PROGRAMA BÁSICO PARA MEJORAR LA MEMORIA

- 1.- Proponernos recordar todo lo que sea importante para nosotros, la pregunta clave para este planteamiento es: ¿Cómo sabe el cerebro que es importante para recordarlo? La respuesta es muy fácil, simplemente diciéndoselo, cuándo y qué queremos recordar, pensamos para nosotros mismos, “estos datos, este



nombre, este teléfono lo voy a recordar por qué es importante para mí desarrollo personal” cuando Hacemos la evocación e incluimos el dato o referencia completa, nombre o teléfono, dirección, si lo podemos relacionar con algo conocido será de mucha ayuda. Por otra parte, es aconsejable incluir una fuerte carga emocional.

¿CÓMO RECORDAMOS)

- 1) *Poniendo atención a todos los acontecimientos de nuestra vida, no importa que sea donde dejamos las llaves del carro, en el estacionamiento, la cita importante, que desayunamos ayer, que comimos, en fin, todo. (Esto se vuelve una rutina y por supuesto que ayuda a potenciar el cerebro)*
- 2) *Hacer una relación de lo que queremos recordar. (Al principio por escrito y mentalmente, después solo mental)*
Recordar, por ejemplo: Mi carro lo deje en la letra H lugar 15 del tercer piso; Mi referencia, Hilda. (Algo con H) Cuando tenía 15 años, tres veces cinco. “Él puro hecho de estar recordando con una referencia el cerebro ya está guardando la información”
- 3) *Relacionar lo que queremos recordar con algo exagerado; A las cinco tengo una cita con mi jefe. Me imagino a mi Jefe como rey de una tribu caníbal, y al que llega tarde lo ponen en leña verde y se lo comen, imagine la tribu, la leña ardiendo, huesos tirados por todas partes.*



- 4) Usar códigos previamente establecidos.
(Son claves que se relacionan con algo conocido, números o letras entre otros)
- 5) Es importante incorporar a nuestro sistema de vida el habito de **repasar** lo que queremos recordar, lamentablemente es la única forma de grabar en nuestra memoria en forma permanente lo que queremos. Existen personas que tienen muy buena memoria y no nos explicamos cómo lo logran, la respuesta es muy simple, esas personas tienen un sistema de repaso bien definido y por eso tienen esa gran memoria, en muchas ocasiones el repaso es inconsciente, (lo hacen sin pensar) por supuesto hay genios con memorias privilegiadas que recuerdan todo en forma natural, pero son raros y muy escasos.

PERIODOS DE REPASO SUGERIDOS

- | | |
|-------------------------------|------------------|
| 1) A los 10 minutos. | (10 Minutos) |
| 2) A las 8 horas. | (4 a 10 Minutos) |
| 3) A las 24 horas. (1 Día) | (4 a 8 Minutos) |
| 4) A las 48 horas. (2 Días) | (4 a 6 Minutos) |
| 5) A los 7 días. (Una semana) | (6 Minutos) |
| 6) A los 30 días. (Un mes) | (6 Minutos) |

NOTA:

El repaso programado, es la única forma de afianzar el conocimiento en el cerebro en forma permanente. Los mapas mentales son ideales para los repasos. No se requiere repasar todo el material, solo un resumen práctico. (Un acordeón)

Los tiempos sugeridos son realmente simbólicos, cuando se repasan palabras de dudosa escritura, o palabras de otro



idioma se requiere más tiempo y por supuesto debemos aplicar el tiempo necesario.

ELEMENTOS (SISTEMAS) QUE PUEDEN AYUDAR A MEJORAR LA MEMORIA

La meditación, la Programación mental, Gimnasia cerebral, Yoga (Específico) por las mañanas son de mucha utilidad para mantener al cerebro activo; por todo lo anterior es recomendable incluir en nuestra rutina de vida este tipo de ejercicios o rutinas.

REFORZADORES

Si queremos recordar a una persona, debemos poner atención a todos los elementos importantes de la misma.

Su ropa, corbata, camisa, zapatos cualquier detalle que parezca importante y después tratar de recordar todos los detalles relacionándolos con la citada persona.

- *Vemos una foto familiar, una revista, una pared, nuestro escritorio, la mesa donde estamos comiendo, cerramos los ojos y tratamos de recordar los detalles...*
- *Si vamos en un transporte público, en un coche vemos unas placas muy rápido y las tratamos de recordar.*
- *Si queremos recordar un teléfono con el que lo podemos relacionar.*



Recordemos qué la memoria es un músculo y entre más lo ejercitemos estará más fuerte para recordar cosas. (Usar un sistema de memorización es muy conveniente)

- 1.- *Ejercicio físico; sale sobrando ponderar la importancia del ejercicio físico en nuestro programa de vida, lo único que puedo agregar es que el ejercicio debe ser constante. (Todos los días sin excusa ni pretexto)*
- 2.- *Vigilar nuestra alimentación para cuidar nuestro peso, y tener energía suficiente para nuestro ritmo de vida y compensar el requerimiento calorífica que requiere el ejercicio físico, esto suponiendo que es un programa nuevo y el ejercicio no estaba incluido en nuestra rutina.*
- 3.- *Descanso adecuado, vigilar nuestro descanso que debe ser de por lo menos siete horas. (Depende mucho de la edad) Se supone que con la meditación y el ejercicio físico se elimina el estrés, que es el problema principal de la falta de sueño; si persiste el problema se debe consultar a un especialista para definir el problema y erradicarlo definitivamente.*
- 4.- *Ayuda con medicamentos naturales, como último recurso se puede hacer uso de medicamentos especialmente naturales y complejos vitamínicos o vitaminas solas.*
- 5.- *Por último, es recomendable llevar un control de cómo vamos aplicando las recomendaciones sugeridas, y lo más importante; **¿Está mejorando nuestra memoria o sigue igual?***



En base al resultado podemos tomar otras medidas más drásticas, como visitar a un especialista y hacer estudios, específicos, más profundos y profesionales. Como conclusión si seguimos todas las recomendaciones que se han sugerido, les puedo asegurar que nuestra memoria mejorará en más de un 50%

¡Lo mejor de la vida para todos!

¡Quiero hacer un mundo mejor para vivir en él!