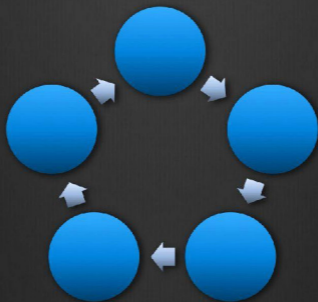


TÉCNICAS
DE
MEMORIA VELOZ



*

Armando Elle

Técnicas de Memoria Veloz

Autor:Armando Elle.

ÍNDICE

[Advertencia.](#)

[Introducción.](#)

[Capítulo 1. Un poco de fisiología de la memoria.](#)

[Capítulo 2. La herramienta del mnemotécnico.](#)

[Capítulo 3. El Acrónimo.](#)

[Capítulo 4. Las Cadenas de Imágenes.](#)

[Capítulo 5. Las Cajas Chinas.](#)

[Capítulo 6. La Segmentación.](#)

[Capítulo 7. Del concepto a la imagen y viceversa.](#)

[Capítulo 8. La Técnica de los Loci \(lugares\)](#)

[Capítulo 9. La Conversión Fonética.](#)

[Capítulo 10. La Tabla Alfanumérica.](#)

[Capítulo 11. Construcción de la Base de Datos.](#)

[Capítulo 12. Recordar a las personas y lo que les rodea.](#)

[Capítulo 13. Asonancia y Lenguas ex tranjeras.](#)

[Capítulo 14. Aprender mas lenguas ex tranjeras.](#)

[Capítulo 15. Información complementaria sobre las lenguas ex tranjeras.](#)

[Capítulo 16. Presentación del libro " Cálculo Mental Veloz"](#)

[Conclusiones](#)

ADVERTENCIA

Este libro describe opiniones y experiencias personales de autor. Es vendido con la advertencia que no ofrece ni sustituye consultorías legales, fiscales, financieras o profesionales de ningún otro tipo. Quien tenga necesidad de este tipo de consultorías, debe dirigirse a profesionales autorizados. Tomando en cuenta que cada esfuerzo ha sido para dar información la máxima calidad, es posible que tenga errores, olvidos, así como cambios sucesivos a la fecha en el cual fue redactado. El autor y el editor no asumen ninguna responsabilidad por daños eventuales derivados de manera real o presuntiva del utilizzo del libro.

INTRODUCCIÓN

Desafortunadamente, los cursos de memoria se han vuelto recientemente, sobre todo un negocio. Particularmente para aquellas personas que han sido capaces de promoverse de manera excelente a nivel mediático, aún con pequeñas fallas. Con el mayor respeto para ellos, pero créeme que no hay necesidad de invertir \$10, 000 en un curso de dos días para aprender a escuchar 50 números de dos cifras y repetirlos hacia delante y hacia atrás sin cometer errores. Y tampoco para recordar el orden de 54 cartas de una baraja después de memorizarlas por algunos minutos. Todo lo que te sirve lo encontrarás en este libro.

Después, naturalmente, tendrás la necesidad de practicar y sobretodo de encontrar las mejores maneras para aplicar la mnemotecnia según tus necesidades. No hay nada de mágico ni nuevo, por lo menos no desde hace siglos, cuando los principales métodos de memorización veloz eran utilizados; algunos ejemplos: Cicerón, Giordano Bruno, Leibniz.

Con estos grandes creadores, no me sorprende que la mnemotecnia contenga conceptos brillantes, así como resultados entusiasmantes. A través de los siguientes capítulos, he puesto los principales y más eficaces, buscando de llegar directamente al punto, para hacerte perder el menor tiempo posible y que inicies rápidamente con lo que realmente te sirve para mejorar: ejercitarte!!

CAPITULO 1. UN POCO DE FISIOLÓGÍA DE LA MEMORIA

Como esto no es un curso de fisiología y anatomía humana, aún si soy un médico, te voy a ahorrar los detalles y te digo solo el mínimo que DEBES saber, justo para entender las cosas que suceden en tu cabeza mientras recuerdas: el principal sistema cerebral que se ocupa de la memoria se encuentra en el hipocampo y en las zonas que le son vecinas; se trata de una formación nerviosa que se encuentra en la parte profunda del cerebro, y que debe su nombre al hecho de que su forma se parece a un caballito de mar. Entre otras cosas, el hipocampo esta involucrado en la gestión de las emociones, en la orientación espacial y en la memoria. Por estos motivos, te podrás dar cuenta de cuánto es importante en los procesos asociativos y visuales de la mnemotecnica, el utilizar imágenes que tengan características espaciales particulares y son emotivamente impactantes (ej. Muy grandes, muy pequeños, de cualquier manera en 3 dimensiones). Además, vas a aprender a mantener esas imágenes desde un punto de vista espacial (dentro, arriba, abajo, a la derecha, etc.)

Al interior del hipocampo y en las zonas vecinas, la información viene almacenada en paquetes dentro de células; mejor dicho, la información se divide y es distribuida en grupos de células, para después ser "unida" en el momento del recuerdo. Por este motivo, frecuentemente basta recordar aún solo una pequeña parte de la información para que venga toda reconstruida instantáneamente (es uno de los motivos por los cuales la mnemotecnica funciona). Por lo tanto, aún cuando una parte de la información se pierde, si permanecen partes suficientes, el cerebro es capaz de "reconstruir" la parte que falta a través de procesos analógicos, y así, de reconstruir la información inicial en su totalidad.

En las células, la memoria se almacena según dos modalidades: una a un corto

plazo (memoria a corto plazo, MCP), y una a largo plazo (memoria a largo plazo, MLP).

La memoria a corto plazo tiene 2 problemas: el primero es que puede retener la información solo por un breve periodo; el segundo es que tiene una capacidad limitada, por lo cual la información que no viene transferida a la memoria a largo término, se “olvida” para permitir la llegada y almacenamiento de nueva información.

Esta transferencia se realiza al repetir mental o verbalmente la información almacenada. Entre más veces se realice, más sólida será la información almacenada en la memoria a largo plazo.

La mnemotecnia añade un poco a todos los niveles: en la MCP, en la fase de transferencia, y en la MLT. Sobretudo, tiene una gran potencia en la transferencia de corto a largo plazo, y es por esto que es una técnica muy eficaz.

Y esto es todo lo que debes saber sobre los procesos mentales en tu cabeza!!!!

CAPITULO 2. LA HERRAMIENTA DEL MNEMOTÉCNICO

Una memoria excepcional no deriva necesariamente de un talento natural; cualquiera puede adquirirla a través de la mnemotecnica. Con esta técnica, es posible almacenar veloz y eficazmente la información dentro de la memoria a corto plazo, la repetición/utilización de la información guardada permitirá después pasar la información a la memoria a largo plazo; a punto el recuerdo será instantáneo, preciso e inconsciente. Por lo cual no será necesaria la mnemotecnica para llamar esta información.

Hacer todo esto requiere la adquisición de técnicas, que juntas constituyen el arte de la memoria. Ahora, cada artesano tiene sus propias herramientas de trabajo, los elementos de base con los cuales construye todo el resto. Las tuyas serán " las imágenes ", " la observación y selección ", la " visualización " y la " asociación ". A continuación te presentaré cada una; no te preocupes si leyéndolas te parece que tienen poco sentido, al utilizarlas en la mnemotecnica todo será más claro.

MÁGENES

Todo aquello que vas a recordar será a base de imágenes conectadas entre ellas, sin ninguna palabra. No te pediré jamás recordar, por ejemplo, las palabras: " perro, pistola, ladrón " inventando una historia como " el perro encuentra una pistola y dispara al ladrón ". Son demasiadas acciones que debes recordar, demasiado esfuerzo para inventar la historia, y además yo siento la vaga sensación de tontería que se tiene al hacerla. La asociación de imágenes te ahorrará tiempo y esfuerzo, sin tener que inventar historias absurdas; además, se disminuye el ruido de fondo que hace disminuir la mnemotecnica (en el ejemplo anterior, el perro " encuentra " una pistola y " dispara " al ladrón; encontrar y disparar son solo ruidos que distraen de aquello que debe ser realmente recordado, el ladrón y no los

disparos, la pistola y no encontrarla. Y ¿Qué pasaría si fuera el ladrón que disparara al perro?)

