

Índice

	Págs.
Agradecimientos	11
1. LA MENTE Y LA MEMORIA	13
Tipos de memoria	15
Información memorizable	18
Tipos de datos memorizables	20
Dirección de la memorización	23
Sistemas de memorización n	25
2. SUPERMEMORIA	29
Primer ejercicio	29
Casilleros mentales	34
Segundo ejercicio	37
Construcción del casillero mental	38
Tercer ejercicio	40
Cuarto ejercicio	42
Quinto ejercicio	43
Sexto ejercicio	44
Casillero mental al completo	46
Ampliación del casillero mental	50
3. LECTURA FÓTOGRAFICA (Ultra rápida)	57
Primer ejercicio	64
Segundo ejercicio	66
Tercer ejercicio	67
Entrenamiento de la lectura (1)	70
Cuarto ejercicio	73
Quinto ejercicio	75
Sexto ejercicio	76
Séptimo ejercicio	77
Entrenamiento de la lectura ultrarrápida (2)	78
Octavo ejercicio	79
Noveno ejercicio	80
Décimo ejercicio	81
4. SISTEMA GENERAL DE ESTUDIO (S. R. C.) ..	83
1." Confección del temario personal	84
Confección de los resúmenes	87
Temario adaptado	92
Primer resumen	94
Segundo resumen	95
Confección de los mapas mentales	96
Primer mapa mental	97
Segundo mapa mental	98
0 La Memorización	98

Memorización de los mapas mentales	99
Memorización de los resúmenes	101
Memorización del tema de ejemplo	105
Memorización del resumen de ejemplo	111
El repaso	117
Otros consejos finales	123
EXÁMENES Y OPOSICIONES	125
Exámenes de desarrollo	126
Exámenes tipo test	127
Intuición de las respuestas	132
Exámenes orales	133
Oposiciones	134
El examen escrito en las oposiciones ...	136
Contestación de los test en las oposiciones	138
Formatos de los exámenes tipo test	140
Intuición de las respuestas en las oposiciones.....	141

ÍNDICE.....	9
6. CONSEJOS ÚTILES.....	143
La mañana del examen	145
7. LA MEMORIA Y LA SALUD	149
Consejos generales	149
¿Qué minerales y vitaminas son los más necesarios para nuestro cerebro?	149
8. PSICOTECNIA	151
Psicotécnicos de inteligencia	152
Ejercicios	171
Sucesiones numéricas	171
Fichas de dominó	171
Figuras matriciales	174
Solucionario	175
Sucesiones numéricas	175
Fichas de dominó	176
Matrices	176
Psicotécnicos de personalidad	176
9. EXÁMENES Y OPOSICIONES	179
Los exámenes	180
Influencia del factor psicológico	187
Etapas en la preparación psicológica ...	189
Linos consejos psicológicos	191
Técnicas de control y relajación	196
Naturaleza de los nervios	197

Lucha contra la tensión nerviosa	198
10. SOBRE LA PREOCUPACION	201
Las fobias	211
Una agenda personal	221
11. EL PODER CREADOR DE LA MENTE	225
Las claves de nuestro poder mental	227
SOBRE EL AUTOR	231
CURRÍCULO	235

Agradecimientos

La presentación de este libro obedece a una necesidad real, a una reclamación de muchas personas, de muchos alumnos, de muchos amigos que están interesados en mis métodos de estudio y memorización. A todos os quiero agradecer desde aquí esa espléndida <presión> a la que me habéis sometido y gracias a la cual estoy ahora sentado frente al teclado de mi ordenador, dando los primeros pasos para escribir este completo curso que cubrirá todos los conocimientos necesarios para saciar a los curiosos, a los iniciados y a los profesionales.

Así, vosotros formáis parte en cierto modo de este libro, y quiero devolveros el favor y servir os en bandeja el secreto de todo nuestro poder mental. Deseo que aprendáis a usar cada uno de los mecanismos mentales, de actuación y de creación que poseemos para triunfar en la vida, no solo mediante la correcta utilización de mis técnicas de estudio, sino reforzando también vuestra seguridad personal y preparación psicológica hasta el extremo.

No quisiera terminar este apartado sin dedicar un especial recuerdo a María Jesús García, más conocida como <Chuss>, mi mujer, mi amiga, mi compañera, mi secretaria, mi ayudante... ¿Cuántas cosas buenas he podido hacer gracias a ella...?

Para ella y para todos vosotros mi especial cariño y gratitud.

RAMON CAMPAYO

La mente

Es la facultad que tiene cada una de nuestras células para poder pensar, razonar, memorizar, imaginar, aprender, sentir, elegir, etcétera. Como en el cerebro poseemos infinidad de células así que en el resto del cuerpo, tenemos la sensación de que nuestra mente reside ahí, y ello es en cierto modo correcto.

Nuestra mente es compleja y tiene capacidades conscientes y subconscientes. Por este motivo puede actuar de ambos modos.

La CONSCIENCIA la usamos exclusivamente para razonar y para elegir, y a veces también para pensar (el pensamiento está controlado básicamente por nuestro subconsciente).

En el SUBCONSCIENTE, en cambio, reinan sensaciones diferentes, aquí es donde residen principalmente la memoria, los sentimientos y la imaginación, por lo que es donde nos vamos a centrar de manera especial.

El INCONSCIENTE podríamos definirlo como una parte del mencionado subconsciente, de difícil acceso, donde se archivan los traumas pasados como mecanismo de defensa.

La memoria

Es la capacidad mental que nos permite guardar o retener una información o conjunto de datos.

La memoria está intrínsecamente relacionada con el concepto de APRENDIZAJE, siendo este el conocimiento y el razonamiento de lo memorizado.

La memoria funciona como un almacén, entran y salen datos continuamente, y, como dije anteriormente, reside en la parte de la mente que llamamos subconsciente. Buena prueba de ello es que todo lo que vamos viendo o detectando por cualquiera de nuestros sentidos a lo largo del día es almacenado o memorizado inconscientemente, nosotros no lo provocamos, y ni siquiera nos damos cuenta.

En cualquier momento del día podremos recordar fácilmente qué hemos estado haciendo en sus horas previas, o incluso en días pasados, y lo sabremos con facilidad, ya que lo hemos ido memorizando según iba transcurriendo ese tiempo. Este hecho ha sido posible gracias a un proceso de memorización totalmente inconsciente.

Otra forma de demostrar que esa capacidad de almacenaje de datos reside en el subconsciente viene dada cuando a veces, en distintas circunstancias nos vemos incapaces de controlar nuestra memoria. Por ejemplo, en la realización de ciertos exámenes importantes la mayoría de las personas pueden padecer esa especie de parálisis cerebral, o de bloqueo mental, que, causado por un exceso de presión y de tensión emocional, llega incluso a impedir el correcto funcionamiento de nuestra memoria (al igual que el de otras facultades mentales).

Si nuestra memoria fuese usada y controlada conscientemente, nunca se nos quedaría en blanco ni tampoco nos jugaría malas pasadas. ¿Cuántas veces se nos han quedado ciertos datos en la <<punta de la lengua>> y cuanto más nos esforzamos en intentar recordarlos más nos cuesta? ¿Quién no ha sido algunas veces traicionado por su memoria?

Por residir la memoria en el subconsciente, nunca podremos dominarla al 100 %, aunque con práctica y entrenamiento Sí lo haremos en un 99,9 % de las ocasiones.

Bien, ya sabemos que nuestra memoria es un almacén que sirve para guardar información. Da igual que esta esté almacenada en forma de datos visuales, auditivos o de cualquier otro tipo. En cualquier caso, lo que de verdad nos interesa a nosotros ahora es conseguir sus llaves de acceso y, con ellas, el control absoluto de ese almacén. Por tanto, vamos a conocer sus mecanismos, a saber cómo funciona y también por qué

motivos nos puede fallar a veces. En resumen, se trata de poder sacar el máximo rendimiento de nuestra memoria y de usarla de la manera más eficaz posible.

