ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Memorización de Nombres, Cifras y Datos: Técnicas Prácticas

6 ECTS | 150 horas | Online, a tu ritmo

Formación acreditada por
Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ



Acerca de ICUFOR

ICUFOR es un centro privado de formación online, Centro Acreditado y Autorizado por la Universidad EUNEIZ de Vitoria-Gasteiz. Diseñamos e impartimos Cursos de Formación Permanente universitarios, pensados para la actualización y la especialización de profesionales en activo.

Nuestros cursos se estudian a tu ritmo en un campus virtual propio y terminan con el diploma de la Universidad EUNEIZ y con certificados de ICUFOR verificables.

Centro acreditado
Universidad EUNEIZ

100 % online
Campus virtual propio

Equipo docente
Disponible todo el curso



Metodología de estudio

Campus virtual propio
Estudias desde cualquier lugar y dispositivo, sin horarios.

Aprendizaje autónomo, pero acompañado
Tú marcas el ritmo y nuestro equipo de docentes resuelve tus dudas y orienta tu estudio.

Contenido del curso en PDF
El material principal, para estudiarlo a fondo, tema a tema.

Abstract de cada tema
Su síntesis, para situarte al empezar y repasar al final.

Presentación con los aspectos clave
Lo esencial de cada bloque, para jerarquizar y fijar.

Cuestionarios de evaluación
De respuesta múltiple, uno por tema.



Campus virtual

Mis cursos
Tu progreso y el siguiente tema por estudiar

Materiales
Contenido en PDF, Abstract y presentación con los aspectos clave

Cuestionarios de evaluación
Tu nota y la revisión de tus respuestas

Equipo docente
Consulta por escrito, chat y asesor de IA a cualquier hora

Secretaría
Certificados en PDF con código de verificación

Pagos y facturas
Descarga de facturas en PDF



Presentación del programa



Amplía tu formación con el Curso de Formación Permanente en Memorización de Nombres, Cifras y Datos: Técnicas Prácticas de ICUFOR. En un entorno profesional cada vez más exigente, la capacidad de retener y recuperar información con precisión se ha convertido en una competencia diferenciadora. Este programa te proporcionará las herramientas científicas y prácticas necesarias para potenciar tu memoria de forma eficaz y duradera.

A lo largo de la formación, profundizarás en los fundamentos neurocientíficos de la memoria y dominarás sistemas mnemotécnicos clásicos como el método de los loci, los palacios de memoria y el sistema fonético mayor. Aprenderás técnicas específicas para recordar nombres y rostros, secuencias numéricas y datos factuales complejos.

Duración
150 horas

Créditos
6 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Comprender los fundamentos neurocientíficos y psicológicos de la memoria humana, identificando las estructuras cerebrales, los tipos de memoria y los factores que condicionan la retención y recuperación de la información.

Conocer los sistemas mnemotécnicos clásicos y el método de los loci, diseñando palacios de memoria personalizados y seleccionando la técnica más adecuada según la naturaleza de la información que se desea retener.

Dominar los principales sistemas de codificación numérica —fonético mayor, PAO y sistemas complementarios—, transformando cifras abstractas en imágenes significativas para memorizar números de teléfono, fechas, códigos y datos estadísticos.

Dominar los principios fundamentales del aprendizaje y la memorización eficaz, aplicando estrategias como la repetición espaciada, la recuperación activa y la codificación elaborativa para consolidar los recuerdos a largo plazo.

Aplicar técnicas específicas para la memorización de nombres propios y rostros, utilizando procedimientos de conversión imagen-nombre, asociación facial y estrategias de repaso social en contextos grupales y profesionales.

Utilizar técnicas de agrupación, acrónimos, mapas mentales y narrativas visuales para la memorización de datos factuales y contenidos estructurados, abarcando vocabulario, fórmulas, cronologías y taxonomías de distintas disciplinas.

Objetivos del curso

Diseñar programas de entrenamiento memorístico personalizados, incorporando rutinas de práctica deliberada, herramientas digitales de repetición espaciada y estrategias de superación de mesetas para construir hábitos sostenibles de mejora continua.

Implementar las técnicas de memorización de nombres, cifras y datos en contextos profesionales y cotidianos —empresarial, sanitario, jurídico, académico y personal—, justificando su uso responsable desde una perspectiva ética y orientada al rendimiento.