SELECCIÓN

Debes aprender a observar, notar y seleccionar la información que quieres recordar. Para lograr esto, es indispensable la concentración y tener un objetivo claro del resultado que se quiere obtener. Con la mnemotecnia, es posible aprender un libro de 200 páginas casi palabra por palabra en un tiempo razonable. Posible sí (y te reto a hacerlo al menos una vez), pero muy cansado y seguramente no muy eficiente. La mnemotecnia se refiere a técnicas de aprendizaje, el cual debe ser utilizado de manera eficaz. Por lo que el esfuerzo de aprendizaje debe ser congruente con los resultados que uno se propone.

Supongamos que debes estudiar para un examen en un libro de 200 páginas (no tantas realmente): si utilizas la mnemotecnia, podrás aprender casi todo el libro palabra por palabra a memoria en 2 semanas; vale la pena? Probablemente no. Para pasar el examen de manera brillante, podría ser suficiente aprender los 4 conceptos principales para cada página, algunas tablas y gráficos, así como una lista de nombres y números: con la mnemotecnia y una buena selección de aquello que quieres recordar, podrías pasar el examen estudiando 2 o 3 días. Si eres bueno, hasta en un día podrías lograrlo. Por lo que te lo enfatizo, observa y selecciona aquello que quieres aprender.

VISUALIZACIÓN

Es la capacidad de convertir la información (palabras, números, conceptos) en imágenes en tu mente. Es un proceso creativo, y extremadamente subjetivo. La eficacia de esta conversión, es decir tu capacidad de crear imágenes que para ti representen información que recordar, es crucial en el proceso de memorización, y

es la base de la utilización óptima de la mnemotecnia.

En pocas palabras, se debe recordar la palabra “gato”, debes visualizar un gato en tu mente (después veremos cómo), y lo debes hacer con lujo de detalle. Si después tu objetivo es aquello de recordar cómo se dice “gato” en árabe, el gato que debes imaginar para una asociación correcta entre imagen y el sonido en árabe, deberá ser un gato árabe (más adelante te explicaré cómo hacerlo). Resumiendo, debes utilizar mucho tu creatividad. Mientras visualizas palabras como “gato” es muy sencillo, te darás cuenta que para las palabras abstractas (ejemplo: filosofía, tristeza, inteligencia...) deberás hacer un esfuerzo mayor, y encontrar imágenes que no te confundan.

ASOCIACIÓN

Es la capacidad de conectar las imágenes que has creado entre ellas, y como consecuencia, la información que se conecta a cada imagen. De un dato, sin vínculos y fuera de un contexto, normalmente se puede hacer muy poco, por lo que es importante la capacidad de estructurarlo junto a otros datos para formar un concepto verdadero. La asociación debe ser ordenada según un esquema preestablecido y siempre igual, en manera tal que tu cerebro sepa siempre dónde buscar la imagen sucesiva. Esto significa por ejemplo, que si leyendo un documento, has seleccionado un grupo de imágenes-conceptos que recordar, y los has unido uno al otro, la unión debe ser para todos en la misma dirección, que es espacial y también lógica: o todas irán a la derecha, o todas hacia la izquierda; o todas hacia arriba o hacia abajo. Si no, tu cerebro se encontrará vagando alrededor de la imagen, debiendo recordar no solo la imagen sucesiva, pero también la dirección respecto a la precedente.

Después, cada imagen debe ser lo más informativa posible; en manera tal que disminuya el número de imágenes y hacer más veloz el recuerdo. Te daré un

ejemplo: Si debo recordar en orden las tres palabras anteriores “gato, pistola, ladrón”, no imagino simplemente un gato, imagino uno vestido de pistolero. A esta imagen añado el ladrón. Al tener ya la primer imagen con dos palabras, he disminuido la cantidad de información que debo procesar.

CAPITULO 3. EL ACRÓNIMO

Este capítulo es realmente muy corto y me da un poco de vergüenza decirlo. Del “acrónimo” no hay tanto que explicar, pero es necesario que te hable un poco del concepto para puntualizar dos cosas: en primer lugar, el acrónimo es eficaz; en segundo lugar, no utilizar técnicas mnemotécnicas complicadas si se puede memorizar el concepto con mnemotecnia simple. Los instrumentos que utilizas deben ser de acuerdo al resultado que quieres obtener y a la dificultad que encuentres.

Dicho esto, el acrónimo es una técnica que seguramente ya conoces; se trata de formar, con una o más letras iniciales de diversas palabras que recordar, una nueva palabra. Un ejemplo: HOMES es el acrónimo que estudian los estudiantes americanos para recordar el nombre de los grandes lagos Huron, Ontario, Michigan, Eire y Superior.

Se trata de una técnica simple, pero eficaz, sobre todo para recordar listas breves. No la subestimes, en combinación con otras técnicas es esencial para aprender lenguas ex tranjeras. Sobre todo aquellas donde los sonidos y las palabras son muy diferentes a tu lengua madre. En idiomas como el chino o el árabe, frecuentemente es muy difícil descomponer la palabra que recordar en fonemas que tengan sentido en tu lengua madre y que puedan ser recordados fácilmente. Por lo que sólo resta descomponerla de otra forma, llegando hasta tener que recordar letra por letra y por lo tanto, el acrónimo. Es obvio que esto aumenta el tiempo y el esfuerzo de memorizar, pero si te ejercitas, obtendrás resultados superiores a los adquiridos con metodologías tradicionales. Con el acrónimo he aprendido 100 palabras árabes difíciles* en 220 minutos, y no las he olvidado. Con la memoria tradicional, es decir la simple repetición de al palabra a recordar, me habría tomado al menos el doble de tiempo, y seguramente ya habría cometido

algunos errores.

*Nota: una palabra difícil se define como una palabra que no puede ser separada en partes que suenan como palabras que ya conoces.

CAPITULO 4. LAS CADENAS DE IMÁGENES.

La capacidad de crear, visualizar y asociar imágenes es la clave, la grande idea de la mnemotecnica. Idea probada, y con el fundamento científico de que las imágenes se recuerdan más fácilmente que cualquier otra cosa. Estas imágenes pueden ser unidas o atadas entre ellas en muchos modos diversos, y aquel de la cadena es tal vez el más utilizado, aunque probablemente no el más eficaz. Con el método de la cadena, unes la serie de palabras que quieres recordar a través de sus imágenes. Si te ejercitas, aprenderás a recordar en secuencia una lista de 20 palabras, después de haberla memorizada por un par de minutos (también en un minuto después de un poco de práctica, o 30 segundos después de mucha práctica...) Podrás también repetir la cadena al contrario con facilidad.

Como en una cadena, las imágenes de cada nombre vienen memorizadas uniéndola a la precedente. Las imágenes deben ser vividas: a cada imagen, tu ojo mental debe dar un color y una dimensión, y debe notar pequeños particulares. Si por ejemplo, la primer palabra a memorizar es “ elefante ”, visualiza en tu mente un elefante, en 3D, con arrugas, trompa, cola, etc. Nota los particulares en su tamaño, color, ... Todo esto, al inicio, en no más de 7 seg. Después de un poco de ejercicios, en no más de 3 seg. Y después de tantos ejercicios, lo podrás hacer en 1 5 seg por imagen. Después imagina cerca de la primer imagen, la imagen de la siguiente palabra, por ejemplo “ nube ”, y visualízala con atención como hiciste con la primera. Continúa así con todas las imágenes, utilizando no más de 7 seg en cada una.

