ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Técnicas de Memorización: Reglas Mnemotécnicas, Asociación y Repetición Espaciada

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 Técnicas de Memorización: Reglas Mnemotécnicas, Asociación y Repetición Espaciada de ICUFOR. En un mundo donde la capacidad de retener y recuperar información marca la diferencia entre el éxito y el estancamiento, dominar las estrategias científicas de memorización se convierte en una competencia esencial. Este programa te permitirá transformar tu manera de aprender, optimizando tu rendimiento cognitivo tanto en el ámbito académico como en el profesional.

A lo largo de esta formación, explorarás los fundamentos neurocientíficos de la memoria humana, comprendiendo cómo funcionan estructuras cerebrales clave como el hipocampo y la corteza prefrontal. Profundizarás en modelos teóricos consolidados y descubrirás técnicas avanzadas de asociación, visualización y sistemas espaciales como 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 neurobiológicos implicados en los procesos de memorización.

Analizar los principales modelos teóricos de la memoria, diferenciando sus tipos, fases y clasificaciones según duración y contenido.

Identificar los factores cognitivos, emocionales, fisiológicos y ambientales que modulan la retención y el olvido, describiendo sus efectos sobre el rendimiento mnésico.

Dominar los principios fundamentales y la taxonomía de las reglas mnemotécnicas, fundamentando su eficacia desde la evidencia científica disponible.

Aplicar técnicas de asociación, visualización y sistemas espaciales de memoria, utilizando métodos como la cadena asociativa, los mapas mentales y el palacio de la memoria.

Diseñar sistemas de repetición espaciada y codificación numérica y verbal, integrando herramientas como las flashcards, el sistema fonético mayor y la recuperación activa.

Desarrollar competencias metacognitivas y de autorregulación del aprendizaje, incorporando estrategias complementarias que optimicen la consolidación de la memorización.

Elaborar planes personalizados de entrenamiento en memorización, seleccionando y combinando técnicas y herramientas digitales adaptadas a contextos académicos y profesionales.

Temario

01 Fundamentos neurocientíficos de la memoria humana

1.1. Introducción a la neurociencia cognitiva aplicada al estudio de la memoria
1.2. Estructuras cerebrales implicadas en los procesos de memorización
1.3. Mecanismos neurobiológicos del almacenamiento y la recuperación de recuerdos
1.4. Neuroplasticidad y capacidad de mejora de la memoria a lo largo del ciclo vital
1.5. Bases neurocientíficas que sustentan la eficacia de las técnicas de memorización

02 Modelos teóricos, tipos y fases del proceso de memorización

2.1. Evolución histórica del estudio científico de la memoria
2.2. Modelos teóricos fundamentales de la memoria humana
2.3. Clasificación de los tipos de memoria según su duración
2.4. Clasificación de los tipos de memoria según su contenido y funcionalidad
2.5. Fases del proceso de memorización: codificación, almacenamiento y recuperación
2.6. Relación entre los modelos teóricos de la memoria y las estrategias de memorización eficaz

Temario

03 Factores que influyen en la retención, el recuerdo y el olvido

3.1. La curva del olvido de Ebbinghaus y sus implicaciones para la práctica del estudio
3.2. Factores cognitivos que modulan la capacidad de retención
3.3. Factores emocionales y motivacionales en el proceso de memorización
3.4. Factores fisiológicos y hábitos de vida que condicionan la memoria
3.5. Factores ambientales y contextuales del aprendizaje
3.6. Interferencias, distorsiones y errores de la memoria
3.7. Estrategias generales para optimizar los factores que favorecen la retención

04 Principios generales y clasificación de las reglas mnemotécnicas

4.1. Concepto y definición de la mnemotecnia como disciplina
4.2. Origen histórico y evolución de las técnicas mnemotécnicas
4.3. Principios psicológicos que fundamentan la eficacia de las mnemotecnias
4.4. Taxonomía de las principales técnicas mnemotécnicas y criterios de selección