Temario

01 Fundamentos neurocientíficos y psicológicos de la memoria humana

1.1. Concepto y naturaleza de la memoria desde la perspectiva neurocientífica contemporánea
1.2. Estructuras cerebrales implicadas en los procesos de codificación, consolidación y recuperación
1.3. Tipología de la memoria: clasificación funcional y características diferenciales
1.4. Factores que influyen en la capacidad de retención y recuperación de información
1.5. Mitos y creencias erróneas sobre la memoria y sus supuestas limitaciones

Temario

02 Principios fundamentales del aprendizaje y la memorización eficaz

2.1. La curva del olvido de Ebbinghaus y sus implicaciones para la práctica memorística
2.2. La repetición espaciada como estrategia de consolidación a largo plazo
2.3. Codificación elaborativa: profundidad del procesamiento y su efecto en la retención
2.4. Práctica de recuperación activa, efecto de generación y aprendizaje mediante prueba
2.5. Principios de asociación, visualización e imaginación como pilares de la mnemotecnia
2.6. Condiciones óptimas para la memorización: contexto, emociones, multisensorialidad, sueño, nutrición y actividad física

Temario

03 Sistemas mnemotécnicos clásicos: origen, clasificación y mecanismos de acción

3.1. Origen histórico de las mnemotecnias desde la retórica grecolatina hasta las aplicaciones contemporáneas
3.2. Clasificación general de las técnicas mnemotécnicas según su mecanismo y tipo de información
3.3. El sistema de enlaces o cadena: encadenamiento secuencial de elementos mediante asociaciones
3.4. El sistema de perchas o ganchos numéricos para la memorización de listas ordenadas
3.5. Sistemas de sustitución fonética y conversión consonántica: fundamentos y variantes
3.6. Criterios para la selección de la técnica mnemotécnica más adecuada según la naturaleza de la información

04 El método de los loci y la construcción de palacios de memoria

4.1. Fundamentos históricos y bases cognitivas del método de los loci en la tradición mnemónica
4.2. Diseño y construcción de palacios de memoria personalizados y eficaces
4.3. Técnicas de visualización avanzada aplicadas al método de los loci
4.4. Gestión y mantenimiento de múltiples palacios de memoria simultáneos
4.5. Aplicación del método de los loci a diferentes tipos de información: datos, secuencias y discursos
4.6. Ejercicios progresivos para el desarrollo de la competencia en el uso del método de los loci

Temario

05 Técnicas específicas para la memorización de nombres propios y rostros

5.1. Dificultades habituales en la retención de nombres propios y sus causas cognitivas subyacentes
5.2. Estrategias de atención plena y escucha activa durante el momento de la presentación personal
5.3. El método de la imagen-nombre: transformación del nombre propio en una imagen visual concreta
5.4. Técnicas de asociación facial: identificación y aprovechamiento de rasgos distintivos del rostro
5.5. Memorización de nombres en contextos grupales, eventos profesionales y situaciones sociales
5.6. Integración de información adicional asociada a cada persona: cargos, empresas y datos relevantes
5.7. Programa de entrenamiento progresivo para la mejora sostenida en la memorización de nombres y rostros

Temario

06 Sistemas para la memorización de cifras, números y secuencias numéricas

6.1. Dificultades inherentes a la memorización de información numérica abstracta y estrategias de superación
6.2. El sistema fonético mayor (Major System): conversión sistemática de números en palabras e imágenes
6.3. El sistema de imágenes numéricas por forma y semejanza visual con los dígitos
6.4. El sistema PAO (Persona-Acción-Objeto) para la memorización de secuencias numéricas extensas
6.5. El sistema Dominic y otros sistemas alternativos de codificación numérica
6.6. Aplicaciones prácticas a tipos específicos de información numérica cotidiana y profesional
6.7. Técnicas de agrupación y segmentación numérica como complemento a los sistemas formales
6.8. Comparativa de sistemas y criterios de selección según el tipo y extensión de la secuencia numérica

Temario

07 Técnicas para la memorización de datos factuales, hechos y contenidos estructurados

7.1. Diferencias entre la memorización de datos aislados y la retención de información estructurada y relacional
7.2. Técnicas de agrupación y categorización (chunking) para organizar datos y facilitar su retención
7.3. Uso de acrónimos, acrósticos y frases mnemotécnicas para datos de tipo secuencial y categorial
7.4. Mapas mentales y organizadores gráficos como herramientas de memorización visual
7.5. Memorización de datos específicos en disciplinas concretas
7.6. Memorización de vocabulario y contenidos lingüísticos en lenguas extranjeras
7.7. Estrategias de consolidación y repaso para la retención duradera de datos factuales