Dentro de la misma lista, une las imágenes entre ellas utilizando siempre la misma lógica de visualización. Por ejemplo, cada imagen a la derecha de la precedente, o a la izquierda, arriba o debajo de ella. Esto es para evitar confusiones en tu mente, que debe saber la dirección de la siguiente imagen en

cada lista. No me gustaría que tu mente se encuentre de pronto sin saber hacia dónde dirigirse!

Ejercicio: Memoriza la siguiente lista, pon cada imagen por arriba de la anterior. Cierra los ojos y cuenta hasta 30 antes de iniciar, buscando la concentración máxima. Ábrelos y comienza:

“Elefante, nube, televisión, árbol, mesa, terraza, flor, perro, computadora, pluma, cigaro, coche, ventana, canario, tabla, vaso, bicicleta, reloj, lentes, sándwich.”

Ahora haremos una parte del ejercicio juntos. Ya estábamos en la palabra “nube”. A su derecha hay una grande TV; imagina la pantalla, esta encendida o apagada, de qué color es? Qué tan grande? Plana o tradicional?

Y mira a la derecha de la TV, hay un árbol, cómo es su corteza? Su color? Tamaño? Y sigue hacia su derecha, hay una mesa; es la mesa de tu cocina? Qué tan grande es? Cómo es la superficie? A su derecha hay una terraza; cómo es? Dónde está, en un hotel? Hay personas? Macetas? Cómo es el piso? Y a la derecha de la terraza, hay una flor enorme; de qué color es? Qué perfume tiene? Continúa a la derecha, hay un perro, un gran perro negro.....

Ahora continúa tu solo. Recuerda solamente observar, no verbalizar aquello que ves durante la visualización; no ates las palabras una a otra como una historia, ata MÁGENES.

Si haces bien este ejercicio, en 140 segundos deberías aprender todas las palabras y ser capaz de repetir en un sentido o al contrario, todas las palabras. Si no lo logras, es probablemente porque tu cerebro no está habituado a pensar por imágenes, y por lo tanto, las imágenes que creas no son suficientemente eficaces. No resta más que ejercitarte, tal vez comenzando con ejercicios con un número

menor de palabras: empieza con 10, pasa a 15 y al final 20.

Si cada día repites 5 veces este ejercicio con 20 palabras distintas cada vez, con mas o menos 10 minutos al día de práctica, deberías llegar a hacerlo en un minuto en alrededor de una semana. Al inicio, utiliza todos los tipos de cadenas, atando algunas veces todas las palabras a la derecha, otras a la izquierda, hacia abajo o hacia arriba. Lo importante es que al interno de cada ejercicio, la atadura sea siempre hacia el mismo lado. Según la dominancia que tengan tus hemisferios cerebrales, descubrirás que hay una dirección para atar las palabras que prefieres y se te facilita más.

CAPITULO 5. LAS CAJAS CHINAS

Este segundo método de visualización de las imágenes toma el nombre de las cajas chinas, donde cada elemento contiene a su vez en su parte interior a otro. De nuevo, cierra los ojos, respira 30 segundos, después ábrelos y comienza a memorizar. Pero esta vez, las imágenes, como he dicho, estarán una dentro de la otra, como en las cajas chinas. La manera de visualizarlas, imagen por imagen, será idéntica, salvo que cada imagen deberá ser imaginada pequeña para después expandirse hasta llegar a ser enorme en tu mente.

Memoriza la siguiente lista:

“ Gato, frijol, olla, cuadro, sillón, arena, reloj, silla, tapete, camello, balcón, lámpara, mapamundi, sótano, escalera, sol, hamburguesa, llaves, buque, bandera”

Imagina al gato, visualízalo como has aprendido a hacerlo. Después imagina cómo se hace cada vez más grande en cada detalle; si lo abres, mira qué hay dentro.... un frijol. Ve todos los detalles del frijol, después ve cómo se hace más grande hasta que puedas abrirlo, encuentras una olla!.... y así continúa.

He puesto a propósito una palabra particular en esta lista para transmitirte un concepto muy importante: la imagen que visualizas debe corresponder exactamente para ti a la palabra que quieres recordar: una hamburguesa es una hamburguesa, no un sándwich; por lo cual debes visualizarlo de manera tal que para ti sea absolutamente una hamburguesa. Lo mismo se debe decir para el buque, que no es una simple nave, es un buque. Si no adquieres esta capacidad de visualizar la palabra exacta, podrás confundirte y tus recuerdos tendrán fallas. Y si se trata de un ejercicio como este, confundir una hamburguesa con un sándwich no parece algo dramático. Pero en la realidad, cuando la imagen que

debes recordar representa por ejemplo un concepto, una fecha histórica o un número, un recuerdo impreciso de la imagen no te permitirá llegar al concepto/fecha/ número que deberías recordar.

Por último, realiza aun un ejercicio más: con la técnica que prefieras, memoriza las siguientes 8 palabras:

Torta, Líbano, Chalma, Alfa, Vago, Obama, Nemo, Puma

Nos serán muy útil al rato....

CAPITULO 6. LA SEGMENTACIÓN

Con esta técnica, en la imagen principal se pueden identificar detalles, normalmente 4 o 5, ordenados de manera lógica alrededor de la imagen principal. Estos detalles te servirán de ancla para la imagen sucesiva a recordar. De esta manera, tendrás una imagen principal sobre la cual se pueden reagrupar otras secundarias; esto es extremadamente útil cuando quieres recordar información a grupos, donde una imagen (la principal) es la información principal, mientras que las demás (dispuestas a lo largo de segmentos de la principal) tienen información subordinada a la principal. Para explicar esta técnica, te propongo hacer directamente el siguiente ejercicio, memorizando estas palabras como te diré:

“Perro, cinturón, camello, espada, ratón, árbol, parche, tetera, rueda, luna, sombrilla, gato, canoa, arco, bandera”

Memoriza las 15 imágenes del siguiente modo: visualiza la primer imagen que corresponde a la primer palabra: perro. Sobre la imagen del perro, identifica 4 puntos, por ejemplo la nariz, ojos, orejas y cola. Es importante que los puntos sigan una dirección específica. En cada punto, que debe ser utilizado en manera muy clara, pega con el método de la cadena o de las cajas chinas una de las 4 palabras sucesivas para memorizar. Después, pega a la imagen del perro entera la siguiente palabra a memorizar: árbol. Sobre esta, selecciona otros 4 puntos, aquí también siguiendo una dirección precisa; después pega las sucesivas 4 palabras a memorizar a cada una de las partes, después une la palabra sucesiva: sombrilla, directamente a árbol. Sobre la sombrilla identifica 4 partes, siempre según la misma dirección, y une las últimas 4 palabras.

De esta manera, has creado un mini árbol mnemotécnico, porque tu recuerdo tiene dos niveles de estructura: un primer nivel, que es aquel con las tres palabras clave

“Perro-árbol-sombrilla”; y un segundo nivel que contiene todas las 15 palabras. Veremos después cómo es importante saber construir este tipo de estructuras.

CAPITULO 7. DEL CONCEPTO A LA IMAGEN Y VICEVERSA

Hasta ahora, en los ejercicios hemos encontrado cómo memorizar palabras muy concretas. Pero también existen palabras que no indican una cosa, se refieren a conceptos, sensaciones, colores, adjetivos, etc. Y por lo tanto es más difícil traducirlas en imágenes. Cuando se utiliza la mnemotecnia para estudiar o para el trabajo, de hecho, la mayor parte de la información que se debe recordar no se refiere a objetos concretos, más bien son conceptos abstractos. Estas palabras, sobre todo al inicio, te pueden crear varios problemas para ser recordadas, porque deberás saber escoger para el recuerdo imágenes concretas que mandan a conceptos abstractos. Un ejemplo: para una palabra como "memoria", yo utilizaría al "elefante", debido a la famosa memoria de estos animales. Otro ejemplo? "filosofía estética del renacimiento", imaginaría a la Gioconda haciendo el amor con Sócrates. Para lograr encontrar representaciones eficaces de conceptos, deberás cultivar uno de los aspectos menos conocidos y más subestimados de la mnemotecnia, la capacidad de estimular la imaginación y la creatividad. Al inicio, encontrarás muy difícil este tipo de ejercicios, pero después los podrás hacer con facilidad, desarrollando tu creatividad y descubriendo cosas sobre ti mismo, porque es aquí que cambia mucho la subjetividad de las personas (para algunos, "rojo" puede ser representado como sangre, o como una rosa; para mi que he vivido 2 años en España, "rojo" es una bailarina de flamenco).