LA MENTE Y LA MEMORIA 15

TIPOS DE MEMORIA

La memoria podemos clasificarla de dos formas distintas:

A) Atendiendo al tiempo que somos capaces de retener la información memorizada:

De CORTO PLAZO, cuando, por ejemplo, nos dicen todos los dígitos de un número de teléfono y sucede que, si no los anotamos inmediatamente, se nos olvidan, pues solamente somos capaces de poder retenerlos durante unos pocos segundos. A veces nos repetimos dicho número para nosotros, de forma incesante, para escucharlo de nuestra propia voz y así poder recordarlo mejor hasta que lo anotemos.

De MEDIO PLAZO, cuando la información se retiene uno o dos días a lo sumo.

De LARGO PLAZO, cuando es retenida meses o años y solo requiere de pequeños estímulos para mantenerla nítida en nuestro recuerdo. A modo de ejemplo puede valer nos el nombre de la ciudad donde nacimos, la imagen de la cara de un hermano o la voz de nuestro padre.

B) Atendiendo al sentido por el que percibimos el tipo de la información a memorizar. Así, la memoria puede ser:

VISUAL, es la más importante y poderosa de todas, y gracias a ella podemos recordar las cosas que vemos. En el caso de un estudiante que está leyendo un texto, su mente puede proceder a transformar esas palabras que ve escritas en imágenes, las cuales forman la llamada memoria fotográfica (que no debe ser confundida con la memoria eidética), siempre y cuando esta persona haya conseguido adquirir la destreza necesaria.

Mientras una persona está leyendo se van produciendo una serie de enlaces, más o menos lógicos, de todos los datos que lee. Estos son interpretados por su mente subconsciente junto con los datos que esa persona memorizó anteriormente o que ya tenía adquiridos desde una época pasada. A la comprensión de los datos que la mente es capaz de retener o de asimilar es a lo que vamos a denominar aprendizaje.

El estudiante solo aprende cuando es capaz de razonar y de comprender lo que está memorizando. Esto es posible si trabaja con datos a los que llamaremos secuenciales, los cuales estudiaremos mis adelante. Hay otro tipo de datos (llamados datos puros) que no pueden ser razonados y que, por tanto, no pueden aprenderse, aunque sí pueden memorizarse fácil y profundamente en la memoria de largo plazo, también los veremos en breve.

Observemos con atención cómo distinguimos claramente entre los conceptos de memorizar y de aprender. Muchas personas pueden haber memorizado datos, pero a lo mejor ni siquiera saben que los han memorizado, con lo cual no han aprendido absolutamente nada. Para aprender hay que poder entender y razonar lo que ha sido memorizado, y además se ha de tener una clara consciencia de esos datos. La acción de aprender crea experiencia, es decir, aquella persona que ha aprendido algo podrá deducir sus conocimientos en el futuro cuando sea necesario, pudiendo entonces usarlos para algún fin. En cambio, el que ha memorizado a lo bruto, sin entendimiento, será incapaz de responder acertadamente cuando alguien le formule una pregunta planteada de forma distinta a como él la memorizó.

Ahora quisiera desmitificar lo que normalmente se entiende por memoria fotográfica, es decir, lo que supuestamente posean ciertas personas que, de una manera más o menos mágica y en un abrir y cerrar de ojos, les permite ir haciendo <fotografías> de todo lo que ven, por ejemplo de una habitación, y retener esa información nítidamente en su recuerdo, como si la estuviesen volviendo a ver. Esa idea es completamente falsa y nadie puede hacer eso. Me incluyo yo también, por supuesto.

Sí es cierto que todos tenemos la capacidad para hacer o recordar pequeños flashes fotográficos, pero estos solo perduran unas décimas de segundo en nuestra memoria, aunque pueden ser desarrollados con el entrenamiento. Constituyen la memoria eidética.

En cualquier caso, la memoria más fuerte será aquella basada en imágenes, y más aún la que se componga de imágenes que posean movimiento, lo que yo denomino video mental. Sin duda, esta es la mayor arma memorística que todos los humanos poseemos para memorizar y también para poder leer velozmente. Fíjate, por ejemplo, lo bien que se nos queda la información de una película que estamos viendo en el vídeo de nuestra casa. Ello es así porque precisamente estamos viendo esas imágenes en realidad. Pues bien, nosotros somos capaces de forzar la aparición de tales imágenes mentales aumentando la rapidez de nuestra lectura, incrementando así la velocidad de memorización de una manera impresionante.

El resto de los sentidos que poseemos también pueden hacernos memorizar una información, pero estos son realmente mucho menos eficaces. Siguiendo con ellos, y por orden de importancia, nos encontraríamos en el siguiente lugar con la memoria que funciona a través del oído. y que se denomina:

- AUDITIVA, una memoria muy usada diariamente y que nos permite, por ejemplo, memorizar y recordar una canción.

Fíjate que en primer lugar se memoriza y posteriormente se recuerda, por lo que, lógicamente, no podremos recordar nada que no hayamos memorizado con antelación. A veces puede llegar a costarnos recordar una información ya memorizada, debido a ciertos mecanismos de censura inconsciente que poseemos y que son en realidad sistemas defensivos que utiliza nuestra mente de

vez en cuando (para algunas personas lo hace con más frecuencia de la que ellos quisieran).

- GUSTATIVA, sin necesidad de explicarla. ¿Quién no es capaz de recordar el sabor de su comida preferida? Sobre todo cuando la está comiendo otra vez.
- OLFATIVA, gracias a ella y a nuestro olfato podremos memorizar y recordar los olores.
- TACTIL, recordando mediante el tacto las sensaciones que un día percibimos a través de nuestra piel.

Finalmente, hay otro tipo de memoria interesante, la llamada memoria QUINESTÉSICA, la cual nos permite realizar- todo tipo de acciones y movimientos musculares que ya tenemos asimilados de manera completamente inercial e inconsciente, como, por ejemplo, andar, escribir o conducir un vehículo a motor.

Es muy importante a tener en cuenta, para aquellos estudiantes que tengan que realizar *exámenes prácticos*, que la mejor manera de desarrollar este último tipo de memoria, la quinestésica, es precisamente practicando mucho tales actividades, intentando llevarlas a cabo de manera automática, sin pensar demasiado en lo que se está haciendo y. ¡cómo no!, actuando siempre con el mayor agrado posible.

INFORMACIÓN MEMORIZABLE

Ya estamos empezando a iniciarnos en el apasionante mundo de la memoria, pero ¿qué tipo de información es memorizable? ¿Qué podemos memorizar realmente?

<Solamente> podemos memorizar una cosa: datos. Los datos son los componentes de una información, y la información más sencilla posible estará compuesta por un solo dato. Por ejemplo, si yo digo:

<<La capital de Francia es París>>

Aquí os estoy mostrando una información básica compuesta por un solo dato. Os estoy dando un dato único de Francia, y este es que su capital es París.

Esa información se compone de dos panes (o focos) que son <<Francia>> y <París>, así como de un enlace que es <capital>. El enlace es la relación que guarda el segundo foco (París), y que es en realidad el dato propiamente dicho, con el primero (Francia). En este caso, y tal y como expongo la frase anterior, <Francia> es la fuente u origen del dato (está escrito antes) y representa, por tanto, el foco de salida. París es el foco de llegada o de destino del dato

Aunque pueda parecer lo mismo, no sería igual memorizar el dato al revés, intercambiando los focos y diciendo: <París es la capital de Francia>. El foco de salida deberá ser siempre el que represente una mayor magnitud, y en este caso lo es Francia respecto a París.

LA MENTE Y LA MEMORIA 19

Por tanto, la manera correcta de ordenar este dato para poder memorizarlo mejor sería:

<<Francia, capital: París>>

Este tipo de dato es en realidad un dato puro (lo estudiaremos una línea más abajo). No olvidé^{is} de ahora en adelante que, para memorizar datos puros, siempre es mejor poner como fuente u origen del dato aquel foco que os sugiera una magnitud mayor o más importante. En este caso, y tal y como dije anteriormente, es evidente que <<Francia>> tiene una mayor magnitud, por ser una nación, que la ciudad de «París». Por ello, y siempre que sea posible, memorizaremos el dato por el orden correcto:

Foco mayor, enlace y foco menor.

Observa y compara este orden con el que pusimos al principio del ejemplo, cuando decíamos: < La capital de Francia es París>. En este caso, la información es más difícil de memorizar, pues nos aparece ordenada así:

Enlace (capital), foco mayor (Francia), foco menor (París).

