



6 EJERCICIOS MENTALES PARA MEJORAR LA MEMORIA Y TU SALUD MENTAL

- 1. OLOR Y ACCIÓN:** puedes activar tu memoria **relacionando un olor con una tarea específica.**
- 2. REALIZA REPASOS DIARIOS:** estos ejercicios para ejercitar la memoria pueden ser realizados durante un período de 4 semanas para experimentar una **mejora de la memoria a corto y largo plazo.**
- 3. CREA MAPAS MENTALES:** al regresar a tu hogar, luego que hayas visitado un nuevo lugar, intenta dibujar un mapa del área que recorriste.
- 4. REDUCE EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD:** el **estrés es tóxico para la memoria**, los químicos en tu cuerpo producidos durante el estrés interfieren directamente con el proceso de la transferencia de información.

Tips para superar el estrés:

1. Establece objetivos realistas.
2. Tómate algunas pausas de tu trabajo durante el día.
3. Expresa tus sentimientos en vez de guardarlos.
4. Enfócate en una tarea a la vez.

- 5. UTILIZA EL TACTO:** Utilizar el tacto para identificar diferencias sutiles **incrementa la activación de áreas cerebrales** que procesan información del sentido del tacto, aumentando la fuerza de las sinapsis del cerebro.
- 6. PRACTICA EJERCICIOS DE MEMORIZACIÓN VISUAL Y ESPACIAL:** intenta caminar a una habitación y elegir 5 objetos y sus ubicaciones. Al salir de la habitación, intenta **recordar los objetos y sus ubicaciones.**