Memoriza la siguiente lista, tratando de escoger para cada palabra la imagen que a nivel lógico-emocional se asocia de una mejor manera. Memorízala utilizando la técnica de los Loci (después de haberla estudiado en el siguiente capítulo), con las cajas chinas o con la cadena.

"Azul, felicidad, pensamiento, amarillo, dolor, estima, éxito, viaje, gramática,

envidia, temperamento, antojadizo, alto, lejos, infinito, cansancio, riqueza, eterno, filosofía, amor”

¿Te das cuenta cómo es más difícil? Sin embargo, es indispensable aprender a visualizar las palabras abstractas, los conceptos, para obtener el máximo de la mnemotecnica. De hecho, la mayor parte de las cosas que debes memorizar, son conceptos: un libro o un documento lo memorizas no palabra por palabra, sino a través de conceptos que se refieren a un grupo de datos. Estos conceptos los debes poder convertir en imágenes, y después reconvertir la imagen exactamente en el concepto inicial, y así, no perder información importante.

CAPITULO 8. LA TECNICA DE LOS LOCI (lugares)

Cicerón inventó esta técnica en el siglo I d.C. para recordar la secuencia de sus discursos, y no enredarse delante del senado, de los cónsules romanos o de un adversario político.

A continuación, escribo un pequeño pasaje de sus apuntes acerca de las técnicas de memoria:

“ Propia del orador es la memoria de las cosas, y esta se puede notar a través de algunas máscaras bien puestas, de modo tal que se pueda aferrar los pensamientos por medio de las imágenes y el orden por medio de lugares (loci)”
Marco Tulio Cicerón

La idea es muy simple: debes unir la imagen que quieres recordar a un camino imaginario que ya conoces perfectamente. La diferencia respecto a los ejercicios anteriores es grande: antes, unías las veinte imágenes que querías recordar en secuencia una después de la otra. Mientras que en la técnica de los loci (lugares, locus en singular) unes cada imagen que quieras recordar a una que ya conozcas. Por lo tanto, las imágenes que debes recordar no están conectadas entre ellas, cada una es independiente y esta separada en un locus (lugar). Por lo que, los loci, constituyen el equivalente a un archivo físico ordenado, con “N” cajas predeterminados, al interno de las cuales se mete un segmento de la información que se busca recordar. Tal vez llegues a ver una similitud con el segundo nivel de la técnica de la segmentación, donde los detalles sobre la imagen principal no son otra cosa que cajas de un archivo, y la imagen principal equivale a un locus. La diferencia entre los Loci y por ejemplo el método de la cadena, es muy grande. Con la cadena, es como si tu buscaras una playera que está debajo de una pila de ropa; tendrás que remover las capas de ropa hasta alcanzar la playera que buscas.

Con los Loci en cambio, será como abrir el cajón exacto donde sabes que solo está tu playera.

Ahora pasemos a la práctica. Escoge un ambiente que conozcas muy bien. Yo he elegido mi casa. Imagina caminar en este lugar, e identifica 20 lugares (loci en latín). Es importante que los identifiques en una secuencia fija (ej. Puerta de entrada, perchero a la derecha, mesa de la cocina....) Cada elemento en tu secuencia, servirá de ancla para cada elemento que quieras recordar. En mi casa he creado una secuencia de 25 loci, que utilizo para memorizar cosas breves: 5 loci en la entrada (timbre, puerta de ingreso, perchero a la derecha, tapete frente a mí y sillón a mi izquierda); 5 loci en la cocina (es el primer lugar al que voy), 5 loci en mi cuarto, 5 en el baño y 5 en la terraza. Los he utilizado por primera vez para aprender el alfabeto árabe, y los uso continuamente para otras situaciones (lista de compras, presentaciones en público, etc.). Para memorizar algo más amplio, he creado secuencias de 50 loci en el camino de mi casa al trabajo; así que las 2 listas unidas me dan la capacidad de memorizar información de un tamaño importante. Lo mejor de la técnica es que es fácil de aprender, se utiliza velozmente y me ayuda a relajarme (no está mal caminar en la casa recordando qué debo decir durante una presentación de frente a un grupo de personas o durante un examen). La desventaja es que no es muy eficaz para memorizar información muy grande.

Después de haber seleccionado y memorizado visualizando 20 loci en tu casa, en grupos de 5 loci por zona (4 zonas x 5 loci= 20 loci) y en secuencia, memoriza las siguientes 20 palabras, poniendo una palabra en cada locus.

“Estadio, casa, toalla, balsa, lámpara, carta, flor, televisión, árbol, jardín, pantufla, grillo, corbata, anillo, espejo, escoba, sillón, pistola, moto, mar”

Ahora, para que puedas apreciar la potencia de esta técnica, dime qué palabra se

encuentra en la octava posición? Debería ser casi instantáneo ir al tercer locus de la segunda zona, y ver que se trata de una televisión. Podrás realizar lo mismo con cualquiera de las otras posiciones: sabes que en el número 16 está “escoba” sin necesidad de recorrer toda la lista: sabes que debes ir directamente al primer locus del cuarto ambiente.

¿Es divertido verdad? La mayor parte de las demostraciones de memoria de números se realizan utilizando esta técnica. Si la información que debes recordar es un poco mayor al número de loci que has seleccionado, no te preocupes, puedes segmentar uno o varios loci para así poder adjuntarle más de un concepto. Yo por ejemplo, he puesto 28 letras del alfabeto árabe a los 25 loci de mi casa, poniendo más de una en un solo locus.

CAPITULO 9. LA CONVERSION FONÉTICA

De aquí en adelante las cosas podrán ser un poco más difíciles, pero los instrumentos que aprenderás a construir te serán de gran ayuda.

Inventada por el matemático Stanislaus Mink, y después utilizada y divulgada por el matemático y filósofo Leibniz, la técnica de la conversión fonética es simplemente genial! En esta técnica, a cada número, del 0 al 9, se le asigna un sonido de una consonante. Esta conversión “alfanumérica” es la base de la mayor parte de las técnicas avanzadas de memoria, por lo cual debes aprenderla a la perfección. En la lengua española, la conversión fonética más utilizada, y que te aconsejo es:

1. T, D
2. N, Ñ
3. M
4. R
5. L, LL
6. J, CH (chicharrón)
7. K, G (gato), C (casa)
8. F, P
9. B, V
0. X, S, Z

Para convertir una secuencia numérica en una palabra, o viceversa, debes utilizar 2 simples reglas:

- 1 A las vocales no corresponde ningún número, por lo que no debes considerarlas.
- 2 Las consonantes dobles son consideradas como un único sonido.

Para poder dominar la técnica, debes ejercitarte mucho.

Ahora ve a tu computadora y escribe una secuencia numérica casual, poniendo solo números. Imprime la página y arriba de cada número escribe con una pluma el sonido que le corresponde según la conversión fonética vista anteriormente. Revisa y corrígela en caso necesario, después hazlo nuevamente y continúa a ejercitarte.

También puedes hacerlo al contrario, toma cualquier artículo del periódico, y recordando las dos reglas, escribe sobre cada letra el número correspondiente en la conversión fonética. Sigue ejercitándote!!

Llegarás a un nivel óptimo cuando serás capaz de hacer la conversión en un sentido o al contrario en 1-2 seg por cada número o sonido.

