

# Pablo Lomeli Memoria Maestra

¡Activa, desarrolla y acelera el potencial de tu memoria!

1<sup>a</sup> edición: julio 2017

Autor: Pablo Lomelí

Edición: Alfonso Jonahtan Mota Cardoso

Diseño de Portada y formación interior: Nora Patricia Ortiz

Rojas

Las imágenes utilizadas en el interior del documento son propiedad de shutterstock.

Memoria Maestra

© Pablo Andrés Lomelí de la Parra

No. Registro indautor: 03-2017-071812551600-01

Todos los derechos reservados. Bajo las sanciones establecidas en las leyes, queda rigurosamente prohibida, sin autorización escrita de los titulares del copyright, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo público.

#### **D**EDICATORIA

Este libro, se lo dedico infinitamente a todas ellas que creyeron en mi potencial: mi familia, a mis amigos incondicionales y a las personas que causaron un gran impacto en mí.

Pero, sobre todo, te lo dedico a ti, que estás leyendo este libro, porque significa, que eres una persona que le gusta aprender todo el tiempo cosas nuevas y sigue mejorando sus habilidades.

Pablo Lomeli

#### **AGRADECIMIENTOS**

Agradezco la creación de este libro infinitamente a mi madre, Sylvia de la Parra; a mis abuelos, Norma Peniche y Raúl de la Parra; a toda mi familia; a mis hermanos, Alex y Erika; y a mi padre, Jesús Lomelí, que

desde donde esté, siempre confió en mí.

Agradezco a todas aquellas personas que creyeron en mí, a todos mis grandes amigos que me dan su apoyo incondicional: Arturo Garrido, Edgar Elías y Alexis Soto; a mis amigos extranjeros que me dan su apoyo a larga distancia, Jassim Al-Banki, Norman Dale y Nick Teunissen; a una persona especial, Yesmin Camacho, por el cariño y la confianza incondicional que me das todo el tiempo, a lo largo de todo este increíble viaje; a mi gran mentor y entrenador de esgrima, Jorge López; a Carlos Carrera, por inspirarme a ejercer mi pasión, a Gerardo Betancourt, por forjar en mí el estatus y la autenticidad para desempeñarme en mi carrera como conferencista de élite; y a los increíbles equipos de TEDx Azcapotzalco, por Ricardo Animas, y TEDx Ciudad De Puebla, por Carlos Tapia y Antoinette Sánchez, muchas gracias por confiar en mí y haberme enseñado a difundir todas estas ideas con pasión. Agradezco a todos los que se encuentran leyendo este libro, ya que confiaron en mí y ahora yo confio en que ustedes puedan sacarle el mayor provecho a estas páginas.

Le agradezco a todos los que se encuentran leyendo este libro, que confiaron en mí, y ahora yo confio en ustedes en que puedan sacarle el mayor provecho a este libro.

Pablo Lomeli

#### Una Nota para ti,

#### Querida Mente Entrenada

Antes de comenzar este libro, te pido que abras tu mente y corazón, crea un espacio en tu mente para recibir todo lo que estas por leer, algo con lo que he ayudado a cientos de personas durante años a entrenar su mente y mejorar su memoria para vivir vidas de poder y aprendizajes con propósito. No soy Psicólogo, Doctor, Neurólogo o Científico. Soy un atleta de memoria mexicano y una persona igual que tú, estudioso y apasionado por enseñar. Me he convertido en un entrenador, que, a base de mucha investigación, experimentación, aplicaciones en neurociencia, memoria avanzada, psicología aplicada y experiencia de campo, finalmente he creado este libro para ti, con el que cientos de personas han tenido resultados en su habilidad para aprender y recordar. Prepárate para comenzar un viaje, en el cual desarrollarás una Memoria Maestra, para que logres recordar todo aquello que aprendes y más valoras en tu vida.

Pablo Lomeli

#### **C**ONTENIDO

Prepara tu Cerebro

La Anti-Memoria.

Removiendo los límites de tu Memoria

Capítulo 1

Suprime el virus

Cómo abrir la mente al nuevo aprendizaje

Capítulo 2

Las 4 Barreras de la Memoria y cómo eliminarlas

Capítulo 3

La Mala Memoria en Vida

Parte 2

Potenciar y Activar el Poder de tu Memoria.

Capítulo 1

La Recompensa de tu Cerebro

Capítulo 2

Los 5 Guardianes de tus Memorias

Capítulo 3

El oído de tu memoria

Capítulo 4

La clave del entendimiento

Capítulo 5

La Multi Memoria

Capítulo 6

Los 5 Activadores de tu Memoria

Acelerando tu memoria

9 Sistemas para acelerar tu memoria y recordar cualquier cosa

Capítulo 1

Érase Una Vez

La Mejor manera de recordar lo que sea.

Capítulo 2

El Almacén Mental. Los

lugares secretos de tu mente.

Capítulo 3

Memoria de Rimas

Los sonidos atrapan memorias Capítulo 4 Memoria Influyente Recuerda tus ideas y Habla en Público sin necesidad de notas. Capítulo 5 Memoria Numérica El Número Infinito Capítulo 6 Memoria de Tiempo Recordar cualquier fecha o calendario Capítulo 7 Memoria Lúdica Memorizar barajas de cartas Capítulo 8 **Memoria Facial** Recordar los nombres y caras Capítulo 9 Mentes Perdidas. Recordando cosas cotidianas. Parte 4 7 Claves para cuidar a tu Memoria y Optimizar tu Cerebro Capítulo 1 Activando tus Neuronas Capítulo 2 Limpiando tu Cerebro Capítulo 3 Afina tu Motor Capítulo 4 El Santuario de tu Mente Capítulo 5 La Fuente de tu Creatividad Capítulo 6 Conexiones de Poder Capítulo 7 Acelera tus Neuronas Puntos de Acción Las 7 claves para cuidar tu Memoria y Optimizar tu Cerebro Aceleración Mental **Permanente** 

#### <u>Capítulo</u> ∞

Mi Memoria Maestra

¿Qué sigue para mí?

Acerca del Autor

"La memoria es el centinela del cerebro" - William Shakespeare

#### PREPARA TU CEREBRO

Imagina que, en este momento, te acabas de ganar un helicóptero, capaz de volar hasta 8km de altura, ir a más de 300 km/h y capaz de llevarte a donde tú quieras. La cuestión aquí es, ¿cómo lo vas a manejar? Gran enigma.

Ahora, imagina que tienes una máquina capaz de aprender cualquier cosa mucho más rápido de lo normal, recordar toda la información que aprendes y más valoras en tu vida, para utilizarla cuando más la necesitas. Esa máquina es tu memoria, pero te enfrentas al mismo enigma, ¿cómo la vas a utilizar para lograr eso?

Cuando nacemos, el doctor no nos entrega ningún instructivo o manual para utilizar nuestro cerebro correctamente, y mucho menos nuestra

#### memoria.

Podemos tener muchos cambios físicos, e incluso hasta trasplantes de algunos órganos, y seguimos siendo nosotros mismos. Pero si perdiéramos la memoria, dejaríamos de ser quienes somos. Tu memoria la utilizas todo el tiempo, en cualquier lugar, y en todas tus actividades. En este libro encontrarás una guía para utilizar tu memoria correctamente y aplicarla a toda aquella información que más te importa recordar.

A pesar de que el libro se divide en numerosos capítulos, notarás que cubre tres pilares centrales, el entendimiento de tu memoria, sistemas para acelerar tus capacidades de retención y mejora continua permanente.

El libro está hecho para que tú puedas leerlo a partir de cualquier capítulo, puedes darle un vistazo al temario para irte directamente a algún capítulo de tu interés. Sin embargo, yo te recomiendo leerlo todo en secuencia, porque las primeras secciones están enfocadas a que comprendas el funcionamiento de tu memoria, con el fin de que le puedas dar el mejor provecho a la sección de sistemas de memoria, que, cuando te encuentres en esa sección, el capítulo 2 (El Almacén Mental), va a ser indispensable que lo leas para poder comprender la dinámica de los demás sistemas.

El libro no sólo se enfoca a cubrir las tareas de memorización, sino que te

differences easpéans, pur dededet les que lus ptionizanua certebrai dardiaque en

memoria funcione correctamente, porque puedes saberlo todo, tener las mejores herramientas, los mejores sistemas, toda la información, pero si no cuidas a tu memoria, nada de eso funcionará como lo esperas, por ello, las secciones 4 y 5 se centran en cómo optimizar tu memoria de manera natural para que mejore continuamente.

Si leíste mi libro "Super Memoria", te darás cuenta, que esta es la versión maestra y avanzada, de ahí el nombre del libro. Contiene mucho más contenido, más sistemas y aplicaciones prácticas para mejorar tu rendimiento.

Ahora, hay 3 tipos de lectores:

- 1. Los que quieren aplicar todos los principios y sistemas en sus actividades para elevar su desempeño.
- 2. Los que leen sólo por curiosidad algunos capítulos que les interesa.
- 3. Los que leen el libro sin un propósito de llevarlo a la acción.

Si eres como las personas #1, el libro te será mucho más útil de lo normal. Si no lo eres, te recomiendo que abras tu mente a aplicar las estrategias del libro para mejorar el desempeño en tus actividades, que, sin duda, no te vas a arrepentir.

Para preparar a tu cerebro antes de envolverte en el contenido del libro, te daré 4 claves para abrir tu mente a todo aprendizaje en el que te encuentres en tu vida.

#### La Clave H.O.P.E para abrir tu mente al aprendizaje.

- 1. H: Humor. Todo aprendizaje depende en gran parte de tu estado
- emocional. Cuando te encuentras en un estado positivo, energético y de emoción, las zonas de memoria y aprendizaje van a activarse para retener lo que aprendes con mucha mayor facilidad. Por lo tanto, cada que te encuentres leyendo el libro, asegúrate de encontrarte en un estado emocional positivo, acomódate en un lugar donde no puedas tener interrupciones o distracciones y disfruta del aprendizaje.
- 2. O: Olvidar. Así es, olvidar. Asegúrate de eliminar toda clase de pensamientos y problemas que no te sirven durante tu proceso de aprendizaje. El cerebro solo puede poner atención a una cosa a la vez durante el aprendizaje, por ello, cuando invades a tu mente con otro tipo

de pensamientos, llega a ser más complicada la retención. Por ello, cada que leas el libro, enfocate en lo que estas aprendiendo en el momento. Por

otro lado, si ya tienes conocimiento acerca de este tema, enfócate en lo nuevo o en lo que te puede ayudar en seguir construyendo tu red de conocimiento, si ves algo en este libro que contradice algo que hayas aprendido en otro momento, concéntrate en tomar exclusivamente toda aquella información que te sirva para ampliar tus capacidades, porque cuando una mente se centra en lo negativo, se cierra a todo aprendizaje.

- **3. P: Presencia.** Las sesiones que designes para leer el libro, es indispensable que te encuentres 100% presente, 100% enfocado/a y completamente sumergido en aprender. Hazte preguntas todo el tiempo y conecta cada punto con ejemplos prácticos en tu vida.
- **4. E. Entrenamiento.** Nada va a pasar si no llevas a la acción lo que aprendes, busca todo el tiempo oportunidades para aplicar y practicar cada principio y sistema que aprendas en el libro, para abrir tu mente y acelerar tu proceso de aprendizaje.

Cuando por primera vez descubrí el mundo de la memoria, me cambió la

atletas de memoria mundiales en vivo, me percaté de algo: cualquier persona es capaz de desarrollar la memoria de un campeón.

Porque 1/3 parte de tu potencial es genético, pero las 2/3 partes restantes, se encuentran bajo tu propio control, lo que significa, que la habilidad de la memoria la puedes desarrollar sin importar quién seas.

Con lo que encontrarás en este libro, personas han tenido cambios radicales en su forma de aprender y recordar. Niños con dificultades de aprendizaje, que acaban reteniendo grandes cantidades de información

para aplicarla en sus estudios. Jóvenes universitarios que han mejorado sus calificaciones con el poder de su memoria. Jóvenes políticos que logran recordar sus discursos sin necesidad de leer notas. Coaches y conferencistas que aplican los principios para mantener en su memoria a largo plazo toda aquella información que necesitan disponible para impartir sus conferencias. Profesionistas que pensaban que su memoria no tenía remedio, ahora recuerdan los nombres de las personas en sus actividades personales y profesionales. Emprendedores, que han acelerado sus capacidades de aprendizaje para ser competentes en un mundo de excesos de información. Profesores y docentes, que han

apdirendo mas sistembas de imamsori pepsonas ndeñata tescera lectado, sque una

mejorado su capacidad de retención y agilidad mental.

Así como el agua se pudre cuando se estanca, dice Leonardo Da Vinci, la inactividad destruye al intelecto. Este libro, es de completa actividad cerebral para recordar mejor. Y ahora, es tu turno para construir una Memoria Maestra.

Permíteme mostrarte el camino.

#### Parte 1

# La Anti-Memoria. Removiendo los límites de tu Memoria

#### Capítulo 1

#### SUPRIME EL VIRUS

#### Cómo abrir la mente al nuevo aprendizaje

"La memoria, es el diario que todos llevamos con nosotros".
—Oscar Wilde.

Un hombre muy estudioso de Nueva York, llamado John, apasionado por aprender cosas nuevas, con deseos de alcanzar el éxito y encontrar la fórmula para ser un extraordinario líder que fuera admirado por todos, constantemente se hacía la siguiente pregunta: "¡¿Cómo puedo aprender más?!". John creía que lo sabía todo, ya nada le sorprendía, sentía que alcanzaba la sabiduría, la verdad y el significado de la vida, empezaba a sentir que se separaba de la humanidad, como un ser superior. Una mañana le llegó un mensaje de uno de sus amigos: "Hay un hombre que

puede enseñarte el secreto del éxito y la verdad, se trata de un monje que vive en lo más alto de una montaña del Tibet". John no lo penso dos veces, emprendió su viaje hacia el Tíbet, llegó finalmente con el monje, ansioso por descubrir la verdad del éxito.

El monje lo recibió humildemente a su estancia en silencio. John realmente dudaba si el monje era sabio, así que decidió retarlo; comenzó a lanzar afirmaciones y preguntas como: "¿Cómo aprendió usted lo que sabe?, allá en Nueva York lo tenemos todo, sinceramente no creo que un monje como usted lo sepa, pero heme aquí, ¿por qué no habla?, ¿cuál es la verdad del éxito?, ¡conteste a mis preguntas!, ¿qué es la libertad?,

Edómondo está ollera biel priate, i paras pere sub e . riada de lo que hablo?, ¡bah!

El monje, a la mitad de las preguntas de John, comenzó a servirle una taza de té, en eso, John paró de hacer sus preguntas hostiles al ver que el monje había llenado al tope su taza de té y comenzó a derramarse a la mesa.

"¡Oiga! ¡¿Qué le sucede?! ¿Qué no está viendo que se está derramando el té? ¡Pare! ¡Suficiente!", exclamaba John.

El monje dejó de verter el té, miró fijamente a los ojos a John por unos segundos, con un tenso silencio, y con un tono de voz muy suave le dijo:

"John, lo mismo sucede contigo, ¿cómo esperas aprender cosas nuevas si tu taza ya está llena? Hasta que no seas capaz de vaciarla, nadie podrá poner nuevo conocimiento en ella".

#### ¿Por qué estás leyendo este libro?

El peor error de un ser humano, es creer que lo sabe todo. Siempre hay algo nuevo que aprender, para eso fue diseñado el cerebro.

Vacía tu taza para recibir nueva información, vacíala para aprender

abiertamente todo el valor que trae este libro para ti. Imaginemos que eres experto (a) en hacer pasteles de todo tipo, y llega un amigo tuyo que no fo sabe, e intenta explicarte acerca de cómo hacer pasteles. La reacción natural de las personas sería "¡Pero si eso ya lo sé!". Automáticamente se cierra la mente al nuevo aprendizaje.

De cualquier persona del planeta, puedes aprender (de lo bueno y de lo malo), deja que fluya tu mente con la siguiente pregunta: ¿Qué es lo nuevo que puedo aprender de esta persona o de este tema?

Todo es una experiencia, si construyes el hábito de abrir tu mente a recibir, entonces las personas van a querer recibir lo que tú des. Es como

el caso de un escritor de cuentos que no confia en la gente. ¿Cómo espera

¿Alguna vez te ha dado flojera leer o estudiar algo que te apasiona? Esto no ocurre, porque le vez una **utilidad a tu futuro**, porque son cosas que te apasionan y te interesa aprender. Tu energía fluye hacia donde tu interés y atención se concentran. Por lo tanto, lo primero que te debes de preguntar es:

¿Por qué quiero realmente terminar este libro? ¿Cómo me puede ayudar esta información en mi vida?

¿Qué ventajas y beneficios voy a tener en todas las áreas de mi vida si mejoro mi memoria?

¿Si puedo acelerar mi proceso de aprendizaje a través de entrenar a mi memoria, y con esto puedo ahorrar tiempo y darle un mayor rendimiento, vale la pena?

Más del 80% de las personas no pasan del capítulo 3 de un libro nuevo, porque no existe un motivo por el cuál seguir leyendo.

Un por qué suficientemente fuerte te hace mover montañas con tal de conseguir lo que buscas. Todo aprendizaje que es conectado a nuestros intereses personales, es correctamente aprendido y recordado con facilidad.

#### El virus que nos limita a aprender.

La principal limitante de todo ser humano en su crecimiento, es una enfermedad muy grave que algunos autores llaman la *excusitis*, es decir, cuando dejamos estancado nuestro potencial por una excusa, pretexto, historia o creencia. Y como dice Henry Ford, todo lo que tú creas, tienes razón.

Las excusas cierran a tu mente a todo nuevo aprendizaje.

Hay dos virus globales por las que una persona cierra su mente:

1. Cree que lo sabe todo (por ego), y por lo tanto, toda nueva información es rechazada, y acaban echando culpas a la información misma o a la gente, si es que no funciona.

"Todos somos muy ignorantes. Lo que ocurre es que no todos ignoramos las mismas cosas." – Albert Einstein

- 2. **Por flojera**, por falta de un motivo, hacia donde tu atención va, tu energía fluye naturalmente y aprendes rápidamente con mucho entusiasmo.
- 3. Por excusas, justificando el por qué no hacerlo.

Recuerda que no hay información aburrida, inútil o no interesante; en realidad, es gente desinteresada en aprender cierto tipo de información. Por ejemplo, a un biólogo le puede fascinar la *citología* (el estudio de las células), y le encante aprender todo lo relativo a las funciones y propiedades de las células de los seres vivos, pero si le llegas a hablarle de esto a un contador, es muy poco probable que siquiera se le pase por la mente leer algo por el estilo (a menos que se haya equivocado de carrera).

#### El ciclo del virus

Todas las personas que creen que tienen "mala memoria" y cierran su mente a nuevo aprendizaje, pasan por el siguiente ciclo:



#### 5 Pasos para Curar el Virus

Entonces, al recibir nueva información, debes hacer lo siguiente, recuérdalo con la clave: información **VITAL**.

#### 1. Vacía tu mente

Abre tu mente y corazón al nuevo aprendizaje, el amor a aprender te hace acelerar tu proceso de aprendizaje, y por lo tanto, retener la información.

#### 2. Indaga tu propósito

Sácale provecho, pregúntate, ¿qué provecho le puedo dar a mi vida con esta información? ¿Cuál es mi motivo?

#### 3. Transforma

Transforma la información no interesante en información interesante. Por ejemplo, si tus metas de vida están relacionadas a la alimentación, la salud y el deporte; al recibir nueva información, pregúntate, ¿cómo puedo aplicar esta información en la alimentación, salud o deporte?, ¿cómo puedo integrar esta nueva información en mis metas o en mi vida?

#### 4. Acciona

Toma acción en la nueva información que adquieras y llévala a cabo. Evalúa, si realmente te es útil la información, date la oportunidad de aprender, y si no lo es, por lo menos tienes dos opciones: aprendiste algo nuevo o aprendiste a identificar qué tipo de información te es útil.

#### 5. Live (vive, en español)

Vive el aprendizaje con emoción, es lo que te hace crecer, mejorar y

transformarte.

#### Otros virus que toda persona debe eliminar.

**Hacer juicios:** nunca critiques o juzgues sin fundamento, date la oportunidad de conocer y accionar antes de emitir un juicio. De lo contrario, la mente se cierra automáticamente.

#### **Creencias Limitantes:**

Tus creencias acerca de ti mismo son una versión limitada de ti mismo, por lo tanto, si tienes creencias acerca de tu memoria y capacidad de aprendizaje, no experimentarás tu máximo potencial. La mente no sabe lo que está bien de lo que está mal, simplemente actúa de acuerdo al mensaje que le demos.

#### **Excusas Crónicas:**

- 1. **Tengo pésima memoria**. Entonces la puedes comenzar a entrenar justo ahora.
- 2. **Es muy difícil**. Encontrarás los mejores sistemas para desarrollar la memoria de un campeón, y es tan fácil como aprender a leer y escribir, depende de: ¿cuándo quieras comenzar?
- 3. **No soy inteligente**. Todos somos inteligentes en algo en particular, y la memoria es algo que desde un niño hasta un adulto de tercera edad puede mejorar significativamente.
- 4. **No es mi naturaleza**. ¿Quién te hizo creer eso?, ¿lo has intentado alguna vez?
- 5. **No tengo tiempo**. Siempre hay tiempo para todo, una memoria no entrenada y olvidar te hace perder más tiempo valioso.
- 6. **Soy muy viejo**. Cualquier persona puede mejorar su memoria, sin importar la edad.
- 7. No viene en mis genes. Y según la neurociencia, ¿cómo sabes eso?
- 8. Es culpa del libro o de los demás. Recuerda no cerrar tu mente con un prejuicio.
- 9. **No puedo hacerlo**. Entonces ¿no confías en ti mismo(a)? El 99% de las personas pueden, y el 1% restante no puede porque no creen en sí mismos.
- 10. **Es demasiado que aprender y no le veo utilidad**. Si entrenas tu memoria, es más sencillo y rápido aprender futuro conocimiento.

Estas son las que más se repite la gente cuando se trata de su memoria.

Las buenas noticias son que con este libro dejarás de creer excusas como estas.

Vacía tu mente, sin forma, moldeable, como el agua. Si pones agua en una taza, se convierte en la taza. Si pones agua en una botella, se convierte la botella. Si la pones en una tetera, se convierte la tetera. Ahora, el agua puede fluir o puede chocar. Sé agua amigo mío".

#### - Bruce Lee

Vacía tu taza, vacía tu mente, y vive el diario que cargas contigo toda tu vida... tu memoria.

#### Puntos de Acción

- 1. Si deseo aprender algo nuevo, debo tener un motivo y un interés para hacerlo. ¿Qué utilidad le voy a dar a mi vida con este libro?
- 2. Si el virus a aprender es creer que lo sé todo, por excusas y por falta de un motivo. Debo:
  - a. Vaciar mi mente al nuevo aprendizaje.
  - b. Indagar cuál es mi propósito de aprender.
  - c. Transformar todo en aprendizaje (sea información útil o
  - d. Acciona todo lo que aprendas para consolidarlo correctamente.
  - e. **Live.** Vive y disfruta todo lo que desees aprender, siempre hay alguna utilidad en tu vida.
- 3. La mejor forma de abrir la mente al nuevo aprendizaje siempre será: vaciar mi taza y estar dispuesto(a) a recibir sin crítica ni juicio.

#### Ahora, con mi Memoria Maestra...

- 1. Mis tres excusas principales respecto a mi memoria eran... Y
- 2. Los tres principales provectos que le dare a mil vida con este libro serán...
- 3. Mis tres principales creencias positivas de mi Memoria Maestra son...

#### Capítulo 2

### Las 4 Barreras de la Memoria y cómo eliminarlas

"No podemos resolver problemas usando el mismo tipo de pensamiento que usamos cuando los creamos".

—Albert Einstein.

"Jim, no dejes que la escuela se interponga en tu educación...", fueron las palabras que recibió Jim, cuando menos se imaginaba qué hacer con su vida, pero no era suficiente, "estás así de cerca de lograr todo lo que acabas de escribir (mientras aquella persona extraña señalaba la cabeza de Jim)".

Un estudiante de universidad, de 18 años, con muy bajas expectativas en

su vida Jim, quería renunciar a sus estudios definitivamente "Estov harto de estudiar, no sóy bueno para aprender, ademas... siempre me va mai aunque me esfuerce", eran las cosas que se repetía a diario. No dormía bien, las tareas eran demandantes, exámenes abrumadores, todo en poco tiempo... mucho por aprender y no suficiente tiempo para ello; desvelos, estrés constante y presión, era lo que tenía Jim a diario, nunca entendió por qué era tan malo en la escuela.

"Jim", le dijo un amigo suyo, "te invito a mi casa a cenar, necesitas despejarte". Al llegar a la casa de su amigo, Jim se percató que no era cualquier casa, era realmente una familia abundante: un jardín amplio, alberca, estancias amplias, una casa muy grande, muebles finos... pero sobre todo, una familia feliz. Para Jim, esa era una familia exitosa, en ese preciso momento, se sintió menos que todos.

Antes de la cena, llega el padre de su amigo a conocer a Jim, con una cálida y amplia energía positiva, lo impactó, y sucedió lo que no quería, el señor se dio cuenta que Jim no era feliz en ese momento. Con lágrimas en el rostro, Jim, tuvo que expresar que estaba harto de estudiar y que no sabía qué hacer con su vida. Mientras Jim hablaba, el padre lo interrumpió repentinamente, se hizo un silencio muy curioso, en eso, el señor sacó un pequeño cuaderno y se lo extendió en sus manos. "Anota aquí todo lo que deseas en tu vida, Jim".

Ante la sorpresa de Jim, no tuvo opción que comenzar a escribir, se sentía

incómodo, ¿cómo es que un hombre que acababa de conocer hace 10 minutos lo había hecho sentir de tal manera? Terminó de escribir, arrancó la hoja e hizo un movimiento para guardarla en su bolsillo, "detente", dijo el señor, mientras tomaba la hoja de Jim para leerla para sí. "¡Esto es vergonzoso! (pensaba Jim), está leyendo toda mi vida... y yo no puedo hacer nada (se lo decía para sí)".

El señor terminó de leer los deseos anotados en la hoja y le dijo "limo mientras señalaba su cabeza)", Jim contestó, "eso no puede ser posible...". El señor, llevo a Jim a su biblioteca, un piso más debajo de la casa. Cuando entraron, quedó azorado de la cantidad de libros que había en ese cuarto, nunca había visto tantos en su vida. El señor comenzó a tomar distintos libros y se los fue dando a Jim, hasta que se hizo una pila enorme de libros en sus brazos. "Estimado Jim, vas a leer 1 libro por semana, y te aseguro que la perspectiva que tienes de tu vida con lo que deseas lograr, va a cambiar por completo, y te darás cuenta que puedes hacerlo", se quedó impactado ante esas palabras, y respondió, "pero...

¡Es muchísimo! No podré con tanto..., tengo escuela exámenes, tareas mi vida universitaria, es demasiado...", el padre lo interrumpio, Jim, no dejes que la escuela se interponga en tu educación".

No podía dejar de pensar en ello, las siguientes semanas fueron extremadamente pesadas para Jim, estudiaba, leía, hacía sus tareas, no dormía bien, pero seguía dando lo mejor de sí en aprender rápido... No pasó mucho tiempo, cuando se le acabó la energía, y un día en la biblioteca, se desmayó, golpeándose la cabeza contra la escalera, despertó 2 días después en una cama de hospital. Jim, ahora no podía recordar bien, no aprendía nada, se le olvidaban las cosas, le dolía a horrores la cabeza, para él, su vida ya no tenía remedio.

Dejaremos pendiente la historia de Jim por un momento...

#### Los grandes muros de nuestra mente

¿Cuánta gente has escuchado que dice que tiene mala memoria? Incluso se ha vuelto un chiste común.

La sociedad nos ha hecho creer toda clase de mitos, que en realidad no son ciertos, y el hecho de creerlos, ha hecho que limitemos nuestro propio potencial.

Responde lo más rápido que puedas las siguientes 4 preguntas, lo primero que venga a tu mente, ¿listo(a)?

- Una buena memoria es lo contrario a una mala memoria. ¿Sí o no?
- La memoria es un músculo que se ejercita como cualquier otro. ¿Sí o no?
- El olvido es un problema. ¿Sí o no?
- La memoria fotográfica existe. ¿Sí o no?

Si a todas o que mas de 180% de la gente cree que tiene ma la memoria. Todo esto es falso.

Tenemos el objeto más complejo del universo, el cerebro, con más de 86 billones de neuronas, y más de 100 trillones de conexiones neuronales. Tenemos un universo en nuestra cabeza ¿Qué uso le damos a ese universo?

#### Una vida sin memoria, es una vida sin propósito

¿Qué sucedería si no tuviéramos memoria o no recordáramos nada? No tendría sentido nuestra vida, es más, nuestros ancestros no hubieran sobrevivido en primer lugar, no hubieran recordado las situaciones de peligro a muerte.

Somos lo que somos gracias a nuestra mente y nuestra memoria. Contiene todo acerca de nosotros; nuestras vivencias, experiencias, recuerdos, aprendizajes, emociones, etc. No tener memoria sería como vivir todo como si fuera la primera vez y cometeríamos los mismos errores.

