

Listado de Estrategias de anclaje a los sentidos



Porque la mente recuerda con el cuerpo

👉 Los sentidos no solo captan el aprendizaje, también **lo activan cuando lo necesitas**.

🎯 ¿Por qué anclar recuerdos a los sentidos en la fase de recuperación?

1. **Activa huellas multisensoriales** → lo aprendido se recuerda más fácil al tener varias rutas de acceso.
2. **Facilita la evocación en exámenes** → un olor, un lugar o un gesto puede servir como “llave” para traer la información.
3. **Genera seguridad y confianza** → saber que tienes estímulos asociados refuerza la autoconfianza.
4. **Crea rituales de estudio** → pequeños anclajes sensoriales que ayudan a concentrarte y reducir la ansiedad.

💡 Ejemplos universitarios

- Una **estudiante de derecho** repasa siempre con un té de menta. El mismo olor durante el examen activa recuerdos de su estudio.
- Un **estudiante de ingeniería** crea un gesto de “apretar los puños” mientras resuelve problemas. En la prueba, repetirlo le devuelve la calma y el foco.
- Un **estudiante de medicina** escucha una misma lista de reproducción suave mientras repasa anatomía. En el examen, basta recordar la melodía para evocar los mapas mentales asociados.

✨ **Reflexión final:** Cuando anclas tu aprendizaje a los sentidos, conviertes la memoria en algo vivo y disponible. Los sentidos están siempre presentes; usarlos como aliados significa tener múltiples puertas para entrar al mismo conocimiento.

Listado de Estrategias de anclaje a los sentidos



olfato

- ✓ Usar un **perfume o esencia suave** solo para **estudiar una materia** específica (ejemplo: romero para anatomía). Al olerlo en situación de evaluación, la memoria se activa.
- ✓ Estudiar con **infusiones o aromas** naturales, tomarla antes de la evaluación



oído

- ✓ Escuchar una **playlist instrumental** (*para que no cantes*) **específica** solo cuando se estudia un ramo.
- ✓ Asociar **cada asignatura a un sonido ambiental** (ejemplo: lluvia artificial para filosofía, jazz para matemáticas).



vista

- ✓ Usar **colores distintos para subrayar** cada asignatura y evocarlos mentalmente en el examen
- ✓ Pegar **post-it en lugares visibles** que recuerden conceptos clave
- ✓ Ejercitar **recuerdo mental** de **esquemas** coloridos



**tacto
movimiento**

- ✓ Relacionar **conceptos con gestos corporales** o anclas (*por ejemplo, por cada dedo tres conceptos*)
- ✓ Estudiar sentado siempre en la misma posición y lugar para reforzar la evocación.



gusto

- ✓ Comer un **snack o dulce particular** solo en sesiones de estudio de un tema.
- ✓ Asociar sabores (ejemplo: masticar chicle de menta al estudiar y repetirlo en el examen)
opta por opciones saludables



**anclaje
psicogeográfico**

El lugar de estudio se convierte en un ancla perceptiva:

- ✓ Designar un **rincón fijo para estudiar cada asignatura**.
- ✓ Usar **objetos específicos** (ejemplo: una taza, un cojín, una lámpara de color) que sirvan como disparadores de memoria.
- ✓ Cambiar de lugar para asignaturas distintas → el cerebro segmenta y asocia contenido con "mapas espaciales"

✦ *Ejemplo: Matemáticas → siempre en escritorio con luz blanca. Literatura → sillón con lámpara cálida. Idiomas → terraza o espacio abierto*

