ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Técnicas de Memorización de Textos Extensos y Listados

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



Adquiere las herramientas necesarias para potenciar tu capacidad de retención y recuperación de información con este programa especializado que te permitirá dominar las estrategias más efectivas de memorización. En un entorno profesional y académico cada vez más exigente, la habilidad para retener grandes volúmenes de datos, textos normativos o secuencias complejas marca una diferencia competitiva fundamental. Desde ICUFOR te ofrecemos una formación rigurosa que combina los últimos avances en neurociencia cognitiva con técnicas mnemotécnicas de probada eficacia.

A lo largo del programa profundizarás en los fundamentos neurocientíficos de la memoria humana, comprenderás los mecanismos de codificación, almacenamiento y recuperación, y dominarás técnicas clásicas como el método de los loci y el palacio de la memoria.

Duración
150 horas

Créditos
6 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Comprender los fundamentos neurocientíficos de la memoria humana, identificando las estructuras cerebrales y los mecanismos de plasticidad sináptica implicados en los procesos de codificación, almacenamiento y recuperación de la información.

Diferenciar los distintos sistemas y tipologías de memoria, clasificando sus características según su duración temporal y el tipo de contenido almacenado, así como los fenómenos de interferencia y olvido que condicionan la retención.

Aplicar los principios psicológicos y cognitivos que facilitan la memorización eficaz, incorporando estrategias de procesamiento profundo, práctica de recuperación, espaciamiento y autorregulación metacognitiva al estudio de textos extensos y listados.

Dominar las técnicas clásicas de memorización —método de los loci y palacio de la memoria—, diseñando recorridos mentales estructurados y creando imágenes vívidas y multisensoriales para el anclaje de contenidos textuales complejos.

Utilizar los principales sistemas mnemotécnicos —cadenas de imágenes, perchas, sistema fonético-numérico, sistema PAO, acrónimos y recursos verbales—, seleccionando el más adecuado según la naturaleza del material a memorizar.

Elaborar estrategias de organización y estructuración de textos extensos, analizando su macroestructura y jerarquizando las ideas mediante esquemas, mapas conceptuales y técnicas de resumen progresivo como paso previo a la memorización.

Objetivos del curso

Implementar sistemas de repetición espaciada y práctica de recuperación activa, planificando calendarios de repaso personalizados y utilizando herramientas digitales para la consolidación duradera de grandes volúmenes de información.

Diseñar planes de entrenamiento mnésico personalizados y sostenibles, evaluando las capacidades iniciales del aprendiz y adaptando la selección y combinación de técnicas a las exigencias específicas de cada ámbito profesional.

Temario

01 Fundamentos neurocientíficos de la memoria humana

1.1. Concepto de memoria y su relevancia en el aprendizaje y el rendimiento profesional
1.2. Bases neuroanatómicas de la memoria: estructuras cerebrales implicadas en los procesos mnésicos
1.3. Mecanismos neuroquímicos y plasticidad sináptica en la consolidación de la memoria
1.4. Neuroplasticidad y capacidad de entrenamiento de la memoria a lo largo de la vida
1.5. Implicaciones prácticas de la neurociencia para el diseño de estrategias de memorización eficaces

Temario

02 Tipología de la memoria y procesos implicados en la codificación, el almacenamiento y la recuperación

2.1. Clasificación de los sistemas de memoria según su duración temporal
2.2. Clasificación de la memoria a largo plazo según el tipo de contenido almacenado
2.3. El proceso de codificación: transformación de la información en representaciones mnésicas
2.4. Almacenamiento, reorganización y reconsolidación del recuerdo
2.5. Recuperación de la información: claves de acceso y fenómenos de interferencia
2.6. El olvido: teorías explicativas y su utilidad para diseñar estrategias de retención

Temario

03 Principios psicológicos y cognitivos que facilitan la memorización eficaz

3.1. El efecto de la profundidad de procesamiento en la retención duradera de la información
3.2. La teoría de la doble codificación de Paivio y su aplicación a la memorización de textos
3.3. Atención, concentración y gestión de distracciones en el estudio de textos extensos
3.4. Principios cognitivos del aprendizaje eficaz aplicados a la memorización
3.5. Metacognición y autorregulación del aprendizaje memorístico

Temario

04 Técnicas clásicas de memorización: el método de los loci y el palacio de la memoria

4.1. Orígenes históricos de las artes de la memoria en la tradición retórica grecolatina
4.2. El método de los loci: fundamentos teóricos, principios operativos y funcionamiento detallado
4.3. El palacio de la memoria como extensión avanzada y escalable del método de los loci
4.4. Aplicación del método de los loci a la memorización de textos extensos y estructurados
4.5. Aplicación del método de los loci a la memorización de listados y secuencias ordenadas
4.6. Evidencia científica sobre la eficacia del método de los loci y condiciones óptimas de uso
4.7. Ejercicios prácticos guiados para el desarrollo progresivo de la técnica