Existen 4 barreras, que son las más grandes, que han hecho que los seres humanos cometamos uno de los peores errores de nuestra vida: limitar nuestro potencial, respecto a lo que realmente podemos hacer con nuestra mente.

#### Las 4 Grandes Barreras Que Limitan a tu Memoria

#### Barrera #1 ¡Mi memoria no funciona!

Se ha descubierto más acerca de la mente en los últimos 20 años, que en más de 2,000 años. No existe una buena memoria o una mala memoria, solo existen dos: una memoria entrenada o no entrenada.

Por lo tanto:

#### La mala memoria (creencia) = un mal uso de la memoria.

¿Qué uso le has dado a tu memoria normalmente?

Hubo un caso de un adolescente, que era capaz de memorizar más de 100

números en pocos minutos. Todos creían que tenía un talento y un don que jamás nadie iba a poder desarrollar, hasta que se dieron cuenta que era muy malo recordando los nombres de las personas.

Si crees que tienes mala memoria, la pregunta es: ¿en qué exactamente?

Como en los deportes, lo es la memoria. Muchas personas quieren ser buenas en los deportes, pero, ¿en qué deporte? Muchas personas quieren tener buena memoria, pero, ¿en qué? La pregunta es, ¿qué es lo que te interesa recordar mejor? Y a eso le darás tu enfoque.

No existe una sola herramienta con la cual un mecánico pudiera hacer cualquier trabajo, ni un solo movimiento secreto para aprender a jugar tenis, o ni un solo utensilio para hacer cualquier platillo. Hay diferentes estrategias para potenciar tu memoria para lo que deseas recordar.

Debes saber **por qué** quieres entrenarla, a eso se va a dirigir tu **atención**, y con las **técnicas** adecuadas, combinadas con **práctica o entrenamiento**, acelerará tu aprendizaje y mejorará tu memoria en lo que te importa retener.

#### Motivo + Atención + Técnica o Sistema + Entrenamiento = Rápido Aprendizaje

Muchas ocasiones, llegamos a utilizar a nuestra memoria como si fuera un diccionario en desorden alfabético. Pero cuando aprendes a utilizarla de la manera adecuada, estará organizada sistemáticamente para que puedas recuperar toda aquella información que aprendes y valoras. A lo largo de todo el libro, aprenderás a organizarla adecuadamente.

#### Barrera #2 ¿Mi memoria es un músculo?

Se realizó un experimento en el que pusieron a dos grupos de estudiantes por separado a memorizar toda clase de información; palabras, textos, versos, números, etc. Pusieron a los 2 grupos a memorizar durante 3 horas este tipo de información. Un grupo simplemente atascando su mente de la información mediante la repetición masiva sin organización alguna (la manera tradicional de estudiar), y el otro grupo mediante sistemas de memoria y principios mentales de asociación. El segundo grupo que utilizó su memoria adecuadamente, fue capaz de mandar la información a largo plazo y recordó 80% más que el primer grupo semanas después.

Si la memoria fuera un músculo, entonces al tratar de memorizar cosas diariamente de forma repetitiva, haría que se mejorara, se volviera mejor

y recordaríamos más en general, y no es así. Es como pensar que, por jugar futbol diariamente, vas a poder jugar tenis igual de bien.

La memoria es una HABILIDAD, que se entrena a base de acción y práctica. Siempre va a ser algo que HACEMOS, y nunca algo que tenemos.

Como aprender a leer, escribir, un deporte, un instrumento, de igual manera se aprende a utilizar la memoria.

Entonces, cada vez que creas que tienes mala memoria por olvidar el cumpleaños de tu pareja, u olvidas dónde dejaste el auto en el estacionamiento, o no recuerdas dónde dejaste el celular, o te pones en blanco al momento de hablar en público; en realidad la información no fue almacenada correctamente, se encuentra en algún rincón de tu memoria, pero que quizá no guardaste adecuadamente.

En pocas palabras, tu memoria se puede desarrollar como cualquier otra habilidad.

#### Barrera #3 ¡El olvido es un problema!

El olvido se ha convertido en una frustración muy fuerte para el mundo, cuando llegamos a olvidar objetos importantes o hechos, normalmente sentimos una gran importante del por que se nos olvidan.

El olvido es totalmente natural, y existe para salvarnos la vida. El cerebro no está diseñado para poner atención a todo lo que vivimos, y tiene 2 funciones principales en nuestra vida:

- Mantenernos con vida.
- Aprender cosas nuevas.

Lo que sucede en nuestro cerebro al momento de recordar y olvidar, es que se estimulan nuestras conexiones neuronales, y para recordar algo importante, la conexión neuronal o también llamada *sinapsis*, tiene que producir proteínas para que se active una memoria y se consolide el aprendizaje. Para ello, existen 2 moléculas encargadas de regular estas proteínas: CREB, que se activa para hacernos recordar y retener información importante a la cual debemos poner atención; y CREB-2, que se activa para hacernos olvidar información que no es importante y que no es necesario que retengamos.

Si pudiéramos recordar el 100% de todo lo que vivimos, cuántos pasos dimos hacia la tienda, mientras retenemos a perfección todos los detalles que nos encontramos en el camino; la cantidad de personas que se nos cruzan y lo que llevaban puesto, lo que iban diciendo, ah... y el ave que

pasó a tu costado derecho a las 10:35:23 a.m., de color marrón con pico puntiagudo inclinado 30% hacia abajo... No te gustaria recordar

absolutamente todo lo que vives cada segundo, cada minuto, cada hora, cada día... ya que la mayoría de esto, no son cosas importantes. Qué incómodo sería recordar que pasó el repartidor de pizza a un lado tuyo mientras leías este párrafo.

Si pudiéramos recordar el 100%, lo que sucedería en el cerebro, sería algo como un "apagón", dejarían de funcionar ciertos sistemas importantes del

cerebro, y correríamos el riesgo de muerte. Por lo tanto, olvidamos de manera, naturar para mantener la energia. Por lo tanto, olvidamos de fortimos, y únicamente podamos recordar lo que es importante, cuando el cerebro detecta que algo no es relevante, se elevan los niveles de la molécula CREB-2 para bloquear la producción de proteína de las sinapsis, y por eso es que olvidamos situaciones no relevantes, como la mosca que acaba de pasar hace 37 milisegundos.

Entonces, el olvido no es un problema, nos protege de riesgos y mantiene información que nos importa en nuestra memoria, ahora, lo importante es no olvidar lo que sí es importante, y para ello, es necesario aplicar ciertos principios que aprenderás a lo largo de los siguientes capítulos.

#### Barrera #4 Yo no tengo memoria fotográfica...

La memoria fotográfica no existe, esto es un mito, que ha servido como una increíble excusa para muchas personas.

Las personas que parece que tienen una memoria fotográfica, es simplemente porque saben utilizar mejor las cualidades de su mente y principios para aprender y retener información.

La memoria fotográfica se refiere a como si pudieras tomar una fotografía con tu mente a cualquier cosa o lugar con un simple vistazo, para poder revisarla posteriormente a todo detalle, como tomarle una captura a tu cuaderno con tu mente y así poder hacer los exámenes fácilmente.

Así no sucede realmente, a esto se le llama "psicología aplicada", que es la aplicación correcta de principios mentales para poder retener, recordar y aprender más. Con un poco de práctica continua, las capacidades de la memoria mejoran, para poder alcanzar puertas a las que antes no podíamos llegar.

#### Solo existe un caso en el que una persona podría recordar a una mayor exactitud anormal: La Memoria Eidética

Este es un fenómeno muy extraño de ocurrir. Se refiere a la habilidad de recordar imágenes, sonidos, espacios, lugares, eventos, hechos u objetos con un nivel de detalle muy preciso sin la necesidad de utilizar

nemotecnia o sistemas de memoria.

Esto solo le sucede a 1 de 10 personas aproximadamente —va del 2% al 10% de los niños—, y solo durante la niñez, si la persona no conoce que tiene esta cualidad, no se utiliza y por lo tanto se pierde. Solo existe un número muy reducido de personas que tienen y utilizan esta cualidad en el mundo. La memoria eidética le precede a la memoria a corto plazo,

perque solo dura aproximadamente 20 milisegundos ay con esto se puede.

Se le llama eidética por que viene del griego *eidos* que significa *forma*. Porque se refiere a recordar la forma de las cosas en un nivel de detalle muy alto; como recordar exactamente cómo fue un evento, qué venía en un periódico hace años, cuál fue el almuerzo que se desayunó de hace años, de cómo reconstruir una vivencia exactamente como sucedió, etc.

Como el personaje de Sheldon Cooper de *The Big Bang Theory*, que es un vivo ejemplo de una persona con memoria eidética, que recuerda absolutamente todo con exactitud.

Es un fenómeno muy estudiado por la Universidad de California, y se le ha dado el nombre de **Memoria Autobiográfica Altamente Superior**, y estudios han revelado que solo alrededor de 20 personas existen con esta cualidad en el mundo.

Se llevó a cabo un estudio, donde se lanzó un informe acerca de este fenómeno para convocar a personas que creyeran que tuvieran esta cualidad, 24 millones de personas vieron el informe, de las cuales 500 de ellas se contactaron, y después de los estudios, solo 10 de ellos resultaron contar con esta cualidad.

\*\*\*

Jim se encontraba en el hospital, frustrado de no tener remedio, de olvidar las cosas y de estar limitado mentalmente, ahora con su lesión cerebral. Un día, mientras estaba sumergido en sus 60,000 pensamientos, los cuales le dolían con tan solo pensar en ellos, llegó la enfermera a traerle un desayuno ligero con una taza de té verde.

Jim recibió su desayuno, tomó la taza de té, y dejó su mirada clavada en ella, como si estuviera viendo una mina de oro frente a él, estaba atónito e impactado, no se movió ni emitió ningún sonido por unos largos segundos... Acercó su mirada a la taza, en ella estaba la imagen de un ser muy importante: Albert Einstein. Y debajo del rostro del matemático, rezaba una frase: "No podemos resolver problemas usando el mismo tipo

de pensamiento que usamos cuando los creamos".

"Si quiero mejorar mis capacidades", se decía Jim, "entonces debo cambiar mi manera de pensar..." Desde ese momento, Jim comenzó a investigar y a estudiar todo acerca del cerebro, la mente, la memoria, cómo aprender a aprender, neurociencia, regeneración de neuronas, consolidación, sinapsis, rápido aprendizaje, lectura veloz, entrenamiento

mentales et de Años des pués grandes del mundo. uno de los entrenadores

Cambia tu manera de pensar, elimina los pensamientos y barreras que no te sirven, y encontrarás un nuevo universo listo para recibir órdenes tuyas, ese universo, es tu propio cerebro.

#### Puntos de Acción

- La primera limitante hacia mejorar mis habilidades mentales, es mi propia mente y debo eliminar las barreras que no me sirven.
- Una mala memoria no existe, entonces debo darle un uso correcto
- ami memoria no es un músculo, es una HABILIDAD que se entrena y practica como cualquier otra, porque está completamente en mis manos, y no de mis genes.
- El olvido es mi aliado, ya que, sin él, correría riesgo de muerte y de retener información que no me sirve.
- La memoria fotográfica no existe, y no depende de un don, cualquier persona lo puede lograr si utiliza correctamente su memoria.

#### Ahora, con mi Memoria Maestra ...

- 1. Les mites que tenía respecto a mi memoria eran... Y ahora
- 2. Mis 3 motivos principales para entrenar la habilidad de la memoria son...
- 3. Las principales disciplinas de mi memoria que más me interesa entrenar son...

#### Capítulo 3 La Mala Memoria en Vida

"La única ventaja de una mala memoria, es que uno puede disfrutar varias

veces la misma cosa como si fuera la primera vez".
—Friedrich Nietzsche.

Una pareja de ancianos, estaban viendo la televisión juntos, de pronto, el

hombre se levanta abruptamente, y comienza a caminar.
— ¿A dónde vas? —dice la anciana.
—Voy a la cocina—responde el anciano.
—Ah, entonces ¿me traerías un bote de helado? —contesta la anciana.
<ul> <li>—De acuerdo —responde el anciano.</li> <li>— ¿No crees que deberías anotarlo? No se te vaya a olvidar —pregunta la anciana.</li> </ul>
—No, yo puedo recordar eso – responde el anciano
En eso ella dice — ¡ah! Bueno, ¿entonces me podrías traer también unas fresas? Anota eso porque si no ahora si se te va a olvidar
—Puedo recordar eso, quieres un bote de helado y unas fresas —responde el anciano.

tarBuieno, Sentonces i daras stoque esambié que no puedas traiste cramacilantida

— ¡Que no!, ¡No necesito escribir nada de eso, puedo recordar todo!, ¡TODO! —responde alteradamente el anciano, y se va furioso a la cocina a paso veloz.

Después de 30 minutos, regresa el anciano con un plato grande de huevo con tocino, y la anciana furiosa le grita:

— ¡Te dije que lo anotaras!, ¡olvidaste mi pan tostado!

\*\*\*

El olvido sucede en general de 7 maneras, recuerda el acrónimo **OLVIDAS:** Obsolescencia, Limitaciones, Vínculos Erróneos, Indiferencia, Distracción, Alteración y Sistema Ausente.

La Obsolescencia, significa cuando el tiempo pasa gradualmente y dejas de hacer algo, generalmente lo olvidas. ¿Cuántas veces has tenido que aprender otra vez algo que ya habías aprendido anteriormente? Cuando

algo que aprendes, no lo usas, lo vas a olvidar.

Las Limitaciones nacen cuando tienes experiencias de fracaso o humillación, que son inaceptables para ti, tu mente bloquea esos recuerdos para que no te afecten y no los recuerdes, hasta que alguna emoción fuerte los detona.

El Vínculo Erróneo sucede cuando la conexión que hayas hecho a algún recuerdo haya sido la equivocada. Cuando no almacenas correctamente un recuerdo en tu memoria, lo puedes ver confuso. Por ejemplo, una persona que normalmente guarda su reloj en un mismo lugar, si lo guarda en otro lugar diferente, al día siguiente querrá buscarlo en el mismo lugar

de siempre y no lo encontrará.

La Indiferencia se refiere a la falta de interés por aprender y recordar. Cuando algo no es relevante para tu vida o para mantenerte a salvo, el cerebro se encarga de olvidarlo.

La **D**istracción se refiere a estímulos externos a ti que alteran tu atención, para que te enfoques en otras cosas en vez de la tarea principal. ¿Cuántas veces has escuchado un nombre mientras estabas poniendo atención en otra cosa, y a los pocos segundos lo olvidaste? Si algo no pasa por tu atención, no lo podrás recordar.

La Alteración se refiere a cuando nuestros recuerdos se ven afectados por nuestros propios intereses, y generalmente recordamos lo que queremos recordar, aunque el verdadero recuerdo sea diferente.

El Sistema Ausente se refiere a que, si quieres recordar cierto tipo de información sin una técnica, no lo vas a retener lo suficiente. Si tratamos de absorber grandes cantidades de información sin una estrategia, elevamos la probabilidad de olvido.

#### Los 3 enemigos de la memoria

Durante una amplia investigación de campo que realicé, enfocada a grupos de personas desde niños a adultos, se conjuntaron alrededor de 70

retos que impiden que una persona pueda recordar aquello que le importa los cuales se sintetizan en 3 centrales: la falta de conciencia (creer que es

posible mejorar la memoria), la falta de atención (cómo adquirir y retener correctamente la información) y la falta de una conexión (cómo crear y recuperar memorias a largo plazo). Ahora que sabes que tu memoria es una habilidad, y creer que realmente es posible entrenarla, ahora resta vencer a los 2 enemigos restantes a lo largo del libro: La Falta de Atención y la Falta de una Conexión.

#### Puntos de Acción

- El olvido se presenta, con la clave **OLVIDAS**:
  - Obsolescencia, cuando no utilizamos el material.
  - Limitaciones, cuando limitamos nuestros recuerdos cuando vivimos malas experiencias.
  - **Vínculo Erróneo**, cuando utilizamos claves equivocadas para recordar.
  - Indiferencia, cuando no nos interesa aprender.
  - **Distracción**, cuando somos susceptibles a distraernos mientras aprendemos.
  - Alteración que no sea recordamos lo que queremos
  - Sistema Ausente, cuando no utilizamos ningún sistema para memorizar o aprender.
- Los 3 enemigos de tu memoria son:
  - La Falta de Conciencia.
  - La Falta de Atención.
  - La Falta de Conexión.

#### Ahora, con mi Memoria Maestra ...

- 1. De las 7 causas del olvido, las que más me han sucedido son... Y
- 2. Me propongo a eliminar los 3 enemigos de mi memoria, para comenzar a recordar todo aquello que me importa.

# PARTE 2 6 ELEMENTOS PARA POTENCIAR Y ACTIVAR EL PODER DE TU MEMORIA.

## CAPÍTULO 1 LA RECOMPENSA DE TU CEREBRO

"Es un motivo el que exalta a la acción, no el hecho".

—Margaret Junkin Preston.

Tenemos un universo en nuestra cabeza, tenemos más neuronas que estrellas en nuestra propia galaxia, contamos con el objeto más complejo del universo conocido: el cerebro. Sin embargo, siempre responde y nos hace actuar con tan solo una simple orden: un motivo por el cual hacerlo.

Todos los seres humanos actuamos y respondemos con motivos, es decir, una razón por la cual hacer algo, sería absurdo hacer algo sin razón alguna.

Esto es porque el cerebro no está diseñado para poner atención al 100% olvidamos, le estamos dando un mensaje a nuestro cerebro, de que aquello que se nos olvidó no era realmente importante o necesario para sobrevivir, en otras palabras, cuando tu cerebro no tiene un motivo por el cual recordarlo.

Cualquier persona bajo los cielos, siempre va a recordar cuando tiene una razón lo suficientemente fuerte, en 2 principales puntos: por interés y por importancia. Cuando se activan uno de estos dos puntos, automáticamente ponemos atención, sin esfuerzo alguno. Y al momento de poner atención a algo, le damos un mensaje al cerebro de que lo que se está observando debe ser recordado.

Veamos algunos casos de personas que han activado el interés o la importancia, consciente o inconscientemente para recordar con un motivo sin esfuerzo.

#### Recuerdas más rápido lo que más te interesa.

El caso de una persona, llamémosle Sr. Z, donde conoce a tres personas; Juan, Gabriela y Arturo. Al final de la reunión, se llevó increíble con Gabriela, la cual le pidió prestado \$500, y se los prestó. ¿De quién es más probable que el Sr. Z recuerde su nombre? Al día siguiente, de las 3

personas que conoció, solo recordó el nombre de Gabriela. Porque tiene que ver con algo que le interesa.

¿Te interesa recordar este número?: 5546191374564795

Quizás no, porque no representa nada para ti. ¿Y si te regalaran \$5000 por aprenderte ese número en menos de 5 minutos?, ¿ahora qué tal? En el peor de los casos, ¿qué pasaría si te metieran un balazo en la cabeza si no te aprendieras ese número en esos 5 minutos? Te lo aprenderías de inmediato.

Con este ejemplo tocamos los 2 casos por los cuales se crea un motivo:

- 1. Por obtener un beneficio.
- 2. Por evadir un peligro.

Cualquier ser humano sobre la faz de la Tierra, hace lo que hace, y recuerda lo que recuerda, por un beneficio propio o por evadir un peligro significativo.

El beneficio de memorizar el número anterior, es el sentido monetario, y, por otro lado, si se tratara de evadir el peligro, sería prevenir el balazo.

El caso de una estudiante, que la materia que más aborrecía en la secundaria era química, y su tema favorito era historia. ¿Qué tan probable era que cuando vaya a una biblioteca en su tiempo libre piense en agarrar un libro de química? Quizás las probabilidades sean remotas. ¿Y qué tan probable es que tome libros de historia para leer? Casualmente, para los exámenes, nunca estudiaba para Historia, porque es lo que más le apasiona y más le interesa saber.

Lo que no nos llama la atención o no nos interesa, no hay fuerza humana o sobrenatural que nos haga enfocarnos en ello, porque no nos es importante.

Rápidamente alza la vista, y en el lugar donde te encuentres cuenta todas las cosas que veas de color rojo, cuéntate 15 segundos. ¿Cuántas cosas de color rojo viste? Tendrás un número en específico, pero ¿cuántas cosas viste de color verde, amarillo, naranja, azul? Quizás no tengas un número específico.

Esto significa que recuerdas fácilmente a lo que le pongas atención, recordarás a lo que le des tu enfoque y atención.

#### Recuerdas fácilmente lo que tiene que ver contigo y es importante para ti.

¿Te interesa recordar o saber qué es *Botriocefalosis*? Probablemente no te importe, a menos que seas médico y te llamen ese tipo de temas mucho la atención. Imagina ahora que te diagnostican Botriocefalosis, ¿que tan

probable es ahora que te aprendas el término y de qué se trata? Ahí si te importa, porque es algo que sucede contigo (Botriocefalosis es una enfermedad de las áreas fluviales del cuerpo, por comer pescado intoxicado).

Todo lo que es importante para ti, es recordado automáticamente, tu cerebro entiende el mensaje de inmediato. Es como si él mismo te dijera:

"¿Sé que te importa! No se diga más, lo recordaré y te apoyaré cuando lo

Imagina que tienes un examen final de una materia que aborreces, pero si la repruebas tendrías que repetir el año escolar. ¿Qué tan probable es que te pongas a estudiar y pases el examen? Es muy alta la probabilidad, porque el tiempo es muy valioso, y ¿quién querría perder un año de su vida?

Imagina que te dan un premio por \$100,000 si recuerdas el nombre de 30 personas que vas a conocer en un lugar, ¿qué tan probable es que te esfuerces en aprenderte todos los nombres?

# Aprendes y recuerdas todo lo que conlleve una consecuencia o un beneficio para ti, porque es importante para ti.

Imagina que te invitan al teatro, y tú odias ir al teatro, lo aborreces. ¿Qué pasaría si en la obra de teatro fuera a actuar la persona que más amas en el mundo? Es muy probable que vayas y no olvides la fecha del evento, ¿no? Incluso lo disfrutarías.

Cuando le das un motivo a tu cerebro, es como una recompensa inmediata para que te ayude a recordar sin esfuerzo, y este principio funciona como magia también en las personas, es decir, tú también puedes generar motivos en otros para que te recuerden a ti o alguna cosa que desees que recuerden.

Hay una historia que cuenta Matthew Hussey, autor que ha entrenado a millones de mujeres de cómo salir con hombres. Cuenta cómo entró a un edificio con uno de sus amigos, y en el camino al elevador se encontró con otra amiga, Matthew los presentó, y se subieron los 3 al elevador. Durante el traslado del elevador, platicaron durante 1 minuto, al momento de salir, la chica le dijo al amigo de Matthew: "Oye, ¡me caíste muy bien!, eres increíble, nos vemos". Durante todo el santo día, el amigo de Matthew no paraba de hablar de cómo quedó impactado por la chica, y jamás olvidó su nombre.

Cuando muestras interés genuino por alguien, esa persona te va a recordar

más fácilmente, como por arte de magia.

Existe el caso de el hombre más apático y reacio a aprender a bailar, porque no le interesa, no le importa y se le hace aburrido. Pero en cuanto consiguió pareja, se aproximó una fiesta importante donde iba a ser visto por toda la familia de su amada. Si no bailaba, generaría la peor impresión en la fiesta, aparte de que su querida pareja, bailaba

excelentemente bieno Nos pasaron más infectalites él aprendió a bailar ya fiesta.

Cuenta Dale Carnegie, en su libro "Cómo hacer amigos e influenciar en las personas", cómo mostró interés genuino al encargado de una oficina de correo, haciendo una fila muy larga, el encargado se encontraba de mal humor, y cuando fue el turno de Dale, le dijo: "¡tienes un cabello increíble! Me gusta mucho". El encargado jamás aquel día con Dale, porque mostró interés genuino por él.

Hazle saber a alguien que es importante, hazle saber que te interesa genuinamente, hazlo sentir que es tomado en cuenta, y ese alguien te recordara como alguien importante.

Dale su recompensa a tu cerebro, regálale un motivo, hazle saber lo que te interesa y lo que es importante para ti, para que él te pueda ayudar a recordarlo. Primero sírvele a tu cerebro, y después siembra un motivo en las personas para que seas recordado y tengan presente lo que desees que recuerden.

**Tu primer potenciador de recuerdos:** la recompensa de tu cerebro, un motivo.

- —Recuerdas de inmediato lo que te interesa y lo que es importante para ti.
- —Todo lo que tenga un impacto positivo o negativo en tu vida, lo vas a recordar con mayor facilidad.
- —Siembra motivos en otras personas, para que recuerden lo que es importante para ti.

## Ahora, con mi Memoria Maestra:

- 1. Voy a hacerle saber a mi cerebro lo que es importante para mí, para que me sea más fácil recordar.
- 2. Voy a influir en las personas para generar motivos en ellos y

recuerden lo que es importante para mí.

# Capítulo 2

## Los 5 Guardianes de tus Memorias

"Cuida de todas tus memorias, ya que no puedes vivirlas de nuevo".

¿Alguna vez, te ha llegado un olor tan peculiar, que hace que recuerdes una cita de muchos años atrás? Recordar etapas de tu infancia con tan solo un aroma o fragancia que pasa por tu camino. Desde momentos felices hasta momentos duros de tu vida con tan solo un olor que te llega a tus fosas nasales.

¿Qué tal los sonidos? Donde puedes recordar un momento muy vivo en emoción de tu vida si escuchas una canción en particular. O tal vez un sonido muy fuerte en particular, como algún grito, que haga que recuerdes algún accidente a la perfección. O quizá una frase que haga que

reguerdes perfectamente el momento en el que la escuchaste por primera

Cuando vez una fotografía, puedes recordar qué sucedió en ese momento, tienes el poder hasta de revivir esas emociones. O cuando vez una imagen o signo en particular, que hace que te acuerdes de detalles que hayas visto en alguna ocasión.

Todos estos recuerdos, llegan a tu mente sin necesidad de hacer un esfuerzo por recordarlos, son como olas de recuerdos que nadan hacia ti, con tan solo un empujón.

Tenemos aproximadamente 60,000 pensamientos al día, el 95% de ellos son acerca de nosotros, y la gran mayoría los recuerdas sin necesidad de esforzarte. Porque llegan hacía ti. Quizá te preguntarás, ¿por qué entonces lo que es realmente importante para mí se me olvida, o me cuesta tanto trabajo recordar? Como nombres de personas, objetos importantes, fechas u otras cosas.

Todos estos recuerdos que fluyen en tu mente, aparecen porque algo los ayuda a salir, es decir, mediante potenciación. Potenciar un recuerdo, es reconocer algo que ya vivimos, que no podemos recordar conscientemente en el momento.

Y para reconocer un recuerdo, tenemos la ayuda de nuestros 5 guardianes: los sentidos. Siempre que experimentamos algo, registramos esa memoria con nuestros sentidos (sea 1 o los 5) mediante la emoción.

Lo que hace que al momento de sentir algo que ya habíamos experimentado en el pasado, nuestros guardianes (los sentidos) nos ayudan a potenciarlo, es decir, a recuperarlo.

#### Con tus sentidos, es más fácil potenciar tus memorias.

Los sentidos son tan fuertes, que sin que lo decidamos, nos traen recuerdos de una manera muy rápida. Tomemos algunos ejemplos, el señor "J" (por no mencionar su nombre), cada que le llega una fragancia de un perfume en particular para hombre, le llegan inmediatamente los recuerdos vivos de cómo en su infancia, su padre lo golpeaba agresivamente mientras tenía un aroma de ese mismo perfume.

Otro caso, donde un niño que es agredido en casa, durante un día de clase, llega una niña de su misma edad, 5 años, y jugueteando le dice: "¡tenemos que hablar!". En ese instante, el niño le soltó un tremendo golpe en la cara en la niña y se echó a correr. Lo que sucedió fue que potenció un recuerdo, vino a su mente la frase "tenemos que hablar", que siempre dice su padre antes de castigarlo, y sin pensar, reaccionó para

protegerse de una experiencia previamente vivida.

Los sentidos son tan fuertes, que, con tan solo una pista, como un pequeño aroma, puedes acordarte de una persona que ya habías olvidado de muchos años atrás.

## ¿Cuál es el sentido más fuerte?

Aunque no lo creas, nuestro sentido más fuerte es el olfato. Es muy dificil describir un olor, pero es muy fácil que con él nos acordemos de infinidad de memorias. Esto es porque nuestro centro olfativo, el *bulbo olfatorio*, es la única región en el cerebro donde se regeneran las neuronas de por vida, y además está directamente relacionado con los centros de memoria y emocionales del cerebro: la amígdala y el hipocampo. Es por eso que con un olor nos llegan memorias hasta de muchos años atrás sin esforzarnos.