Si el orden del dato hubiese sido <París es la capital de Francia>>, nos hubiese venido primero el foco menor <París> como salida del dato, y a su vez o Francia>> como llegada. En este caso sería mejor cambiar el orden. tal y como te he explicado anteriormente.

Quizá pueda parecerle todo esto un poco complicado, o al menos algo taro, pero es necesario que lo entendamos bien y que te familiarices con ello para seguir avanzando por el libro de la manera más exitosa.

NOTA: Ten en cuenta que los términos que has leído antes (focos, enlaces, etc.), así como los que vas a leer a continuación (datos puros, secuenciales...), son vocablos acuñados por mí y obedecen a los resultados de una profunda investigación. Al ser nuevos para ti, es normal que puedan parecerle algo complicados al principio, pero como están llenos de lógica y de fundamento, pronto te familiarizarás con ellos y los dominaras convenientemente.

TIPOS DE DATOS MEMORIZABLES

Cuando un estudiante se pone a leer un texto cualquiera, podrá comprobar fácilmente que la información o datos que va percibiendo pueden ser de dos tipos:

A) Datos puros

Son aquellos en los que no existe ningún tipo de relación ni de lógica entre ambos focos.

Por ejemplo, si una persona quiere memorizar todas las capitales del mundo, comprobar que no existe ninguna relación lógica entre esa capital y su país.

¿Por qué ha de llamarse Pekín a la capital de China? ¿Qué tipo de lógica hay en ello? Podría ser cualquier otra ciudad, ¿no?

Yo nunca podré deducir el nombre de la capital de un país cualquiera usando solo el razonamiento, y si repito su nombre muchas veces quizá pueda llegar a retenerlo durante unas horas, o como mucho, y en el mejor de los casos, durante unos pocos días, poquísimos, desde luego, pero finalmente acabaré, sin duda

alguna, olvidándolo, o lo que incluso puede ser peor, confundiendo con los nombres de las capitales de otros países diferentes.

Estos datos cuyos focos no están relacionados de manera lógica ni de forma más o menos predecible, y que hemos decidido llamar **datos puros** (porque son puro y llanamente eso, datos sin más), son los predominantes en los exámenes tipo test, los que más abundan en sus preguntas.

Son también los más <difíciles > de memorizar para cualquier persona que no sepa cómo hacerlo, justo a la inversa de lo que nos pasará a nosotros.

Podemos decir sin temor a equivocarnos que la densidad de datos puros que haya en un tema, es decir, la cantidad o proporción existente de ellos, será lo que le marque a un estudiante (que no sabe estudiar) la «dificultad» para memorizar y retener dicho tema.

Piensa que de momento solo estamos haciendo un tan Leo. Por lo pronto, simplemente te los estoy presentando, pero todavía no sabemos como memorizarlos. Eso vendrá un poco después.

Veamos a continuación el segundo y último tipo de datos con el que nos vamos a encontrar mientras leemos, mientras estudiamos o mientras estamos viendo un documental o una película en el televisor de nuestra casa:

B} Datos secuenciales

Entre ellos existe una interconexión más o menos lógica o predecible, ya que obedecen a una determinada secuencia que a veces se puede incluso razonar o prever con cierta facilidad: de ahí su nombre.

Para el estudiante, estos datos constituyen el esqueleto de toda la información de cada uno de sus temas, pero no profundizan demasiado en ellos ni tampoco le van a proporcionar muchos detalles al respecto.

Nada mejor que un buen ejemplo para comprender todo lo que estamos diciendo:

Supongamos que queremos memorizar la película (o la historia) del trasatlántico Titanic, cuya información es la equivalente a la de un libro de considerable tamaño.

Pongo este ejemplo tan conocido con el fin de que el lector sepa, de la forma más aproximada posible, de qué estamos hablando y así pueda seguirlo con la mayor facilidad.

En dicha película nos aparecerán numerosos datos lógicos que responderán a secuencias más o menos predecibles y que, por similitud con esta palabra, he convenido en llamarlos datos secuenciales.

Entre estos datos secuenciales, unos más lógicos que otros (algunos de ellos los memorizaremos con mucha facilidad, ya que son realmente muy previsibles), podremos citar que. en primer lugar. y al principio de

la película, debe existir un embarque de los pasajeros, que después, y tras una travesía de lujo, el barco chocará contra el iceberg (y, por ejemplo, no podría chocar contra el antes de empezar dicha travesía, lógicamente). Que tras el choque, y solo después de este, es cuando entrará el agua en el casco. Que luego vendrá el hundimiento del barco, a continuación lo hará el rescate de los supervivientes, etcétera. ¿Quién no puede razonar o predecir el orden lógico de estas secuencias?

Es difícil confundirnos o perdernos en los anteriores datos secuenciales porque nos permiten razonar el orden de la película sin ninguna dificultad.

En otras palabras: los datos secuenciales son aquellos que una persona será capaz de contar a un amigo cuando salga del cine tras acabar de ver una película. Es decir, toda la información de la película que se ha quedado grabada en su memoria inconscientemente.

Como dije anteriormente, estos datos forman el *esqueleto de la información a memorizar* (o ya memorizada), en este caso del citado largometraje, y no nos proporcionarán los detalles más profundos ni aquellos que se salgan de toda lógica o razonamiento. Tampoco los datos que dependan exclusivamente del azar, como la distancia recorrida por el trasatlántico o el número de víctimas que hubo tras su hundimiento.

Pero, por otra parte, también existen en la película multitud de *datos puros* (que no tienen relación o lógica entre sí), como, por ejemplo, que se llamaba Carpathia el barco que llegó en socorro del malogrado trasatlántico, que el Titánic se hundió el 14 de abril de 1912, que era un barco irlandés (podía haber sido inglés o de cualquier otro país, ¿no?). etc.

Son ejemplos de datos puros, aquellos carentes de toda lógica y ante los cuales no podemos deducir ni predecir ninguna otra información. Por el contrario, en los datos secuenciales sí podremos deducir que solamente se podrá ir el barco a pique después de chocar contra el iceberg, y no antes.

Entre los datos puros más habituales encontraremos todas las fechas, números, medidas, cantidades, etc. Estos datos solamente se pueden memorizar mediante la técnica de acciones (o de asociaciones) inverosímiles, pero los estudiantes siempre usan la ineficaz técnica de la repetición continua.

Esta técnica de la repetición en la memorización de los datos puros deja mucho que desear y podríamos llegar a un examen, por ejemplo, sin ser capaces de recordar si el mencionado barco se hundió el 14 de abril de 1912, o si, por el contrario, fue el 12 de abril de 1914.

Nos podría surgir entonces esta terrible duda a pesar de haber

repasado y repetido la fecha innumerables veces durante la memorización del tema y en sus repasos, a pesar de haberla memorizado «perfectamente». ¿Que estudiante no ha tenido alguna vez una duda similar?

La técnica de la repetición empleada para memorizar los datos puros, como fácilmente se puede comprobar, resultaría además sumamente desagradable de usar. ya que equivaldría a repetir una y otra vez la fecha, como si fuésemos papagayos, y, por si fuese poco, nos podría dejar en la «estacada > durante el examen o en cualquier otro momento.

Más adelante explicaremos con detenimiento y con ejemplos la forma adecuada de memorizar este tipo de datos. la cual es por medio de asociaciones inverosímiles.

¿Dime ahora qué sucede cuando vemos una película una o dos veces? ¿Verdad que se nos queda memorizada al menos en su mayor parte, fácilmente y sin esfuerzo?

Por lo tanto, la manera correcta de memorizar una película (o un tema cualquiera) será viéndola entera varias veces, pero de un solo tirón, y no estando con el mando del vídeo continuamente parándola, retrocediéndola y viendo las secuencias muchas veces seguidas, como sucede cuando un estudiante coge un libro y lee repetidamente un texto (o la misma página) una y otra vez, volviendo incesantemente hacia atrás. ¿NO sería muy desagradable ver así dicha película?

Recordemos que estudiar debe parecerse a ver una película en el vídeo de casa. En caso contrario estamos haciendo algo mal.