Temario

05 Sistemas mnemotécnicos para la memorización de listados, secuencias y datos numéricos

5.1. Concepto, tipología y criterios de clasificación de los sistemas mnemotécnicos
5.2. El sistema de asociación por pares y cadenas de imágenes enlazadas
5.3. El sistema de perchas o clavijas (peg system) para la memorización de listados numerados
5.4. El sistema fonético-numérico (Major System) para la memorización de cifras y datos cuantitativos
5.5. El sistema PAO (Persona-Acción-Objeto) para secuencias numéricas de gran extensión
5.6. Acrónimos, acrósticos, rimas y fórmulas verbales como recursos mnemotécnicos complementarios
5.7. Criterios para la selección del sistema mnemotécnico más adecuado según el tipo de material

Temario

06 Estrategias de organización y estructuración de textos extensos para su memorización

6.1. La comprensión profunda del texto como paso previo imprescindible a la memorización
6.2. Análisis estructural del texto: identificación de la macroestructura y de las ideas clave
6.3. Elaboración de esquemas, mapas conceptuales y diagramas como herramientas de organización
6.4. Técnicas de resumen progresivo y condensación sistemática de la información
6.5. Subrayado estratégico, anotación marginal y técnicas de lectura activa como herramientas preparatorias
6.6. Integración de las estrategias de organización textual con las técnicas mnemotécnicas específicas

Temario

07 Técnicas avanzadas de memorización de textos: visualización, narrativa y asociación multisensorial

7.1. La visualización mental como herramienta central para la memorización de contenidos textuales
7.2. La técnica de la narrativización: transformación de textos expositivos en relatos memorables
7.3. Asociación multisensorial: incorporación de estímulos auditivos, kinestésicos y olfativos al proceso mnésico
7.4. Técnicas de dramatización y recitación activa para la memorización de textos literales
7.5. Estrategias específicas de memorización según el tipo y género textual
7.6. Integración combinada de técnicas: protocolos sistemáticos para abordar textos de gran extensión
7.7. Gestión de la interferencia entre textos memorizados simultáneamente
7.8. Herramientas digitales y aplicaciones tecnológicas de apoyo a la memorización de textos

Temario

08 Repetición espaciada y sistemas de consolidación del recuerdo a largo plazo

8.1. Fundamentos científicos de la repetición espaciada y su superioridad frente a la repetición masiva
8.2. La curva del olvido y el diseño de intervalos óptimos de repaso
8.3. Sistemas de tarjetas de repaso (flashcards) y su aplicación específica a textos y listados
8.4. La práctica de recuperación activa (retrieval practice) como estrategia de consolidación mnésica
8.5. Planificación de calendarios de repaso para grandes volúmenes de información textual
8.6. Integración de la repetición espaciada con las técnicas mnemotécnicas y las estrategias de organización

09 Factores moduladores del rendimiento mnésico y gestión de las condiciones óptimas de estudio

9.1. Influencia del sueño en la consolidación de la memoria y el rendimiento memorístico
9.2. Estrés, ansiedad y regulación emocional: su impacto diferencial sobre la codificación y la recuperación
9.3. Factores fisiológicos que inciden en el rendimiento cognitivo y la capacidad de memorización
9.4. Diseño del entorno de estudio y gestión del tiempo en sesiones prolongadas de memorización

Temario

10 Diseño de planes personalizados de entrenamiento mnésico y aplicaciones profesionales

10.1. Evaluación inicial de las capacidades mnésicas y del perfil cognitivo del aprendiz
10.2. Diseño de un plan de entrenamiento mnésico progresivo, personalizado y sostenible
10.3. Aplicaciones profesionales de las técnicas de memorización en diferentes ámbitos laborales
10.4. Seguimiento del progreso, evaluación de resultados y ajuste dinámico del plan de entrenamiento
10.5. Desarrollo de hábitos de memorización sostenibles y transferencia de las técnicas a la práctica cotidiana

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.


EUNEIZ

El Rector de Universidad EUNEIZ

considerando que, conforme a la legislación y normativa universitaria vigente,

con nº de identificación , ha superado los estudios correspondientes y conforme a lo dispuesto en la legislación vigente, a las Normas de Organización y Funcionamiento de Universidad EUNEIZ, en colaboración con expide el presente título de

dirigido a Enfermería, realizado entre el 05 de abril de 2023 y el 31 de mayo de 2023, con una asignación de 375 horas (15 créditos ECTS), por haber acreditado convenientemente los requisitos exigidos por la normativa vigente aplicable.

Dado en Vitoria-Gasteiz, a 31 de mayo de 2023

La interesada

El Rector
(Por asignación R.R. de 01/04/23)

Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ

Nº Registro: 4250

Director del Centro de Extensión Universitaria

Titulación Propia de Universidad EUNEIZ

Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ

ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

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