## Nuestra conducta se ve afectada por los olores.

Se ha demostrado que incluso si no percibimos un olor conscientemente, nos afecta subconscientemente, y sin que nos demos cuenta, nuestra conducta cambia, al reaccionar al olor. Por ejemplo, se hizo un estudio para analizar un caso muy peculiar de un grupo de bomberos, en el cual el líder de ellos, en el momento de estar dentro de un edificio en llamas para apagarlas, intuitivamente le llego un pensamiento de escapar, y enseguida aceleró a todos sus compañeros para que salieran urgentemente del

edificio. Al momento de salir, la construcción explotó. ¿Cómo supo el líder bombero que había que huir porque iba a explotar?

Con este caso se comprobó, que el ser humano tiene memoria implícita (subconsciente), ya que el bombero, detectó un olor peculiar en el aire, que significaba que las flamas iban a estallar en poco tiempo. Pero ese olor no se detecta tan fácil. Lo que pasó fue que, en incendios anteriores,

el bombero aprendió subconscientemente, que ese olor es peligroso. Entonces, los olores, son tan poderosos que, aunque no los percibamos, afectan nuestra conducta, registran nuevas memorias y recuperan recuerdos del pasado.

#### Manipulando nuestros sentidos para recordar más.

Nuestros 5 guardianes nos apoyan a potenciar recuerdos inconscientemente, ahora la pregunta es, ¿puedo manipularlos para recordar algo conscientemente que es importante para mí? La respuesta es sí. Las mejores formas de manipular tus sentidos para recordar lo que es importante para ti, son:

#### 1. Usa los olores para recordar.

Está comprobado, que, si utilizas un olor como alguna fragancia, al momento de estudiar algo y hueles la misma fragancia al momento de realizar el examen o prueba, puedes potenciar más fácilmente lo que estudiaste. Porque ya combinaste 2 sentido, la vista (al estudiarlo) y el olfato, al utilizar un olor. Por lo tanto, ya tienes dos rutas para llegar a recordar lo que estudiaste.

Otra forma de aplicar esto, es utilizar un olor al momento de ensayar una presentación en público, y al momento de la verdadera presentación, oler

el mismo aroma para potenciar lo que ensayaste.

Utilizar una fragancia diferente para cada actividad que hagas, te hará más fácil asociar lo que haces en cada una y recordar lo que hiciste en cada una. Por ejemplo, un estudiante que utiliza diferentes olores o sentidos en salones diferentes en sus clases, le será más fácil recordar, porque se asocia un olor con un contexto diferente.

# 2. Utiliza un sabor para asociar.

Así como el olor, puedes utilizar un sabor para crear una conexión y potenciar un recuerdo. Se hizo un estudio donde se les pidió a un grupo de personas mascar un chicle mientras estudiaban, y mascar el mismo chicle durante el examen.

Fue sorprendente ver cómo, al manipular un sabor, el rendimiento en el examen fue muy bueno, porque asociaron el momento del estudio con el sabor del chicle, y la memoria implícita los ayudó a potenciar lo que estudiaron durante la prueba.

Así como con el chicle, pueden ser muchos otros sabores para cualquier tipo de situación.

3. Combina tus estilos de aprendizaje.

Las 3 mejores formas en que una persona aprende es mediante los 3 estilos de aprendizaje principales

- **Visual**. El sentido de la vista.
- **Auditivo**. El sentido del oído.
- **Kinestésico**. El sentido del tacto.

Esto es porque estos tres sentidos, son los que mejor se pueden manipular para aprender y recordar cualquier cosa. Hay personas que aprenden mejor con una de las tres, pero eso no significa que se deban dejar de usar

las otras dos Lo mejor es crear una combinación de las 3 utilizarlas al mismo niver para tener más rutas para potenciar los rectierdos. En muchas ocasiones, olvidamos las cosas, porque solo utilizamos un solo sentido para recordarlas. Cuando en realidad, entre más sentidos ocupemos, más sencillo será recuperar memorias.

Muchos profesores(as) que saben acerca de cómo funciona el aprendizaje en el cerebro, utilizan información visual, verbal y kinestésica en sus clases, para atrapar la atención de sus alumnos y así asegurarse de que registren de una manera más sólida el material de estudio.

Recordemos el ejemplo de Víctor cuando aprendía cómo bombeaba la sangre el corazón. Lo que hizo el profesor, fue lo siguiente:

- Darles la información verbal y los conceptos: **para cubrir el sentido auditivo.**
- Darles la información visual mediante imágenes y videos del corazón bombeando la sangre: para cubrir el sentido visual.
- Les pidió al final que hicieran una actuación de cómo el corazón bombea sangre, siendo el personaje de leucocito, eritrocito o trombocito: para cubrir el sentido del tacto o kinestésico.

De esa manera, existen más rutas para acceder a la memoria y potenciarla.

En el entorno de los negocios, un entrenador de superación personal utiliza esta estrategia para vender sus entrenamientos al público, durante

sus presentaciones hace lo siguiente:

- **Sentido visual:** Envuelve con historias a su público, hace que se imaginen las escenas y les muestra fotografías para irlos guiando.
- **Sentido auditivo:** Explica verbalmente las ideas principales para aterrizar conceptos.
- Sentido kinestésico: Hace dinámicas para el público se involucre

en la presentación.

De esta manera, no importa si una persona es más visual, más auditiva o más kinestésica. Si se combinan las 3 durante el momento en el que se quiere aprender o recordar algo, cualquier persona lo va a registrar correctamente, y lo podrá recuperar con mayor facilidad.

Así que cuando te encuentres en momentos importantes, donde necesites registrar una memoria, si encuentras solamente información verbal o escrita, combinala con imágenes, videos u otra información visual, y de ser posible, involucra tu cuerpo para activar su lado kinestésico.

Ahora, si quieres tener un plus o una nueva ruta para recordar y potenciar tus memorias, puedes utilizar un olor o sabor para hacerlo más sólido.

Recuerda que tus memorias no puedes vivirlas de nuevo, pero si utilizas a tus 5 guardianes: tus sentidos, podrás revivir tus experiencias, vivencias, recuerdos y aprendizajes cuando tú quieras y más lo necesites.

**Tu segundo potenciador de recuerdos:** tus 5 guardianes, utiliza conscientemente tus 5 sentidos.

## Puntos de Acción

—Con	los sentidos,	puedes	potenciar	cualquier	memoria más	fácilmente.
------	---------------	--------	-----------	-----------	-------------	-------------

—El olfato es el sentido más fuerte, si lo manipulas, podrás asociar recuerdos más fácilmente.

—Combina tus 3 estilos de aprendizaje para crear más rutas hacia una memoria.

#### Ahora, con mi Memoria Maestra:

- 1. Voy a utilizar mis 5 sentidos para registrar, aprender y recordar lo que es importante para mí.
- 2. Voy a utilizar y combinar mis 3 estilos de aprendizaje para:

# CAPÍTULO 3 EL OÍDO DE TU MEMORIA

"Las personas culpan a la retención, cuando en realidad es la falta de atención".

—Jim Kwik.

¿Cuántas veces hemos olvidado el nombre de una persona en tan solo 2 segundos? Y decimos: "¿Cómo se llamaba?".

Quizá no recuerdes la mosca que pasó a un lado tuyo hace 43 segundos, o la conversación de tus vecinos a las 10:30 am, o el momento en el que pasó un avión por la vista de tu ventana mientras leías este capítulo.

El cerebro humano no está diseñado para recordar todo lo que ve en un

100% ni para recordar con perfecta precisión todos los detalles que vemos en nuestro día. Es por eso que ofvidamos, porque cualido huestro cerebro detecta que algo no es importante para sobrevivir o algo que nos interesa, simplemente no pone atención.

Eso no significa que digamos "ah, bueno, entonces si mi cerebro no presta atención, entonces no haré nada al respecto". Debemos tener cuidado, ya que la mayoría de las cosas que queremos recordar, tenemos que hacer un esfuerzo consciente para darle a entender al cerebro que debe poner atención. Por lo tanto, esto es una habilidad.

Absolutamente todo en lo que te enfocas, le pones atención,

incrementando tu retención. Tu memoria tiene oídos.

Aunque haya algo que no nos interese o no nos llame la atención, si tomamos la decisión de dirigir nuestros pensamientos hacia ello en un 100%, lo vamos a recordar. Porque mediante esfuerzo consciente, estamos llamando la atención de nuestra memoria, es como si le pidiéramos que nos apoye a dirigir su enfoque.

La memoria funcional, es un tipo de memoria a corto plazo que nos sirve para retener información lo suficiente para resolver un problema en el momento. Tiene 3 componentes: el circuito fonológico, el canal visualespacial y el ejecutivo central.

El circuito fonológico, es nuestra capacidad de retener sonidos, hay

estudios que demuestran que solo podemos retener 7 piezas o grupos de información, y después de aproximadamente 3 segundos, se borra la información para reemplazarla por nueva.

El canal visual-espacial, es nuestra capacidad para recordar grupos de información visual, como la imaginación de cómo ejecutas las velocidades de tu auto.

El ejecutivo central, controla a las dos anteriores, sin embargo, si éste falla o se equivoca en utilizar el circuito fonológico o el canal visual espacial, eso da como resultado la falta de atención.

Por lo tanto, el oído de nuestra memoria es poner atención.

Existen 3 tipos de atención:

Atención Selectiva: Solo poner atención a lo que nos interesa. Por ejemplo, en una conversación con mucho ruido, eliminamos la atención del exterior para solo enfocarnos en la conversación.

Atención Sostenida: Cuando nos concentramos en una tarea por un tiempo prolongado.

Atención Diferida: Cuando nos enfocamos en varias tareas a la vez.

La creación de una memoria pasa por tres fases, la recepción, el almacenamiento y la recuperación. Donde la recepción, es cuando recibimos la información, para luego almacenarla en la memoria, y, finalmente, recuperarla cuando la necesitemos. La fase más importante es la recepción, si no percibimos correctamente la información que queremos recordar, ¿cómo la guardamos y recordamos después?

Para estimular la recepción, debes prestar 100% atención a todo aquello

que deseas retener en tu memoria.

Incrementar el poder de tu atención para recordar más.

Mediante 3 maneras muy fáciles de usar que puedes empezar a utilizar desde que termines este capítulo.

## 1. Centra el 100% de tu enfoque a lo que quieras recordar.

Sea un nombre, una fecha, un dato, una frase, una persona, una conversación, una lista, un concepto, etc. Si le das el 100% de tu atención SIN PENSAR EN NADA MÁS, le darás ese mensaje a tu memoria para que lo recuerdes.

Bloquea todos los pensamientos que no te sirven y solo utiliza uno solo,

que tenga el objetivo de prestar atención a una sola cosa. Así es como le das ese mensaje a tu cerebro de que tiene que recordarlo.

#### 2. Utiliza la repetición mental.

Para darle ese mensaje a tu memoria de que te escuche, repite mentalmente lo que quieras retener para resolver algo o recordarlo en un futuro. Es decir, para recordar un nombre, repítelo al momento de conocer a la persona varias veces en tu mente.

Todo lo que repitas mentalmente, tu memoria lo retiene lo suficiente para que lo puedas recordar o utilizar. Automáticamente centras tu atención y permanece más tiempo en tu memoria. Todo lo que quiere ser recordado, debe ser repetido periódicamente hasta que se consolida a largo plazo.

#### 3. Mantén a tu mente relajada.

Como verás en la sección de optimización cerebral del libro, a mayor relajación mental, mayor es el nivel de concentración.

Tu tercer potenciador: utiliza el oído de tu memoria, poner 100% atención.

# CAPÍTULO 4 LA CLAVE DEL ENTENDIMIENTO

"Cualquier tonto puede saber, el punto es entender".

—Alberto Einstein.

¿Cuántas veces no hemos vivido el fenómeno de estudiar excesivamente algo, para que después de hacer la prueba, examen o presentación, se nos olvide todo? Invertimos mucho tiempo en reaprender algo que ya habíamos aprendido anteriormente, pero por alguna razón, se nos olvidó.

Así como hay una curva de aprendizaje, también hay una curva del olvido. Hermann Ebbinghaus, psicólogo alemán, a través de mucha investigación determinó que la curva del olvido tiene mucho impacto en lo que aprendemos. Cualquier persona llega a olvidar más del 80% de lo que aprende si no se hace algo al respecto.

Entonces, pasamos años de nuestra sólo recordando 20% de lo que aprendemos, eso nos hace invertir tiempo extra en reaprender lo que ya sabíamos. Existe un gran dilema, que dice que no sirve de nada memorizar, si no existe un entendimiento de lo que se aprende. Pero también si no hay memoria, no sirve de nada lo que entendemos, no sirve de nada entender un chiste que no podemos recordar, pero tampoco sirve recordar un chiste que no podemos entender.

Gran parte de lo que se nos olvida, se debe a que nuestro cerebro no le puede dar un sentido correcto.

Nuestro cerebro tiene más de 100 billones de neuronas, las cuales transmiten señales en impulsos eléctricos, como si fueran las conexiones de una computadora.

Cada neurona tiene unos brazos llamados axones, los cuales son los que transmiten mensajes e información a otras neuronas, y al final de los axones (brazos) de cada neurona, salen dendritas (pequeñas ramificaciones), que son las que conectan con más neuronas para transmitir el mensaje y las señales.

Cuando 2 o más neuronas se conectan de esta manera, se llama sinapsis,

o conexión neuronal, y cuando esto sucede, se forma una memoria, es decir, se aprende algo.

Entre más conexiones neuronales haya de un tema en particular, se forma una red neuronal, lo que hace que las señales e impulsos eléctricos se amplifiquen y se aprenda mejor, lo que quiere decir:

# Entre más conocimiento se tenga acerca de algo, más fácil será entenderlo y recordarlo.

Entre más caminos tengamos para acceder a nuestros recuerdos, significa que los entendemos más.

Cada que queremos aprender y recordar algo, cuando lo dotamos de un sentido lógico, lo vamos a entender mejor.

Cuando algo no tiene un sentido lógico para nuestro cerebro, simplemente lo pasa por desapercibido, y no le toma la importancia adecuada, resultado como un olvido.

Por lo tanto, la clave es darle sentido a toda la información que queramos recordar, de esta manera, crearemos más rutas mentales, más conexiones neuronales, para darle un entendimiento más amplio a nuestro cerebro

acerca del tema, y lo recordaremos mejor.

Por ejemplo, imagina que tenemos a un experto de ajedrez contra un novato. El experto, al tener una red neuronal más amplia del juego, puede conectar y visualizar perfectamente todas las jugadas con todo y sus consecuencias, hasta pronosticar más de 5 movidas futuras de su oponente. El novato, en cambio, si apenas puede recordar cómo se mueven las piezas, no podrá entender cómo es que se hacen jugadas para contraatacar a su oponente, sólo verá movimientos individuales, en vez de ver movimientos como un todo.

## Entender, es conectar lo que conoces, con lo que no conoces.

Cuando tenemos ese momento '¡ajá!' significa que hicimos una conexión neuronal, formamos una memoria, y entendemos lo que estamos presenciando. Cada vez que necesites entender algo de una mejor manera, conéctalo con algo que ya conozcas, te puedes basar en las siguientes preguntas: ¿Qué es? ¿Para qué sirve? ¿Qué ejemplos puedo mencionar? Y, ¿cómo puedo aplicarlo?

## La clave es dotar de sentido lo que quieres recordar.

Para recordar vocabulario de otros idiomas, por ejemplo:

Pelota en italiano es *palla*. Lo que hacemos aquí es imaginar una **pala** bateando una **pelota** crea una imagen visual, realmente ve cómo tienes una pala enorme bateando una pelota de basquelbol o de tenis. Y la

pregunta sería, ¿cómo se dice pelota en italiano? En ese momento recuerda qué le sucedía a la pelota, estaba siendo golpeado por una *palla*. Ahí creamos un significado tangible.

**Perro** en italiano es **cane**, la palabra clave sería **cana**. Imagina un perro con muchas canas.

**Cuchillo** en alemán se dice *messer*, la palabra clave sería **mesa**. Imagina que con tu cuchillo comienzas a rebanar la mesa en dos.

Falda en alemán es *rock*, la palabra clave sería **roca**. Imagina una falda de rocas muy pesada.

**Pollo** en holandés es *kip*, *la* palabra clave sería **equipo**. Imagina un equipo deportivo lleno de pollos.

**Mariposa** en francés es *papillon*, *la* palabra clave sería **papilla**. Imagina una mariposa hecha papilla.

De esta manera, puedes recordar estas 6 palabras de otros idiomas, porque las dotaste de sentido mediante conexiones visuales.

# Entre más sentido tenga la información nueva, más fuerte será la memoria.

Si queremos recordar una capital, imagina a un león escalando el monte de un rey, para recordar **Nuevo León** – **Monterrey.** Imagina que en tu suela hay unas maracas, para recordar **Venezuela** – **Caracas.** Imagina un labio brincando en un trampolín, para recordar **Libia** – **Trípoli.** Imagina a un indio necio cargando la carta, para recordar **Indonesia** – **Yakarta.** Imagina que Miguel Hidalgo se machuca, para recordar **Hidalgo** – **Pachuca.** De esta manera, te será mucho más fácil recordar estas capitales, porque están conectadas con algo que ya conoces y tienen un sentido más memorable para ti.

Muchos oradores profesionales, para dar a entender sus conceptos durante sus conferencias, utilizan analogías para crear un sentido tangible en las mentes de sus audiencias. Por ejemplo, un ponente llamado Tim Urban, en una TED Talk, dio a entender a la procrastinación como un chango que tienes en tu mente que se deja guiar por lo fácil y lo divertido, haciendo que postergues tus actividades y te desvíes de la ruta planeada. Ninguna persona en su audiencia olvidó por el resto de su vida qué es la procrastinación, porque fue algo que tuvo un sentido tangible para todos y era aplicable en sus vidas.

Recuerda que cualquier persona puede saber, puede tener en su mente

pedazos de información, pero no sucederá nada hasta que se entienda y se le dote de un sentido que pueda recordar con mayor facilidad.

Tu cuarto potenciador: Para entender y recordar mejor, dale un sentido memorable a la información.

# Ahora, con mi Memoria Maestra:

1. Todo do lo que se que ya conozeo desconocido para da fie de para mi cerebro.

# CAPÍTULO 5 LA MULTI MEMORIA

"Nunca vas a tener la elección de recordar, siempre va a haber alguien o

algo que te genere la necesidad de recordar".

— Kenneth Higbee.

¿Qué pensaría si te dijera que tienes más de una memoria en el cerebro? No significa que únicamente hayas usado una memoria durante toda tu vida, sino que has usado todas tus memorias sin haberte dado cuenta que existen. Y lo vas a descubrir en este capítulo de una vez por todas, conocerás a tus demás memorias y aprenderás cómo utilizarlas.

Hubo un caso muy peculiar de un hombre llamado H.M. con una epilepsia muy grave, y al tratar de curarla, le removieron el hipocampo y la amígdala del cerebro (estructuras fundamentales de la creación y codificación de memorias). Esto causó que H.M. no pudiera formar recuerdos a largo plazo o codificar memorias a corto plazo efectivamente. Se olvidaba de todo, incluso de una persona que conocía en un instante. Pero al hacer una prueba con él, al desarrollar una habilidad de dibujo, se dieron cuenta que H.M. podía recordar muy bien cómo dibujar, eso significaba que podía formar recuerdos desde otro lugar del cerebro: la memoria implícita (o inconsciente).

Esto comprueba que tenemos más memorias que nos ayudan a recordar cosas.

#### Formando recuerdos

Los recuerdos se forman en 3 pasos: cuando los **adquieres** por primera vez, cuando los **guardas** o almacenas y cuando los **recuperas** o recuerdas. El pilar fundamental de todo es cómo lo adquieres, porque es el primer filtro que determina si lo vas a recuperar cuando más lo necesites.

Por ejemplo, si fuera el nombre de alguien, primero lo escuchas al conocer a esa persona, luego conscientemente haces un esfuerzo por guardar su nombre en tu memoria con mucha atención y, por último, recuerdas su nombre la próxima vez que la veas. Si falla el proceso de guardado, olvidarás el nombre.

#### El recuerdo infinito

Hay 2 tipos de recuerdos, los que son accesibles, y los que son disponibles.

Imagina que te vas a un viaje de lancha por el mar y el océano en un día soleado y agradable. Mientras vas a toda velocidad a 120 km/hora en la lancha, comienzas a pasar por una serie de pequeñas olas que hacen saltar a la lancha, y de repente en un salto, sale volando tu mochila (que tenía tu

teléfono gelular y cartera dentro) use caesal océano y se sta alfi. en algun lugar en el fondo del mar.

Así también funciona tu memoria, tiene una capacidad virtualmente infinita y puede absorber cualquier cantidad de información, el asunto es que no toda es accesible, pero sí disponible, porque se encuentra en algún lugar en tu memoria infinita.

Tu mochila pasó de ser accesible, a no accesible, ya no puedes acceder a ella una vez que está en el fondo del mar. Sin embargo, está disponible ahí en el mar. Por lo tanto, esto es un ejemplo de información que está

disponible, pero inaccesible.

¿Recuerdas qué hiciste el 24 de mayo del 2006? Quizás no, esa memoria está disponible en algún lugar, pero no está accesible, porque en su momento no lo almacenaste para poder recordarlo después.

La información que es no disponible, significa que no la has aprendido aún, y no se encuentra en tu memoria todavía. Cualquier memoria que es completamente inaccesible, es como si estuviera perdida, y no te sirve cuando más necesitas recordar. La clave es que la información que sea importante para ti sea accesible.

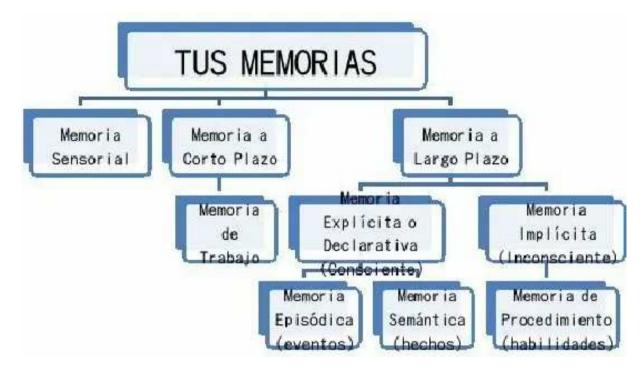
#### Conociendo a tus memorias

Tu mente no sabe lo que es importante de lo que no es importante. Las buenas noticias son que puedes hacerle saber a tu mente qué es importante y qué no lo es.

Cuando le haces saber a tu mente que algo no es importante, lo manda a tu memoria sin un almacenaje y lo avienta por ahí, y con el tiempo se convierte en inaccesible. Será muy probable que no lo recuerdes.

Imagina que tu memoria es como el universo, si no le das un orden y organización adecuada a la información, tu memoria puede funcionar como un hoyo negro, simplemente absorbiendo información y mandándola al vacío, para que cuando la necesites, no la logres encontrar.

Aquí es donde juegan un papel muy importante todas tus memorias, a una manera muy sencilla, es momento de que las conozcas:



Tu memoria es como un sistema de almacenamiento organizado – de manera consciente o inconsciente – el cual puedes controlar con un uso correcto.

Ahora veamos cómo puedes utilizar cada una de ellas para recordar mejor.

#### 1. Los 5 guardianes. La memoria sensorial

Los sentidos son tus guardianes, son como sensores instantáneos de todos los estímulos del ambiente. Puedes ver una imagen y al apartar la vista, puedes ver en menos de un segundo los detalles de la imagen. Puedes sostener un sonido por un momento, puedes percibir cualquier sentido y de inmediato lo puedes recordar. La percepción sensorial dura menos de un segundo. Cómo utilizar los sentidos para recordar mejor, viene a

detalle en el capítulo de "Los 5 Guardianes de tu Memoria". A través de los sentidos, podremos recuperar más fácilmente un recuerdo, porque estaremos conectándolo de diferentes rutas para acceder a él.

Para que la percepción sensorial pase del segundo que tiene como límite, necesita de un ingrediente extra: **poner atención.** Cuando percibes conscientemente con un 100% de atención en algo, utilizando tus sentidos, puedes mandar la información a tu Memoria a Corto Plazo (MCP).

# 2. El camino finito. La Memoria a Corto Plazo (MCP)

Imagina que apelles que si the squitorio a far, el nuer trempto, tementensando

de papeles, y más papeles, hasta que comienzan a caerse al piso, pero siguen llegando más papeles todavía a una velocidad más rápida a la que trabajas, ¿cómo te sientes?, por más rápido que vayas, sigue llegando información, y continúan cayéndose... Pero puedes decidir acomodarla sistemáticamente en tu archivero general – que es tu memoria a largo plazo (MLP) – con un orden específico.

En poças palabras se refiere a lo que puedes poner atención en un solo cantidad de información, y retenerla por un corto periodo de tiempo. Y generalmente esa información se olvida en un promedio de 30 segundos o menos, si no se separa como información importante.

La MCP sólo retiene el material en nuestra mente hasta que nos deje de ser útil. Este ejemplo te ayudará:

#### **Determina el resultado de: 5+9+13+4+7+11+8**

Y si hiciste la operación correctamente, el resultado te debió dar 57. Ahora, sin ver la operación, ¿recuerdas cuántos números tuviste que sumar para llegar al resultado final?, ¿recuerdas qué números tuviste que sumar para llegar al resultado?, ¿recuerdas cuál fue cada subtotal al ir sumando número por número?

Cada número y cada subtotal, lo fuiste utilizando cuando fue necesario, cuando dejó de ser necesario, le diste tu atención al siguiente número y al siguiente subtotal. Hasta que llegaste al resultado final, solo te importa recordar el 57, porque es lo más importante, ¿no?

Tu MCP, por lo tanto, sólo utiliza información el tiempo necesario que le es útil.

## 3. El infinito. La Memoria a Largo Plazo (MLP)

Tu MLP es tu capacidad de recordar a un largo periodo de tiempo, que almacena toda clase de recuerdos de forma virtualmente ilimitada.

Nuestra MCP es limitada, y prácticamente va sustituyendo información conforme la vamos recibiendo para no saturarnos y con esto mantenernos en el aquí y en el ahora. Es por eso que la función de nuestra MLP es almacenar y conservar todos aquellos recuerdos que codifiquemos a través de nuestra MCP.

Imagina que tienes que llegar a una cabaña que se encuentra en medio de un bosque muy extenso. No hay ningún camino para llegar, lo tienes que crear por tu cuenta. La primera ida, te costará mucho trabajo, las siguientes te serán un poco menos complicadas, porque estarás haciendo un esfuerzo consciente para recordar el primer camino, pero con práctica y repetidos viajes, la ruta se volverá más fuerte y automática para llegar a la cabaña, hasta que dejes de hacer un esfuerzo consciente por recordar cómo llegar, será sencillo.

La cabaña simboliza tu memoria a largo plazo, y cada que quieres mandar

entre tración a tu cabaña para que no se olvide tienes que crear un camino segundos, pero si la información que pasa por esos 30 segundos la codificas correctamente, puedes mandarla a tu memoria a largo plazo, para recordarla cuando más la necesitas.

La memoria a largo plazo se divide en 2: *memoria declarativa y memoria implícita*.

#### 4. La Memoria Declarativa

Tu memoria explícita o declarativa se refiere a todos los recuerdos que tienes disponibles de manera consciente, en otras palabras, que los puedes declarar, y se divide en 2:

### a) Memoria Episódica

Todos los eventos, hechos y experiencias que has vivido; tu primera cita, tu graduación, tu primera pareja, la primera vez que aprendes algo, cuando te accidentas, cuando vas a un concierto que estabas esperando o cualquier evento de tu vida.

Tiene conexión con un lugar y un tiempo, en el cual lo viviste, es decir, son como los episodios de tu vida.

#### b) Memoria Semántica

Son todos los conocimientos que tienes de la información sin una conexión con un lugar o tiempo; cuando conoces el significado de alguna palabra, conoces cómo hacer una ecuación matemática, sabes cómo leer, recitar información cuando te preguntan algo en específico, conocer números telefónicos, conocer direcciones, nombres, cultura general o cualquier dato que puedas recordar.

Todo esto realmente no sabes dónde ni cuándo lo aprendiste, simplemente está presente en tu memoria. Por ejemplo, sabes que la capital de Alemania es Berlín, pero muy probablemente no recuerdes cuándo te enteraste de esto.

# 5. La habilidad. La Memoria Implícita

La memoria *implícita* o inconsciente, se refiere a todas las habilidades que recuerdas mediante un procedimiento o pasos a seguir, también se le llama:

#### c) Memoria de Procedimiento

Cuando recuerdas cómo hacer algo; andar a bicicleta, manejar, hacer algún deporte, tocar un instrumento, cocinar, arreglar algo, manejar algún software, dibujar, entre otras habilidades. Este tipo de memoria es la más fuerte, la que más se retiene y de la que más nos acordamos, como H.M., que no recordaba nada, pero sí todo lo relevante a habilidades o procedimientos.

Por ejemplo, vamos a pensar que quieres aprender a nadar:

- Tu memoria de procedimiento, almacena todo lo referente a cómo nadar, como coordinar y llevar a cabo los movimientos correctos para nadar de crol, de dorso, de mariposa, cómo hacer vueltas de campana, y todos aquellos procedimientos necesarios para aprender a nadar
- Tu memoria semántica, contiene toda la información referente a la natación; sabes cuántos metros tiene la alberca, cuánto tienes que nadar en una competencia, para qué sirve la gorra, para qué sirven los googles, de qué trata cada técnica de nado, cómo es mejor calentar, etc.
- Tu memoria episódica, va a almacenar todas las experiencias; cuando ganaste una competencia, cuando perdiste una competencia, cuando casi te ahogas, cuando por primera vez te aventaste a la alberca, etc.