Esto hace que, al evocar el lugar mentalmente, se activen redes de recuerdo

Ejemplos dinámicos para universitarios

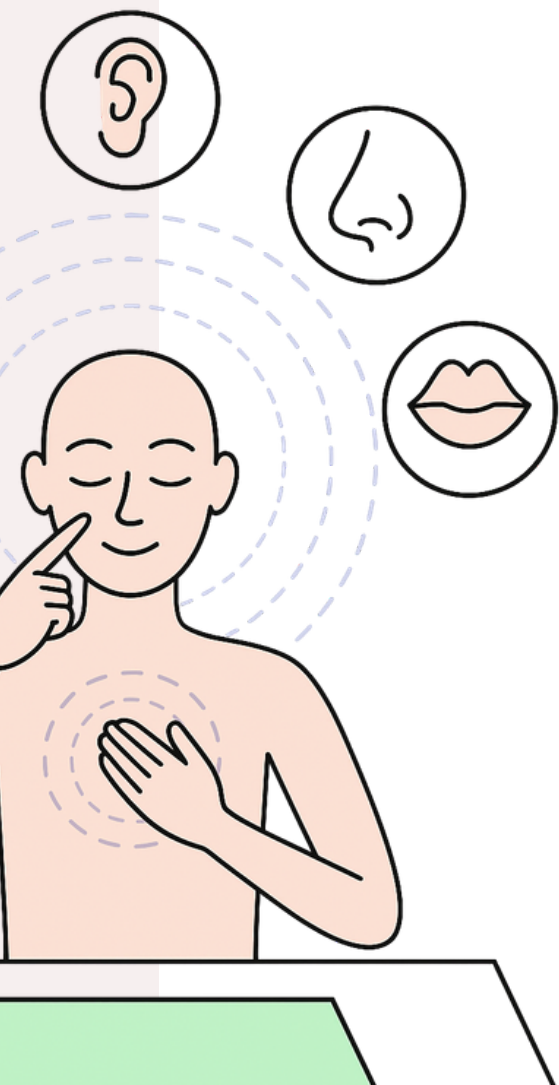
Perfume y examen: si un estudiante usa siempre lavanda para estudiar psicología, llevar un pañuelo con ese aroma al examen puede disparar asociaciones.

Café ritual: tomar siempre el mismo café mientras estudias historia. El sabor se convierte en un disparador de recuerdos.

Postura corporal: sentarse erguido con manos apoyadas al estudiar derecho. Reproducir la postura en el examen facilita la evocación.

Mapa de estudio: asignar un rincón distinto de la casa a cada ramo. Al entrar en ese espacio, el cerebro se “cambia de canal”.

Playlist por ramo: tener un set de 3 canciones instrumentales que solo escuchas al repasar química. En el examen, pensar en la melodía y recordar fórmulas.



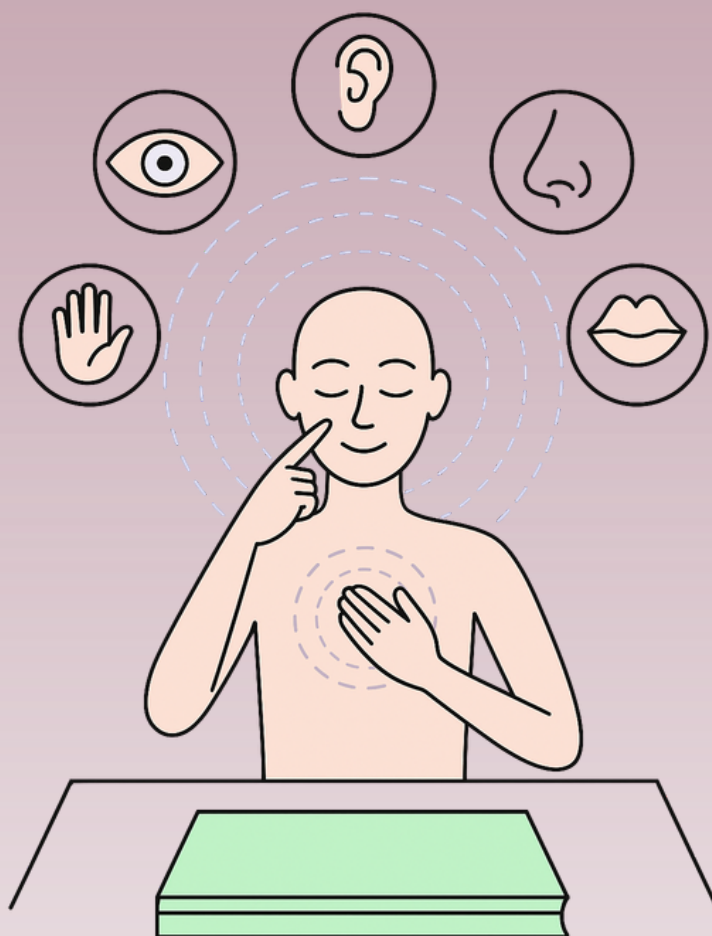
Recomendaciones

No sobrecargar → un ancla clara y única por asignatura funciona mejor

Reforzar repetidamente → la asociación se fortalece con cada práctica

Usar anclaje cruzado → combinar 2 sentidos (ejemplo: olor + gesto)

Reflexionar → después de cada examen, evaluar qué anclas funcionaron mejor



Si este material te ayudó, no dudes en contarme tu experiencia en



www.aprenser.cl/valoraciones



www.aprenser.cl