Al ver dicha película entera, sin interrupciones, conoceremos mucho mejor su idea general, la cual será el esqueleto o soporte de toda la información que nos transmita. Este soporte o esqueleto estará constituido por todos sus datos secuenciales y. para memorizarlos, nada mejor en este caso que la utilización de la técnica de la repetición.

Por supuesto que, tal y como hemos dicho antes, la película tendrá también muchos datos puros, como los nombres de las ciudades, de las personas, las fechas, las cantidades, ciertas escenas fortuitas o azarosas, etcétera, que habrá que ir memorizando por separado con la técnica de las asociaciones inverosímiles, la cual muy pronto estudiaremos.

DIRECCIÓN DE LA MEMORIZACIÓN

Vamos a aprender ahora una regla general de suma importancia a la hora de estudiar, la cual se podrá empezar a aplicar inmediatamente:

Debemos memorizar siempre de más a menos.

Es decir, de mayor a menor extensión, de mayor rango a menor, e inversamente de menor profundidad y detalle en la información a mayor.

Según la norma anterior, si queremos memorizar una película, deberemos verla inicialmente de un tirón, trabajando así y en

primer lugar con su completa extensión. Igual sucedería con un libro o con un tema. Insisto, *se estudia de más a menos*, justo al contrario que sucede con la profundidad y con el detalle de la película o del tema en cuestión, los cuales irán progresivamente en aumento de menos a más.

Esto es algo muy lógico, aunque al principio, al ver la película por primera vez muchos de sus detalles no los entenderemos o nos pasarán inadvertidos, pero aun así deberemos verla de un solo tirón, pues siempre nos será más cómodo y a la larga más eficaz.

Cuando la veamos por segunda o por tercera vez y ya nos sea muy familiar, llegas entonces el momento de buscar profundidad en sus detalles, en las escenas más difíciles que contenga, pero esto es algo que también deberemos hacer poco a poco. Así iremos introduciéndonos de manera progresiva en los detalles más complejos y minuciosos, pues cada vez tendremos una mayor preparación para ello.

Haremos lo mismo con los temas. Si pretendemos conocerlos al principio en toda su profundidad (en vez de trabajar con ellos primeramente en su extensión y de manera más superficial, fijándonos exclusivamente en sus detalles más sencillos), lo más probable es que acabemos viéndolos más complicados de lo que realmente son y quizá lleguemos a sentirnos un poco asustados, o cuando menos algo desanimados, aparte de que indudablemente nos costará mucho más trabajo memorizarlos así. Por esta razón, no deberemos preocuparnos si ciertos datos no se nos quedan bien grabados en la memoria al leer por primera vez un tema.

Todo estudiante habrá observado que muchas dudas que le surgen mientras estudia quedan solventadas un poco más adelante, en el mismo tema o en otros posteriores, a medida que va adquiriendo más conocimientos y a la vez que se van solidificando y completando los que ya tenía. Es lo mismo que nos puede suceder con algunas secuencias de una película de cine que veamos algo confusas o que no entendamos bien. Con frecuencia llegamos a comprenderlas al final, pero de momento, y para no perder la concentración ni la motivación, lo mejor es dejarlas pasar por alto, no pensar en ellas y seguir viendo la <<pele>> como si tal cosa, ¿verdad?

LA MENTE Y LA MEMORIA 25

Todo sea por ganar motivación y un tiempo valioso, el cual se desperdiciaría si nuestro estudiante se detuviese demasiado tiempo al encontrarse por primera vez con una duda en la película, o similarmente con alguna parte del tema que esté estudiando que sea más profunda o difícil de comprender.

Por tanto, está caro que si nuestra pretensión es memorizar un libro o un tema en concreto deberemos leerlo como si de una película se tratase, intentando ver y oír la información que vamos leyendo al igual que haríamos con las escenas de esa película, evitando el volver continuamente hacia atrás. Sería sumamente desagradable parar la película con el mando a distancia del vídeo y estar repitiendo una y otra vez cada escena. De este modo, lo más importante al principio será

entonces captar bien la idea general o esqueleto de la información (datos secuenciales).

Insisto por última vez: es mejor ver inicialmente cada tema o cada materia en toda su extensión y con poca profundidad. Esta deberá ir aumentando en repasos sucesivos, según vayamos dominando la estructura general del tema.

Cuando veamos la película dos o tres veces, es evidente que su esqueleto lo tendremos bien memorizado. Sin embargo, no habremos podido memorizar todavía sus datos puros, los cuales deberemos asociar mediante acciones inverosímiles.

Fíjate en que todo lo que te estoy explicando está intrínsecamente recogido en nuestra naturaleza interior y tiene relación directa con nuestra manera de ser y con nuestro comportamiento. Dicho de otro modo, no te estoy diciendo nada que en el fondo no sepas.

SISTEMAS DE MEMORIZACIÓN

Dependiendo del tipo de datos que contenga, cualquier información que caiga en nuestras manos podremos memorizarla de alguna de estas tres diferentes maneras: El razonamiento

Deberemos usarlo preferentemente, antes que cualquier otro sistema de memorización. Este método se empleará siempre que estudiemos una información que seamos capaces de razonar y de comprender. Dicha información será guardada más sólidamente en nuestra memoria, y en este caso hablaremos además de aprendizaje.

Fíjate que el aprendizaje tiene una enorme importancia a la hora de entender y contestar a las preguntas que nos van a aparecer en los exámenes tipo test, cuya información sobre ellas ya debimos memorizar y razonar convenientemente en su día. puesto que es en la resolución de este tipo de pruebas, así como en su preparación, donde la necesidad del razonamiento se vuelve más patente.

El razonamiento se usa con mucho éxito para memorizar temas de física o de matemáticas, por ejemplo, con abundancia de fórmulas, leyes, etc. También en distintos tipos de temario o partes de un tema en los que sus datos estén) conectados por una determinada lógica, es decir, cuando se trate de aprender datos cuyas secuencias sean perfectamente deducibles por medio de la razón.

Por otra parte, y también haciendo uso del razonamiento como sistema de memorización y aprendizaje, podremos deducir por nosotros mismos conocimientos nuevos basándonos en otros que ya tuviésemos aprendidos, además de consolidar de igual modo los que ya sabíamos.

Pero, lógicamente, no todos los datos que queremos memorizar se pueden razonar. Por ello tendremos que recurrir con mucha frecuencia a los otros dos sistemas de memorización posibles.

La repetición

Es evidente que en el ejemplo que puse de memoria a corto plazo lo que hacemos es repetir de manera ininterrumpida el número de

teléfono que nos han facilitado, y a ser posible en voz alta (para usar también la memoria auditiva) hasta que podamos anotarlo en un papel.

La repetición es el sistema de memorizar más usarlo por los estudiantes, pero no se utiliza normalmente de la manera más efectiva posible. Hemos dicho con anterioridad que memorizar un tema debía ser similar a ver una película en el vídeo de casa, sin interrupciones. Se trata de verla entera, dando prioridad inicialmente a su extensión, y

LA MENTE Y LA MEMORIA 27

así, tras verla varias veces en días sucesivos, habremos usado correctamente el sistema de repetición y memorizado sus datos secuenciales de la forma más eficaz que existe.

Mis adelante, en el capítulo que trata acerca de la preparación del temario, volveremos a tratar sobre este tipo de memorización en mayor profundidad.

Acciones o asociaciones inverosímiles

Cuando vemos algo muy curioso, alguna acción que nos llama poderosamente la atención, algo que esté totalmente fuera de lo normal y que nos resulte increíble... ¿Qué sucede?

Lo que sucede entonces es que esos datos tan extraordinarios que vemos llamarán poderosamente la atención de nuestro subconsciente y se quedarán sólidamente archivados en nuestra memoria de largo plazo.

Si de repente viésemos, por ejemplo, que nuestro perro empezase a hacer malabares con tres naranjas, ¿no nos acordaríamos para siempre de ese momento? ¡Vaya que sí! Y probablemente nos acordaríamos también de todo lo que sucedió durante ese día. Podríamos responder sin ningún tipo de dificultad a todas estas preguntas:

¿Qué estábamos haciendo nosotros antes de presenciar esa escena tan increíble?