Si quieres aprender a jugar ajedrez:

- Memoria procedimental: cuando aprendes cómo se mueve cada pieza, cómo come cada pieza, cómo se llevan a cabo estrategias y jugadas especiales de ataque y de defensa, el procedimiento de enroque, el procedimiento de *la pastora* para ganar en 3 movimientos, etc.
- Memoria semántica: conocer las coordenadas del tablero, cuántas piezas hay, la función de cada pieza, la historia del ajedrez, etc.
- Memoria episódica: alguna experiencia de máximo placer cuando ganaste una partida muy complicada contra alguien experto, cuando perdiste de manera humillante y frustrante, tu primera partida de ajedrez, tu primera victoria, etc.

Y cada una de estas 3 divisiones o departamentos de tu MLP se encuentran en diferentes partes de tu cerebro, por ejemplo; la episódica se encuentra en el hipocampo, la semántica se encuentra en la parte lateral del lóbulo temporal y la procedimental se encuentra en el cerebelo.

Los enemigos de la Memoria a Corto Plazo en general son dos: la falta de enfoque o atención y las distracciones.

¿Alguna vez has visto tu reloj rápidamente para ver la hora, y cuando dejas de verlo, no recuerdas qué hora habías visto en él? ¿Alguna vez has leído algún párrafo en algún libro, y te das cuenta que no recuerdas qué acabas de leer?

¿Has estado alguna vez muy preocupado por algo que estas apunto de hacer, o quizá tratando de recordar, y alguien llega e interrumpe tus pensamientos, y de pronto olvidas lo que estabas haciendo?

Como dijo Confucio, "El hombre que persigue a dos conejos, no atrapa a ninguno." Nuestro enfoque no puede estar en dos o más cosas a la vez. El cerebro está diseñado a hacer 1 cosa a la vez. Las distracciones siempre van a existir, pero puedes disminuirlas, y no necesariamente en salir corriendo si te encuentras a alguien que sabes que te va a interrumpir, sino en que si aprendes a relajar tu mente durante la retención de cierta información — por medio de respiración, enfoque y atención — vas a disminuir la probabilidad de que se te olvide la información.

# Técnicas para mandar cualquier información a tu Memoria a Largo Plazo.

# 1. Utiliza la Repetición Mental

Imagina que te dan un número telefónico muy importante, pero no traes nada con qué apuntarlo. Entonces, tienes dos opciones: olvidarlo o repetirlo mentalmente.

Usando la repetición mental, puedes retener cualquier cosa lo suficiente para recordarlo más tarde. Si repites mentalmente el nombre de alguien cuando apenas lo conoces, es muy seguro que lo vayas a recordar después. La constante práctica y repetición de algo, hace que se fortalezcan las redes neuronales de ese tema, y hace cada vez más fácil acceder al recuerdo deseado. Por lo tanto, al utilizar la repetición mental, fortalecemos las conexiones neuronales para fortalecer nuestras memorias.

#### 2. Emoción

Sin duda alguna, la emoción va a ser el pegamento más fuerte de la información, mencionado en el capítulo de la emoción como activador de la memoria.

La emoción se salta toda la práctica y repetición necesaria para acceder a un recuerdo, incluso con muchos años de diferencia. Emociones fuertes, se codifican inmediatamente en la memoria a largo plazo. Por ello, debes

envolverte en emoción cada que estés aprendiendo algo porque generas sólidas memorias.

Si pudieras resumir tu vida en 1 cuartilla, lo que acabarías escribiendo sería lo más emocionante de tu vida, no importa cuántos años hayan de diferencia. Porque la emoción siempre nos va a marcar un recuerdo de por vida.

#### 3. Encadenar recuerdos.

La memoria más fuerte es la memoria de procedimiento, ya que es inconsciente y no depende de las mismas zonas necesarias para aprenderse una lista de conceptos. Puedes aprender a andar en bicicleta tan bien, hasta el momento que al ir sobre tu bicicleta estés pensando en otras mil cosas menos en cómo manejarla, porque ya lo volviste automático.

Cuando hacemos algo en "piloto automático" significa que ya establecimos la memoria de procedimiento, y podemos pasar mucho tiempo sin hacer algo, pero al regresar a hacerlo, instintivamente recordamos cómo hacerlo

Si queremos recordar mejor la información semántica o episódica, debemos encadenarla a la memoria de procedimiento, ya que es la más fuerte y más fácil de recordar. Veamos varios ejemplos, para que te ayuden a aplicarlos en cualquier otra situación en tu vida:

- —Imagina que siempre olvidas cerrar con seguro la puerta de la casa, encadena ese recuerdo con algo que nunca olvidas, como lavarte los dientes. Para hacer la cadena más fuerte, podrías imaginar que, al lavarte los dientes, se los estás lavando también a tu puerta. Eso vinculará el recuerdo y estarás uniéndolo con un procedimiento, lavarte los dientes.
- —Al aprender un nuevo idioma, puedes encadenar todo el vocabulario, en una escena de actuación, poniendo en práctica los nuevos conceptos, así unirás la memoria de procedimiento (la escena), con la semántica (el vocabulario) y la episódica (la emoción de lo que viviste).

- —Para aprender mejor de un curso de primeros auxilios, no sirve de nada la información semántica por sí sola. La puedes encadenar con una simulación de un caso real con algún amigo, para poner en práctica los conceptos mediante un procedimiento y la memoria episódica.
- —Para recordar un discurso en público, puedes encadenarlo mediante una simulación en una sala vacía para unir todo el conocimiento con la

emoción que se desata durante el discurso.

En pocas palabras, si unes o encadenas todas tus memorias, y en especial éstas 3: procedimiento, episódica y semántica, te será más sencillo acceder a un recuerdo en cuanto tengas la necesidad de recordarlo.

**Tu quinto potenciador:** Encadena tus recuerdos y utiliza todas tus memorias.

#### Ahora, con mi Memoria Maestra:

- 1. Las habilidades que recuerdo en piloto automático son:
- 2. Voy a encadenar y a unir mis memorias en las siguientes 3 cosas
- 3. Las cosas que divido constantemente y puedo encadenar a un procedimiento son:

# CAPÍTULO 6 Los 5 Activadores de tu Memoria

"A mi cerebro no le gusta estar callado".

—Dan Fogler.

Así como necesitas ingeniártelas para comunicarte con alguien que habla otro idioma, o en el mejor de los casos, hablar su mismo idioma para que puedan entenderse y conversar, lo mismo aplica con tu memoria. Necesitas saber comunicarte con ella en su propio idioma. Por ello, hay ciertas formas para activarla y usarla correctamente. Hablaremos de los 5 activadores esenciales para utilizar tu memoria, comunicarte adecuadamente con ella y elevar tu nivel de retención.

## ACTIVADOR #1 LA ORGANIZACIÓN MENTAL.

"Por cada minuto de organización, una hora extra es ahorrada".
—Benjamin Franklin.

¿Qué sentido tiene un diccionario sin orden alfabético? Sería un desastre, ¿cuánto te tardarías en encontrar una palabra?

¿Qué sentido tendría una biblioteca si los libros no estuvieran ordenados por tema? Sería un caos. ¿Cuánto tiempo te tardarías en encontrar un libro que quieres?

Desgraciadamente, muchas personas tratan a su memoria como un diccionario, biblioteca, o cuarto sin orden.

Las buenas noticias, es que tu memoria es como un santuario enorme que funciona como un archivero, tu santuario está lleno de archivos, y los puedes clasificar consciente o inconscientemente, como tu propia biblioteca. Es impresionante lo que puede hacer tu mente. Pongamos algunos ejemplos:

- Piensa rápidamente todos los nombres que conozcas que empiecen con la letra A.
- Piensa rápidamente todo lo que tenga que ver con futbol soccer.
- Piensa rápidamente todos los deportes que conoces.
- Piensa rápidamente todo lo que tenga que ver con cocina.

Tu memoria funciona como un archivero mental, y es mucho más sencillo recordar grupos de información si se encuentra categorizada o agrupada.

Pero, si tienes que pensar todo acerca de activos financieros, pasivos contingentes, el reino fungi, anaplasia, braquiterapia, neuroplasticidad u otros términos complejos, si no existe una red de conocimiento en tu memoria de ello, tu mente comienza a adivinar lo que quizás tenía que ver con cada término. Tu memoria busca todas las categorías posibles, y al no encontrar información al respecto, lo que hace es intentar reconocer todo lo que sepas que tenga que ver con el nuevo término o el nuevo tema.

Cuando ordenamos nuestros pensamientos correctamente, para la memoria es más sencillo poder recordar. Veamos algunas estrategias:

#### La Agrupación Mental

El psicólogo George A. Miller, realizó un estudio para determinar cuánto puede retener la memoria humana, y naturalmente recuerda aproximadamente 7 grupos de información (sean palabras, números u otra cosa). Es por eso, que los números telefónicos sin contar la LADA, constan de 6 a 8 dígitos, para que nuestra memoria pueda recordarlo para marcarlo inmediatamente cuando lo necesitamos. Sin embargo, podemos

extender esa capacidad de recordar más, si agrupamos las piezas de información en varios grupos.

Intenta recordar los siguientes elementos:

Para, mientras, negocios, otros, exitoso, problemas, en, los, y, en, la, vida, busca, las, los, ser, posibilidades, buscan.

Puede ser complicado recordar las 18 piezas de información, porque no tienen ningún sentido lógico. Pero si los agrupamos en 3 grupos con un sentido, sería más sencillo, siendo de esta manera:

Para ser exitoso en los negocios y en la vida (1) // busca las posibilidades (2) // mientras otros buscan los problemas (3).

Es mucho más sencillo recordar 3 elementos, que 18 elementos. En otras palabras, es más fácil recordar 3 frases, que 18 palabras individuales.

Es como si tuvieras que recordar las siguientes letras: f-a-n-e-l-t-e-e

Tampoco tienen ningún significado para ti, y cuando algo no tiene ningún significado para tu mente, generalmente no le pones atención para retenerlo. Pero si estas letras las agrupas correctamente, forman la palabra *elefante*. Un niño cuando comienza a hablar, lo que empieza a hacer es tratar de aprenderse conjuntos de letras para formar palabras. Pero cuando aprendes a hablar y a escribir, se vuelve automático convertir la información en grupos.

Con números es lo mismo, imagina que te doy el siguiente número telefónico: 445529760793

Ahora, te lo daré de esta manera: 44-55-29-76-07-94

¿Cuál te es más fácil retener?

Agrupar números puede tomar un poco de tiempo, pero es útil. De igual

manera puedes agruparlo así: 445-529-760-794 ó 4455-2976-0794

Visualmente, le ayudas a tu memoria al convertirlo a grupos, yendo de 12 piezas de información a 3 o 4 grupos de información.

# A mayor agrupación de información, mayor facilidad de recuperación.

### Los Acrónimos y Acrósticos

Es por eso que se utilizan muchos acrónimos y acrósticos para comprimir la información.

- Es más fácil aprenderse las siglas ONU, que "Organización de las Naciones Unidas." Se comprimen 6 palabras en 3 letras.
- Es más fácil recordar PYME, que "Pequeña y Mediana Empresa."
- Es más fácil recordar SIDA, que "Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida."
- Es mil veces más fácil aprenderse ADN, que "Ácido Desoxirribonucleico."
- Unesco, *United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization*. Es más sencillo aprenderse el acrónimo 'Unesco',
- Es más sencillo recordar FMI, que "Fondo Monetario Internacional."

# Si quieres recordar mejor un grupo de conceptos, los puedes agrupar en un acrónimo.

Un profesor de contabilidad, nos enseñó sabiamente los postulados básicos de la contabilidad – conceptos nada sencillos para un estudiante de primer ingreso – y sorprendentemente, todos los recordamos en unos cuantos minutos y por el resto de la carrera universitaria. Simplemente memoriza las siguientes palabras: **SENDA VaDuCo** 

Al memorizar estas dos palabras, en realidad, estas memorizando 8

concepto, pero agrupándolos por medio de un acrónimo, nadie los olvidó:

- S Sustancia Económica
- E Entidad Económica
- N Negocio en Marcha
- D Devengación Contable
- A Asociación de costos y gastos con ingresos
- Va Valuación
- Du Dualidad
- Co Consistencia

Los acrónimos son una palabra formada por las **primeras letras** de los objetos o el material que deseas recordar, como en todos los ejemplos anteriores, por lo que únicamente conforme pasas letra por letra, sabes que el concepto que tienes que recordar empieza con una letra específica,

como con ante sa para la cada letra porque cada una te sirve

Los acrósticos, a diferencia de los acrónimos, son series de palabras, versos o frases en donde las primeras letras de cada palabra forman el concepto que quieres recordar.

Para **SENDA VaDuCo**, se pueden recordar los 8 postulados básicos con tan solo memorizar 2 palabras, este es un acrónimo, cada letra es la misma letra inicial de cada postulado.

Para los colores primarios y secundarios, RAZA MoNaVe, rojo, azul, amarillo, morado, naranja y verde. Este es un acrónimo.

Para los elementos alcalinos de la tabla periódica; Li, Na, K, Rb, Cs, Fr (Litio, Sodio, Potasio, Rubidio, Cesio y Francio) podemos crear el acróstico: Limones y Naranjas el Koala Roba para su Casa de Francia. ¿Puedes ver la diferencia del acróstico?

Si tienes que comprar en el supermercado tortillas, manzanas, leche y salsa, puedes usar el acrónimo TaMaLeS, también de esta forma puedes memorizar otras listas de palabras.

Para aprendernos los sistemas del cuerpo humano, podemos recordar el acróstico: La Ola Me Revolcó Hacia Un Cangrejo Rabioso De Nuevo

Circulatorio, Reproductor, Digestivo y Nervioso) Hormanal que Urinarios

algo con mucho más significado para nuestra memoria, es más sencillo utilizar esta técnica, porque utilizamos imaginación visual (si te imaginas la historia cómo realmente te sucede) y verbal, que es mucho más sencillo que tratar de memorizar las iniciales por si solas **LOMRHUCRDN**, que no tiene ningún significado para ti.

En general los acrónimos y acrósticos requieren de tu imaginación para

memorizar información un tes de convertiria regla general, es que idebes

Selecciona el material que deseas memorizar, selecciona las palabras clave de los conceptos clave, utiliza las iniciales de las palabras para crear un acrónimo o acróstico utilizando tu imaginación y siempre asegúrate de que la información que deseas recordar tenga un significado para ti.

Te darás cuenta, que la organización mental va a ser uno de los pilares fundamentales para almacenar información en el capítulo 2 de la sección 3, "El Almacén Mental".

Por lo tanto, el primer activador de tu memoria es la Organización Mental, ordena tu mente, y ordenarás tu memoria.

### ACTIVADOR #2 LA VISIÓN MENTAL.

"Visualiza lo que quieras, velo, siéntelo, créelo. Crea tu propio proyecto mental, y comienza a construir".

—Robert Collier.

La mente se divide en consciente y subconsciente. La mente consciente tiene el control de tus 5 sentidos —vista, olfato, gusto, tacto y oído—, pero la mente subconsciente no tiene control de ellos. Lo que hace el subconsciente es tomar órdenes y acciones sin importar si sea algo bueno o malo, solo actúa. Y tampoco distingue la palabra no.

Lo interesante, es que el subconsciente tiene el 95% de poder sobre tu mente, y el consciente solo el 5%. La clave es saber a utilizar a tu subconsciente correctamente para aprender y recordar de la manera adecuada.

El asunto es que solo puedes hacer entender a tu subconsciente de dos formas:

•	7 ●	10	•	
	/ 1S11:	ลมรล	cion	es.

— Emociones.

Nuestro cerebro retiene imágenes mucho más fácil que solo palabras, de ahí la frase de "una imagen dice más que mil palabras".

Puedes pensar en un delfín, y lo que hace tu mente es visualizar una imagen vívida de un delfín, nunca vamos a recordar las letras de "d-e-l-f-í-n" por si solas sin una imagen. Tu mente rápidamente crea la imagen y la retiene muchísimo antes de pensar en la palabra, ya que el cerebro es

unal máquina creadora de significado es por eso que nos enxuelve evitar visualizar, y cuando esto sucede. Si tienes que aprender acerca de la historia de Roma, si ves un video acerca de ello de manera más visual que pueda crear imágenes en ti sería más fácil para tu cerebro, en cambio, si tuvieras que estudiarlo textualmente, sería más tardado, por no poder visualizarlo.

Estadísticas nos dicen que las imágenes visuales son procesadas 60,000 veces más rápido que la información verbal en nuestro cerebro, material infográfico (presentaciones) de forma visual es 30 veces mejor aprendido que información con puro texto.

# Gran parte de la información que aprendes, se codifica de manera visual y verbal.

El sistema visual lo utilizamos palabras concretas o tangibles; como pelota, manzana, agua, fuego, celular, computadora, cerebro, zapatos, árbol, pistola, etc. Inmediatamente después de leer cada palabra, te imaginas cada una en tu mente, es un proceso automático.

El sistema verbal lo utilizamos con palabras abstractas que no tienen una forma visual; como deportes, alimentación, inteligencia, abstracto, difícil, increíble, setenta, agradable, clima, etc.

El sistema visual sucede en el hemisferio derecho del cerebro, porque tiene que ver con la creatividad e imaginación. El sistema verbal sucede en el hemisferio izquierdo del cerebro, porque tiene que ver con los datos, la información y la lógica.

La información visual se recuerda más fácilmente y por mucho más tiempo que la información verbal, por el poder que tiene en nuestro cerebro.

Ahora, cuando se puede combinar información que sea visual y a la vez verbal, se retiene y recuerda con más poder.

Se han realizado muchos estudios e investigaciones del poder del sistema visual, en uno de los estudios, se mostraron 2500 imágenes a un grupo de

personas por varios días, de las cuales al final se les dieron 280 pares de imágenes parecidas a las personas, donde una imagen de cada par no estaba incluida en las 2500, y la tarea era decir qué imagen de cada par no estaba incluida dentro de las 2500. Los resultados arrojaron que se recordó el 90% de las imágenes. Y eso que las 2500 imágenes solo fueron mostradas una vez.

Pero si asombinamos la memoria evisual y de manera percordare. va a

Tu memoria visual funciona automáticamente, si yo te digo ahorita que no trates de imaginarte un elefante volador, tu cerebro automáticamente lo hace sin pedirte permiso.



# Una imagen nos ayuda a retener y aprender información más fácilmente.

Mucha de la información que tenemos que recordar o aprender en nuestras actividades diarias, únicamente las encontramos verbalmente, sin imágenes. Nuestra labor es crear en nuestra mente imágenes y recuerdos visuales para convertir la información en algo más significativo, que pueda ser recordado con mayor facilidad.

# Por lo tanto, si recuerdas lo que ves, entonces tienes que ver lo que quieres recordar.

# Visualiza y aprende más sin mover un solo músculo

Se hizo una prueba en una atleta mundial de gimnasia olímpica, la cual tenía dificultades de realizar un salto mortal con varios giros en las barras, después de muchos intentos y muchos errores, se le pidió a la atleta que visualizara en su mente los movimientos exactos que tenía que hacer,

repetidamente en su cabeza, lo hizo por un lapso de tiempo con los ojos cerrados, ensayar mentalmente el salto mortal y los movimientos que

tenía que realizar al momento de dar las vueltas en el aire.

Después de visualizarlo en su mente, al hacer el siguiente intento real, magnificamente, la atleta logró esta vez realizar el salto mortal sin caer. ¿Por qué sucedió esto?

Cuando visualizamos en nuestra mente, lo que vayamos a hacer, un movimiento motriz, una discusión, una actividad, un evento, un acto o desempeño en algo, sin mover un solo músculo, se activan las mismas regiones cerebrales que cuando lo hacemos en la realidad.

La atleta, tenía sus rutas mentales un poco débiles en su salto (o sus conexiones neuronales en ese movimiento), y al visualizar mentalmente, activó las mismas regiones cerebrales para estimular esas conexiones, se fortalecen, y por lo tanto, es más sencillo realizar la tarea posteriormente.

La segunda forma de activar tu memoria, es la visualización, crea imágenes para fortalecer tus recuerdos.

#### ACTIVADOR #3 LA ASOCIACIÓN MENTAL.

"Muchos piensan que la memoria es aprender con memorización repetitiva, un relleno del cerebro con hechos, donde entender es irrelevante. Cuando enseñas adecuadamente, con imaginación y asociación, el entendimiento se convierte parte de sí".

—Tony Buzan.

Imagina que tu memoria es como un bosque, lleno de árboles y vegetación, y en el centro del bosque se encuentra el recuerdo que quieres recuperar, el único reto sería crear la ruta para llegar a tu recuerdo. Por ejemplo, el caso de una familia donde Carlos, el hijo menor, cumple años el 10 de mayo, si cualquier persona se entera de su cumpleaños, es muy probable que la ruta hacia ese recuerdo se les olvide, porque no existe nada significativo en sus memorias, pero en el momento en el que se asocie su cumpleaños con el día de las madres, todo mundo diría algo como: "ah, ¡fuiste el regalo de tu madre!", en ese momento, es como si en tu bosque abriera un sendero bastante claro para llegar al recuerdo.

¿Te has preguntado alguna vez lo difícil que es decir de memoria un país del mundo si solo te muestran su forma?

Ahora imagina que te muestro la siguiente figura:



Cualquier persona, en una fracción de segundo, sabría que es Italia, ¿por qué? Esto sucede porque se ha asociado a Italia como una bota que parece que patea una pelota. Pero, ¿qué forma tiene Alemania, Francia, Austria, Bélgica o Dinamarca? Es por eso que solo podemos hacer eso con Italia, porque existe una asociación mental.

Lo que hace nuestra mente es asociar información con cosas que ya conocemos.

# Asociar se refiere a unir nueva información con material que ya conocemos para crear una conexión, retener, aprender y recordar el nuevo material más fácilmente.

Quizá te ha pasado que vas por la calle y vez a una persona y dices: "¡ah! Esa persona me recuerda a...", esto es porque asocias alguna característica de esa persona con una persona que ya conoces.

Quizá no recuerdes el nombre de tu maestro de biología, pero puedes recordar todo lo referente o lo asociado a tu maestro; dónde daba clases, cómo era, qué tan alto, sus facciones, cómo hablaba, cómo regañaba, cómo se enojaba, cómo vestía, cómo olía, etc.

Supongamos el caso más sonado en las escuelas por el que todos los niños pasan alguna vez: los apodos. Su efectividad es tan alta, porque se toma el rasgo físico más peculiar de una persona, lo transforman en una palabra graciosa, se crea una conexión impresionantemente fuerte... Jamás se olvida, desgraciadamente olvidamos su nombre real para siempre y sólo recordamos su apodo. Tomemos el caso de esa persona que todos olvidaron su nombre, pero le decían "cabeza de sopa maruchan", porque su cabello era muy chino.

Si escuchas 'Star Wars' inmediatamente recuerdas que se trata de 'Guerras de las Galaxias' y comienzas a imaginar cómo es la película.

Esto es porque entre nombre y película hay una asociación, pero no existe ni un vínculo entre el nombre y la cara de una persona, por eso olvidamos tan fácilmente los nombres de la gente.

Cuando existe una asociación mental, se crean rutas alternas para recuperar un recuerdo.

#### La asociación es el anzuelo del recuerdo.

Si el recuerdo fuera un pez, solo requerimos de un anzuelo, la asociación.

Muchos maestros y maestras de educación preescolar utilizan este principio a través de rimas, por ejemplo:

Treinta días trae septiembre

Con abril, junio y noviembre

De veintiocho sólo hay uno

Y los demás, treinta y uno

Aunque da técnica idealos nudillos para aprenderso días de sada, mes asociación verbal crea una conexión neuronal sólida.

También hay rimas para aprenderse el abecedario:

A: Soy Aña la Araña

B: Soy Bubo el Buho

C: Soy Coco el Caracol

D: Soy Dodo el Delfin

E: Soy Eri el Erizo

F: Soy Fefa la Jirafa

G: Soy Guga la Tortuga

Y así hasta la letra z existen rimas diferentes, es por es por eso que se les enseña a los niños de esta manera, porque aparte de que son rimas, son divertidas, y eso es muy fácil de aprender.

Es por ello que muchas frases, refranes y dichos son recordadas

fácilmente, como las siguientes:

El que se fue a la villa, \_\_\_\_\_

Del dicho al hecho, ha	y
Juego de manos, es _	
Perro que ladra,	

¿Cuántas pudiste contestar? Seguramente se te hizo muy sencillo, porque cada frase implica un tono o rima peculiar correctamente asociada, que

hace que no lo olvidemos, y hay otras como: Gato maullador, nunca buen cazador

El hombre pone y Dios dispone

Un profesor de la UNAM, aplicó este principio en una de las clases más teórica: Impuestos. En el tema de pago de contribuciones extemporáneas, los estudiantes tenían que aprenderse una fórmula como la siguiente: INPC mes actual / INPC mes originario de pago, y siempre se confundían en dónde colocar cada mes, arriba o abajo. Después de que nadie entendió, el profesor terminó diciendo: "de acuerdo, solo imaginen que el viejo siempre va abajo". El salón estalló en risas y nadie olvidó en ninguna ocasión que el mes más viejo siempre iba debajo de la fórmula, creando un vínculo con emoción e imaginación.

Pongamos el caso de una persona muy olvidadiza, que siempre olvida dónde deja sus llaves, aplicando este principio, en el momento que llegue a su casa y tenga las llaves en su mano, tiene que imaginar que cuando las deje en su escritorio, las llaves explotan. Y así cuando se pregunte dónde las dejo, puede recordar "Ah, explotaron en mi escritorio". Este es otro ejemplo de asociación.

Es tu turno ¿Qué es lo que quieres recordar? En cualquier parte de tu bosque, al momento de querer llegar a tu recuerdo, necesitas crear ese sendero hacia él, y es tan sencillo como crear una correcta asociación en tu mente. Lanza el anzuelo adecuado, y el pescado vendrá hacia ti sin esfuerzo, como si fuera magia.

La tercera forma de activar tu memoria, es asociar lo que desees recordar, para crear una mejor conexión.

# ACTIVADOR #4 EL PEGAMENTO DE LA EMOCIÓN.

"Dímelo y lo olvidaré. Enséñame y lo recordaré. Envuélveme y aprenderé".

—Benjamin Franklin.

¿Recuerdas tu primer día de clase?, ¿recuerdas tu primera cita?,

¿recuerdas tu primer beso?, ¿recuerdas alguna vez que te hayas accidentado gravemente?, ¿recuerdas cuando te graduaste?, ¿recuerdas cuando te humillaron intensamente en algo?, ¿recuerdas cuando ganaste 1º lugar en algo?, ¿recuerdas alguna experiencia de mucha tristeza?, ¿recuerdas el mayor coraje de tu vida?

Andrea Baldini puede recordar perfectamente el día en el que fue

en mpeón mundial de esgrima en 2012; Andy Murray nunça va a olvidar recordar a la perfección el día en que se casaron. Un actor nunca va a olvidar el día en el que ganó un Oscar. Un conferencista de renombre nunca en su vida va a olvidar cuándo dio su primera conferencia.

Este tipo de situaciones, ¿por qué crees que las recuerdas fácilmente? Esto es porque involucró una emoción. Cuando existe una emoción dentro de ti cuando te sucede algo, lo vas a recordar muy fácilmente sin esfuerzo alguno.

#### La emoción es el pegamento de la información

La emoción se encuentra en el sistema límbico del cerebro, en una estructura de forma de almendra, llamada Amígdala, que es de las partes más primitivas del cerebro, la cual ayudó a nuestros ancestros a sobrevivir ante el peligro, ya que, si se les aparecía un animal salvaje como un tigre, su emoción les ayudaba a tomar 3 decisiones: atacar, correr o quedarse paralizados. La emoción apaga varias funciones del cerebro que nos hacen pensar de manera racional, para salvarnos la vida.

El hombre primitivo en vez de pensar "me parece que, si puedo analizar a este tigre, puedo deducir qué tipo de especie es...", inmediatamente la emoción (la amígdala) apaga su ser racional, y lo hace actuar para ponerlo

a salvo.

La función principal del cerebro es nuestra supervivencia, y la emoción es una de las principales formas de mantenernos vivos. Todos los eventos de peligro, se registran inmediatamente en nuestra amígdala sin necesidad de repetición, para que en el momento en el que se vuelva a repetir una situación de peligro, ya sepamos cómo actuar.

Es por eso que todo evento de peligro o algo que sea realmente importante para nosotros, lo vamos a registrar y recordar como si fuera pegamento.

Lo que no es importante y no involucra una emoción, para el cerebro es un mensaje parecido a: "parece que esto no es relevante y no estoy segregando emoción... entonces no vale la pena poner atención". Y así es como nada más recordamos lo más importante y emocionante, porque ¿de qué nos serviría lo que no es importante?

Lo importante es no olvidar lo importante.