La conversión fonética es excepcional para memorizar números, y nos servirá para construir un archivo alfanumérico. Veamos un ejemplo de memorización:

Memoriza las primeras 19 cifras decimales del número "pi" griego (3.
1415926535897932383x x x)

Si haces la conversión fonética obtienes la siguiente serie de sonidos:
TRTLBNCHLMLFVGBMNMFM

De los sonidos, construye palabras que tengan sentido, las cuales tengan solamente como sonido de consonantes aquellos de la serie que has escrito como pi. Ahora, puedes recordar las palabras que te pedí en el capítulo 5? Para confirmar tu respuesta, las escribo nuevamente abajo:

ToRTa LiBaNo CHaLMa aLFa VaGo oBaMaNeMoPuMa

Si recordaste las palabras, te felicito: ya conoces las primeras 19 cifras decimales del pi griego!

De ahora en adelante, como eres capaz de convertir palabras en números según el esquema de Leibniz, para ti recordar cifras será un juego de niños.

Ejercítate aprendiendo otras 19 cifras decimales del "pi" griego; así conocerás en total 38, cosa que no tantas personas pueden afirmar que saben.

Este sistema se puede utilizar perfectamente a cualquier número y unas adaptaciones lo puede convertir en un método aún más eficaz. Si quieres por ejemplo, recordar la fecha de muerte de Napoleón, debes convertir la fecha 1821 en, por ejemplo, los sonidos "DFND", de estos sonidos se puede formar, por ejemplo, la palabra DeFiNiDo. Ahora asóciala a Napoleón y a Muerte, de manera tal que sepas exactamente a qué se refiere el número que recuerdas. Esta conexión no debe ser al azar, debe seguir un orden lógico tipo: Napoleón- Muerte- Definido. Cuando me preguntan la fecha de muerte de Napoleón, yo veo a Napoleón muerto en su tina de baño en la isla de Santa Elena: es anciano pero su brazo derecho, que sale de la tina, me sorprende por ser tan DeFiNiDo. Para convertir la palabra en "1821" y dar una respuesta me basta solo 1 seg. Si debo recordar el día de su nacimiento, veo al buen Napoleón en pañales, es un bebé pequeño tiene en la boca un TaCo CHiVo, que haciendo tu conversión puedes descubrir que corresponde a 1769.

Con este sistema recordar 100 fechas exactas, y conectarlas a eventos o personas concretas, es cuestión de tal vez 90 minutos para un mnemotécnico en forma.

El entrenamiento debe ser constante, sobretodo al principio. Si llegas a hacer la

conversión en 10 segundos por sonido, y tal vez llegas a equivocarte un poco, la mnemotecnia no te servirá para nada. Ejercítate durante el día convirtiendo en sonidos de consonantes y después en palabras a cualquier número que encuentres frente a ti (placas de autos, números de teléfono, códigos fiscales, etc.). Realiza siempre el último paso, une la imagen que representa el número al evento/persona/cosa que quieres recordar. Cuando leas el periódico, de vez en cuando convierte algunos enunciados en números. Utiliza siempre artículos que te interesan para que el ejercicio sea lo menos aburrido posible.

CAPÍTULO 10. LA TABLA ALFANUMÉRICA

La tabla alfanumérica une muchas ventajas de las técnicas precedentes. Sobretudo, se trata de una secuencia ordenada de imágenes. Después, cada casilla es potencialmente un "locus" en el cual se pueden colocar nuevos conceptos que recordar. También puede ser segmentado para construir estructuras en varios niveles.

La tabla alfanumérica se construye convirtiendo los números del 1 al 100 en palabras/imágenes correspondientes, según el esquema de Leibniz.

Aquí te pongo las primeras 10 palabras de mi tabla.

1. Te
2. Noé
3. aMo
4. aRRas
5. aLa
6. aJo
7. oCa
8. iFe
9. Boa
10. oSo

Tu, debes construir la tuya hasta llegar hasta 100. Es posible obviamente, expandirlo como tamaño, pero siempre recordando no pasar las 1,000 casillas. Para construir más de mil casillas, deberías encontrar palabras con 4 sonidos consonantes ordenadas de la misma manera que corresponde al número. Debes construir tu mismo la tabla, las casillas deben ser escogidas por ti, ya que las debes recordar naturalmente, haciendo que la memorización sea aun más veloz.

Construir una buena tabla es la base para una memoria realmente veloz y requerirá tal vez algunas horas. Lo bueno es que, una vez hecha, podrás utilizar la tabla para memorizar una gran cantidad de información; así que vale la pena!

Es importante que una vez que has construido tu tabla según tus gustos, ya no cambie. Imagina cada palabra de manera vívida, imagina los detalles, los colores, las sensaciones que te da; repite mentalmente el número al cual está asignada. Repítelo hasta que lo hayas aprendido, pensando en un número de dos cifras, y convirtiéndolo en la palabra correspondiente casi instantáneamente.

La tabla es normalmente utilizada por quien realiza presentaciones de mnemotecnia y quiere impresionar al público. El público dicta a la persona números al azar, tal vez hasta 50, que escribe en un pizarrón. Al terminar, da la espalda al pizarrón, y es capaz de repetirlos del primero al último, así como a la inversa. A este punto, el público está emocionado! Pero aquello que los vuelve locos es cuando el mnemotécnico, responde al público cuál es el número que se encuentra en la posición "X" sin dudar y acertando cada vez. Podría ser que ya entendiste cómo lo hace? Convierte cada número de dos cifras que el público le dice en una palabra/imagen, utilizando la formación fonética. Después, asocia esta palabra/imagen a la casilla de su tabla que corresponde al orden en el cual fue dicho el número. Si los números son solo alrededor de 20, puede poner una palabra/imagen en un locus de su casa.

Por ejemplo, si ves mi tabla, verás que en el número 8 está la palabra iFe. Si como octavo número me dicen 27, lo puedo convertir por ejemplo en NaCo. Si alguien me pregunta cuál número está en la posición 8, voy a mi tabla mental, veo a iFe en la posición 8, y asociado a iFe veo a un NaCo (num 27)

Simple no?

Una técnica similar se usa para la baraja de 54 cartas. A cada carta, le corresponde uno de los primeros 54 números de mi tabla (en realidad para las figuras y el jolly no uso los números, pienso en actores/actrices/directores). Cada vez que me muestran una carta, coloco la imagen que la representa de dos en dos en los 27 loci que tengo en mi casa. Por ejemplo, imaginemos que tenemos como quinta y sexta carta el 7 de diamantes y el 9 de tréboles. En mi tabla, para mi el 7 de diamantes corresponde al número 17, mientras que el 9 de tréboles es el número 39; que son las palabras TaCo y aMiBa de mi tabla. A este punto, como son la quinta y sexta carta, me basta poner en el tercer locus de mi casa las palabras TaCo y aMiBa, es decir los números 17 y 39; que serían el 7 de diamantes y el 9 de tréboles.

Simple verdad? Para resumir:

A la carta X corresponde el número Y de mi tabla alfanumérica.

Al número Y corresponde una palabra A según la conversión fonética.

A la palabra A la coloco en el locus que corresponde al orden con el cual apareció la carta.

Muchos me han escrito para saber más sobre el sistema de memorización de cartas. Al final, no pudiendo contestar las dudas que cada uno ha enviado, he decidido escribir un pequeño libro donde escribo el método completo

Además de estos pequeños trucos, la tabla alfanumérica es esencial para construir tu base de datos, es el instrumento donde archivarás la información que quieres recordar.

CAPITULO 11. CONSTRUCCIÓN DE LA BASE DE DATOS.

Ahora te enseñaré a construir una base de datos. ¿A qué se refiere una base de datos?

Se trata de un conjunto de datos almacenados sistemáticamente, y que pueden ser recuperados según ciertos criterios para su uso posterior.