¿Cómo fueron las naranjas a parar a las patas de nuestra mascota?

¿Qué hicimos cuando terminó esa actuación?

Etcétera. Nos acordaríamos perfectamente de todo, por muchos años que transcurriesen después.

La memoria basada en las acciones inverosímiles se revela como *la más poderosa de todas ellas*, debido al enorme interés que mostrará nuestro subconsciente (donde reside la memoria) para almacenar y no perder tan especial, única y <<valiosa>> información, por eso la vamos a llamar **súper memoria**.

Puede haber algún alumno que ya haya practicado asociaciones o enlaces de forma inverosímil porque haya leído algo así en un libro o porque alguien le haya explicado algo. Yo no me conformo con eso. Debéis aprender y dominar esta técnica de manera perfecta y saber bien cuándo, dónde y cómo usarla, pues es el arma mental más poderosa que tenemos.

En esta sección conocerás los secretos que rigen el mundo de la memoria más impresionante, usados por los profesionales. y que son necesarios también para cualquier estudiante que se precie.

Con estas técnicas de memorización, que aparentan ser auténticos milagros para quien no las conoce, y mediante unos sencillos ejercicios prácticos. Irás ganando en soltura y en desenvolvimiento.

Espero sinceramente que las disfrutes y que aprendas a utilizarlas del modo más adecuado y cuando convenga, para que así obtengas un rendimiento máximo en cualquier actividad, sea de estudio o no, a que las dediques.

Así pues, vamos sin demora a por el primer ejercicio inicial de reconocimiento

PRIMER EJERCICIO

El primer ejercicio que os propongo, y que demostrará claramente la enorme fuerza de esta memoria, consiste en memorizar una cadena de veinte palabras con solo verlas escritas una vez.

**Las primeras diez palabras están puestas a continuación:
tractor, bombilla, cigüeña, botón, mesa, esquiador, gorila,
barco, bicicleta y botella.**

La memoria solo puede funcionar mediante enlaces. En el caso de los datos secuenciales, unos datos nos llevan a los otros mediante una determinada lógica o secuencia. Si los datos son puros, como las diez palabras anteriores, no existirá ninguna lógica y por ello deberemos crear

unos enlaces inverosímiles para que la mente los valore como <algo único> y podamos así memorizarlos de forma automática y sin esfuerzo.

En primer lugar vamos a crear un enlace inverosímil entre <tractor> y <bombilla>:

Imaginemos, por ejemplo, un tractor que está en un campo y va haciendo un surco con un arado que lleva enganchado detrás.

A medida que el tractor avanza, el arado va desenterrando del suelo bombillas de cristal que se encienden automáticamente.

Intentad ver esta secuencia como si estuvieseis solo a unos metros de distancia. Si es preciso, cerrad los ojos y hacedla tan real en vuestra mente como podáis. ¡Vamos, visualizadla unos segundos!

Seguidamente nos olvidaremos de la asociación anterior, formada por <<tractor-bombilla>>, y continuaremos enlazando el resto de las palabras de forma inverosímil.

La siguiente palabra es <<cigüeña>>, y ahora nos toca, por tanto, asociar bombilla con cigüeña:

Imaginemos una *cigüeña* colgada del techo y que entre su largo pico tiene una *bombilla*. Sus largas patas cuelgan hacia abajo y, si tiramos de ellas, dicha bombilla se enciende y se apaga alternativamente.

Ved esta imagen en vuestra mente con detalle. Observad el cuerpo estilizado y las plumas que posee la cigüeña. Cuando tiramos de sus patas hacia abajo oímos un <clic> y podemos ver cómo la habitación se ilumina con una luz cegadora debido a la iluminación que proporciona la bombilla.

Las dos siguientes palabras son « botón» y «mesa» , y ahora os propongo un enlace triple con cigüeña, botón y mesa:

Imaginemos una *cigüeña* que, como si de una máquina remachadora se tratase, va incrustando con su pica grandes *botones* negros de abrigo en la superficie de una *mesa* de madera.

Los botones los va vomitando del estomago y aparecen en su pico misteriosamente. Lo hace tan rápido que parece una máquina repetidora. Podemos sentir también el olor típico de la madera.

La siguiente palabra es <esquiador>, y ahora tendremos que enlazar de manera inverosímil mesa con esquiador:

Veamos en nuestra mente a un *esquiador* que se desliza por una ladera de nieve sentado en una *mesa* tumbada que tiene las patas hacia arriba.

Para reforzar las visualizaciones es conveniente ver detalles en la escena:

Fijémonos en la blancura resplandeciente de la nieve. El esquiador va agarrado con fuerza a las patas delanteras de la mesa. Baja con gran rapidez, haciendo todo tipo de eses, y vemos pasar de fondo los abetos verdes nevados.

La siguiente palabra que tenemos que memorizar es <<gorila>>, y por ello enlazaremos ahora esquiador y gorila:

Esta vez veremos a un gorila furioso que arranca dos barrotes de su jaula y se impulsa con ellos *esquiando* en dos enormes plátanos por un lago helado, tras un oso polar que le ha robado un racimo de plátanos.

En esta asociación es evidente que ver tantos plátanos nos ayudará

a recordar la imagen del gorila.

La mayoría de vosotros es muy posible que esté pensando: <<Menudo cacao mental tengo ya>>. ¡Nada de eso! Recordad que la memoria funciona de modo subconsciente y que memorizamos de forma automática, casi sin darnos cuenta. Vamos, pues, a olvidamos ahora de todas las asociaciones anteriores, que

nadie haga <<trampas>> mirando hacia atrás (es perjudicial hacer esto), y ¡preparados para las próximas palabras!

Ahora es el turno de asociar «gorila» con <<barco>>:

Imaginemos que el famoso *Titanic* no se hundió realmente tal y como nos lo han mostrado en las películas:

Lo que sucedió fue que, tras chocar contra el iceberg y estando ya el *barco* levantado verticalmente y dispuesto a irse al fondo, surgió del mar un inmenso *gorila*, <<King-Kong>>, que lo cogió y lo puso otra vez a flote. Tras su hazaña se golpea el pecho con sus puños. Los pasajeros, asustados por el estruendo, se tapan los oídos con las manos.

Asociemos ahora <<barco>> con «bicicleta»:

Veamos cruzando el río Missisipí a uno de esos barcos antiguos que poseen una noria detrás para impulsarse.

Esa noria gira e impulsa el *barco*, porque los sudorosos pasajeros, como si de esclavos remeros se tratase, están *pedaleando* en la cala del barco.

Para ayudarles, dos hombres van desde las orillas remolcando el *barco* con unas sogas atadas a *sus bicicletas*.

La última palabra que nos queda es «botella». Asociemos pues bicicleta y botella de forma inverosímil:

Un ciclista coloca *su bicicleta* encima de una botella gigante y, saltando en equilibrio sobre una sola rueda, va introduciendo el corcho por el cuello de esta.

¿Estas preparado ahora?

Bien. Te recuerdo que la primera palabra era <tractor>. Tómate el tiempo que necesites e intenta recordar que pasaba con dicho tractor, qué escena inverosímil estuvimos visualizando. Te vendrá a la cabeza la siguiente palabra. y así haremos sucesivamente lo mismo con toda la cadena de diez palabras.

Intenta recordarlas todas antes de seguir leyendo.
¡Vamos a por ellas!

Lo más probable es que hayas podido recordar todas las palabras sin dificultad y por su orden correcto. Si te has atascado en alguna asociación, probablemente será porque no has visto correctamente la visualización inverosímil que te he propuesto. En ese caso, visualízala otra vez con más nitidez o bien intenta cambiar esa asociación por otra que te guste más.

Toma ahora la última palabra de la cadena anterior, <<botella>>, y haz una asociación inverosímil con «baúl», que es la primera palabra de la nueva cadena que verás a continuación.

Después, enlaza «baúl» con «toro», y así sucesivamente hasta llegar a «balón», del mismo modo que yo lo he ido haciendo anteriormente. Cuando termines de asociarlas todas, tendrás en tu memoria una cadena de veinte palabras en total.

Baúl, toro, libro, reloj, alfombra, nube, puerta, roca, mar y balón.