#### Dale la orden a tu memoria de qué es importante

Entonces via generalmente sel darfe la orden de Idalle que es importante para ti, y generalmente utilizamos una forma muy conocida por los estudiantes:

- La práctica o repetición: el acto de repetir algo constantemente para poder recordarlo.

Tomemos el caso de las personas que se repiten un número telefónico muchas veces mientras lo marcan, pero una vez marcado, a los pocos minutos se olvida.

O la gran frustración de estudiar para un examen de forma excesivamente repetitiva como si estuviéramos quemando la información en nuestra memoria, con el fin de aprenderlo.

Y como dice un proverbio, "el que solo tiene un martillo, todo quiere agarrar a martillazos". Así es como queremos recordar a martillazos lo que es importante. Imagina que el martillo es la repetición, así es como queremos aprender, en vez de utilizar muchas más herramientas mucho más útiles para recordar mejor.

En el caso del estudiante universitario que estudia a manera de repetición un tema, el cual se le olvida 2 días después de haber hecho el examen, es como si le diera a entender lo siguiente a su cerebro: "parece que este sujeto intenta llamar mi atención de una manera muy molesta, no lo entiendo del todo bien, pero si es su deseo, sólo le pondré atención el tiempo necesario".

A tu memoria le aburre lo que se le repite constantemente, necesita un anzuelo, información visual, otro tipo de herramientas para recordarlo, en este caso, necesita de pegamento, es decir, de emoción.

Tomemos el caso de un profesor, Fernando Ferrada, le dio al clavo al momento de hacer un examen, dos semanas antes del mismo, incitó a su grupo de alumnos llevar a cabo los temas del examen a través de competencias de ejercicios entre ellos mismos, y quienes terminaran a tiempo, tendrían beneficios como puntos extra. Después de varias

sesiones de competencias, los alumnos fuera de clase comentaban todo el tiempo cómo sería la siguiente competencia, y para su sorpresa, en la clase siguiente, el profesor anunció fecha de examen. Increíblemente, los alumnos no estudiaron absolutamente nada, la emoción de la competencia grabó el conocimiento como pegamento en sus memorias, y el resultado promedio de 60 estudiantes en el examen fue de arriba de 9.5 en escala de 10.

Al darle la orden a tu memoria de que es algo emocionante, se salta la práctica y toda la repetición necesaria para llegar al recuerdo, y es increíble la facilidad con la que se tienen a la mano esas memorias. Aparte de que no se siente esfuerzo alguno por lograrlo.

Otro caso en una cátedra de la carrera de Derecho, el profesor hizo una pregunta interesante, "para ustedes, qué es más importante, ¿la dignidad o la libertad?", mientras todos pensaban la respuesta, un alumno se hizo el gracioso y respondió en voz alta, "¡pues el amor!", el salón estalló en risas, e incluso el profesor después de reír, dijo la respuesta correcta, la cual era dignidad. Después de un momento eufórico, todo el grupo jamás olvidó la respuesta correcta.

#### Involucrando emoción.

Si realmente queremos darle esa orden a nuestra memoria de que es algo importante que queremos recordar, necesitamos contagiarla de emoción, de euforia, y así estaremos hablando el mismo lenguaje con la memoria, y nos va a entender a la perfección, entonces, cuando queramos recordarlo, nos va a ayudar con mucho placer.

La emoción puede ser positiva y negativa, en muchas ocasiones podremos recordar algo muy fácilmente si involucra una emoción negativa muy

fuerte. Como el caso del profesor de esgrima que se que jaba mucho de uno de sus alumnos que nunca colocaba el brazo correctamente al momento de defenderse la espalda, y siempre el codo lo colocaba incorrectamente. Una ocasión, el profesor se hartó, y le lanzó un golpe realmente duro con la hoja de su arma al codo del alumno para que metiera su codo. Desde ese momento, cada que el alumno tenía que recurrir a la defender su espalda, instintivamente metía el codo sin pensarlo, ya que quedó registrada una emoción.

Recuerda que las emociones positivas, siempre van a ser más duraderas, y mejores para la memoria. Ponte a pensar en tus películas favoritas, y únicamente vas a poder recordar con mucha mayor claridad, las escenas con más emoción. De ahí viene el éxito de las historias y cuentos, ya que

envuelven de una manera automática e impresionante a las personas.

Muchas personas han vivido el mismo caso, como el mío, después de cursar 55 materias en 5 años de carrera, solo recuerdo perfectamente lo que aprendí en 3 materias: porque involucraron una emoción muy fuerte a través de juegos, competencias, dinámicas, actividades e incluso movimiento.

Podrás leer, estudiar, escuchar, ver, repetir y practicar todo lo que quieres recordar, pero si tu memoria te habla y te dice, "envuélveme y aprenderé", entonces, sumérgela en emoción para hacerle saber lo que realmente es importante para ti, y ella te ayudará a recordarlo sin esfuerzo.

Por lo tanto, la cuarta forma de activar la memoria, es inyectar de emoción, el pegamento de la información.

ACTIVADOR #5 LA IMAGINACIÓN TE LLEVARÁ A DONDE QUIERAS.

"Vi al ángel en el mármol y lo esculpí hasta que lo dejé libre".
—Michelangelo.

Imagina que te encuentras en un bosque, caminas a través de los árboles por un sendero de tierra húmeda, hasta que llegas a un claro con mucho pasto y mucha luz. Te diriges al centro del plano, donde solamente se encuentran 2 árboles juntos, la distancia entre los 2 es de 5 metros. Cuando llegas al primer árbol, te das cuenta que hay 7 garrafones recargados en su tronco. Tu misión es transportar los 7 garrafones al árbol número 2. Comienza a transportarlos ahora. Tómate tu tiempo. Cuando termines, puedes continuar leyendo el siguiente párrafo.

¿Cuánto tiempo te tardaste en transportar los 7 garrafones al árbol número 2?

Esta prueba es muy interesante, y la realizo junto con mi equipo previo a dar los entrenamientos y seminarios. La dirigimos a 3 grupos de personas. ¿Sus resultados?

- **Grupo 1. Niños de 6 a 12 años:** En menos de 3 segundos terminan y levantan la mano.
- **Grupo 2. Jóvenes de 13 a 20 años:** En menos de 10 segundos terminan y levantan la mano.
- Grupo 3. Jóvenes y adultos de 21 en adelante: Tardan en promedio más de 20 segundos en terminar, y en muchas

ocasiones, rebasando los 30 segundos.

Entre más grande sea una persona, en promedio tarda más en realizar esta prueba. ¿Por qué sucede esto?

La mentalidad del niño, inmediatamente realiza lo primero que se le viene a la mente de manera instantánea con una diversión, inocencia y pasión. Algunas de sus respuestas son: tele transportan los garrafones al segundo árbol, hacen que leviten y se vayan los 7 de golpe al segundo árbol, de una patada salen volando todos al segundo árbol, atrajeron el segundo árbol hacia los garrafones, entre otras.

Ni los árboles ni los garrafones existen, ¿entonces porque a muchos adultos les cuesta tanto trabajo? Porque lo ven como si fuera algo demasiado lógico y real, cuando los niños lo ven como algo ilógico y fantasioso.

Este es un ejemplo de cómo entre más crece el ser humano, se vuelve más racional y lógico en su manera de pensar, resolver problemas y tomar decisiones. Pero desgraciadamente, van dejando atrás la parte más bella de todo ser humano para crear, la creatividad.

¿Por qué crees que los niños son los mejores aprendedores?

¿Porque utilizan su imaginación al máximo! Ellos cuestionan todo, se ríen y se burlan de todo, involucran emociones fácilmente, utilizan su fantasía a su máximo nivel. Es por eso que se divierten tanto, y aprenden tan rápidamente. No tienen ningún juicio, barrera o limitante por la cual detener sus pensamientos. ¿Por qué habrías de detener tus pensamientos tú?

Cuando el ser humano se acostumbra a limitar su mente de esta forma,

estará viviendo toda su vida su verdadero potencial como una fantasía. La imaginación es como un súper poder, es la capacidad de crear imágenes mentales a través de tus 5 sentidos. Es una habilidad que todos tenemos, y que realmente vale la pena desarrollar, porque trabaja tu hemisferio derecho del cerebro, que es el que necesitamos para memorizar y aprender más rápidamente.

La imaginación es la que ha creado instrumentos, casas, pinturas, melodías, piezas musicales, libros, esculturas, proyectos y las mejores creaciones del mundo. Aparte de que fortalece tu hemisferio cerebral derecho, te hará aprender rápidamente cualquier cosa que quieras de

manera divertida, elevarás tu autoconfianza, además de que te hace recordar información más fácilmente, porque estas utilizando este super

poder efectivamente.

Este principio va a ser el más utilizado en la sección de sistemas de memoria, ya que la herramienta más útil para recordar y entrenar la memoria es la imaginación.

La lógica te puede llevar de A hasta Z, dice Einstein, pero la imaginación te puede llevar a donde sea.

Con imaginación, vivirás tu potencial como una realidad, y sin ella, vivirás tu lógica como una verdad absoluta.

Muchos campeones mundiales de memoria, llaman a sus memorias como 'palacios' o 'santuarios', en donde almacenan toda la inmensa e infinita cantidad de asociaciones, historias e imaginaciones.

Introduciendo un poco el tema de la memoria, la imaginación sirve para crear una **imagen** en la mente. Siguiendo el siguiente principio:

### Si recuerdo lo que veo, entonces tengo que ver lo que quiero recordar.

Procesamos de manera más fácil y natural la información visual, y a través de imaginación, hacemos este proceso de creación visual, porque recordamos 80% de lo que vemos, y 20% de lo que escuchamos, somos seres visuales, el lenguaje universal del cerebro, son las imágenes.

Se realizó un estudio donde comprobó que podemos crear una imagen en nuestra mente en tan solo 13 milisegundos, es decir, no podemos ni siquiera decidir si formar o no la imagen, es automático.

Recuerda, no puedes detener el proceso de crear imágenes, es como si intentaras detener la lubricación que hay en tus ojos para que no se te

sequen. Muchas veces limitamos nuestra imaginación, pero no significa que deje de funcionar.

Cuando liberas a tu mente, no hay nada que la detenga, puede ser tu mejor amiga, o tu peor enemiga. Puede crear un paraíso por ti, o puede crear un muro en contra de ti.

Digámosle a ese niño interior que todos tenemos, que es libre de utilizar nuestra mente en todo lo que queramos recordar, vivir y aprender.

Un estudiante de secundaria, aprendió a utilizar este principio por accidente, después de acceder de mala gana a la petición de uno de sus profesores. Se trataba de la materia de Biología, una no muy querida por muchos alumnos. El profesor utilizo este principio, y logró que ninguno

de sus estudiantes en los próximos años se olvidase de él y sus clases. "Hoy vamos a ver cómo se bombea la sangre, necesito que se hagan 3 equipos en el grupo, el grupo 1 serán leucocitos, el grupo 2 serán eritrocitos, y el grupo 3 serán trombocitos".

"Esto es absurdo", todos pensaban. Pero el profesor animaba el ambiente y decía, "¡vamos! Ahora hagan un círculo todos y tómense de las manos".

Enimediatamente hizo que el círculo, de sus alumnos comenzara a girar brazos, simulando cómo la sangre se bombeaba con sus 3 componentes principales. Después de 7 años, los alumnos nunca olvidaron su clase de Biología.

Vive tu imaginación como tu mejor amiga, así vivirás tu verdadero potencial como una realidad, y te acordarás de lo que menos te imaginaste poder recordar.

El quinto principio para activar tu memoria es, activa tu imaginación, para elevar el nivel de creación

#### Puntos de Acción

Para activar tu memoria, necesitas:

- —Activa la organización mental, para organizar tu memoria.
- —Activa la visualización, creando imágenes y fortaleciendo tus recuerdos.
- —Activa la asociación, para elevar el nivel de conexión de recuerdos.
- —Activa la emoción, el pegamento de la información.

creactiva la imaginación, tu recurso más valioso para elevar tu nivel de

#### Puntos de Potenciación

## Las 6 estrategias para potenciar mi memoria y recordar sin esfuerzo.

- 1. Activar el área de recompensa, generar un motivo en mi cerebro.
- 2. Tus 5 guardianes, utiliza conscientemente tus 5 sentidos para recordar.
- 3. Utiliza el oído de tu memoria, poner 100% atención.
- 4. Para entender y recordar mejor, hay que darle un sentido a la información.
- 5. Encadena tus recuerdos y utiliza todas tus memorias.
- **6. Utiliza los activadores de tu memoria** para fortalecer tus recuerdos.

### Parte 3

# ACELERANDO TU MEMORIA 9 SISTEMAS PARA ACELERAR TU MEMORIA Y RECORDAR CUALQUIER COSA

### Capítulo 1 Érase Una Vez La Mejor manera de recordar lo que

SEA.

"Siempre hay lugar para una historia que puede transportar a la gente a otro lugar".

—J. K. Rowling.

l poder de las historias es increíble, ¿cuántas veces has escuchado una historia o un cuento que con tan solo escucharlo una vez es suficiente para recordarlo? Las historias nos envuelven, involucran emociones de todo tipo y nos enganchan. Es por eso que es más fácil recordarlas, como cualquier cuento,

fábula, novela o historia.

Q è trene más sentido para ti, ¿una historia que te envuelva en tus er ociones completamente o aprender lo mismo en textos e información si ninguna historia?

Es como las fábulas, es más sencillo aprenderse la moraleja y la lección de cada fábula con tan solo leerla una vez, y tiene más poder que leer la explicación de la lección sin historia alguna. Aparte la recordarás más.

Por esa razón, todos los autores involucran historias en sus creaciones y narraciones; para envolver a su audiencia. De la misma forma, los

suadiscursibiz Pohistoria al parie rehigancha involupido bia octiones, entre oltra des que perdamos la noción del tiempo y comencemos a imaginar la como si fuera real.

Probemos con una fábula. Estaba el señor sol y el viento compitiendo en ver quién era más fuerte, no paraban de discutir durante una tarde tranquila, hasta que el viento le dijo al sol: "bien, vamos a probar nuestras fuerzas, ¿ves a ese hombre caminando por allí?, el que le logre quitar el saco que lleva puesto, será nombrado más fuerte". El sol accedió, se escondió detrás de una nube y dejó al viento intentarlo primero. El viento comenzó a soplar con todas sus fuerzas, pero el hombre solo se agarró su

saco con mucha más fuerza para no perderlo. En poco tiempo, el viento se cansó y terminó su turno. El sol, salió de su nube, y sólo se le quedó

mirando con una sonrisa al hombre. En eso, le dio tanto calor, que por voluntad propia se quitó el saco.

Moraleja: la amabilidad siempre será más fuerte que la severidad.

Seguramente podrás recordarla casi a la perfección, porque involucró muchas emociones e imaginación, y eso activó tu memoria para recordarla sin esfuerzo. Este es el poder de las historias, y las podemos utilizar para recordar cualquier otra cosa.

El Sistema de Historia funciona de la siguiente manera:

- 1. Información: Tener una lista de ideas, palabras o conceptos que desees recordar.
- 2. **Creación:** Vincular las palabras por medio de la creación de una historia exagerada e ilógica.
- 3. Repaso: recordar de memoria los elementos de la historia después de crearla.

#### PASO 1: INFORMACIÓN PARA RECORDAR

#### Ejercicio #1

Ve una sola vez la siguiente lista de palabras, después aparta tu vista del libro e intenta recordarlas de memoria:

Payaso

Helicóptero

Pato Donald

Mickey Mouse

**Estadio** 

Tigre

Portería

Batman

Agua

Helado

Por si solas, quizá tardes un buen rato en aprendértelas y se olvidan con

mayor rapidez, porque no tienen ninguna relación lógica entre sí. Pero aprenderte las 10 palabras sin fallar, en orden y en pocos segundos, con 100% de certeza, requiere de la creación de una historia.

#### **PASO 2: CREA UNA HISTORIA**

Ahora lee la siguiente historia con tu 100% de imaginación y atención, e intenta recordar las palabras de esta nueva manera:

Imagina que en donde te encuentres, llega un payaso corriendo y te agarra por la espalda, te saca por la ventana y te lleva en su helicóptero, al estar dentro te das cuenta que el piloto es el Pato Donald y de copiloto esta Mickey Mouse. De pronto te dejan caer en un estadio de futbol, al estar en medio de la cancha, entra un tigre enorme que te persigue, del miedo, comienzas a correr desesperadamente hasta que llegas a la portería, antes de que llegue el tigre a atacarte, llega Batman, y le echa agua fría para ahuyentarlo. Y para que se te quite el miedo te regala un helado de fresa.

Cierra los ojos e intenta recordar la historia anterior lo más detallada que puedas. Después verifica las palabras que no asociaste correctamente para recordarlas mejor.

De esta forma es más sencillo recordar las palabras anteriores, que en un principio no tenían ninguna relación entre sí, pero con una historia, se vinculan todas, dándoles un significado más memorable para el cerebro.

Por lo tanto, a la información se le inyectó emoción, se le dio un sentido, se asoció entre sí por medio de la imaginación y estimuló la visualización. Ahora estamos aplicando los principios de este libro.

Obviamente, entre más tuya sea la historia, es mejor. Únicamente te puse el ejemplo con mi imaginación, pero lo que mejor funciona es lo primero que tu mente imagine.

#### PASO 3: REPASO DE LA INFORMACIÓN

Ahora trata de recordar la primera lista de palabras, desde que algo te agarró por la espalda, ¿qué sucedió? Y así trata de recordar las 10 palabras de memoria.

La mejor forma de unir cualquier tipo de datos o material, es a través de una historia, eso le dará un sentido más fuerte a la información, fortalecerá las conexiones neuronales y potenciará los recuerdos más fácilmente.

Veamos otro caso para que lleves a la práctica el sistema de historia.

#### Ejercicio #2

Ahora intenta recordar la siguiente lista de palabras:

Nave

Marte

Casa de Campaña

Bob Esponja

Cadenas

Espada

Gigante

Polvo

Estrella

Tierra Avión

Mar

Playa

Auto

Toro

Guitarra

Chocolate

Sol

Alberca

Cerveza

Ahora vamos a crear una historia para asociar las palabras entre sí, imagina lo siguiente:

Un día vas caminando por la calle, y de pronto llega una nave espacial hacia ti, te abduce y te lleva a Marte. Una vez allí te das cuenta que sólo

hayartado casal descampañas landeres, ya cascuentras da Bah Itsmania,

pero al salir de la casa de campaña, te encuentras con un **gigante** de 3 metros de altura, le avientas un puño de **polvo** en la cara para huir y te agarras de una **estrella** fugaz que te lleva al planeta **Tierra**, caes encima de un **avión** que te avienta en el **mar**, y tienes que nadar hasta la **playa**. Al llegar, llega un **auto** deportivo rojo, pero lo maneja un **toro** tocando una **guitarra** de **chocolate**, pero sale el **sol** y se la derrite, y de tanto calor, sales corriendo a echarte a una **alberca** de **cerveza**.

Cierra los ojos e intenta recordar lo más que puedas la historia, al terminar rectifica los detalles que hayas omitido.

Para asegurarte de recordar mejor la historia, necesitas visualizar completamente cada simple detalle, si recordamos lo que vemos, necesitamos ver lo que queremos recordar.

Ahora trata de recordar la lista de 20 palabras, desde que algo llego por ti cuando ibas por la calle, ¿cómo fue la historia? Recuerda la lista de palabras.

Si olvidas alguna palabra, necesitas recorrer mentalmente la historia para recuperarla, síguela en tu mente, y no habrá pierde.

Los elementos que deben contener las historias son:

• Exageración, sentido ilógico, fantasía, locura, irracionalidad, humor y siempre algo imposible, que solo pueda suceder en tu mente.

Si lograste recordar todas las palabras o la gran mayoría, ahora trata de hacerlo al revés, de atrás hacia delante. Cuando puedes recordar la lista de palabras de atrás hacia adelante, es donde te das cuenta que los vínculos entre palabra y palabra los hiciste correctamente, aparte de que de esa

manera, fortalece más los vínculos y las conexiones neuronales. Estrategia para recordar palabras abstractas o intangibles.

Qué es más fácil... ¿recordar plátano o recordar alimentación?, ¿recordar universo o recordar planeta?, ¿recordar tigre o recordar animal?, ¿recordar cacahuazintle o recordar cacahuate simple?, ¿recordar oximetazolina o recordar toxina con gasolina?

Una palabra abstracta o intangible, es más difícil de recordar que una palabra tangible (que es visual), porque una imagen la retenemos más fácilmente, y cuando escuchamos una palabra sin significado o sin forma tangible, nuestra mente solo registra un sonido. Es por eso que cuando memorizamos, es más sencillo transformar las palabras abstractas o

intangibles a palabras concretas o tangibles por medio de sustitución.

La **técnica de la sustitución**, se refiere a intercambiar la palabra abstracta con otra palabra similar que te ayude a recordar la palabra abstracta. Puedes sustituirla de dos maneras: por una imagen clave o por un sonido clave.

La imagen clave, es para crear visualmente algo que represente la palabra que quieres recordar. El sonido clave, es para utilizar una palabra con un sonido muy similar a la palabra que quieres recordar.

- —Imagen clave La palabra alimentación no te lleva una imagen mental tan fácilmente, puedes sustituirla con la imagen clave comida e imaginarte cualquier tipo de comida, que te recuerde que es la palabra alimentación.
- —Imagen clave Para libertad, es más eficaz recordar como clave a la estatua de la libertad, y eso te llevará a la palabra original.
- —Imagen clave Para agradable, puedes imaginar a una persona sonriando o un rostro enorme con una gran sonrisa, que represente
- —**Imagen clave** Para **paz**, puedes imaginar a una paloma blanca, que representa la **paz**.
- —Imagen clave Para espíritu, puedes imaginar un fantasma, que representa espíritu.
- —Sonido clave Calderón, puedes sustituirlo con caldera, suena similar, ahora lo que tienes que hacer es imaginar una caldera en tu historia, y cuando la recuerdes, eso te llevará a recordar la verdadera palabra que deseas recordar, que es Calderón.
- —Sonido clave Para viaje, podemos utilizar una palabra que suene similar, como viejo.
- —Sonido clave Para Zedillo, podemos utilizar cepillo, el sonido es similar.
- —Sonido clave Para Lanzoprasol, podemos utilizar varias palabras para formar con sonido la que buscamos, como lanza para el sol.
- —Sonido clave Para Molestia, podemos utilizar los moles de mi tía.

Todo depende de tu imaginación, sea en sonido o en imagen, lo mejor es lo primero que venga a tu mente.

Utilicemos sustituciones para aprendernos los últimos 10 presidentes de México:

- 1. Adolfo López Mateos
- 2. Gustavo Díaz Ordaz
- 3. Luis Echeverría
- 4. José López Portillo
- 5. Miguel de la Madrid
- 6. Carlos **Salinas** de Gortari
- 7. Ernesto **Zedillo**
- 8. Vicente Fox
- 9. Felipe Calderón
- 10. Enrique Peña Nieto

Primero, seleccionaré la palabra que más represente el nombre de un presidente, como de José López Portillo, seleccionaría *Portillo*. Para Miguel de la Madrid, seleccionaría *Madrid*, y así para cada presidente. Después se construye una historia, como la siguiente:

Adolfo Hitler (1) con unas cuerdas (2) le echa barro (3) al potrillo (4) del mandril (5), de repente llegan las aguas salinas del mar (6), sale un zorrillo (7) que sabe pelear Box (8) y se mete a la caldera (9) a salvar a tu nieto (10).

Ahora intenta recordar la historia para recordar a los 10 últimos

Junto con mi equipo, realizamos un ejercicio de retención para comprobar la funcionalidad del sistema. Se le dio a un grupo de 20 personas una lista aleatoria de 20 palabras, después de verlas, recordaron 12 palabras en promedio (el 60%), y después de un mes, menos de 7 palabras (menos de 40%). Después se les dio otra lista diferente de palabras, pero por medio de una historia que vinculara las palabras, después de escuchar la historia, recordaron las 20 palabras en su mayoría (del 90% al 100%), y después de un mes sin repasar la historia, recordaron más de 16 palabras en promedio (más de 70%).

Imaginemos que tienes una lista de cosas que comprar; pan, tortillas,

queso, leche, pescado y helado de limón. El orden en estos casos no importa mucho, por lo que puedes crear una historia en el orden que quieras. Imagina que llegas al supermercado y la puerta de entrada es un pan enorme, y tienes que entrar a través de él, y te das cuenta que todo el supermercado esta hecho de queso, todo es queso, paredes, piso y techo, de repente te resbalas porque había un charco de leche en el piso, en eso llega un pescado enorme, te levanta y te lleva por los aires, para aventarte a una cubeta llena de helado de limón.

Esto también funciona para listas de actividades, imagina que tienes las siguientes actividades en un día: ir a la papelería, comprar unas botanas en la tienda, ir a pagar el recibo del teléfono, ir al dentista, recoger un documento en la universidad y pasar por tu ropa a la lavandería. Quizá el orden aquí importe, depende de ti, puedes imaginar que al salir de tu casa, comienzan a llover lápices y hojas de papel (representando papelería), corres y te refugias debajo de un árbol de botanas (comprar botanas), realmente imagina que comes botanas del árbol, cuando para de llover, te subes a tu coche en forma de teléfono (ir a pagar el recibo del teléfono),

realmente imagina que tu coche es un teléfono andante se te atraviesa un diente enorme y chocas contra el (ir al dentista), te bajas del coche y te das cuenta que estás en tu universidad y que los edificios son documentos gigantes, entras a un edificio de esos y notas que toda tu ropa esta regada allí por todos lados (lavandería).

Quizá algunas veces te cueste un poco de trabajo recordar la historia, porque estas comenzando a utilizar el sistema, lo que se recomienda es que tú hagas y construyas tus propias historias, va a ser más memorable y más fácil de recordar, porque es algo que creaste tú con tu propia imaginación, aparte porque utilizaste tus propias asociaciones visuales.

#### Historias aplicadas al nuevo aprendizaje.

Los maestros de este sistema son los niños, no necesitan explicación alguna, para que hagan una historia fantástica acerca e algo. Quizá alguna vez viste algún estudiante creando historias de lo que tenían que estudiar, o incluso hasta tú lo llegaste a hacer por intuición, porque eso es lo que nos pide el cerebro a gritos, un poco de imaginación, de ahí nacen las historias y narraciones de las mejores películas.

Imagina que estás leyendo un libro, digamos, Cómo hacer amigos e influenciar a las personas de Dale Carnegie, y quieres recordar rápidamente sus 6 maneras de cómo hacer a la gente como tú: 1)

interesarte genuinamente en los demás, 2) sonreír, 3) recordar el nombre de las personas, 4) ser un buen escucha, 3) habla acerca de los intereses

de los demás y 6) haz a la otra persona sentir importante.

Imagina que es el cumpleaños de tu amiga Ximena, tu amiga a la que le gustan los súper héroes, al llegar a su fiesta, te interesas completamente en encontrarla (1), llegas con ella y le das una de tus más enormes sonrisas (2) y le gritas "¡¡Hola amiga Ximena!!" (3), en eso te arrancas una oreja y se la regalas de cumpleaños (4), desde ese momento, durante

toda la fiesta le plablas acerca de súper héroes (5) y la haces sentir la

#### Crea tus propias historias

Ahora es tu turno, te dejaré con 3 ejercicios para que practiques el sistema, te reto a que los recuerdes en el menor tiempo posible:

Ejercicio #1	Ejercicio #2	Ejercicio #3
Biblioteca	Personalidad Dormir	
Ojos	Inteligencia	Ejercicio
Conexión	Pasión	Alimentación
Felicidad Arcoíris	Valores Destreza	Pescado Meditar
Tesoro	Talento	Libros
Nariz	Aprendizaje	Pensamientos
Lupa	Entrenamiento	Estrés
Círculo	Cerebro	Amigos
Cadena	Maestría	Enseñar

Cada lista tiene un sentido, la #1 contiene elementos vistos hasta ahora durante el libro para potenciar la memoria, el #2 se refiere a elementos para desarrollar tus talentos y el #3 se refiere a elementos para mejorar tu rendimiento cerebral. Recuerda que el sentido de la memorización debe ser recordar información que ya conozcas para poder almacenarla y utilizarla cuando más la necesites.

Absolutamente todo lo que quieras recordar, se puede unir mediante una narración. Lo mejor para la memoria, es darle una organización, asociar correctamente, visualizar con el poder de la imaginación, inyectar emoción, humor, darle sentido a lo que aprendes, utilizar el hemisferio derecho (creatividad), darle un enfoque a tus pensamientos, y en sí, todo lo que ha sido mencionado en este libro. Y todo esto, viene contenido en

una historia, la mejor manera de transportar tu mente a cualquier lugar sin limites.

Por lo tanto, el primer sistema para acelerar tu memoria: es crear una historia.

#### Puntos de Acción

- 1. Una historia emocionante que te envuelve vale más que información en blanco y negro. 2. Pasos para crear una historia eficaz:
- - a. Información
  - b. Creación
  - c. Repaso
- 3. Para sustituir palabras abstractas:
  - a. Imágenes clave: la primera imagen que venga a tu mente de la palabra abstracta.
  - b. Sonido clave: una palabra (o palabras) con un sonido muy similar que te lleve a recordar el concepto original.