Por ejemplo, puedes recordar en orden toda la información en orden (una después de otra), o puedes recordarla en orden inverso, o recordar exactamente la información que se encuentra en una cierta posición. La disponibilidad de la base de datos previamente construida en tu mente es la condición necesaria para memorizar realmente de manera veloz. Por este motivo, deberás dedicar un poco de tiempo y de esfuerzo para construir y recordar tu base de datos, y asegurarte que está bien construida, es lógica y funciona perfectamente. Por lo cual es muy importante que hagas un esfuerzo para utilizar palabras, imágenes, etc. que para ti tengan sentido, escogiendo los más fáciles posibles. Ejemplo: tendría sentido para ti utilizar mi casa dentro de tu método de loci? Ya que no la conoces, sólo podría confundirte, utilizarías como locus una cocina promedio, no TU cocina. Tampoco utilices tu oficina, a menos que sea un lugar que te agrade enormemente, o la habitación del hotel donde estuviste ayer por la noche, ya que la olvidarás rápidamente. Es muy importante que la calidad de las asociaciones en tu base de datos sea con la mayor calidad posible, y así obtener la máxima memorización.

Con las técnicas aprendidas hasta ahora, te será fácil construir una base de datos de más de 3 mil casillas; obviamente, podrás también hacer ciertas modificaciones y así construir una base tal vez más grande. Sin embargo, la mayor parte de las personas puede mejorar notablemente su capacidad de aprendizaje, su eficiencia en el trabajo, etc., aún con bases de datos de tan solo 125 casillas cada uno. Dependerá de ti (ya que también construir una base de datos es cansado), determinar cuántas bases de datos te son necesarias, así

como de qué tamaño cada una.

Construyamos ahora juntos una base de datos de 4 niveles:

Nivel 1. Son 25 imágenes construidas con el método de Loci. Ejemplo: imagen 1- la puerta de mi casa.

Nivel 2: Sobre cualquier imagen (comencemos con la primera, la puerta de mi casa), identifico cuatro sub estaciones, si voy de arriba hacia abajo: muérdago, mirilla, manija y tapete.

Nivel 3: A cada una de las subestaciones, adjunto con el método de la cadena 5 imágenes que he elegido:

Muérdago: perro, pastel, martillo, televisión, tijeras

Mirilla: mar, vaso, flor, árbol, lombriz

Manija: corazón, borrego, mapamundi, camisa, bandera

Tapete: libro, mano, rastrillo, teléfono, gato.

Nivel 4: En cada imagen que se pensó en el nivel 3, se identifican 4 sub estaciones en un cierto orden (arriba hacia abajo, izquierda a derecha,...)

Ejemplo: Perro- diente, nariz, ojo, oreja, cola.

En el nivel 4, por lo tanto, hay 100 imágenes **para cada locus!**, que constituyen a la primer tabla. Los niveles precedentes sirven para poder dar orden a estas 100 imágenes, y así poder recordar la información de los niveles superiores en cualquier momento y en cualquier orden; por lo que no se utilizan para unir información, son solo como elemento estructural. A este punto, se puede unir prácticamente cualquier información a estas imágenes. Por qué el primer nivel es estructural? Ejemplo: si quieres aprender un libro, puedes utilizar el primer nivel

para recordar los títulos de los distintos capítulos, y los niveles sucesivos para poner la información relativa a cada capítulo.

La misma información, puede ser unida con el método de la cadena, y por lo tanto para cada una de las 100 imágenes se podrían adjuntar 5 elementos, unidos entre ellos en cadena.

Imaginemos por ejemplo, que tu debes estudiar un libro donde entre conceptos y números tienes alrededor de 500 unidades de información (créeme, se trataría de un libro de al menos 100 páginas). Si tu base de datos de 100 ya esta construida, solo con una única y atenta lectura, y seleccionando 5 paquetes de información principal por página y uniéndola a tu base de datos, serás capaz de recordar en orden toda la información principal dentro del libro. Tienes necesidad de recordar aún más conceptos? Puedes insertar un nivel extra entre la tabla y el segundo nivel que tenga 25 loci, así deberías llegar a 50 000 unidades de información.

En realidad, no tienes necesidad de esto. Normalmente, es suficiente con una base de datos de 25 loci en el primer nivel, y además no es difícil reutilizarlo sin confundirse, por lo que en general, podrás utilizar la base de datos para memorizar varios datos diversos.

CAPÍTULO 12. RECORDAR A LAS PERSONAS Y LO QUE LES RODEA

Me molesta cuando las personas no son capaces de recordar mi nombre! Sabes? Con la mnemotecnica puedes recordar el nombre y apellido de hasta 100 personas que encuentres por primera vez en una fiesta. El procedimiento es muy fácil. La primer cosa, debes asociar el nombre a una imagen, por ejemplo para el nombre "Aminda", me viene a la mente la imagen de "ama". Después, haces una caricatura mental de la persona en tu cabeza una vez que hayas reconocido algo que para ti es la característica dominante de la persona; por ejemplo, Aminda tiene los ojos muy rasgados, como los chinos. Entonces, es fácil imaginar a los chinos con "amas" que van a la guerra. A esta imagen, puedes agregar por asociación el primer y segundo apellido, en mi caso es muy simple: "Manzana Reyna", por lo que: de las amas salen "manzanas", y sobre una va sentada una "reina". Ya que tengas esta imagen, puedes asociar otros datos que quieres recordar como son: edad, número de teléfono (a través de la conversión fonética), su trabajo (si es médica, imagínala con una bata blanca y un estetoscopio), la compañía para la cual trabaja (por ejemplo, un enorme teléfono que sale de su bolsa si trabaja para Telcel).

Si después de una semana que la has conocido, encuentras de nuevo a Aminda. La característica principal que has notado la primera vez (sus ojos), te volverá a llamar la atención; y así podrás ver a los chinos con las amas, la manzana, la reina sentada en la manzana, etc.

Aún otra vez, con esta técnica podrás apreciar la potencia que tiene la mnemotecnica. Si encuentras a una persona o pocas personas una sola vez, es relativamente fácil recordar su nombre, trabajo y tal vez hasta su número de teléfono con una sola repetición. Pero imagina conocer a muchas personas al

mismo tiempo, o volver a ver a una persona que has visto por pocos minutos en una fiesta; solo con la mnemotecnia podrás recordar tantos datos y repetirlos sin temor a equivocarte.

CAPITULO 13. ASONANCIA Y LENGUAS EXTRANJERAS

La mayor parte de las persona que utiliza o está interesada en técnicas de memoria, lo está porque quiere aprender otro idioma. Por esto voy a explicar bastante sobre este tema, utilizando varias herramientas además de las técnicas mnemotécnicas. Digamos que se trata de información “complementaria” para estudiar una lengua ex tranjera que compartiré con mucho gusto.

Sin duda, la mnemotecnia, aparte de ser utilizada para juegos como cartas o números ya vistos, da lo mejor de sí cuando se estudia una larga lista de palabras ex tranjeras. En este caso, tal vez no es muy fácil encontrar una imagen que traiga a tu mente de manera satisfactoria el SIGNIFICADO y la PRONUNCIACION. Así que mas que construir una asociación palabra-imagen poco satisfactoria, que será difícil de recordar, debes utilizar más palabras que suenen (sean asonantes) con aquella que quieres recordar.

La capacidad para hacer este tipo de asociaciones asonantes te resultará indispensable para aprender otro idioma, y te permitirá aprender hasta 100 nuevas palabras ex tranjeras en 20 minutos (esto vale para los idiomas que contienen palabras fáciles de descomponer en fonemas en español, así como para las más difíciles, en las cuales deberás hacer un uso extensivo del acrónimo).

Memoriza la siguiente lista de 10 palabras, adjuntando imágenes asonantes con la palabra que debes recordar. No olvides de tomar nota mentalmente de la diferencia entre palabra original y palabra asonante, y realiza también un esfuerzo creativo para escoger palabras que sean lo más asonantes posible. No te preocupes de descomponer la palabra original hasta en 2 o 3 imágenes, y así lograr una mejor asonancia.