Cuando hayas terminado de asociar todas las palabras, piensa en la primera de ellas: <<tractor>>, e intenta recordar por orden las veinte. Te recomiendo que vayas puntando en un papel las palabras a medida que las vas recordando, para poder comprobar después el resultado del ejercicio.

A

No te copies ni hagas trampa, ¿eh? ¡Suerte!

CASILLEROS MENTALES

Un casillero mental es simplemente una construcción memorística que nos permitirá almacenar datos en nuestra memoria de forma ordenada.

La construcción de al menos un casillero mental es completamente necesaria para cualquier estudiante. Es más. puedo afirmar sin temor a equivocarme que nunca será un eficaz estudiante aquel que no tenga ni sepa usar un buen casillero mental.

Empecemos, pues, a construir uno rápidamente. Para ello, lo primero que necesitamos es crear una ley que nos permita **transformar los números en letras.**

Más tarde formaremos palabras con los números, ya que estas sí se pueden visualizar, y podremos, por tanto, crear asociaciones inverosímiles entre ellas, algo que resultaría imposible de conseguir con los números, pues no podemos visualizarlos si están compuestos por más de dos dígitos. Así podremos memorizar todo tipo de datos numéricos, medidas, artículos, fechas. etc.

Fíjate bien que, para hacerlo del mejor modo posible, cada número tendrá correspondencia con una consonante (al menos) del abecedario, no con las vocales.

Os propongo la siguiente conversión (aunque cada uno de vosotros podrá cambiarla después por otra distinta):

1 t (fácil de recordar porque la letra <t> es vertical como el «1»). . En lo sucesivo, «t» y «1» deben ser lo mismo para ti.

2 n (la «n» tiene 2 patitas).

3 m (tiene 3 patitas).

4 c (la palabra <<cuatro>> empieza por <<c>>).

5 l (nos ayudará a recordarlo que la <<L>> equivale al <<50>> en los números romanos).

6 s (la letra «s» es la única consonante que aparece en la palabra <<seis>>).

7 f (se parecen, ¿verdad?).

8 ch (<<ocho>> tiene en la «ch» su única consonante).

9 v (la palabra <<nueve>> tiene una «n», que ya se la adjudicamos al número 2. y una «v» que nos queda libre para este número).

0 r (la palabra «cero» tiene una <c>, adjudicada al número 4, y una <<r>> libre para este número).

¡Bien!, ahora tómate unos segundos para familiarizarte con las conversiones anteriores y memorizar esas correspondencias.

el abecedario posee otras consonantes que vamos a repartir entre los números anteriores con el fin de que nuestro sistema se vuelva lo más flexible posible.

La *conversión final* de números en letras, que deberás memorizar perfectamente, queda ya definitivamente como sigue:

1 t, d (fácil de asociar al 1, porque <<te y de>> es el pico número 1 de España, el Teide).

2 n, ñ (la «ñ» también tiene 2 patitas).

3 m.

4 c, k, q (la <<k> y la <<q>> Se parecen acústicamente a la «c»).

5 l.

6 s, z (la <<z>> posee cierta similitud con la «s»).

7 f.

8 eh, j, g (como la <ch> no es una letra muy frecuente, vamos a reforzarla con la <j> y con la <g>).

9 v, b, p (por similitud con la <<v>>, añadiremos la) y también

la <p>), **0 r.**

Tómate el tiempo que precises para memorizar perfectamente la conversión de la tabla anterior antes de seguir leyendo. Solo te llevará unos segundos.

* * *

Ya tenemos completado un sistema capaz de transformar números en palabras, las cuales podremos visualizar fácilmente y asociar entre sí de forma inverosímil.

Por ejemplo, si estamos estudiando y nos aparece una fecha, como puede ser el año **1856**, esta podremos sustituirla por la palabra «**tachuelas**». Añadiremos a discreción las vocales que necesitemos para completar la palabra en cuestión. Compruébese cómo las consonantes de la palabra «tachuelas» forman efectivamente el número de la fecha 1856.

Solo nos quedaría ahora hacer una asociación inverosímil entre la palabra que hemos creado, «tachuelas», y el motivo de la fecha, tal y como hicimos en el apartado anterior cuando formamos la cadena de veinte palabras.

Con este *sistema* podremos recordar todo tipo de cifras: fechas, números de teléfono, artículos, leyes, códigos, valencias y números atómicos de los elementos químicos, constantes físicas, pesos y medidas, distancias, fórmulas, y un largo etcétera.

manera que el resultado del enlace triple resultante (el cual te permitirá recordar este número de teléfono) sea algo que de verdad te llame poderosamente la atención e impida que puedas confundirte. Algo que, de haber sucedido realmente, te fuese imposible de olvidar.

Continúa haciendo lo mismo con los siguientes teléfonos:

- b) Estación de autobuses: 78 65 09.
- c) Estación de ferrocarril: 45 54 75.
- d) Aeropuerto: 36 12 30.
- e) Teatro: 90 62 38.

Es posible que te haya podido costar encontrar alguna palabra, pero eso no te sucederá cuando tengamos construido nuestro casillero mental. Siempre podrás recurrir a él en caso de emergencia.

CONSTRUCCION DEL CASILLERO MENTAL

Cada una de las casillas (o celdillas) que vamos a ir creando hasta que completemos nuestro casillero deberá estar representada por el nombre de un objeto, el cual tendrá que ser fácilmente visualizable.

Dicho objeto ha de escribirse respetando todas las normas que hemos establecido anteriormente para la conversión de los números en consonantes.

Así pues, para la casilla número 1 necesitaremos el nombre de un objeto (los objetos se pueden visualizar más fácilmente que el resto de las palabras) que solamente posea la consonante , o bien la <d>, con independencia de las vocales que podamos necesitar, ya que estas se podrán ir añadiendo a discreción, según las vayamos necesitando, para poder formar cada una de las palabras que darán nombre a las casillas.

De igual modo, para construir la casilla 56, por ejemplo, necesitaremos una palabra que posea, por orden, las consonantes <l> y <s>, o bien <l> y <z>.

Observa que las palabras <lazo> y <losa> se adaptarían perfectamente a nuestro propósito.

Recuerda que las vocales se pondrán a discreción.

Vamos a confeccionar a continuación un **casillero mental de 100 casillas**.

El casillero debe ser algo muy personal y las palabras que lo forman tienen que ser objetos bien distintos entre sí y con los que te sientas a gusto. Aparte de los objetos, también nos servirán las personas y los animales, pues se pueden visualizar perfectamente.

Normalmente verás diversas opciones por casilla. Deberás escoger un objeto de entre los propuestos por mí, o bien crearlo tú mismo según las leyes que hemos establecido o siguiendo aquellas que, de modo similar, tú mismo establezcas.

Ahí van ya los *nombres de los objetos* que formarán nuestras primeras diez casillas:

- 1 **Té, tea** (antorcha), **hada** (la letra <<h>> es muda), etc.
- 2 **Ñu, Noé** (embarcando los animales en el Arca), **huno, heno**
- 3 **Humo, moho, ama** (dueña).
- 4 **Oca, K. O.** (podemos ver a unos boxeadores). No temamos flexibilizar el sistema.
- 5 **Ola** (de mar: ved un tsunami), **ala, hilo.**
- 6 **Oso, asa, hueso.**
- 7 **Ufo** (OVNI), **feo** (algo que nos sugiera la fealdad).
- 8 **Hacha, hucha, ajo.**
- 9 **Ave** (distinta de la <<oca>>, que hemos puesto en la casilla
- 4 **búho, vaho.**
- 10 **Toro, atar, T.I.R.** (bajo estas siglas podemos visualizar un gran trailer en ruta por la carretera).

Observa que, como es letra <<h>> es muda, la podremos usar a discreción, al igual que las vocales.

Es aconsejable que tengas también la **casilla 0: aro** (que además es redondo como el cero, y por tanto fácil de recordar). Fíjate que la palabra <<aro>> posee exclusivamente la consonante <r>, la cual es la letra que hemos designado un poquito antes como sustituta del número 0.

Memoriza ahora estas primeras diez casillas que acabamos de ver. Son muy fáciles.