#### Ahora, con mi Memoria Maestra ...

- 1. A la primera persona que le voy a enseñar el sistema es...
- 2. A las primeras 3 cosas que quiero aplicar este sistema es a...
- 3. Tres áreas de mi vida a las que voy a aplicar este sistema son...

# CAPÍTULO 2 EL ALMACÉN MENTAL. LOS LUGARES SECRETOS DE TU MENTE.

"La creatividad es el poder de conectar lo aparentemente desconectado".

—William Plomer.

El famoso y aclamado poeta griego, Simonides de Ceos, lo invitaron a un banquete en la casa de un hombre muy rico llamado Scopas, durante el evento, Simonides recitaba un poema lírico que él había escrito, y lo estaba expresando en frente de más de 30 hombres muy importantes, mientras comían en una mesa muy larga. De repente, llegaron unos hombres a traerle un mensaje urgente a Simonides, por lo que tuvo que interrumpir su poesía y salir a descubrir de qué trataba el curioso mensaje. Justo cuando sale del recinto, escuchó un estruendo muy fuerte detrás de él, se dio media vuelta en una fracción de segundo y se percató de que se estaba colapsando la construcción de Scopas, se deshizo todo el techo y todo cayó encima de todos los hombres que estaban dentro, provocando su muerte.

El pueblo tenía que sacar a todas las personas que habían quedado aplastadas para poder identificar de qué familia eran, pero no se podía reconocer la identidad de nadie, es ahí donde Simonides reveló uno de sus secretos, sabía exactamente en dónde se encontraba sentado cada hombre en la mesa grande, hasta podía recordar la cara de cada uno, y con eso, pudo identificar el nombre de cada persona para que la familia de cada

quien identificara a su ser fallecido.

¿Qué hizo Simonides? ¿Tenía una memoria privilegiada? Era una persona como tú y como yo, fue muy simple lo que hizo, pero muy poderoso, asoció el rostro y el nombre de cada hombre con el lugar en el que estaban sentados, y así, con tan solo ubicar su mente en algún lugar de la mesa, existía un vínculo, que lo llevaba a recordar el nombre y la cara de la persona que se encontrara allí.

Esto sucedió por el 500 A.C., en griego se le dice *sistema loci* que significa localización. Este sistema es capaz de entrenar y acelerar la memoria de cualquier persona. Además, puede ser enseñado en menos de

20 minutos.

El sistema básicamente consiste en tener una serie de lugares que ya conoces, y una vez que los tienes en tu mente, tienes que colocar información en cada lugar, de forma visual. Creando así una asociación entre lugar y objeto. Con esto puedes recordar grandes cantidades de información. Los campeones de memoria mundiales utilizan este sistema para ganar campeonatos.

Cualquier sistema puedes recordar cientos de bloma; conceptos ideas o memorizar y recordar cientos de cosas, y cualquier persona lo puede hacer. Se ha utilizado para memorizar más de 520 cartas de baraja inglesa, más de 1000 dígitos del número Pi, más de 1000 nombres de personas de un anuario, cientos de palabras aleatorias, discursos o presentaciones en público completas, e incluso más de 2000 preguntas para un examen de admisión a la universidad. Tiene una infinidad de aplicaciones, tiene 3 simples pasos:

- 1. **Lugar:** Seleccionar un set de lugares que conozcas para colocar tu información.
- 2. **Imagen:** Seleccionar las piezas de información que desees recordar de manera visual.
- 3. **Asociación:** Crear una asociación entre el lugar seleccionado y la imagen visual de la información.

Veamos un ejemplo de cómo se hace.

#### PASO 1: SELECCIONA UN SET DE LUGARES

Piensa en los lugares que más conoces, lugares por los que has pasado, invertido tu tiempo o que hayas conocido muy bien. El más fácil sería tu propia casa, podrías recordar de memoria cómo es y qué hay en cada

rincón sin necesidad de verla.

Al set de lugares, muchos autores lo llaman "Palacios de Memoria" o "Santuarios de Memoria", espacios que conoces donde puedes asociar información. A ese set de lugares vamos a llamarle *almacén mental*, un lugar que ya conoces, que a su vez tiene compartimentos en su interior. Tu primer almacén mental será tu propia casa, ya que es de los lugares que más conoces, pero para comenzar, vamos a crear un almacén mental con un ejemplo con una casa en particular.

#### a. Selecciona un lugar familiar que ya conozcas:



Como puedes ver, la visión esta ampliada para poder cubrir visualmente todos los compartimentos interiores.

#### b. Divide el lugar en estaciones:



Cada estación, es un cuarto diferente, por lo tanto, la casa la dividimos en 4 estaciones: la cocina, la sala, el baño y el cuarto. Independientemente de qué tamaño sea la casa, es mejor dividirla en grupos de 4 cuartos, para que sea más fácil de separar y recordar.

#### c. Selecciona las micro-estaciones de cada estación:

De cada estación, vas a escoger las 5 cosas, objetos o espacios más importantes que representan a dicha estación, y debe ser en un orden linear o lógico que puedas recordar.



Ahora que cada estación tiene sus 5 micro-estaciones más importantes, en total tenemos 20 micro-estaciones, es decir, el almacén mental completo, pero para un mejor detalle, vamos a asociar correctamente cada estación mentalmente:





Ahora lo único que resta por hacer, es que recuerdes de memoria las 20 micro-estaciones. La mejor forma de hacerlo es imaginar cómo haces el

primera estación, la cocina, entras por la puerta (1), tomas una comida que te guste el refrigerador (2), lo calientas en la estufa (3), sacas unos condimentos de la alacena (4), y al final te lavas las manos en el lavabo (5). Ahora cierra los ojos, e intenta recordar las primeras 5 microestaciones. Necesitas realizar el mismo proceso con las otras 3 estaciones hasta que puedas recordar las 20 micro-estaciones en el orden correcto.

Como te puedes dar cuenta, el orden de las micro-estaciones, esta lógicamente organizado, linealmente o circularmente, con el objetivo de que lo puedas recorrer mentalmente con mayor facilidad. No funcionaría si estuvieran cruzados o en desorden.

#### d. Almacena las 20 micro-estaciones en tu mente.

Te tengo 3 retos muy sencillos, y hasta que los logres, podrás seguir avanzando en el capítulo. *Te recomiendo mucho que utilices una hoja aparte para ir haciendo tus pruebas y anotaciones*, en caso de que no puedas utilizar una hoja, intenta hacerlo mentalmente:

- Recorre tu almacén mental y recuerda todas las micro-estaciones en orden, del 1 al 20.
- Una vez que lo logres de memoria, hazlo de reversa, desde la 20
- Resta la todas las micro-estaciones individualmente, es decir, si

te digo que recuerdes la 10, ¿cuál es?, ¿cuál es la 15?, ¿cuál es la 2?, ¿cuál es la 16?, ¿cuál es la 11?

• Te pondré un orden aleatorio, recuérdalas en este orden: 20, 3, 15, 16, 4, 19, 5, 2, 18, 9, 11, 14, 1, 13, 6, 8, 12, 7, 17, 10.

Si lograste éstos 3 retos, ¡muchas felicidades! Significa que ya tienes

perfectamente asociado tu primer almacén mental.

## PASO 2: SELECCIONA VISUALMENTE, LA INFORMACIÓN QUE DESEES MEMORIZAR.

Imaginemos que la información que quieres recordar, la separaste en 10 ideas o conceptos, y te resultaron los siguientes:

1. Pingüino	6. Zombie
2. Fuego	7. Dinero
3. Zapato	8. Batman
4. Tigre	9. Buggs Bunny
5. Telaraña	10. Espada

## PASO 3: ASOCIA TU ALMACÉN MENTAL CON LAS IMÁGENES

Ahora cada palabra la vas a asociar en su respectiva micro-estación en orden, es muy importante, así que voy a repetirlo, cada palabra debe ir asociada en cada micro-estación en orden.

Para hisoirentie de toque das censos de la segundos, utiliza tu imaginación. En menos de dos minutos y medio podrías memorizar una lista de 10 palabras.

Te ayudaré a asociar las primeras 5 palabras, para que tu hagas las otras cinco, voy a abreviar *micro-estación* como *m.e.*:

- 1. Pingüino / Puerta (m.e. #1): Imagina que un **pingüino** de 2 metros entra por la **puerta** de la cocina y te saluda alegremente.
- 2. Fuego / Refrigerador (m.e. #2): Imagina que abres el refrigerador y salen un montón de fuego sofocante.
- 3. Zematoun Estitution 2 a # 20 bate sinque te haces de cocinar en la

- 4. Tigre / Alacena (m.e. #4): Imagina que abres la **alacena** y sale un **tigre** feroz que estaba atrapado allí.
- 5. Telaraña / Lavabo (m.e. #5): Imagina que, al momento de lavarte las manos, el **lavabo** está atascado de **telarañas**, abres la llave y salen más telarañas.

Cierra los ojos, y recorre mentalmente las primeras 5 micro-estaciones

regordando qué imagen o palabra fue asociada en cada una dina vez que

Con el apoyo que te di, fue el suficiente, qué crees que tenga más poder, ¿asociaciones que sean tuyas o asociaciones de alguien más? Por supuesto que asociaciones que vengan de tu propia imaginación.

Ahora es tu turno para asociar las otras 5 palabras que restan:

- **6.** Zombie / (m.e. #6)
- 7. Dinero / (m.e. #7)
- 8. Batman / (m.e. #8)
- **9.** Buggs Bunny / (m.e. #9)
- **10.** Espada / (m.e. #10)

Una vez que termines cierra los ojos o aparta la vista del libro, e intenta recordar las 10 palabras.

Lo único que tienes que hacer es recorrer mentalmente las primeras 10 micro-estaciones para ir recordando las palabras que asociaste en cada una.

Si lo lograste, ¡felicidades!, ya aprendiste a utilizar el sistema.

Antes de continuar con más ejercicios, es importante que conozcas cuáles son las cualidades que deben tener las asociaciones para que no se olviden. Ya que muchas personas intentan asociar de una manera demasiado lógica, como poner unos plátanos encima de la mesa, sin ninguna emoción, sin color, sin acción, sin diversión, sin nada. Y eso, se olvida de inmediato. Pero al utilizar las siguientes cualidades, cualquier asociación va a ser perfectamente recordada.

#### La Asociación Perfecta

Puedes recordarlo con el acrónimo **VEIAS**; *Vivido*, *Exagerado*, *Imposible*, *Acción y Sentidos*.

#### 1. VÍVIDO

Vívido se refiere a que lo que quieres recordar, lo puedas visualizar,

es decir, que lo puedas **ver** en vivo y a todo color como si fuera algo real. Si el pingüino está en tu puerta, no lo veas ahí parado sin hacer nada. Imagina que está vivo, ve sus colores, su pico, sus patas, su piel, entre más detalles puedas incluir, mejor.

#### 2. EXAGERADO

¡Exagera! Vete al extremo, nadie sabe lo que estas imaginando más que tú. Juega con los tamaños y los detalles, nunca dejes una imagen en su estado original

Si tienes que asociar a un elefante con una bicicleta, no pienses en un elefante andando normalmente en bicicleta, exagera al elefante e imagínalo del tamaño de una moneda andando en un monociclo.

Si tienes que asociar una abeja con un automóvil, exagera, convierte a la abeja en un insecto de 5 metros, y que ese es tu automóvil, ¡tu coche abeja! ¡Exagera!

#### 3. IMPOSIBLE

Es decir, lo más loco posible, irreal y extraño. Debe ser algo que sea imposible que suceda en la realidad. Si tienes que asociar una cancha con una pelota, no imagines que estas pateando la pelota, al contrario, imagina que es una pelota enorme pateándote a ti.

Si tienes que asociar un gato con árbol, no imagines que el gato se sube al árbol, imagina que el gato es un árbol, y que las ramas del árbol en realidad son los bigotes del gato.

#### 4. ACCIÓN

Imaginemos que uno de tus lugares es un teatro, y tengas que colocar a un

toro allí, en primer lugar ya sabes que el toro parado no va a ayudarte a recordarlo. Interactua con el, metele algo parado no va a ayudarte a involúcrate en la historia, se partícipe, se director de tu propia función.

#### 5. SENTIDOS

Nuestros 5 sentidos funcionan como catalizadores de nuestra memoria ¡Utiliza tus sentidos!, los más posibles.

Si ves fuego en tu refrigerador, imagina que te quemas, siente el dolor, ve el color naranja vivo de las llamas. O al contrario, si lo quieres hacer exagerado, imagina que el fuego huele a rosas, y te da frío en vez de calor.

Si ves a Buggs Bunny en las ventanas, velo vívidamente, tócalo para saber cómo se siente, huélelo, quizá huela a chocolate, haz que te diga algo para que lo escuches.

Cuando vayas a hacer cualquier asociación, recuerda utilizar todas las cualidades de la asociación perfecta, o por lo menos las mayores posibles.

¿Cómo te das cuenta si una asociación la hiciste correctamente? Con una palabra: emoción. Si te hizo reír o hizo sentir algo. Recuerda que cuando nos emocionamos, las conexiones neuronales se realizan más fácilmente.

#### Ejercicio #2

Nos quedaron 10 micro-estaciones libres, de la 11 a la 20. Vamos a ocuparlas con las siguientes 10 palabras:

11. Teléfono	16. Palmera
12. Tijeras	17. Guitarra
13. Lluvia	18. Serpiente
14. Oso	19. Chocolate
15. Bob Esponja	20. Pistola

Ahora, realiza las 10 asociaciones que restan con las micro-estaciones de la 11 a la 20. Utiliza tu propia imaginación, sólo te ayudaré con la primera:

11. Teléfono / Lavabo (m.e. #11): Imagina que se te cae el **teléfono** al **lavabo** y explota.

Es tu turno para llevar a cabo el sistema con tu imaginación. Una vez que termines, te volveré a poner varios retos, recuerda usar una hoja aparte para tus anotaciones:

- Recuerda de memoria las últimas 10 palabras que asociaste, de la 11 a la 20.
- Recuerda de memoria las 20 palabras juntas, de la 1 a la 20.
- Recuerda de memoria en reversa las 20 palabras, de la 20 a la 1.
- Recuerda los puros nones. Después sólo los pares.
- Recuerda las palabras en el siguiente orden: 20, 3, 15, 16, 4, 19, 5, 2, 18, 9, 11, 14, 1, 13, 6, 8, 12, 7, 17, 10.

Una vez que lo hayas logrado, ¡felicidades! Significa que has perfeccionado el sistema y ya lo puedes hacer por tu cuenta de ahora en

adelante.

#### Crea tus propios almacenes mentales.

Para toda la demás información que desees recordar, que sobrepasen las 20 ideas, conceptos o piezas, necesitas crear más almacenes mentales, te daré una pequeña guía de qué tipo de almacenes mentales buscar y acumular en tu repertorio

Como primer punto, es recomendable que agrupes todos los almacenes mentales que vayas a hacer con 20 micro-estaciones, para que sea más sencillo contabilizarlos y recordarlos. Si algún lugar que escojas como almacén tiene muchos cuartos y puede tener mucho más que 20 espacios, puedes utilizar el mismo lugar para crear varios grupos de 20 espacios o micro-estaciones.

Los primeros 100 espacios o micro-estaciones, busca que sean **casas** que conozcas (aproximadamente 5 almacenes mentales de 20 m.e. cada uno).

Del 101 al 200, **oficinas** o lugares de trabajo.

Del 201 al 300, escuelas o instituciones.

Del 301 al 400, **iglesias** o templos.

Del 401 al 500, **museos**, salones u otro lugar social.

Este es el ejemplo de una guía a seguir, pero es muy probable que sea mejor una que te acomode más. Puedes ordenarla como tu gustes, y puedes hacer tantos almacenes mentales como quieras, escogiendo tus propios lugares a tu gusto.

Lo que sí debes de cuidar, es que siempre deben estar agrupados por estaciones (cuartos) y en grupos, como de 20 m.e., en el caso de un hogar muy grande, puede ser agrupado en 3 grupos de 20 m.e., dando como total 60 m.e. en un solo lugar. Cuando esto suceda, utiliza mucha organización.

No necesitas realizar a la perfección un almacén mental y tampoco necesitas ser arquitecto, otra opción de hacerlo, es tomar una hoja, dividirla en 4 cuadrantes para agrupar todas las micro-estaciones, un ejemplo:



Hay muchas formas de hacerlo, lo importante es que salga de tu propia imaginación y puedas crear tus propios almacenes mentales con tus propios mapas. Lo mejor, siempre será lo que salga de tu mente.

Y con un poco de práctica, serás capaz de hacerlo únicamente con tu mente, con pura visualización.

Aplicación del sistema a información de estudio. Hasta ahora, al haber logrado aplicar el sistema, tu misma imaginación te debe de dar miles de ideas de cómo aplicarlo a cualquier tipo de información.

Este sistema, aplica preferentemente a listas de información, conceptos, ideas, claves, piezas de información, puntos importantes, vocabulario, actividades, entre muchas otras cosas.

El sistema de localización o *loci* lo que hace es agrupar la información que ya conoces en almacenes mentales, para que puedas recordarla cuando más la necesites.

Existe un dilema muy grande, y muchas personas dicen que la memorización no sirve si no entiendes lo que memorizas, pero, por otra parte, no sirve de nada entender algo que no puedes recordar, es como si entendieras un chiste que te contaron, pero no lo puedes recordar, no funcionaría. Entonces, ¿qué es lo que funciona?, muy simple, ambas dependen una de otra, en primer lugar, debes aprender y entender la información, y después, utilizas los sistemas de memoria para almacenarla y poder recordarla cuando la llegues a necesitar.

Imaginemos que necesitas puntualizar información que ya aprendiste, pero quieres memorizar para recordarla después, veamos un ejemplo, con los 7 hábitos de la gente altamente efectiva, de Stephen Covey, las ideas principales se resumen en los siguientes 7 púntos:

- Sea proactivo.
- Empiece con un **fin** en mente.
- Establezca **primero** lo primero.
- Piense en **ganar** / ganar.
- Procure primero comprender y después ser comprendido.
- Sinergice.
- Afile la sierra.

Puse en **negritas** las palabras clave de cada idea, y cada una debe ser transformada con una imagen o sonido clave para tener las imágenes para asociar a nuestro sistema de localización, resolvamos este caso:

Idea	Imagen o Sonido Clave	
Proactivo	Un <b>Pro-</b> fesor <b>Activo</b>	
Fin	Una <b>bandera de meta</b>	
Primero	Una mano apuntando con el 1er	
	dedo	
Ganar	Un <b>trofeo,</b> o un <b>pódium.</b>	
Comprender Sinergice	Una <b>oreja</b> , simbolizando el escuchar Un <b>rompecabezas</b> , para hacer sinergia	
C.		
Sierra	Una <b>sierra</b>	

Teniendo las imágenes que nos lleven a la idea principal, ahora ya las podemos asociar a un almacén mental para recordarlas cuando las necesitemos.

¿Qué pasa con la información que nunca quiero olvidar?

Lo que debes hacer es, crear un almacén mental EXCLUSIVO para esa información. Si nunca quieres olvidar los 7 hábitos de Stephen Covey, por ejemplo, puedes crear un almacén mental con 7 micro-estaciones, exclusivo para los 7 hábitos, y nunca lo vuelvas a reemplazar con otro tipo de información.

#### Recomendaciones que DEBES tomar

Si quieres volver a utilizar un mismo almacén mental, tendrás que esperarte de 2 a 3 días para dejar que la información que había allí se debilite, para poder reemplazarla por nueva. Aunque es más recomendable, que si tienes más almacenes mentales, uses los otros, en lo que los que se encuentran ocupados, se debiliten.

No utilices un mismo almacén mental varias veces en el mismo día, si lo haces, lo que ocurrirá será que confundirás todo lo que se encuentra asociado, y no sabrás qué información habías asociado primero.

El circuito de las micro-estaciones debe ser lineal o circular, en un orden lógico, no te atrapes ni las revuelvas, porque eso confundirá tu mente.

Al realizar tus nuevos almacenes mentales, debes imaginar que te encuentras allí, y ver con tu mente cómo caminas por tus microestaciones, eso hará que lo asocies mejor.

Entre más práctica, tomará menos tiempo crear un almacén mental, con consistencia suficiente, deberá tomarte menos de 5 minutos crear uno nuevo con tu propia mente.

Para perfeccionarlo mejor, debes enseñarlo a alguien más, así lo aprenderás el doble. Con la práctica, el sistema es tan eficaz que puede ser enseñado en menos de 20 minutos.

Aplica el sistema cada que tengas oportunidad de hacerlo, aparte de entrenar la memoria ejercitas tu hemisferio derecho, la creatividad, imaginación y visualización.

Un lugar, es otra manera de potenciar un recuerdo, activa tu memoria y hace que vengan hacia ti más fácil los recuerdos. Todo espacio o lugar que te sea familiar, siempre va a ser recordado sin ningún esfuerzo, por lo tanto, se convierten en los lugares secretos de tu mente.

Para acelerar tu memoria y recordar información cuando más la necesites, el segundo sistema es: utiliza lugares familiares como almacenes mentales de información.

#### Puntos de Acción

- 1. Lugar. Selecciona tu set de lugares para crear un almacén mental, un lugar conocido para guardar tu información.
- 2. Imagen. Selecciona tu información de manera visual.
- **3. Asocia.** Asocia cada imagen en cada espacio establecido en tu mente, en tu almacén mental.

Para hacer una asociación perfecta, utiliza VEIAS:

Kívido: velo como si fuera realon.

Imposible: haz que sea demasiado ilógico.

Acción: debe haber interacción y movimiento.

Sentidos: utiliza tus sentidos.

#### 4. Práctica, práctica y más práctica.

#### Ahora, con mi Memoria Maestra ...

- 2: Las primeras denostraciones les voyare des enseñar en sistema son...
- 3. Las 3 principales aplicaciones que quiero darle a este sistema son...

# CAPÍTULO 3 MEMORIA DE RIMAS LOS SONIDOS ATRAPAN MEMORIAS

"Hay muchas personas que confunden su imaginación con su memoria".

—Josh Billings.

Cuando un sonido es atractivo para nuestro oído, se convierte en pegajoso, algo que no podemos quitarnos de la cabeza por un buen rato, como aquellas canciones con muy buen ritmo y buenas rimas, que todo el tiempo estamos tarareando, preguntándonos cómo es que no podemos olvidarla o dejar de repetirla.

Si músicos, anuncios, escritores, la televisión y el radio lo hacen para hacer que nunca se te olviden sus mensajes, entonces, ¿qué

probabilidades tienes si por tu cuenta conviertes en pegajosa la información que quieres recordar?

#### Los sonidos son pegajosos si los utilizas bien.

Las rimas son muy útiles, porque estimulan y desarrollan la sensibilidad auditiva, trabaja la imaginación, y cuando es combinada con el aprendizaje, se eleva la retención de cualquier tipo de material a largo plazo, funcionando como un anzuelo, para atrapar tus memorias. Incluso muchas empresas crean anuncios y comerciales con rimas para que la memoria de los consumidores lo retengan sin esfuerzo alguno, quizás puedas recordar algunos como:

"XL3 alivia la gripe en un dos por tres"

"En la casa, el taller y la oficina tenga usted Vitacilina. ¡Ah qué buena medicina! En la escuela, el campo y la cocina tenga usted Vitacilina. En el parque y la vacación, en el baño si descubre una imperfección y en quemaduras por fricción. En el auto y la piscina tenga usted Vitacilina. Con Retinol y Neomicina: Vitacilina ¡Ah qué buena medicina!"

Cuando combinamos nuestra información con un poco de rimas o sonidos atractivos, estamos creando un atajo hacia los recuerdos, porque el hecho de que una frase contenga rimas, hace que nuestro cerebro reconozca el patrón que se quiere recordar, y al estar asociado mediante un sentido, el

oído, se recuperan las memorias más fácilmente.

Hay casos de personas que aprenden una canción, auditivamente atractiva y nunca la vuelven a olvidar. Y de personas que aprenden algo mediante rimas, que después de muchos años sin llevarlo a cabo, con tan solo una pista de las rimas que tenía involucrada la información, es impresionante como los recuerdos fluyen como si fuera una cascada.

Para este sistema, vamos a utilizar rimas con números para asociar y recordar acualquier atipor de información concreta, puntual o ideas

			_
Uno	Humo	Once	Bronce
Dos	Dios	Doce	Tose / Pose
Tres	Res	Trece	Tuerce / Fuerza
Cuatro	Teatro	Catorce	Morse / Cose
Cinco	Brinco	Quince	Lince
Seis	Beis (de Béisbol)	Dieciséis	Pequinés
Siete	Arete / Filete	Diecisiete	Brazalete
Ocho	Pinocho	Dieciocho	Biscocho
Nueve	Nieve	Diecinueve	Blanca nieves
Diez	Pez / Nuez	Veinte	Diente

Ahora sigue los siguientes pasos con el acrónimo RIA:

- 1. **Rimas**, apréndete las 20 rimas de adelante hacía atrás y viceversa. También puedes hacerlo en cualquier orden y sabrás cuál es el número o rima.
- 2. Imagen, selecciona la información que desees recordar de manera visual, como en el sistema de lugares.
- 3. **Asocia**, las rimas con la imagen para crear un vínculo y poder recordar tu información.

Tienes dos opciones para utilizar el sistema:

Con Historias	Con Lugares (loci)
donde vincules las asociaciones de la rima	Coloca las rimas de los números en un almacén mental, y allí podrás colocar las imágenes de
imagen de tu información.	tu información.

Para que apliques este sistema, vamos a crear una historia, y posteriormente puedes utilizarlo con cualquiera de los dos a tu gusto.

Seleccionemos nuestras imágenes con el siguiente libro: Los 10 impulsos humanos que te hacen sentir vivo del libro The Charge (La Carga) de Brendon Burchard, que son los siguientes:

Control, Competencia, Congruencia, Cuidado (Atención), Conexión, Cambio, Desafío, Expresión Creativa, Contribución y Conciencia.

Te recomiendo mucho este libro para sentirte mucho más activo en todas las actividades de tu vida en caso de que tengas curiosidad de profundizar en cada idea.

Ahora crearemos las asociaciones de las rimas junto con las imágenes de nuestras ideas clave del libro anterior:

- —Imagina que quieres ver la T.V., tomas el **control**, pero notas que le empieza a salir *humo* (1);
- —En eso explota y sale un *Dios* (2) con ropa deportiva, se ponen en posición para comenzar la **competencia**;
- —Salen corriendo y se les cruza una *res* (3) cargando una gran balanza (para mí la balanza representa **Congruencia**);
- —La esquivas y llegas a un gran *teatro* (4), entras y hay un gran símbolo de precaución o **cuidado** "!";
- —*Brincas* (5) al escenario para conectarte a internet porque allí nada más hay una **conexión**;
- En esotodo el lugar cambia y se transforma (Cambio) en un estadio de
- —Pero te das cuenta que todos los jugadores son *filetes* (7), un filete se acerca a ti y te reta a un duelo (**Desafío**);
- —En eso llega *pinocho* (8) del cielo en un arcoíris (representa **Expresión Creativa**) a salvarte;
- —Al salvarte, comienza a *nevar* (nieve, 9), abres las manos y te das cuenta que los copos de nieve son pequeños regalos envueltos (representa **Contribución**);
- Abres un pequeño regalo y sale un pescado (pez, 10) con un cerebro muy grande (representa **Conciencia**).

Las imágenes mentales que hice de algunas palabras, son las primeras imágenes que vinieron a mi cabeza, por ejemplo, cuando pienso en creatividad, la primera imagen que se me viene a la mente es arcoíris. Es por eso que cuando utilices los sistemas, tú hagas tus propias imágenes mentales e historias, porque son más memorables para ti.

Recorre mentalmente la historia para ir recordando cada concepto de

adelante hacia atrás y viceversa.

Ahora ya puedes decir cualquier palabra por número, lo único que tienes que hacer es hacerte preguntas estratégicas, como:

¿Cuál es la palabra 2?, la clave del 2 es *Dios*, ¿qué hacia el Dios?, el Dios estaba puesto para empezar una carrera o competencia, entonces la palabra 2 es **Competencia**.

¿Cuál es la palabra 8?, la clave del 8 es *pinocho*, ¿qué hacía pinocho en la historia?, bajaba de un arcoíris, que representa **Expresión Creativa**.

¿Qué número es conexión?, querías conexión en internet en el escenario,

¿qué hiciste para llegar ahí?, brincaste allí, por lo que conexión es el

¿Qué número es control?, ¿qué le sucedía a tu control?, y cuando recuerdes qué le sucedía a tu control, recordarás la clave de qué número era.

Acabamos de aplicar la organización mental a través de una historia, asociando todas las ideas principales de un libro. Al mismo tiempo, le inyectamos emoción, mucha imaginación y creatividad.

Al recordar la rima de cada número, puedes traer a tu mente la historia que creaste de manera ordenada, porque está acomodada con números. La ventaja de este sistema es que, como son pegajosas las rimas de los números, son muy fáciles de recordar, y cuando necesitas memorizar algo que quieres recordar, puedes tener a la mano este sistema, porque es el más sencillo de utilizar.