“ Picture, letter, son, door, television, dog, carpet, armchair, building, flower”

Ahora veamos cómo memorizar esta lista, utilizando la asonancia entre palabras que ya conoces y la pronunciación en inglés de las palabras a recordar.

Como primer cosa, debes visualizar una imagen que simbolice el significado de la palabra: Ejemplos:

PICTURE (que en inglés significa “ foto ”), imagina simplemente una foto. Sobre la imagen mental de la foto (que es el SIGNIFICADO de la palabra), utiliza la mnemotecnia para recordar por siempre la pronunciación en inglés: descompone la pronunciación de la palabra en 2 partes: PIC y TUR. Para “ PIC ”, yo asociaría a la imagen de la foto el de una salsa PICo de gallo; y para “ TUR ”, asóciala imagen del “ Tour de France ” (por ejemplo, imaginándote a un grupo de ciclistas debajo de la torre Eiffel). Usa la técnica de la segmentación, imaginando la foto, haciéndola grande, y viendo en lo alto sobre su marco de madera, una grande mancha de salsa PICo de gallo; después si tu vista baja un poco, podrás ver la imagen impresa sobre la foto: un grupo de ciclistas bajo la torre Eiffel: se trata del TOUR de France.

SON (en inglés significa “ hijo ”). Crea una imagen del concepto de hijo. Piensa por ejemplo a ti cuando eras niño, en brazos de tu mamá. A esta imagen, asocia aquella de un lector de DVD SONY (sobre la imagen de mi mamá conmigo, añado un control remoto del DVD SONY, nota que la última letra no cuenta).

DOOR (en inglés significa “ puerta ”). Imagina la puerta de tu casa, proyéctala en tu mente con detalles, y enfócate en el material con el que está hecha: es De ORO.

Tu objetivo no es encontrar sonidos que correspondan exactamente al sonido que quieres aprender en el nuevo idioma, sino el de ser capaz de encontrar el que se

asemeje lo más posible. Si te das cuenta, aún cuando hablas en tu lengua madre, de vez en cuando no recuerdas una palabra, y para traerla a tu mente solo necesitas una pequeña pista que te hará recordar todo el término. De esta manera, por ejemplo, aún solo el PIC de PICO de gallo, te hará recordar la palabra "picture".

Además, recuerda siempre que tu objetivo es recordar el significado y la pronunciación de la palabra en la lengua extranjera, crear la imagen del significado, y añadir a esta imagen un recuerdo de cómo se pronuncia. Si no tienes una imagen-significado que te satisface, la técnica es mucho menos eficaz. Después de 2 o 3 repeticiones, verás que no tendrás ninguna necesidad de realizar este proceso de asociación, porque la pronunciación de la palabra será ya en tu memoria a largo plazo. En manera automática, recordarás por ejemplo que "foto" en inglés se dice "picture".

Parece difícil pero es muy eficiente y divertido; y además, créeme, es extraordinario! Yo recuerdo palabras en árabe que no utilizo nunca, solamente visualizando la imagen de la palabra, y viendo sobre ella algo que me recuerde a cómo se pronuncia. Un ejemplo? La palabra "lad" significa mano. Visualizo una mano, y noto el "Índice", "Anular" y el "Dedo meñique" y así recuerdo que se dice "IAD" aún sin hacer todo el proceso cada vez, ya que la información se transfirió a mi memoria a largo plazo.

Con unos pocos ejercicios, serás capaz de descomponer las palabras extranjeras, imaginar asonancias de manera rápida y divertida, y así podrás aprender hasta 100 palabras con su TRADUCCIÓN en 20 minutos (para palabras como IAD, podrás necesitar un poco más de tiempo, pero será siempre menor al utilizado con la técnica tradicional basada en la simple repetición de la palabra)

CAPITULO 14. APRENDER MÁS LENGUAS EXTRANJERAS.

Una vez, un amigo mío, me hizo una pregunta interesante: ¿Entre más lenguas extranjeras aprenda, no existe el riesgo de que me confunda con las imágenes, conceptos y la pronunciación de cada una? Efectivamente, si no practicas un poco la lengua que estás aprendiendo, y no haces ejercicios, esto podría suceder. En particular si estás aprendiendo dos o más idiomas simultáneamente. No te preocupes, la solución a este problema si existe.

Para aprender más lenguas al mismo tiempo, pon cada palabra que debes aprender en su contexto. Un ejemplo? Si debes recordar como se dice " Ciudad" en alemán, no imagines una ciudad cualquiera, piensa en una ciudad alemana, y une la pronunciación de ciudad a esta imagen específica. Un hombre, una ciudad, un coche, son diferentes si son franceses, italianos, ingleses, árabes o mexicanos. Imagina las palabras dándoles un detalle que las identifique claramente como de nacionalidad de la palabra. Ejemplo: Si debes aprender como se dice " pan" en francés, no pienses un cualquier tipo de pan, o al pan que compras cerca de tu casa. Imagina un pan largo y delgado, que es cargado por una señorita francesa mientras camina bajo de la torre Eiffel. Fíjate bien que dentro del pan francés, largo y blanco, hay un " pene", y de hecho pan en francés se pronuncia más o menos " pen" (y se escribe " pain")

Un coche italiano, será un Ferrari; un alemán: Volkswagen! Un árbol suizo será un pino cubierto por la nieve como los de los postales de los Alpes. " Comer" en Inglaterra, será la imagen de un hombre que come con sombrero y sombrilla bajo la lluvia; la palabra " espada" en árabe estará representada por una espada grande y curva, con el mango decorado con oro. Sabes? Muchas de estas tipificaciones nacionales son inconscientes en nuestra cabeza, porque en nuestra imaginación,

las distintas nacionalidades tienen características específicas, que se llaman "estereotipos". En este caso, te serán mucho más útiles para memorizar las palabras uniéndolas exactamente al idioma que estás aprendiendo. Además, aumentarás tu capacidad creativa. Cuando no puedas encontrar una imagen estereotipada adecuada, sobre todo para las palabras más complejas, puedes ir a internet para buscar algunas ideas: busca cómo se ven las playas en España o en Francia, como son los trenes en China respecto a los mexicanos; memoriza la palabra "comer" en árabe buscando cómo se ve el cous-cous; aprende el verbo cantar en italiano imaginando un tenor italiano que canta frente al Coliseo. Así, no solo memorizarás palabras nuevas, también podrás descubrir aspectos culturales del idioma que estás aprendiendo, y esto además de útil será divertido.

Quedarán siempre palabras que no te será posible estereotipar, pero no tantas como crees, y siempre menos a partir de que aprendes más palabras en ese idioma. Con un poco de entrenamiento, no te será difícil aprender hasta 200 nuevas palabras de tres idiomas distintos en un solo día, sin confusiones y sin olvidos.

CAPITULO 15. INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA SOBRE LAS LENGUAS EXTRANJERAS

Aprender 200 palabras en una lengua extranjera no es un objetivo que se deba subestimar. De hecho, se ha demostrado en muchos estudios que 500- 1,000 palabras bastan para leer y comprender el 80% de los contenidos en un libro de dificultad media, o para sobrellevar la mayor parte de las situaciones cotidianas. La mnemotecnia, por lo tanto, se convierte para ti en un instrumento muy potente, por la capacidad que tendrás de aprender velozmente y de manera constante mucha información. Sin embargo, es indispensable también ENTENDER las palabras que son pronunciadas por los demás, conocer la gramática y la sintaxis de la lengua para poder dar un sentido a la unión de los conceptos y palabras. Para esta parte, la ayuda de la mnemotecnia es limitado, pero de cualquier forma podrás tener una velocidad de aprendizaje mucho mayor de quien no la conoce. A continuación, te daré algunos consejos que te permitirán gratuitamente y a través de internet, el poder completar los instrumentos que te sirven para aprender un idioma.

Primero, es importante seleccionar las palabras que quieres aprender! Si aprendes palabras que nadie utiliza, será como no conocer el idioma. Desde este punto de vista, la mejor fuente a mi punto de vista es “wictionary”, www.wictionary.org De hecho, en wictionary puedes encontrar la lista de palabras más usadas en muchos de los idiomas más utilizados en el mundo! Las listas tienen diversa longitud (100, 500, 1000, 2000 palabras.....) Además, para las lenguas principales, te indican también la fuente a partir de la cual fue hecha la lista; por ejemplo, las 500 palabras más comúnmente pronunciadas en la tv, o las 100 palabras más frecuentes en los libros, o las 500 palabras más utilizadas en las películas. Esto te permitirá seleccionar la lista según el idioma, si prefieres iniciar con el “slang” típico de las películas o tv, o con el lenguaje un poco más culto de libros. Y en

varias palabras, si haces click sobre ellas, podrás acceder a un link donde podrás escuchar, gratuitamente, la pronunciación de la palabra; frecuentemente con acentos distintos.

Segundo: Usa el traductor de google como diccionario. Hay una función muy interesante en la cual puedes escuchar la palabra traducida ya al nuevo idioma.

Tercero: Lee!!! Si vas a www.gutenberg.org, podrás encontrar el proyecto Gutenberg, una archivo de libros gratuitos en internet, que vienen subidos al ya no existir derechos de autor. Obviamente, la mayor parte están en inglés, pero no faltan los libros en las principales lenguas del mundo.

Cuarto: Memoriza la construcción sintáctica principal del idioma, no memorices reglas, memoriza frases enteras que te sirvan de ejemplo. Aprende 4 o 5 frases para cada construcción típica. Aquí también, te darás cuenta que el 80% de las frases caen dentro de pocas reglas gramaticales siempre iguales (ejemplo: posición del sujeto, verbo y predicado en la frase interrogativa o afirmativa, si aprendes 4-5 ejemplos, te será natural construir la frase en ese modo). Usa loci, acrónimos, tablas; según el idioma y la frase, debes ser capaz de utilizar el instrumento más útil. Aprende ejemplos!

Quinto: Estudia la gramática: masculino, femenino, adjetivos, artículos, tiempos verbales.... Para cada una de estas cosas, utiliza la mnemotecnia, pero de nuevo no para aprender a REPETIR la regla, sino para aprender EJEMPLOS de la regla. Todos los idiomas siguen las reglas en cerca de un 80% , teniendo un 20% de excepciones. Serán suficientes pocos ejemplos para que puedas hablar de manera relativamente correcta.

Al final, si quieres realmente alcanzar en breve tiempo un nivel muy alto en una nueva lengua, y no puedes dirigirte al país donde la hablan, te aconsejo utilizar un

acercamiento "full immersion", que se describo en la página de AllJapaneseAllTheTime www.ajatt.com Aquí podrás encontrar algunas de las cosas más interesantes sobre idiomas que he leído en toda mi vida.

CAPÍTULO 16. PRESENTACIÓN DEL LIBRO “CÁLCULO MENTAL VELOZ”

Déjame decirte que yo siempre he sido un apasionado de la superación personal, y “Técnicas de Memoria Veloz” ha sido el primer libro que he escrito. Mis otros dos libros hablan sobre técnicas de cálculo mental veloz y sobre técnicas para adquirir una fuerza de voluntad de acero. He estudiado y aplicado estos métodos durante mis años de estudiante y como profesional, y te aseguro que me han servido enormemente.

“Cálculo mental veloz” contiene las estrategias de base para ser capaz de realizar un cálculo mental veloz. Tiene alrededor de 25 páginas, por lo que no esperes los Principios Matemáticos de Bertrand Russell; sin embargo, creo que tenga una muy buena relación calidad/precio, y además te enseña cosas que, si no las conoces, son divertidas y muy interesantes. Si te gustan los números como a mí, te gustará también el libro. Y sobre todo, como explico en el libro, espero que obtendrás resultados al mejorar tu agilidad mental que sobrepasan un simple razonamiento de un resultado numérico. A continuación, te pongo una pequeña parte del libro:

“Calcula mentalmente el cuadrado de 65. Es difícil verdad?”

Para hacerlo un poco más fácil, prueba de la siguiente manera: multiplica la cifra que indica las decenas por sí misma más 1. Al resultado, ponle al final el número 25 (que es el cuadrado de 5). Por lo que:

Primer paso: $6 \times (6+1) = 6 \times 7 = 42$

Segundo paso: Pon al final 25

Resultado: 4225. Cuatro mil doscientos veinticinco.

Como ves, para resolver mentalmente de manera veloz un cálculo complicado como el cuadrado de 65, la única operación que debiste hacer es 6×7 , cuyo resultado seguramente conoces desde los primeros años de primaria.

Con el mismo procedimiento puedes calcular el cuadrado de cualquier número de dos cifras que termina en 5 en tal vez dos segundos y medio. Con una pequeña variación que te enseñaré, podrás hacer lo mismo con números que terminan en múltiplos de 3."

Y así, este manual está lleno de técnicas de este tipo, y explica también el sentido que tiene conocerlas y utilizarlas.

CONCLUSIONES

Espero que este manual te haya gustado. Contiene lo esencial sobre técnicas de memoria, todo lo demás que puedas encontrar en la literatura sobre el argumento, para mi es paja o está escrito para ganar dinero (con sus honrosas excepciones).

Los resultados asombrosos que obtienen los grandes mnemotécnicos, vienen de la aplicación de estas técnicas de base. Entre ellos está el mejor para mi, el inglés Dominic O'Brien, ocho veces campeón del mundo de memoria. Y también un gran didacta, puedes ver también algunos de sus videos en YouTube.

He escrito con mucho gusto este pequeño manual, buscando darte información condensada que sea veloz y completa, poniendo también algunas de mis experiencias con la mnemotecnia.

Como has visto, una memoria "extraordinaria" nace de la creatividad y de ejercitarse, gracias a la construcción previa de los instrumentos que vienen después utilizados para memorizar. Si has comprado este libro, y lo has leído hasta el final, no pierdas la ocasión de dar un gran impulso a tu capacidad de aprender. Con los pocos instrumentos que te he dado, eres capaz de memorizar prácticamente todo; si no tienes tiempo para construir la tabla alfanumérica, constrúyete al menos 25 loci en tu casa, solo para probar la eficacia.

Adapta las técnicas a tus exigencias, un estudiante de medicina o uno de filosofía tendrán exigencias distintas y deberán desarrollar aplicaciones de las técnicas diferentes; adaptándolas a sus objetivos y al tipo de información que deben recordar. Lo mismo ocurre con un Gerente que quiere estudiar un nuevo idioma para poder realizar un viaje de negocios, simplemente no quiere olvidar la lista de compras de casa o no olvidar el nombre de los invitados en su casa durante una

fiesta.

Aprende el juego de las cartas y el de los números, te divertirás y te dará una gran confianza una vez que los hayas logrado hacer correctamente.

Si este manual te ha resultado interesante, te pido que dejes una reseña positiva en Amazon; así ayudarás a otros a escogerlo y yo estaré feliz y aún más, orgulloso, de saber que te ha gustado.

Para cualquier duda, consejo o petición, puedes también escribirme al correo amando.elle.books@gmail.com

Estaré feliz de recibir tu correo.

Por último, te comparto que yo he sido desde siempre un apasionado de la superación personal. Además del libro de Técnicas de Cálculo, he escrito otro que puede gustarte si tu también estás interesado en ella; se llama "[El Kata de la Voluntad](#)". En el cual te contaré a través de mi búsqueda y experiencia personal, cómo poder adquirir una fuerza de voluntad de acero. Para poder adelgazar, dejar de fumar, hacer ejercicio todos los días o jugar con tus hijos cuando solamente tienes ganas de "apagar el cerebro"; además de estar feliz mientras lo haces. Te ayudará a obtener siempre más de las cosas que deseas, y menos de las que quieres dejar atrás.

Gracias!

Amando