Te recuerdo que solo debes escoger una palabra por cada casilla, aquella que te guste más o que te sea más sugerente, pero las palabras que definitivamente elijas deberán ser siempre las mismas para cada casilla.

Recuerda igualmente que, si no te gusta ninguno de los objetos que te he mostrado, puedes buscar tú otro, pero debe obedecer igualmente a las leyes de creación (número/consonante) que te he propuesto (o a aquellas que tú mismo diseñes).

TERCER EJERCICIO

Usando el sistema de las asociaciones inverosímiles memoriza de forma ordenada los siguientes nueve objetos:

- 1 zapato
- 2 teléfono
- 3 radio
- 4 periódico
- 5 farola
- 6 caramelo
- 7 libro
- 8 cama
- 9 coche

Por ejemplo, aquel de vosotros que haya usado la palabra <<tea>> para la primera casilla, deberá asociar <tea> con <zapato> de manera inverosímil:

Imaginemos un hombre descalzo que va andando con dos teas (antorchas) encendidas en sus pies como si fuesen zapatos. Va haciendo muecas con la cara para aguantar el calor.

El que haya usado la palabra «hada» para la primera casilla, debes asociar «hada» con «zapato» de manera inverosímil. Por ejemplo, de este modo:

Imaginemos un *hada* que, en vez de su varita mágica, lleva un enorme *zapato* en su mano con el que va dando zapatazos, haciendo desaparecer así, <<mágicamente>> todo aquello que golpea.

De igual manera deberás asociar «Noé» (o la palabra que represente tu segunda casilla) con teléfono.

Recuerda que se trata de hacer una asociación inverosímil. Tienes que ver algo que te llame poderosamente la atención: que te haga reír, sentir, que te impresione de verdad, etc.

Sigue memorizando así el resto del ejercicio y, cuando hayas terminado de asociar las nueve palabras, cada una en su casilla, vuelve aquí otra vez.

* * *

¿Qué? ¿Ya has terminado? ¿Se dio bien?

Intenta recordar ahora toda la prueba de forma salteada. Observa que el orden que sigas es lo de menos, pues siempre que uses el casillero mental, toda la información contenida en él estas de por sí ordenada y, por tanto, te resultará imposible perderte.

Por ejemplo, contéstame:

¿Que palabra hay en el puesto 7?

¿Y en el puesto 2?

¿Y en el puesto 4?

¿Qué puesto o casilla ocupa la palabra « farola»?

¿Y la palabra caramelo?

¿Y la palabra radio?

Si tienes algún fallo, es porque no has hecho la asociación inverosímil de forma correcta. o bien porque no la has visto en tu mente con la suficiente nitidez.

CUARTO EJERCICIO

En esta ocasión memorizaremos nueve verbos.

1: comer, 2: saltar, 3: reír, 4: dibujar, 5: correr, 6: dormir, 7: trabajar, 8: pelear y 9: nadar.

Para realizar correctamente este ejercicio deberás ver a cada objeto del casillero, que representa a cada una de sus casillas, realizando a acción del verbo que por su número le corresponda, o bien viendo otra acción similar que te sugiera aquella que has de memorizar.

No olvides visualizar también otros objetos que puedan ayudarte reforzar la escena en tu mente.

Por ejemplo, en el puesto 6 tenemos < dormir >. Suponiendo que tu palabra clave para la casilla 6 sea «oso», podrías imaginar algo así come:

Un enorme *oso durmiendo* en una pequeña cama, con su zarpa apoyada en la almohada, roncando o soplando, y cada vez que se da la vuelta la cama cruje por todos los sitios.

Intenta <<ver>> y <<oír >> esta asociación inverosímil con todo el detalle y realismo de que seas capaz.

QUINTO EJERCICIO

A continuación vamos a memorizar ordenadamente, ayudándonos de nuestro casillero, nueve palabras que no pueden visualizarse: **ternura, pena, maravilloso, estricto, amistad, frío, gracia, azul y apetito.**

En este caso deberemos sustituir estas palabras por objetos o por acciones que nos las recuerden o nos las sugieran, y que si podremos visualizar. Por ejemplo:

- Ternura se puede sustituir por ternera, y de este modo asociaremos <<tea-ternera>>, o el objeto que represente tu casilla número 1 con ternera.
- En pena podemos ver el verbo llorar, o bien un trozo de pan (se parecen las palabras <<pena>>, y <<pan>>).
- En maravilloso algo que nos sugiera ser así.
- En estricto podemos imaginar una sesión de strip tease a cargo de una oca, de un boxeador o de cualquier objeto que represente a nuestra casilla número 4.
- A un amigo conocido nuestro en amistad. - Un cubito de hielo o un helado en frío.
- Un payaso en gracia.
- El mar en azul.
- Un bocadillo o una persona muy gorda en apetito.

Tras hacer las nueve asociaciones podremos recordar, en cada casilla, el objeto o la acción que sustituye a cada una de las palabras no visualizables del ejercicio propuesto, y no deberíamos tener ningún problema en hallar seguidamente las palabras originales, para resolver así el ejercicio correctamente.

Si tienes algún fallo, recuerda que es porque no has hecho la asociación inverosímil correctamente, o bien porque no la has visto en tu mente con la suficiente nitidez.

A continuación vamos a proceder a ampliar nuestro casillero con otras 10 nuevas casillas:

11 Teta, dado, tata (abuela).

12 Tuna, duna, tina (bañera).

13 Dama, timo, átomo (simulados, como los que hay en los laboratorios, hechos de bolas y de alambres).

14 Taco (aquí yo visualizo un taco de madera de una mesa de billar), **ataque.**

15 Tela, tala (de árboles).

16 Taza, tos.

17 Tufo (puedes visualizar alguna cosa que te lo sugiera),
Taifa (se llama así a una Banda de ladrones).

18 Teja, toga, daga.

19 Tapa, tubo tuba (un instrumento musical).

20 Noria, honra.

SEXTO EJERCICIO

Haremos seguidamente otro ejercicio práctico que, en esta ocasión, nos servirá para memorizar unos datos puros concernientes a los números atómicos de 10 elementos químicos. Para ello usaremos nuestro casillero mental.

Elemento/Nº atómico

Carbono ...	6
Nitrógeno ..	7
Sodio	11
Flúor	9
Litio	3
Aluminio ...	13
Fósforo	15
Magnesio	12
Azufre	16
Berilio	4

Al memorizar este ejercicio por medio de nuestro casillero mental observa que, como la mitad de cada asociación (en este caso el número atómico) es una cifra que corresponderá a una de las casillas de nuestro casillero, siempre tendremos una buena imagen visual de esa parte de la asociación. Así, veremos un oso (casilla 6) si el número atómico fuese un 6, un ufo si fuese un 7, etc.

La otra mitad de la asociación está representada, en este caso, por *elementos* químicos. Algunos de ellos se pueden visualizar fácilmente, como sería el caso del aluminio (envoltura de papel de color plata de los bocadillos. Podríamos visualizar incluso el bocadillo en sí). También sucede lo mismo con el fósforo (tuna cerilla). En cambio, otros elementos químicos tendremos que verlos de forma indirecta, mediante algún objeto que nos los sugiera. Así, en el caso del flúor Podríamos ver en su lugar un tubo de pasta dental (por su alto contenido en este mineral), o bien el propio cepillo de los dientes. También nos serviría visualizar la propia acción de lavarnos los dientes.

Los restantes elementos químicos que no podamos visualizar, como el litio, habrá que sustituirlos por objetos que contengan letras parecidas ortográficamente, o bien que nos los sugieran o que nos den pie a recordarlos de algún modo.

¡Fíjate bien! La palabra {<litio>} tendremos que sustituirla por lado un objeto (siempre buscaremos objetos, ya que estos son más fáciles de visualizar) cuyas palabras se parezcan, como <sitio> , o bien por un objeto cuya palabra empiece por las mismas letras que <litio>, y que nos dé así <pie> a recordar dicho elemento químico. como podría ser la palabra <<litigio>> ,

cuando necesitemos buscar una palabra que sustituya a otra que sea difícil de visualizar, siempre será preferible escogerla por el hecho de que nos de <pie> a recordarla, debido a que sus letras iniciales sean comunes, que por el hecho de que solamente se parezcan o rimen entre sí.