Una historia por sí sola, ayuda bastante a vincular cualquier tipo de idea para que pueda ser recordada, pero con rimas, le da un pequeño empujón y otra ruta por la cual acceder a la memoria. Con la historia, tienes 2 vínculos principales, la trayectoria de la historia como tal, y la asociación que existe entre cada concepto. Con las rimas, tienes ahora un tercer vínculo en caso de que alguno de los 2 anteriores se te olviden. Aunque es

opcional, y sólo debes utilizarlo cuando lo necesites. Porque una historia, te hace la mayor parte del trabajo para recordar.

De igual manera, puedes utilizar el sistema de lugares o *loci*, para crear otro vínculo hacia tus memorias. Lo único que tienes que hacer es crear un almacén mental, colocar las rimas de los números en cada microestación, y por último, asociar tu información en tu almacén mental con rimas integradas.

Lo que hacen las rimas es darle un poco de más fuerza a tu almacén mental, como si estuviera equipado y armado con un nuevo accesorio: las Te dejaré 2 ejercicios para que practiques el sistema:

Ejercicio #1	Ejercicio #2
Argumento	Sol
Respeto	Alimentos
Evasión	Energía
Amigable	Sueños
Hablar	Relajación
Drama	Action Action
Empatía	Creatividad
Visión	Pasión
Reto	Compartir

Si una palabra es intangible, recuerda transformarla en algo similar que pueda ser tangible y te lleve a la palabra original.

# Recomendaciones que DEBES tomar.

La forma más rápida de utilizar el sistema de rimas, es mediante una historia. Si quieres utilizar lugares, idebes considerar es mediante una refuerzo en tu almacén mental, pero si te sientes seguro(a) con tus almacenes y tus propios lugares, no es necesario que los combines con rimas, sólo si consideras que lo requieres.

Si tienes más de 20 ideas para asociar, tendrás que crear más rimas, del número 21 en adelante, aunque te recomiendo, que, si tienes más conceptos, es más sencillo ampliar tu sistema de lugares con almacenes mentales, o ampliar una historia mediante asociaciones.

Únicamente utiliza este sistema en caso de que tengas pocos conceptos o ideas, que requieras asociar y memorizar rápidamente.

Recuerda utilizar las claves de la asociación perfecta **VEIAS** para darle mayor fuerza a los vínculos.

# Rimar para recordar.

Transformar tu información, auditivamente atractiva, mediante rimas, ritmo y ese sentido "pegajoso", siempre va a funcionar como una herramienta para atrapar cualquier memoria, así como atrapas las canciones más pegajosas del planeta.

Si combinas cualquier material con rimas o sonidos atractivos, no necesariamente necesitas utilizar el sistema de los 20 números, también funciona el crear tus propias rimas, así como lo hacen los comerciales y canciones más populares. Pero ahora está en tus manos. Porque sabes que, la imaginación no tiene ningún límite

Por lo tanto, si quieres acelerar tu memoria para recordar lo que más necesitas, el tercer sistema para lograrlo es: crear rimas en tu información, sonidos que atrapan memorias.

# Puntos de Acción

El capítulo en 3 puntos:

- 1. Rimas. Crea y/o apréndete las rimas.
- 2. Imagen. Transforma tu información en imágenes visuales.
- 3. Asocia. Vincula las rimas con las imágenes.

Le puedes dar más fuerza a este sistema de dos formas:

—Creando una historia entre asociaciones.

### —Utilizando almacenes mentales.

Un sonido atractivo, siempre va a ser un gancho que atrapará tus memorias.

# Ahora, con mi Memoria Maestra ...

- 1. A la primera persona que le voy a enseñar este sistema es a...
- 2. Este sistema lo voy a aplicar en mi vida en las siguientes situaciones...

# CAPÍTULO 4 MEMORIA INFLUYENTE RECUERDA TUS IDEAS Y HABLA EN PÚBLICO SIN NECESIDAD DE NOTAS.

"Tu silencio no te protegerá".

—Audre Lorde.

Un joven muy talentoso, trabajaba en una de las empresas más grandes de tecnología, vinculada con educación. Una ocasión, él fue invitado para dar una conferencia, en una de las organizaciones más grandes a nivel mundial, que reúne a los mejores conferencistas para compartir ideas que entreguen valor al mundo. Era un día importante, con gente importante, se percibía emoción y nervios a la vez en el ambiente, era el gran día, habían pasado dos largos meses de mucha preparación. Justo al momento de que el presentador da a conocer al siguiente ponente, el joven talentoso, entra de manera nerviosa al escenario, y comienza a platicar acerca de su tema, pero en un tono serio, presionado y preocupado, todo mundo se dio cuenta, hasta que a la mitad de su discurso, hubo unos segundos de silencio, los segundos más largos de su vida, el público estaba atento a todo lo que pasaba, hasta que después de unos 20 segundos sin decir nada, solo pudo articular: "¿Qué es lo que iba a decir? No lo recuerdo..."

¿Cuántas veces has visto a un presentador que lee su propia presentación? automáticamente se vuelve aburrido, ¿no? ¿Cuántas veces has visto a alguien que se le olvida lo que tenía que decir y comienza a improvisar nerviosamente?

Durante 5 años de una carrera universitaria, maestros y alumnos están constantemente presenciando conferencias, exposiciones, presentaciones, charlas o disertaciones, de las cuales cuentan como calificación o son necesarias para aprender algo acerca de la carrera. Absolutamente todos, han visto en repetidas ocasiones en tales eventos, gente que se le olvida lo que tiene que decir, y están acostumbrados a escuchar cosas como:

"Si ni tú mismo te sabes tu propia presentación, ¿cómo esperas que nosotros nos interesemos por aprenderla?"

"Si vas a leer todo tu discurso, mejor pásanos la información y la leemos nosotros mismos".

Al terminar la presentación: "¿Pero de qué cosa habló aquél?"

"¿Cómo esperas que te creamos si no te aprendiste tu propia presentación?

- "Mira, ya empezó a improvisar..."
- "Ya repitió como 5 veces lo mismo..."

- "Y entonces es por eso que esto funciona de la...—se apaga el proyector de la presentación—... Ehem... se apagó...
- ¡Un presentador siempre debe estar preparado! —. Frase común del profesor
- —Disculpe profesor... —, mencionaban los alumnos en tono de derrota, mientras sacaban sus apuntes y hojas de información para seguir leyendo su exposición."

Todos en alguna ocasión hemos pasado por algunas de estas situaciones. ¿Qué otras cosas has experimentado de presentadores que no van preparados?

¿Qué tanta credibilidad das si caes en estas situaciones?

A la audiencia le importa lo que tú vas a decir, no lo que viene en tu presentación, ya que eso solo es un material de apoyo. Se han realizado estudios basados en la efectividad de transmisión de información a una persona, y las conclusiones fueron impresionantes:

- —Las palabras tienen un 7% de poder sobre la mente.
- —El tono, timbre y volumen, tiene un poder de 38% sobre la mente.
- —La comunicación no verbal o lenguaje corporal tiene un 55% de poder sobre la mente.

Te darás cuenta que cuando un presentador lee lo que va a decir, improvisa, está nervioso, o no sabe qué decir, únicamente va a tener el 7% de poder de influencia.

# ¿Por qué es importante recordar tus presentaciones lo que vas a decir?

1. Generas credibilidad de lo que dices.

<sup>&</sup>quot;¿A qué hora va a terminar?"

- 2. Transmites seguridad de lo que sabes.
- 3. Te ves como una figura de autoridad en tu tema.
- 4. Eleva tu auto-confianza de tu conocimiento.
- 5. Envuelves a cualquier persona naturalmente.
- 6. **Reflejas honestidad** en tus palabras.
- 7. Fluyes naturalmente en todos los puntos que tocas.
- 8. Eliminas el miedo a hablar en público.
- 9. Cautivas la atención de la gente.
- 10. Generas una buena impresión.

Cuando estás seguro de lo que sabes y tienes perfectamente tu información a la mano, se nota a simple vista. Pero, cuando se te olvida o no lo sabes, se nota aún más.

En un promedio de 10 a 20 segundos, cualquier persona ya está creando un juicio de ti antes de que empieces a hablar, y cuando notan que se te olvida lo que vas a decir, de inmediato existe una mala primera impresión. Pero cuando constantemente recuerdas qué es lo que vas a decir, te conviertes en una persona confiable, ¿quién confiaría en alguien que se le olvidan las cosas?

# En este capítulo, vas a aprender un sistema para recordar cualquier cosa que tengas que decir en público.

El proceso a seguir es muy sencillo, veremos dos enfoques diferentes para que puedas utilizar el que más te guste.

- 1. Tema. Selecciona el tema del que vayas a hablar.
- 2. **Ideas.** Selecciona las ideas principales de tu discurso o presentación.
- 3. Entender. Asegúrate de comprender las ideas que vas a explicar
- 4. Crea. Asigna un almacén mental para asociar tus ideas.
- 5. **Asocia.** Vincula tus ideas principales de manera visual con tu almacén mental.

Vamos a poner en práctica éstos 5 pasos con un discurso.

# PRIMER PASO: ELIGE UN TEMA

El tema para el ejercicio: Cualidades para hablar en público.

Una vez que seleccionamos el tema del que queremos hablar, tenemos que definir cuáles son los 3 mensajes objetivo que quieres asegurarte de transmitir, en este caso serían:

- Todos pueden impactar a cualquier público sin necesidad de ser expertos en oratoria.
- Da más valor con tu personalidad de lo que pueda esperar tu público.
- La preparación hace al discurso, arresta al olvido y construye la experiencia que necesitas.

Debes asegurarte de que tus 3 mensajes objetivo se reflejen durante todo

# **SEGUNDO PASO:** IDEAS PRINCIPALES

El siguiente paso, es dividir el tema del que se va a hablar en las ideas principales o más importantes, de esta forma, tendrás una estructura más clara para seguir con más facilidad.

En nuestro ejemplo, vamos a dividir el tema en 10 ideas principales:

- 1. Encuentra tu **mensaje**.
- 2. **Conecta** con tu público.
- 3. Pamás valor de lo que ellos esperan.
- 5. Evita el **pánico** escénico.
- 6. Habla con humildad.
- 7. **Predice** a tu público.
- 8. Utiliza tu **memoria**.
- 9. Lee a tu audiencia.
- 10. La **preparación** hace al discurso.

Subrayé las palabras o frases más visuales, que nos pueden llevar a recordar la idea completa. Porque éstas son las que vamos a transformar en imágenes para poder asociar en nuestro almacén mental.

# **TERCER PASO:** ENTENDER TUS IDEAS

Memorizar no sirve si antes no te tomas un tiempo en entender perfectamente las ideas de las que vas a hablar.

¿Cómo te puedes dar cuenta que entiendes una idea? Con dos cosas muy sencillas:

- Tener la capacidad de explicar tu idea con tus propias palabras.
- Ser capaz de **explicarlo tan fácil** como para que un niño de 7 años lo entienda.

Si no lo puedes explicar de forma simple, dice Einstein, no lo entiendes lo sufficiente.

Muchas veces al saber algo, creemos que lo sabemos, cuando en realidad es una **ilusión del conocimiento**. Que cuando intentamos explicarlo, nos damos cuenta que no podemos, porque nunca ampliamos la red neuronal lo suficiente como para enseñarlo a alguien más.

En caso de que alguna idea que tengas, se encuentre dentro de la ilusión del conocimiento, necesitas sacarla de ahí para entenderla fácilmente.

¡Cómo hacerla? Identifica la idea que necesites entender y resuélvela con

- 1. ¿Qué significa la idea o concepto? Explícalo con tus propias palabras, esto amplía tu red neuronal.
- 2. ¿Para qué me sirve? O, ¿por qué es importante? Esto genera un motivo por el cual saberlo.
- 3. ¿Cómo puedo ejemplificar mi idea o concepto? Esto estimula tu creatividad.
- 4. ¿Cómo puedo aplicarlo a mi vida? Esto le da una utilidad tangible y real.

Veamos un ejemplo de cómo se aplican éstas 4 preguntas para entender mejor, tomeros nuestra primera idea: Encuentra tu mensaje.

Si no lo entendemos bien, podríamos decir algo como: significa encontrar lo que vas a decir o algo así. De esta manera, no daremos un valor agregado. Pero para asegurarnos de dar ese plus que necesitamos nosotros y nuestro público, vamos a ampliar la idea:

- Encontrar mi mensaje, **significa** poder identificar un tema que me apasione tanto, que me genere mucha emoción compartir con las personas.
- Esto **me sirve para** poder conocer cuáles son mis verdaderas fortalezas, que puedo compartir con mi público para que ellos lo apliquen en su vida.
- Un **ejemplo**, sería una niña de 12 años, la cual encontró su pasión a temprana edad: los triatlones. Y fue invitada a un grupo de conferencias para compartir su mensaje para motivar a la gente: cómo la disciplina te hace llegar a la cima con tu pasión.
- En mi vida, si identifico mis pasiones, una de ellas siendo el hablar en público, puedo compartir y enseñar a las personas mi propio mensaje de cómo cualquier persona también puede lograrlo.

Una idea, puede ser tan amplia y ejemplificada como gustes, porque el líder de su pasión y su propio mensaje, eres tú, nadie más lo sabe mejor.

Una vez que entiendas de manera sencilla tu tema y tus ideas, al nivel de poder explicarlo con tus propias palabras hasta a un diño de 7 años, significa que ya puedes memorizarlo para poder recordarlo cuando más lo necesitas.

# **CUARTO PASO:** CREA TU ALMACÉN MENTAL

Así como creamos un almacén mental en el capítulo del sistema de localización o *loci*, necesitamos crear otro, pero debe tener un enfoque diferente, porque se trata de ideas que tienes que decir en frente de las personas, por lo tanto, el almacén mental que necesitamos, es uno que puedas tener visualmente a la mano, de preferencia.

El almacén mental más efectivo para recordar discursos e ideas en público, se llama sistema corporal.

Como su nombre lo dice, el sistema tiene que ver con el cuerpo, es decir, un almacén mental con tu propio cuerpo, y de igual forma, vamos a dividir nuestro cuerpo en diferentes estaciones o lugares, de la siguiente manera:



Imagina cómo recorres las 10 estaciones por tu cuerpo sólo con tu mente, al derecho y al revés para asociar el orden correctamente. Como nuestro cuerpo es algo con lo que contamos todo el tiempo desde que nacimos,

podemos utilizarlo como almacén mental inmediato cuando necesitamos asociar algo que queramos recordar de manera más presente.

# QUINTO PASO: ASOCIA TU INFORMACIÓN

Vamos a asociar nuestras 10 claves visuales con nuestro nuevo almacén mental, te apoyaré con las primeras 5, utilizando cualidades de la asociación perfecta **VEIAS**, e intenta realizar las restantes con tu propia imaginación.

- 1. Pies / Mensaje (idea #1): Imagina que te llegan **mensajes** y notificaciones, y los tienes que leer en tus **pies**.
- 2. Rodillas / Conecta (idea #2): Tus rodillas para funcionar las tienes que conectar a la corriente de luz.
- 3. Cadera / Da valor (idea #3): Tu cadera está envuelta en un regalo (representa valor) con moño para dársela a alguien.
- 4. Estómago / Intensifica (idea #4): Imagina que tu **estomago** se **intensifica** y se hace gigantesco.
- 5. Pecho / Pánico (idea #5): Imagina que tu **pecho** tiene un rostro exageradamente asustado (**pánico**) y grita.
- 6. Brazos / idea #6:
- 7. Cuello / idea #7:
- 8. Boca / idea #8:
- 9. Ojos / idea #9:
- 10. Cabeza / idea #10:

Una vez que termines de asociar las últimas cinco, antes de avanzar, necesitas lograr los siguientes 3 retos:

- Recordar de memoria las 10 claves.
- Recordar de memoria las 10 claves de reversa, de la 10 a la 1.
- Recordar de memoria en orden, lo que significa cada idea, de la 1 a la 10.

Para que te sea más sencillo, lo único que tienes que hacer es recorrer tu cuerpo con la mente para verificar que tenías asociado en cada estación o parte de tu cuerpo. Eso debe llevarte a recordar la clave que se encuentra en cada lugar.

¿Qué había en tus rodillas? ¿Qué había en tu pecho? ¿Qué había en tu cabeza? ¿Dónde estaba el mensaje? ¿Dónde estaba algo intensificado? ¿Dónde estaba un regalo? Es muy sencillo recordar todo esto si lo asociaste de la forma correcta.

Si lograste los retos anteriores, ¡felicidades! Ya dominas el sistema corporal para recordar discursos o lo que vas a decir en público. Ahora

solo necesitas la cereza del pastel: conectar las ideas para que lo que dices fluya naturalmente.

# Conectando tus ideas.

Cada clave que asociaste a tu almacén mental, tu cuerpo en este caso, debe llevarte a recordar la idea completa, es decir, si asociamos **conectar**, debe llevarte a recordar la idea completa: **conectar con tu público**. Y una vez que la tienes, eres libre de comenzarla a desarrollar con tu propio conocimiento e imaginación.

Lo importante es que memorices y recuerdes las ideas principales de lo que deseas presentar. Porque cuando conoces bien tu información, tu mente te ayuda a desarrollarla, porque ya la entiendes. Por lo tanto, la fluidez de tu discurso debe estar conectada de manera natural, recuérdalo como el acrónimo **REC**:

- 1. Recuerda la idea, con tu almacén mental.
- 2. Extiende y desarrolla la idea mientras recuerdas la siguiente idea.
- 3. Conecta la idea que explicaste con la siguiente.

Es decir, al recuperar una idea de tu almacén mental, lo que sigue está en tus manos, explicarla con tus mejores palabras de la manera más sencilla posible, y en ese lapso en el que das a entender una idea, con tu mente debes buscar la siguiente idea que asociaste en tu almacén mental, y cuando la encuentres, lo único que resta por hacer, es conectar lo que estás diciendo con tu segunda idea, y así consecutivamente se va repitiendo la clave **REC**, recuerda la siguiente idea, extiéndela (dándola a entender) y conéctala con la siguiente idea, hasta que desarrolles el 100% de lo que tienes que decir.

De esta manera, tendrás la seguridad de que todos los puntos que tenías planeado decir, los pudiste tocar, además de que serás más objetivo sin dar tantas vueltas al asunto.

# Aplicaciones del sistema en la vida diaria.

La segunda opción que tienes para desarrollar el sistema, es utilizar otro almacén mental, ¿cuál crees? Tiene que ser el lugar donde vayas a hablar en público, como un auditorio, en su caso, y creas las micro-estaciones necesarias para asociar tu información dentro del mismo salón o espacio donde vayas a hablar, de esta forma, tendrás todo tu discurso en frente de ti, increíble, ¿verdad?

Así, de lo único que dependes es de tu propia mente, y en caso de que te llegues a perder, solo ubícate en el lugar correcto donde asociaste tus ideas, y ellas vendrán a ti.

Este es el sistema que utilizaba Charles Dickens para recordar todo lo que

tenía que decir en frente de una audiencia, creaba una ruta mental en donde almacenaba sus ideas principales, y todos quedaban atónitos de cómo podía recordar tanta información. Es lo mismo que acabamos de hacer.

Esto funciona tan bien, por una razón, porque estamos agrupando y organizando la información, por ejemplo, con 10 palabras que asociamos,

nos lleva a recordar 10 ideas completas exeso nos lleva e recordar todo un podemos recordar gran cantidad de cosas, este es el principio fundamental.

Uno de mis primeros alumnos, Antonio Núñez, aplicó el sistema en una ocasión que fue a tomar un curso de coaching, el orador comenzó a explicar muchísimas ideas durante su presentación de manera corrida, mientras todo el grupo tomaba notas rápidamente, Antonio agrupaba sus notas por grupos e ideas clave para poder asociarlas, y al terminar el curso, Antonio se levanta de su asiento y se dirige con mucha seguridad a hablar directamente con el orador para felicitarlo por su curso y para otra cosa más; comenzó a recitarle todas las ideas, conceptos, y puntos clave de toda su presentación, una vez que concluyo con todo, el orador quedó tan boquiabierto, que le preguntó a Antonio: "pero... ¿cómo es que recuerdas todo lo que dije? Ni siquiera yo mismo me lo sé así". Es decir, este sistema también te puede ayudar a recordar las presentaciones de otras personas.

Uno de los entrenadores con los que colaboro, Alexis Soto, también utilizó el sistema durante un curso donde el coach les dijo: "no tienen permitido tomar notas en ningún momento del curso, ni por error lo pueden hacer". Alexis no se quedó atrás, cada idea la iba almacenando

conforme avanzaba el curso, hasta que concluyó y de sorpresa, les hicieron un examen, ¿que habra sucedido? Alexis obtuvo la máxima calificación y dejó al coach sorprendido. Es decir, puedes recordar cualquier información que aprendas.

Una ocasión, una mujer de un carácter muy fuerte, llamémosle 'señorita S' por no poner nombres, quiso retarme sin que me diera cuenta, comenzó diciendo algo como: "mira, me dijeron que sabes algo de la memoria, y pues, te voy a decir todo de mi", comenzó a relatarme toda su vida, y al final me preguntó si recordaba todo lo que me había dicho, afortunadamente, las ideas centrales de su vida las asocié en un almacén mental para poder recordarlas. Es decir, **puedes recordar la conversación de cualquier persona también**.

Para darle aún más fuerza al sistema, puedes intentar asociar tus ideas o conceptos con algún acrónimo, como los que te he mostrado, **REC** para conectar ideas, **VEIAS** para la asociación perfecta, **OLVIDAS** para las claves del olvido, y esta es otra forma de recordar lo que quieres compartir, con el principio de asociar pocos datos para recordar grandes cantidades de información.

Ampliando tu memoria a más tipos de información.

Con un poco de práctica, serás capaz de acostumbrarte a asociar constantemente la información que vas a presentar en público, hasta que se vuelve automático, veamos algunos ejemplos de cómo separar ideas centrales de algunos textos, para que después puedan ser asociadas en un almacén mental. Si tenemos:

"<u>Defenderemos nuestra isla</u>, sea cual sea el costo que pueda ser, <u>lucharemos en las playas</u>, lucharemos en los <u>campos de aterrizaje</u>, lucharemos en los <u>campos y en las calles</u>, lucharemos en las <u>colinas</u>; nunca nos <u>rendiremos</u>, e incluso si, que no creo por un momento, esta <u>isla</u> o una gran parte de ella fueron subyugados y <u>muertos de hambre</u>, entonces nuestro <u>imperio más allá de los mares</u>, armados y custodiados por

M flotto pritánica alleva fúenza hucha ponter, que, pasos lebido atiempor de eDires ed tel nueva liberación de lo viejo."

—Winston Churchill

Subrayé las ideas centrales del discurso de este gran personaje, si tomamos como nuestros pilares principales, las ideas marcadas, y después las asociamos en algún lugar, podremos recordar de una manera más **visual** y **organizada**, la secuencia de cualquier discurso. También funciona de la misma manera con poemas.

En algunas ocasiones, quizá te sea necesario recordar tu discurso o presentación tal cual es. Eso es posible siempre y cuando, entiendas a la perfección lo que vas a decir, y asocies tu discurso con emoción, expresándote de la misma manera como si fuera la situación real junto con movimiento corporal.

Incluso, puedes asociar ciertas palabras con algún movimiento de tu cuerpo, como extender el brazo hacia alguna dirección o dar algún paso, o mover la cabeza. Así, todos los movimientos de tu cuerpo, también puedes asociarlos a alguna frase o palabra en particular para que, en la secuencia real de tu discurso, al momento de hacer el movimiento, recuerdes la idea.

Siempre enfócate en memorizar las ideas de tus presentaciones, ya que son como banderas que te guían en la secuencia de tu discurso.

Imaginemos que tienes que presentar el siguiente discurso acerca de éxito:

"Reír y amar mucho; ganarse el respeto de gente inteligente y el afecto de los niños; ganar aprobación de ciudadanos honestos y perseverar la traición de amigos falsos; apreciar la belleza; encontrar lo mejor en otros; darse a uno mismo; dejar el mundo un poco mejor, sea por un niño sano, un pedazo de jardín o liberar una condición social; haber jugado, reído con entusiasmo y cantado con exultación; saber que una vida ha respirado más fácilmente porque tú viviste—esto es haber tenido éxito."

-Bessie Anderson Stanley

Subrayé todo lo que puede ser fácilmente asociado, y escogí este discurso, porque se presta a asociar cada idea con un movimiento corporal. Si asocias cada idea marcada de manera visual con una historia, utilizando en cada ocasión con emoción tu cuerpo para expresar cada punto, será otra forma para recordar lo que tienes que decir en público.

# Recomendaciones que DEBES tomar.

Si tienes un discurso más grande, puedes extender las partes de tu cuerpo, o ampliar el almacén mental que vayas a utilizar a más micro-estaciones para asociar más cosas.

Nunca dejes de ser tú mismo. No trates de parecer robot al decir todo de una manera cuadrada, recuerda que el arte de expresarte, es hacerlo con tu propia personalidad y fluidez de tu naturaleza, eso vale más que cualquier riqueza del mundo, porque estás entregando tu propio valor, no el de nadie más.

Confía en lo que sabes, inyecta emoción en tus palabras, organiza lo que sabes en tu memoria, asocia con tu propia imaginación, crea tus propias

siktorias, pusitas protegéntemismou Parcopies dejens, de existique opientes de qué es lo que ibas a decir, te respondas: lo que mejor sé hacer con mi Memoria Maestra.

Para acelerar tu memoria y recordar información cuando más la necesitas, el cuarto sistema es: asocia y conecta tus ideas principales en tu cuerpo o lugares familiares recuerdes.

# Puntos de Acción

1. Tema: el tema del que vayas a hablar. 1deas: selecciona las ideas principales.

- 3. Entiende: comprende tus ideas antes de memorizarlas.
- 4. Crea: utiliza o crea un almacén mental para tu discurso: tu propio cuerpo o un lugar muy familiar.
- 5. Asocia: vincula tus ideas con tu almacén mental

# Conecta tus ideas con **REC**:

Recuérdalas.

Extiéndelas. Conéctalas.

Confia en lo que sabes.

# Ahora, con mi Memoria Maestra ...

- 1. A las primeras 3 personas que les demostraré este sistema, son...
- 2. A las primeras 3 personas que les enseñaré este sistema, son...
- 3. Voy a utilizar este sistema en mi vida para...

# CAPÍTULO 5 MEMORIA NUMÉRICA EL NÚMERO INFINITO

"Creciendo aquellos días donde tenías que presionar botones para hacer una llamada, podía recordar los números de todos mis amigos y familiares. Hoy, no estoy seguro si sé más de cuatro números telefónicos de corazón. Y eso es probablemente más que la mayoría".

—Joshua Foer.

¿Has sentido alguna vez esa sensación de frustración al estar a punto de marcar un número telefónico y no acordarte cuál era? Uno de los botones favoritos de la gente, que con tanto gusto y alegría presionan es el de "olvidé mi contraseña". Pero hay personas que te demuestran lo contrario.

Un atleta de memoria con mucho renombre y récords a nivel mundial positita Foer, impacto a todos mientras mostraba como memorizaba los primeros 100 decimales de **Pi** en menos de 2 minutos. Parece no tener explicación alguna, más que pensar que Joshua tenía una memoria privilegiada.

Lo sorprendente, es que cualquier persona lo puede lograr, solo se requiere de una manera en cómo hacerlo, o un sistema, el cual puede utilizarse para recordar cualquier tipo de información numérica, calendarios, claves, contraseñas y otros; incluso para aquellas personas que corren grandes peligros al olvidar fechas de cumpleaños y aniversarios.

Este sistema es el más importante de todos, el que más vale la pena aprender para todo lo que tenga que ver con números, información que es fácil de olvidar. Quizá al principio llega a costar un poco de trabajo, pero con un poco de práctica, le puedes dar cualquier aplicación para recordar cualquier cosa cuando más la necesitas. Así mismo, mantienes en constante actividad tu hemisferio cerebral derecho, el lado creativo, y también fortaleces tus neuronas. Vale mucho la pena aprender este sistema, para recordar aún más elementos y para ahorrar tiempo.

Los números son elementos que no tienen ningún significado, solo representan un valor y un orden. La persona promedio recuerda aproximadamente 7 dígitos, pero entre más números se agreguen, más

complicado se vuelve, porque no representan una imagen, que es lo más sencillo para recordar, recordemos el siguiente principio:

# Si veo lo que recuerdo, entonces tengo que ver lo que quiero recordar.

Necesitamos transformar los números en imágenes, porque si permanecen en su estado original como números tal cual, desaparecen más rápidamente de nuestra memoria, y con una imagen, los podemos retener lo que queramos.

# El sistema sonoro o fonético.

Todos los números primero son transformados en una letra del abecedario para asociar, después los sonidos de la letra asociada (por eso el nombre del sistema), y finalmente, en una imagen. Por lo tanto, son 3 fases de transformación:



Todos los atletas de memoria en el mundo utilizan este sistema para recordar grandes cantidades de datos. Sin embargo, a muchas personas no les funciona por las razones siguientes:

- No tienen un motivo para utilizarlo.
- No lo practican.
- No conocen el verdadero potencial del sistema.
- Tienen muchas excusas para utilizarlo.