Temario

08 Integración avanzada de técnicas y memorización de información compleja y multiformato

8.1. Combinación estratégica de múltiples sistemas mnemotécnicos para abordar información diversa
8.2. Memorización de discursos, presentaciones orales y argumentaciones extensas sin soporte escrito
8.3. Preparación memorística para exámenes, oposiciones y pruebas de evaluación profesional
8.4. Memorización rápida bajo presión: competiciones de memoria y situaciones de alto rendimiento cognitivo
8.5. Gestión de grandes volúmenes de información y estrategias de actualización continua de datos memorizados

09 Diseño de programas de entrenamiento personalizados y construcción de hábitos de práctica

9.1. Evaluación de necesidades memorísticas individuales y establecimiento de la línea base
9.2. Principios del entrenamiento deliberado aplicados al desarrollo de la capacidad memorística
9.3. Diseño de rutinas diarias y semanales de práctica mnemotécnica estructurada
9.4. Herramientas digitales y aplicaciones tecnológicas de apoyo al entrenamiento memorístico
9.5. Identificación y superación de mesetas, bloqueos y dificultades frecuentes en el proceso de entrenamiento
9.6. Incorporación de la práctica mnemotécnica como hábito sostenible y duradero a largo plazo

Temario

10 Aplicaciones profesionales y cotidianas de las técnicas de memorización de nombres, cifras y datos

10.1. Aplicaciones en el ámbito empresarial, comercial y de la gestión directiva
10.2. Aplicaciones en los ámbitos sanitario, jurídico y de la administración pública
10.3. Aplicaciones en el ámbito académico, docente y de la investigación científica
10.4. Aplicaciones en la vida cotidiana: listas de compra, gestión de agenda y aprendizaje informal permanente
10.5. Perspectivas futuras y consideraciones éticas en la potenciación de la memoria

Titulación y certificados

Diploma de la Universidad EUNEIZ

Al aprobar todos los cuestionarios de evaluación recibes el **diploma en formato digital** de Curso de Formación Permanente, con sus 6 créditos ECTS y 150 horas.

Certificados de ICUFOR

Se descargan en PDF desde la Secretaría del campus, con un código único y QR para verificarlos.



Proceso de matriculación

1 **Pulsa «Matricularme» en la ficha del curso**
Completa tus datos personales y de facturación.

2 **Elige la forma de pago**
Tarjeta, PayPal o transferencia bancaria.

3 **Entra en el campus y empieza**
Recibes por correo tus datos de acceso y, en cuanto se confirma el pago, tienes el temario completo. La matrícula está abierta todo el año.

Matricúlate | Más información



Métodos de pago

Pago único
El precio se abona una sola vez, sin cuotas ni renovaciones.

Seguridad
Pago online en la pasarela de Stripe o de PayPal.

Flexibilidad
Tarjeta de crédito o débito, PayPal o transferencia.

Acceso inmediato
Con tarjeta o PayPal, el campus se activa al momento.

Simplicidad
Matrícula y pago en dos pasos.

Facturación
Facturas en «Pagos y facturas» del campus.



¿Por qué elegir ICUFOR?

01

Formación accesible

Formación universitaria rigurosa y acreditada, íntegramente online y compatible con tu trabajo.

02

Calidad universitaria

Cada curso está acreditado por la Universidad EUNEIZ, con su memoria académica y sus créditos ECTS.

03

Impulso a tu carrera

Contenidos de utilidad práctica y una titulación que suma en méritos, concursos y bolsas de empleo.

04

Especialización

Cada curso trata una única temática a fondo: combínalos y construye tu propio itinerario.

05

Atención de calidad

Consultas al equipo docente por escrito o por chat, y un asesor de IA a cualquier hora.

¿Por qué elegir ICUFOR?

06
Contenidos actualizados
Los cursos se revisan periódicamente para incorporar las novedades de cada ámbito.

07
El curso, por escrito
Cada tema en tres formatos: contenido en PDF, Abstract y presentación con los aspectos clave.

08
Autónomo, pero acompañado
Tú decides tu ritmo y nuestro equipo de docentes resuelve tus dudas y orienta tu estudio.

09
Enseñanza adaptada
Sin horarios ni conexiones obligatorias: seis meses para terminar, ampliables si lo necesitas.

10
Estudio sencillo e intuitivo
Un campus virtual propio, sin instalar nada y accesible desde cualquier dispositivo.

¿Necesitas más información?

Te contamos cómo funciona el curso, los plazos y la titulación, sin compromiso.

www.icufor.com

info@icufor.com

+34 858 895 080

+34 746 044 519

Formación acreditada por Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ

