**Es la facultad mental que nos permite retener los conocimientos adquiridos para poder recordarlos en el momento que los necesitemos. La memoria abarca los procesos de: fijación, retención, reconocimiento y evocación de la Información, que nos llega a través de cualquiera de nuestros sentidos. *No* existe inteligencia sin memoria.**

**Existen varios trucos o *consejos que te pueden ayudar* a *mejorar la memoria,* pero *lo más importante es que cada sujeto* confíe en sí mismo, en sus capacidades.**

**SI QUIERES MEJORAR TU MEMORIA:**

* **Debes ejercitarla para una utilización más extensa.**
* **No aprendas nunca nada que no comprendas. Entendiendo las cosas es mucho más difícil olvidarías.**
* **Utiliza todos tus sentidos:**
* **Lo que se escribe se recuerda mejor que lo que sólo se lee.**
* **Lo que se ve se recuerda mejor que lo que sólo se escucha.**
* **El principio y el final del mensaje se recuerdan mejor que la parte central, por ello hay que poner más atención en esta parte.**
* **No permitas que nada te distraiga; debes trabajar en ratos breves pero intensos.**
* **Repite cuantas veces sea necesario.**
* **Relaciona unas ideas con otras.**
* **Asocia lo que quieras recordar con cosas familiares.**
* **Utiliza términos y palabras que sean claras, sencillas y que destaquen lo fundamental.**
* **Procura interesarte en el material a memorizar, ya que las cosas que tienen interés para nosotros se recuerdan mejor.**
* **Cuando mejor se memoriza es antes de irse a dormir, por lo que es mejor estudiar por la tarde que por la mañana.**
* **Si aparece el cansancio descansa y vuelve a estudiar cuando tengas la mente despejada. El descanso facilita el recuerdo.**