Temario

05 Técnicas de asociación aplicadas a la memorización

5.1. Fundamentos cognitivos de la asociación como mecanismo básico de la memoria
5.2. Asociación por pares y creación de enlaces mentales entre elementos
5.3. El método de la cadena o la historia encadenada
5.4. Asociaciones absurdas, humorísticas y emocionalmente impactantes
5.5. Técnicas de asociación fonética y semántica
5.6. Mapas mentales y mapas conceptuales como herramientas de asociación visual
5.7. Técnicas de agrupamiento, categorización y organización jerárquica de la información
5.8. Ejercicios prácticos progresivos de entrenamiento en técnicas de asociación

06 Técnicas de visualización y sistemas espaciales de memoria

6.1. Bases cognitivas de la visualización mental y la imaginación como recurso mnésico
6.2. Entrenamiento en la creación de imágenes mentales vívidas y memorables
6.3. El método de los loci o palacio de la memoria
6.4. El sistema de perchas o clavijas (peg system)
6.5. Combinación sinérgica de técnicas de visualización con otras estrategias mnemotécnicas
6.6. Aplicaciones prácticas de los sistemas espaciales en contextos profesionales y académicos

Temario

07 Sistemas de codificación numérica y verbal para la memorización de datos

7.1. Introducción a los sistemas de codificación como herramientas de transformación de la información
7.2. El sistema fonético mayor para la memorización de números y secuencias
7.3. El sistema Dominic y el sistema PAO (Persona-Acción-Objeto)
7.4. Técnicas de codificación verbal para la memorización de textos y discursos
7.5. Estrategias específicas para la memorización de datos complejos: fechas, fórmulas, secuencias y listas extensas

Temario

08 La repetición espaciada: fundamentos científicos, sistemas y aplicación práctica

8.1. Fundamentos científicos del efecto de espaciamiento en la memoria
8.2. Algoritmos y modelos de programación de la repetición espaciada
8.3. Diseño y gestión de sistemas de tarjetas de memoria (flashcards)
8.4. El papel de la recuperación activa (active recall) en la consolidación del aprendizaje
8.5. La práctica intercalada (interleaving) como complemento de la repetición espaciada
8.6. Integración de la repetición espaciada con técnicas mnemotécnicas de asociación y visualización
8.7. Planificación de sesiones de estudio basadas en repetición espaciada

Temario

09 Metacognición, autorregulación del aprendizaje y estrategias complementarias de memorización

9.1. Concepto de metacognición y su relevancia para el aprendizaje y la memorización
9.2. Estrategias de autorregulación del aprendizaje aplicadas a la memorización
9.3. Ilusiones de aprendizaje y sesgos metacognitivos
9.4. Estrategias complementarias de aprendizaje activo
9.5. Desarrollo de un sistema personal de autorregulación del estudio y la memorización

10 Herramientas digitales y tecnología aplicada a la memorización

10.1. Panorama actual de las herramientas digitales para el entrenamiento de la memoria
10.2. Aplicaciones especializadas de repetición espaciada
10.3. Herramientas digitales para la creación de mapas mentales, esquemas y plataformas de gamificación
10.4. Inteligencia artificial y personalización del aprendizaje basado en memorización

Temario

11 Aplicación de las técnicas de memorización en contextos profesionales y académicos, y diseño de planes personalizados de estudio

11.1. Aplicación de técnicas de memorización en el ámbito académico
11.2. Aplicación de técnicas de memorización en el ámbito profesional
11.3. Memorización aplicada al aprendizaje de idiomas y vocabulario especializado
11.4. Diagnóstico del perfil mnésico personal y estilos de aprendizaje
11.5. Diseño de un plan personalizado e integrado de entrenamiento en memorización
11.6. Evaluación continua del progreso y estrategias de mantenimiento del rendimiento mnésico a largo plazo
11.7. Casos prácticos integradores y desarrollo de proyectos de aplicación real

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.



Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ

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

