

El uso de la mnemotecnia para optimizar la memoria a corto plazo en personas adultas.

La memoria a corto plazo (MCP) es crucial para el aprendizaje, reteniendo información brevemente (7-40 segundos). Se mejora con técnicas como la repetición y el "chunking". La mnemotecnia es una estrategia eficaz para potenciar la MCP, creando asociaciones entre nueva información y conocimientos previos. Entre las técnicas mnemotécnicas destacan los acrónimos, la asociación, la visualización y las rimas.

La teoría de la codificación sugiere que la mnemotecnia facilita la retención al crear codificaciones eficientes, mientras que la teoría de la activación propone que activa la memoria de trabajo, mejorando la retención y el aprendizaje.

La mnemotecnia ofrece beneficios como mejorar la retención de información, reducir la carga cognitiva, mejorar la comprensión al crear conexiones significativas, aumentar la velocidad del aprendizaje y la motivación, brindando una mayor sensación de control y confianza en el proceso de aprendizaje.

Clasificación del trabajo de investigación

Artículo de revisión narrativa

Autores primarios: JABO PAZ, Ada; LEON VENEGAS, GABRIELA; RODAS PIÑA, Nury