Por ejemplo, supongamos que queremos recordar el nombre de Marlon Brando, pero no podemos hacerlo porque lo tenemos en «punta de la lengua». Será más fácil para nosotros recordarlo si otra persona nos da pie a ello, diciéndonos (o soplándonos) las mismas letras por las que empieza el nombre de dicho actor.

De este modo, si nos dijeren: <<Empieza por Mar...>>, enseguida responderíamos: <<Marlon Brando?>>. En cambio, nos sería bastante más difícil poder recordarlo si simplemente nos dijeren: <<Su nombre se parece a melón>>.

Por ello, y siempre que nos sea posible, elegiremos una palabra sustituta que nos dé pie a recordar a la que nos interesa, guiándonos por las letras iniciales que ambas tengan en común.

En este ejercicio en cuestión. y según la norma anterior, es preferible usar la palabra <<litigio>>, siendo esta además muy fácil de visualizar (un pleito en un juzgado). La asociaremos de forma inverosímil con «humo», pues esta es la casilla que nos está mostrando el número atómico del litio, el 3, como seguro que sabes hacer ya sin ninguna dificultad.

Ahora ponte ya manos a la obra con este ejercicio.

Recuerda que el solo hecho de trabajar así, de asociar de forma inverosímil unas palabras con otras, es un magnífico entrenamiento para tu mente.

CASILLERO MENTAL AL COMPLETO

A continuación te reproduzco en su totalidad, con las aclaraciones precisas, el resto del casillero mental básico que debes dominar a la perfección.

La casilla «0», que es ARO, normalmente no la vamos a usar. La dejaremos en reserva como una casilla de apoyo.

Deben quedarte perfectamente claras cada una de tus casillas. Elige una opción, y solo una, de entre las propuestas, o bien. y como ya te dije anteriormente, también puedes inventártela tú según las normas que hemos establecido o según las que tú establezcas definitivamente.

Recuerda que es mucho mejor elegir objetos que puedan visualizarse perfectamente o que te sugieran algo claro y nítido. Evita elegir objetos similares para casillas distintas que, por su

parentesco, puedan dar lugar a confusión. Por ejemplo, « copa» y « vaso» se parecen demasiado como para usar ambas en las casillas 49 y 96, respectivamente.

Para tu mayor comodidad te expongo seguidamente **todo el casillero mental**, las cien casillas, con algunas de sus posibles alternativas para elegir:

- 1 Té, tea, hada.
- 2 Ñu, Noe, huno, heno.
- 3 Humo, moho, ama.
- 4 Oca, K. O.
- 5 Ola, ala, hilo.
- 6 Oso, asa, hueso.
- 7 Ufo, feo.
- 8 Hacha, hucha, ajo.
- 9 Ave, búho, vaho.
- 10 Toro, atar, TIR.
- 11 Teta, dado, tata.
- 12 Tuna, duna, tina.
- 13 Dama, timo.
- 14 Taco, ataque.
- 15 Tela, tata.
- 16 Taza, tos.
- 17 Tufo, Taifa.
- 18 Teja, toga, daga.
- 19 Tapa, tubo tuba.
- 20 Noria, honra.
- 21 Nido, nata, nota.
- 22 Niño, nana.
- 23 Nemo (el capitán de la ciudad sumergida), ánima, nomo.
- 24 Anca (visualizar una rana), nuca.
- 25 Nilo (lo veo entre las pirámides), nulo.
- 26 Anís (puedes visualizarlo como un licor o como anisetes de colores en una botellita de plástico transparente), Niza.
- 27 Nife (se llama así al centro de la Tierra por su alto contenido en níquel y en hierro. Visualizad la lava de un volcán).
- 28 Nicho, ancho.
- 29 Nube, nabo.
- 30 Mar, MIR (estación espacial).
- 31 Moto, mata, meta.
- 32 Mono (visualizad a King-Kong), mina.
- 33 Momia, memo, mamá (no «mama» si ya tienes «teta,» en la casilla 11)
- 34 Hamaca, moco (quizá te sugiera un caracol o un resfriado nasal)
- 35 Muta, miel.
- 36 Mesa, mazo.
- 37 Mafia (ved al típico gángster con su traje de rayas y con el clavel en la solapa).
- 38 Mecha (podemos ver una bomba negra con su mecha), macho (cabrío).
- 39 Mopa, mapa, ameba (es un bichito de tamaño microscópico; vedla como un monstruo gigante y gelatinoso).
- 40 Coro, car (carrera de minicars).
- 41 Cohete, cata (de vino), coto.
- 42 Curia, cuña, cono.

- 43 Cama.
- 44 Coco, claque (carbón).
- 45 Cola, culo, celo (cinta adhesiva).
- 46 Casa, queso.
- 47 Café, cofia.
- 48 Coche, caja.
- 49 Cuba, cepo, capa, copa.
- 50 Loro, lira.
- 51 Lata, lote, luto.
- 52 León, Luna, lana, lino.
- 53 Lima, lama, alma.
- 54 Loco, laca.
- 55 Lulú (ved un perrito blanco), lila, lelo, Lola (¿conocéis a alguna?).
- 56 Lazo, losa, lista.
- 57 Alfa (ved a esta letra devorándolo todo, como si fuese una viral piraña).
- 58 Lucha (libre, de judo, etc.), lago.
- 59 Lobo, lapa.
- 60 Sor (monja).
- 61 Seta, sota, asta.
- 62 Sena (vedlo pasando bajo la torre Eiffel; o ved solamente a esta).
- 63 Sima (gruta con estalagmitas y estalactitas), asma.
- 64 Saco (de patatas, de cemento...).
- 65 Sol, sal.
- 66 Seso (cerebro), sosa (cáustica).
- 67 Sofá.
- 68 Sacho (rastrillo), soja.
- 69 Sepia, sebo (también nos vale<<sapo>> si no tenemos «anca» en la 24).
- 70 Faro (de mar, no de coche), foro, furia.
- 71 Foto (lo mejor es ver una máquina de hacer fotos), feto.
- 72 Fauna (cualquier fauna del hogar que prefieras).
- 73 Fama (puedes pensar en alguien famoso que te guste).
- 74 Focal.
- 75 Faló, filar, file (par ejemplo un cuchillo o navaja muy afilados).
- 76 Foso (¡con cocodrilos!), fosa.
- 77 Fofó (el famoso payaso), fofo (algo blandito).
- 78 Ficha, faja.
- 79 Efebo (puedes ver a un ángel querubín tocando la lira), fobia.
- 80 Hachero (un indio arquero con flechas, si tienes 'hacha' en la 8).
- 81 Chita (la mona de Tarzán. Por eso la 32 es King-Kong, diferenciamos) chato.
- 82 China (la famosa Muralla), chino.
- 83 Chama (ver un mercadillo).
- 84 Chico, chica (¿qué te es más sugerente?), jaca.
- 85 Chal, chulo, jaleo.
- 86 Chas** (ver un látigo), **chis** (silencio).
- 87 Chufa (horchata), jefe.
- 88 Chucho** (particularmente veo a mi perrita Kamy).
- 89 Chivo, chapa, chip.
- 90 Bar, vara.

- 91 Bata (de vestir), bata.
92 **Vino** (una bota de vino o una garrafa de lo mismo), **viña,**
pana.
93 **BUM** (una explosión).
94 Vaca.
95 Vela, bola.
96 Vaso.
97 **Bofia** (la policía en el argot de la mafia).
98 Bache, bajo, vago.
99 Bebé, papá, pavo.
100 Torero, tarro.

AMPLIACIÓN DEL CASILLERO MENTAL

Podría sucedernos en el futuro que nuestro casillero mental se nos pudiese quedar algo pequeño. Por ejemplo, si queremos memorizar los 169 artículos de la Constitución española, veremos que nos faltan 69 casillas para los artículos cuyo número sea mayor de 100.

Sin embargo, podremos ampliarlo fácilmente según lo vayamos necesitando. Para ello, vamos a conocer dos maneras posibles de hacerlo.

1ª Del mismo modo que hemos visto hasta ahora; con arreglo a las normas que hemos fijado respecto a la construcción de nuestro casillero mental de 100 casillas.