Durante un entrenamiento de 200 personas que fueron a aprender a utilizar este sistema. Aproximadamente el 95% de los participantes aprendieron a utilizar el sistema. Después de 1 mes, el 60% de las personas dejaron de utilizar el sistema, y olvidaron cómo funcionaba. Después de más de 2 meses, menos del 10% utilizaba el sistema sin ningún propósito, y perdieron el interés. ¿Por qué sucede esto? Por dos razones, no tenían un motivo por el cual seguirlo utilizado, y por desinformación de su verdadera utilidad, estaban aplicando menos el 10% del potencial del sistema. Las buenas noticias, son que puedes aplicarlo para todo lo que tenga que ver con números en tu vida.

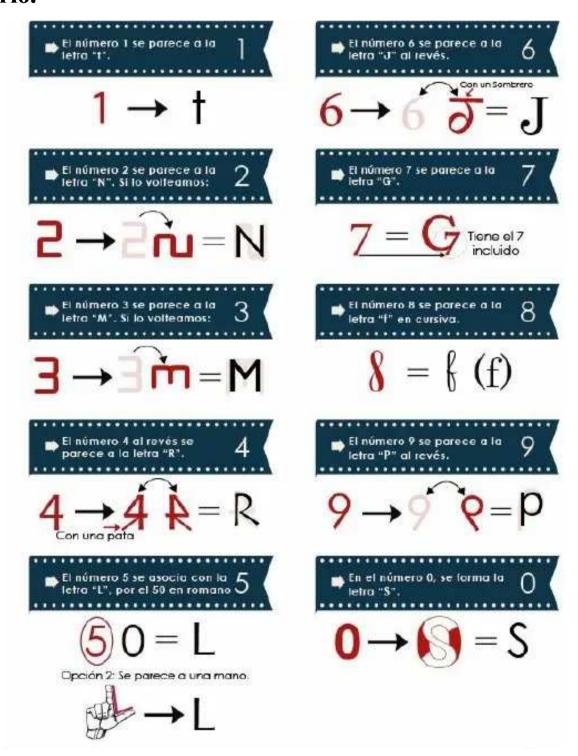
¿Cómo funciona? Aquí están los más sencillos pasos:

1. Transformar, los números en una letra del abecedario.

- 2. **Identificar**, todos los sonidos que se puedan articular de las letras seleccionadas por número.
- 3. Creación, de palabras e imágenes con los sonidos y letras formadas.
- 4. Aplicación, del sistema a diferentes datos numéricos.

# PASO 1: TRANSFORMANDO LOS NÚMEROS

Para recordar cualquier número, primero necesitamos convertir los números en algo que tenga un significado para nosotros: en una letra del abecedario.



Antes de continuar al segundo paso, asegúrate que de memoria puedas decir qué letra asociaste a cada número, de esta manera: el 1 se parece a

la... letra t, el 2 se parece a la... letra n, y así con los 10 números.

# PASO 2: IDENTIFICAR SONIDOS SIMILARES

Ahora que tenemos identificada una letra asociada con cada número, vamos a agrupar todos los sonidos que se le parezcan a la consonante que le asignamos a cada número.

#	Letra	Sanidos	Explicación					
1	t	d	La "de" se pronuncia y articula muy parecido a la "te".					
2	N	Ñ	Se pronuncia y articula muy parecido a la letra "N".					
3	M	-	No hay otros sonidos similares					
4	R	RR	Se pronuncia y articula muy parecido a la letra "R".					
5	$\mathbf{L}$	•	No hay otros sonidos similares					
		fü <b>C</b> rte	El sonido se parece a la "J".					
		"X" fuerte	El sonido se parece a la "J".					
		Otro	Otros sonidos para la letra J:					
6	J	"Y" fuerte	El sonido es parecido a la "J".					
					LL	El sonido se pronuncia y articula como la "Y" fuerte.		
				СН	El sonido se pronuncia y articula como la "Y" fuerte.			
		"X" suave	Se pronuncia como la "Y" fuerte, y parecido a la "CH".					
		"C"	Se pronuncia y articula como la					
	•• ~ •	fuerte	"G" suave.					
7	"G" suave (ej. gato)	Q	Se pronuncia igual que la "C" fuerte.					
	(3). 8400)	K	Se pronuncia igual que la "C" fuerte.					
8	F	V	Se pronuncia y articula como la "F".					
9	P	В	Se pronuncia y articula como la letra "P".					

0	S	"C" suave	Se pronuncia igual a la S.
		Z	Se pronuncia igual a la S.

# Codificando correctamente los números

Leaguese hace, paragrupar non sonidos para formar palabras, veamos varios ejemplos de cómo asignamos varios sonidos por dígito:

- —Para el 0, pronuncia las palabras: cero, suelo y zeta. Comienzan con el **mismo sonido**. Por lo que el 0 va a codificarse como "c" suave, "s" y "z".
- —Para el 1, pronuncia las palabras: tuna, duna, tina, dina, toro, doro, tata, dada, tuta, duda. La "t" y la "d" se **pronuncian de la misma manera** en tu boca, por lo que el 1 se codifica como esas dos letras.
- —Para el 2, pronuncia: nomo, ñoño, Nora, añora, niño, nano, año. La "n" y la "ñ" son muy parecidas.
- —El 3, 4 y 5 tienen sonidos únicos.
- —Para el 6, pronuncia: jota, jala, geta, gis. La "G" fuerte y la "J" se pronuncian de la misma forma. Para el otro grupo de sonidos: yate, chato, llave, Xitle. Es decir, la "Y" fuerte, la "CH", la "LL" y la "X" suave, se pronuncian de una forma muy similar, las articulamos con la misma parte de la boca.
- —Para el 7, pronuncia: gato, guía, goma, casa, cala, cola, cama, queso, quiero, kilo, koala. Todas comienzan con un sonido similar y se

pronunciana con la crisma ve parter de nuestranber o referenta parcontal. "K" y la "C" fuerte.

- —Para el 8, pronuncia: foco, foca, vaca, vado. La "F" y la "V" se pronuncian con la misma parte de la boca.
- —Para el 9, pronuncia: papa, pala, bala, bata. La "P" y la "B" se pronuncian con la misma parte de los labios.

En resumen, primero hay una letra asignada a cada número porque se le parece en alguna forma, y luego se agrupan todos los sonidos de consonantes similares a la letra asignada de cada número. Para que pueda ayudarte, te puedes guiar con la siguiente tabla:

Núm ero	Principal	Varia	ciones	Núm ero	Principal	Variaci	ones
1	t	(	i	4	0	C fuerte	Q
2	N	Ñ		7	G suave	К	
3	М	Noa	plica	8	F	V	
4	R	RR		9	Р	В	
5	L	No ap lica			c	C sua	ive
		G fuerte	X fuerte	0	S	Z	
6	J	Y fuerte	Ш				
		СН	X suave				

# **FORMANDO PALABRAS**

Como puedes ver, todas las consonantes del abecedario las transformamos en números. Con algunas excepciones, por ejemplo, las vocales nunca van a ser codificadas en números, si no que se van a convertir en tus comodines.

Las vocales no tienen un valor numérico, pero van a ser las encargadas de rellenar las consonantes para formar palabras. Veamos algunos ejemplos:

¿Qué palabra se forma con el número 91?, tienes las letras PT, ahora agrégale las vocales. Puedes formar PaTo, PeTo, PaTa y otras palabras. Pero recuerda que hay más sonidos, también puede ser BD; boda, buda, o también BT; bota, buta, Beto, etcétera. Dependes ahora 100% de tu imaginación y creatividad.

¿Qué palabra sería el 14?, las letras son TR o DR. Puedes formar: ToRo, DoRo, DuRo, TiRo, etc.

¿Qué palabra sería 951?, las letras son PLT, y se forma PeLoTa.

¿Qué palabra sería 5821?, las letras son LFNT, se forma eLeFaNTe.

¿Qué número se forma con *espada?*, tenemos SPD, por lo tanto es 091. Sencillo, ¿verdad?

A Qué número se forma con teléfono?, tenemos TLFN, por lo tanto es

Codifiquemos mi nombre, Pablo Andrés Lomelí, sería PBL NDRS LML, por lo tanto, sería 995 2140 535.

¿Qué palabra sería el 174?, tenemos TGR, podemos formar TiGRe.

¿Qué palabra sería el 75?, tenemos GL o CL, podemos formar áGuiLa, o CoLa.

Puedes formario en cualquier es alabra un nuevo renguaje: en sistema sónoro o fonético.

```
        PueDeS
        DeCiR
        CuaLQuieR
        CoSa
        CoN
        LoS
        NúMeRoS

        910
        104
        7574
        70
        72
        50
        2342

        PaRa
        ReCoRDaR
        MuCHoS
        MáS
        DaToS y eNTReNaR
        Tu
        MeMoRia

        94
        47414
        360
        30
        110
        21424
        1
        334
```

Ya sabes cómo formar palabras por medio de los números, agregándoles vocales, sin embargo, debes conocer cuáles son las excepciones.

### **EXCEPCIONES**

Para el 0, el sonido "sc" también aplica, como: consciente, ascender, trascender, adolescente, ascensor, ascético, descenso, disciplina, etcétera. Todos los sonidos con "sc" representan un solo número, el 0, no representa 00, sino un solo 0. Esto es porque solo se articula un solo sonido.

Para el 0, el sonido de la "x" que suena como la "s" también aplica, como: Xóchitl, xilófono, xenón, Xochimilco, xerografía, xifoides, etcétera. **De esta manera, representa el 0.** 

Perresentarium done trata de la Perro seria 9 (60 m 44), "Corro seria 44 (10 744), morro seria 34 (no 344), arroz seria 40 (no 440), herrero seria 44 (no 444). Esto es porque solo se articula un solo sonido.

Para el 6, si quisieras codificar palabras en inglés, el sonido "sh" también aplica aquí, como: *shore, shade, shovel, share, shave, shell,* entre otras.

Para el 6, el sonido de la X que suena como la "SH", también aplica, como: mixiote, Xel-ha, Xiomara, entre otras.

Para el 6, el sonido de la X que suena como la "J", también aplica, como: Ximena, Xalapa, Xoco, México, Xavier, entre otras.

El sonido de la X que suena como "cs", como: sexto, anexo, conexo,

elixir, exigir, auxilio, extremo, examen, galaxia, experto, etc. Van a codificarse en el número 70, porque en "cs" se emiten dos sonidos, el de la "c" grave y el de la "s". Por lo tanto, el sonido de la X de "cs" se codifica como 70. El 7 representa la "c" grave y el 0 la "s".

Palabras que incluyen una CC (doble C), se traduce en el sonido "cs", como: acción, interacción, fracción, acceder, cocción, reacción, etc. Por lo

tanto, como es sonido "cs" se traduce también en el número 70. Hay palabras que cuentan con las letras "xc" juntas, como en *excepción*, en ese caso, solo hay un sonido, el de la "s", por lo que se codifica como 0.

# En resumen, las excepciones son:

Excepción	Núm ero Cod ificado	Excepción	Núm ero Cod ificado
SC	0	CS	70
X com o S	0	CC	70
RR	4	XC	0
SH	6	X com o J	6
		X com o SH	6

# Las letras mudas NO SE TOMAN EN CUENTA.

Como no emiten ningún sonido, por lo tanto, no se codifican, recuerda que el sistema codifica números por medio de sonidos. Por lo tanto, las letras que no se codifican son: la H, es muda por palabras como hola, hilo, huelo, hule, hacer, haber, etc. Y hay otras letras mudas en ciertas palabras; como en mnemotecnia, la "m" es muda y no se codifica, entonces sería 23172 (no 323172); en psicología, la "p" es muda,

entonces sería 0756 (no 90756). En general, cada que veas una palabra que contenga una letra muda, simplemente no se codifica. Esto es porque puede causar mucha confusión, aparte de que el sistema se basa en sonidos.

La letra W a pesar de que es una consonante, no se codifica en ningún número porque el sonido es como el de la letra U.

La letra Y solo se codifica cuando tiene el sonido "ye", en el número 6. Pero a veces la letra Y tiene la función de vocal (la y por sí sola para separar palabras) y como semivocal (como en *hoy, buey o rey*). Por lo tanto, cuando la letra "Y" hace función de vocal o semivocal, no se

codifica, porque su sonido es como el de la letra "i". En resumen, las letras mudas y no tomadas en cuenta son:



# PASO 3: CREACIÓN DE PALABRAS CLAVE

Ahora que conoces cómo formar palabras y qué excepciones existen. Ya puedes crear cualquier palabra por medio de números. Primero, voy a darte una lista de claves para los primeros 100 números, que puedes utilizar para memorizar cualquier cosa que desees. Después, te compartiré muchas formas de cómo aplicar el sistema.

Travoxiablar diferentes anaienes por de inhacerti. térme desa farmas enlauna claves, enfócate en la que sea más fácil para ti, la que primero venga a tu mente. Por ejemplo, para el número 14 hay muchas, como: toro, torre, tierra, tiro, tarro, turro o tauro. Pero cuando yo memorizo información, lo primero que pienso es en toro, porque es la palabra más memorable para mí. Ahora descubre cuáles son las mejores para ti:

#	Palabras Clave	
00	Zeus, sauce, seso, sosa, osos, heces, azas	
01	Zeta, asta, suelta, soda, suda, sed, cita,	
02	Asparasuena, cena, cine, zen, sueño, seno,	
03	Cima, <b>sumo</b> , suma, asma, zumo	
04	Zorro, cerro, ser, sierra, zurra	
05	Sol, sal, suelo, sala	
06	Ceja, soya, seje, soja, sayo	
07	Soga, saga, saco, asco, seca	
08	<b>Sofá</b> , zafa, Sofía	
09	Sopa, sapo, Esopo, aspa	
1	<b>Té</b> , tío, ate, hada	
2	No 6 hana ana Naa	
3	Noé, heno, ano, Neo, Ma (de mamá), ama, mea, humo	

4	<b>Río</b> , aro, aire, rey	
5	Ley, Leo, ala, ola, hilo, lío	
6	Ajo, chía, hacha, hoja, hijo,	
7	Agua, Gay, higo, guía, oca	
8	Ave, haba, feo, vía	
9	Pá (de papá), boa, búho, hipo, pie	
<b>10</b>	Tazo, taza, tiza, Taz (de Tazmania), dios	
11	Tazo, taza, tiza, Taz (de Tazmania), dios Tata, teta, dado, dedo, todo, dato	
12	Tina, dona, dino, dueño, tono, don	
13	Tomo, domo, timo, teme	
14	Toro, torre, tiro, Thor, tarro, duro	
15	Tela, tele, tala, atole, duelo	
16	Teja, tacha, tache, tajo, atajo, ducha	
17	Taco, toga, daga, duque, ático, toque	
18	<b>Tufo</b> , diva	
19	Tapa, <b>topo</b> , tubo, tipo, adobo	
20	Nuez, Nasa, Niza, anís	
21	Nata, nota, <b>nido</b> , nodo, nieto	
22	Nena, nene, nano, niño, ñoño	
23	Gnomo (la g es muda), Nemo	
24	Nora, neuro, <b>Nero</b> , narra	
25	Nala, Nilo, anhelo	
26	Nacho, nacha, añejo, enojo	
27	Naco, Nick, Nuca, Niego	
28	Nave, novia, Nivea, NIF	
20	Nama Naha Nuha NID	
38	Mesa; Mazo; Muza; Misa, mesa, masa	
31	Moto, mota, mata, meta, moda	
32	Mono, mino, mano, moño	
33	Mimo, meme, Memo, momia	
34	Mora, morro, Mario, marea, muro, amarra	
35	Mole, miel, mula, muela, malo	
36	Macho, mecha, mojo, mocha, maya, malla	
37	Moco, mago, omega, hamaca, mica, mueca	
38	Mofa, mueve	
39	Mapa	
40	Rosa, raza, ruso, arroz, aros, risa	

41	Rata, red, rudo, riata, roto, ruta, arete, arado,	
	arde	
42	Rana, René, runa, reno, ruina, rino, roña, arena,	
	araña	
43	Rama, Roma, rema, arma, rima, aroma	
44	Rara, herrero, orar, arrear, orear, arar,	
15	Dolo rial rula árola roal Arolá	
48	<b>Rola</b> , riel, rulo, órale, real, Aralé Reja, <b>raja</b> , raya, rayo, racha, rojo, arroja	
47	Roca, rico, riega, arruga, ruega, oruga	
48	Rafa, rifa, rufo	
49	Ropa, rabo, rap, rubí, RIP, roba	
50	Laso, luz, alas, alce, liso, olas	
51	Lata, lote, aleta, alita, lodo, alto	
52	Lana, lona, lino, luna	
53	Lima, lame, loma, alma	
54	Lara, loro, lira, lirio	
_55_	Lala, lelo, lila, lola	
56	Lija, leche, lucha, lecho	
57	Liga, lego, logo, laca, loco, alga	
58	Lava, lave, love	
59	Lupa, Lupe, lobo, labio, loop	
60	Jazz, <b>juez</b> , gis, chusa, chis, yeso, José	
61	Joto, jota, judo, ejote, chato, yate, Yoda, Jett	
62	Juan, junio, chón, chino, gen, yen	
63	Gema, Jim, yema, <b>llama</b>	
64	Jarra, jara, charro, chorro, churro, Gerry	
65	Jala, gel, julio, cholo, chela, chalé, chile	
66	Jaja, Chucho, chacha, <b>jocho</b>	
67	Jugo, juego, jaque, choca, chaca, yoga, yaga	
68	Jefe, java, chava, chafa, llave, lluvia	
69	Chapa, chip, chupa, Jeep	
70	Gas, gaza, aguas, casa, queso, cosa, caos	
71	Gota, cuete, codo	
72	Gana, cana, cono, cuna, acné	
73	Goma, gama, coma, cama, quema, Acme	
71	Gorra garra guarra güera carro curro corra	
75	Gorra, <b>garra</b> , <b>guerra</b> , güera, carro, curro, corre Gala, <b>gola</b> , gula, gol, col, <b>cola</b> , kilo, koala	

76	Gajo, aguja, caja, cojo, calle, cacho, cuyo
77	Gaga, caca, caga, Kiko, Cuca
<b>78</b>	Gafa, agave, Goofy, café, cueva, cava
79	Gap, guapa, cabo, Cuba, capa, copa, equipo
80	Fase, faz, fosa, vaso, visa, aviso, voz
81	Foto, feto, voto, video, vida, vado, fideo
82	Fon fan fino vino vena vana avión
82 83	Fon, fan, fino, vino, vena, vana, avión Fama, fommy, fumo
84	Faro, foro, forro, fierro, avaro, varo, furia
85	Filo, vil, vuelo, vela, vale
86	Faja, faje, foja, facha, ficha, falla, Fiyi, valla,
	valle, viaje
87	Fuego, foco, foca, vago, viga, vega
88	FIFA, viva, vive
89	Fobia, VIP, FAP
90	Pase, pesa, posa, pus, piso, base, buzo, beso
91	Pata, pato, pote, pito, peto, bota, bote, bata, pedo
92	Pan, pin, pena, pun, bueno, pino, puño
93	Pomo, puma
94	Pera, <b>perro</b> , porra, porro, puro, burro, aburro,
	buró
95	Pala, pela, pila, polo, palo, bolo, abuelo, bala,
	abuelo
96	Paja, puja, <b>abeja</b> , bache, <b>bicho</b> , baje, bolla,
	boya
97	Pega, paga, pico, boca, peca
98	Puf, pifa, befa, <b>pavo</b>
99	Papa, <b>pipi</b> , pepe, popó, pipa, bebé
100	Tesis, dosis, tazas, diócesis, dioses

No tienes que recordarlas todas, únicamente la que sea más memorables para ti por cada número. En letras negritas te marqué las que son más memorables para mí. Tienes varias opciones, pero elije la que sea más significativa para ti, y de preferencia que sea tangible.

autordaticationes sabets que de la de la grande de la gra

te va a llevar a la palabra clave que tienes para ese número: **rama**, por lo tanto, el mismo número te da la pista de qué clave es la que tienes, es muy difícil de olvidar.

Al principio toma un poco de tiempo, pero con la práctica, en el momento donde escuchas un número lo vas a ver como una imagen y así verás lo que quieres recordar, se volverá automático.

# PASO 4: APLICACIONES DEL SISTEMA RECORDAR PALABRAS, IDEAS O CONCEPTOS

Así como en el sistema de localizaciones, el sistema de historia y el sistema de rimas, con este sistema también puedes hacer lo mismo. La diferencia es que ahora puedes memorizar hasta más de 100 palabras, cualquier cantidad de cosas.

Por ejemplo, las palabras clave del 1 al 20 son:

#	Clreve	14	Clarae
2	Noé	12	Tina
3	Ma	13	Tomo
4	<u>R</u> ío	14	Toro
5	Ley	15	Tela
6	Hijo	16	Teja
7	Higo	17	Taço
8	Feo	18	Tufo
9	Pie	19	Торо
10	<del>T</del> aza	20	Nuez

Están subrayadas las consonantes, para que veas cómo cada palabra está correctamente codificada de cada número.

Para los números 6, 7 y 8 si no encuentras una clave que sea significativa para ti, puedes utilizar las excepciones que mencioné en la lista. Esto es porque para estos números, no hay muchas palabras que contengan su única consonante.

Para las primeras 20 claves, escogí de las más utilizadas normalmente, pero si hay otra que tenga mayor fuerza para ti, es la que debes usar, por ejemplo, para el 19 quizás te sea más fácil **tapa**, para el 11 quizás te sea

más fácil **dado**, para el 15 quizás te sea más fácil **duelo**, para el 10 quizás te sea más fácil **dios**, para el 7 quizás no te guste usar la clave **gay** o **higo**, pero puedes utilizar la excepción **gato**.

Veamos como aplicamos el sistema para recordar cualquier palabra, idea, concepto o dato. Con tres sencillos pasos:

- 1. Recuerda: tus claves escogidas para cada número.
- 2. **Transforma:** la información que desees recordar de manera visual.
- 3. Asocia: tu información con tus claves, por medio de:
  - a. Una historia.
  - b. Almacén mental (localizaciones).
  - c. Una combinación de ambas.

Hagamos una prueba con las siguientes 10 palabras

1.	<b>Chocolate Oscuro</b>	6.	Arándano
2.	Moras	7.	Espinaca
<b>3</b> :	Besaber	<b>8</b> :	Aguacate
5.	Nueces	10.	Brócoli

Éstos son 10 alimentos que mejoran tu memoria, y vamos a memorizarlos con nuestras primeras 10 claves a través de una historia:

En la mañana tomaste un <u>té</u> de <u>chocolate oscuro</u> (1), mientras te acompañaba <u>Noé</u> en su arca en forma de <u>Mora</u> (2), cuando sale tu <u>mamá</u> del océano montando un <u>pescado</u> (3), y te lleva a un <u>río</u> de <u>betabeles</u> (4), en eso te atrapa la <u>Ley</u> en forma de <u>nueces</u> (5), pero llega tu <u>hijo</u> a aventarles <u>arándanos</u> (6). De regreso te encuentras con un <u>higo</u>

rebándose tus espinaças (7) pero te tropiezas con un aguaçate todo feo taza de brócoli (10).

Ésta es la manera más rápida de recordar información, a través de una historia, mientras haces asociaciones duales, mediante **palabra y clave.** Debe ser con tu propia imaginación, y una vez que termines, cada que pienses en un número, como el 4, vendrá a tu mente su clave, **río**, y eso te llevará a recordar la palabra asociada, **betabel.** 

La otra opción que tienes es utilizar un almacén mental para acomodar tus claves, y después acomodar tu información en cada micro-estación, la cual ya se encuentra asociada con una clave de números.

Sin embargo, debes saber que este sistema no está enfocado a recordar palabras o conceptos, porque su fortaleza principal es recordar números, así que veamos cómo podemos darle la mejor utilidad.

# RECORDAR CUALQUIER NÚMERO

Mucha de la información que deseamos recordar a diarioconsiste en números; teléfonos, fechas, claves, contraseñas, pines, números de cuenta, placas, horarios, precios, etcétera. Sin embargo, los números son abstractos, y para retenerlos en la memoria, debemos transformarlos en una imagen. Hay 3 formas para hacerlo:

- 1. **Palabra Concreta.** Convirtiendo los números en palabras concretas o tangibles.
- 2. **Frase.** Transformar el número en una frase, donde la primera letra de cada número sea una palabra para formar una frase.
- 3. Claves. Transformando los números directamente en tus claves (tu lista de 100).

# Ejemplo:

Si deseas recordar la contraseña 940121:

- —Con la primera forma sería *presidente*.
- —Con la segunda forma sería "para remar solo, tienes una nueva tina". Notarás que es mucho más fácil memorizar una palabra o frase, que el número mismo.
- —La tercera forma sería agrupando el número, es decir, dividir el 940121 en 94-01-21, y ahora utilizar tus claves, perro (94), Zeus (01), nada (21). Y después asociarlas, como: "el perro de Zeus nada".

¿Qué es más fácil de recordar, 940121, o el perro de Zeus nada? Quizá el número se te olvide en poco tiempo, pero la finagen Visual va a durar mucho más en tu memoria, y con eso es suficiente para recuperar el número.

¿Cuál se te hizo más fácil de utilizar? La primera forma es la más fácil de recordar porque solo es una palabra, pero toma más tiempo formar la clave (no lo tienes a la mano), y la tercera forma es la más fácil y rápido de crear, porque ya tienes claves para los 100 números a la mano.

Existe un sinfin de combinaciones, también pudo ser: **pera** (94), **sauce** (01) y **nota** (21). Tienes muchas opciones para transformar un número, y siempre debes utilizar el que primero venga a tu mente.

Por ejemplo, con estas tres formas de memorizar números, he memorizado todos los números telefónicos de mis amistades y compañeros de trabajo. Veamos algunos ejemplos.

# Recordando series numéricas.

¿Podrías memorizar series de 40, 50, 60 o más dígitos con tan solo escucharlos una vez? Por supuesto.

Si tienes que memorizar la siguiente serie de 20 dígitos, que podría ser tu cuenta bancaria:

64572864559673124659

Lo agrupamos de la siguiente forma:

Ahora los transformas en tus claves:

Jarra – Liga – Nave – Jarra – Lala – Abeja – Cama – Tina – Rojo – Lupa

Bue des crear una historia con las del aves, que salieron de la serie numérica leche la la para alimentar a la abeja que está en tu cama, se transforma en una tina roja que sólo puedes ver con una lupa.

De esta forma, con 10 imágenes, recordaste 20 dígitos.

Sin embargo, la mejor forma de recordar números, es colocándolos en un almacén mental. Hagamos un ejercicio con la siguiente serie de 40 dígitos:

Vas la recordaré es a serie en 1 tiempo récord imagina que tenemos el



- Almacén Mental: Departamento
  - I. Plantas
  - 2. Sala de estar
  - 3. Cuadros
  - 4. Puerta
  - 5. Estufa
  - 6. Lavadora
  - 7. Escusado
  - 8. Regadera
  - 9. Cama
  - 10. Balcón

Como puedes ver, el almacén mental está en orden circular, una ruta que puedes recorrer con facilidad sin perderte. Observa unos segundos las 10 micro-estaciones y asócialas en tu memoria para poder recordarlas sin ver.

Transformemos la serie numérica en nuestras claves, pero en grupos de 3 para retenerlas más fácilmente:

Ahora tenemos 7 grupos de imágenes, que vamos a acomodar en nuestro almacén mental, imagina:

Estación 1: De las plantas, sale un Charro sobre una mesa, escribiéndote una nota.

Estación 2: En la sala, hay un pavo de lego de color rojo pisando tus sillones.

Estación 3: En tus cuadros, hay un nene haciéndole pipi encima a un loro.

Estación 4: Por la puerta, entra un pavo que jala agresivamente a un

mono.

Estación 5: En la estufa, hay un asno que se come tus moras.

Estación 6: En la lavadora, está tu llave envuelta en mole con fideos.

Estación 7: Del escusado, sale un zorro que es mimo.

De esta forma, en tan solo 7 lugares con una imagen en cada uno, agrupamos 40 dígitos. Increíble, ¿verdad?

Al recorrer mentalmente el almacén mental, debe venir a tu mente cada imagen asociada, es decir, en el primer lugar, había un charro sobre una mesa escribiendo una nota, al recordar esa imagen, puedes traer los números a tu memoria, el 64 (charro), el 30 (mesa), y el 21 (nota). De la misma forma, puedes recuperar los números asociados en cada estación.

Es tu turno, te dejaré 2 ejercicios para que pongas en práctica el sistema y lo mejores:

Ejercicio 1	26043265976854213567
Ejercicio 2	94150295210675241087

Así como le hicimos con las 100 claves, para que tengas a la mano, puedes crear claves del 101 al 1000, solo que tomaría tiempo, pero tendrías 1000 claves a la mano para transformar números de 3 dígitos rápidamente. Pero hay una alternativa, puedes tener hasta 999 claves si creas un adjetivo para los números del 1 al 9 de acuerdo a la letra inicial de cada número; 1=tarado, 2=nano, 3=mocoso, 4=rojo, 5=loco, 6=joto, 7=guapo, 8=feo, 9=podrido. Ahora si tienes un número como el 951, solo conviertes el 51, que es *lata*, y sería *una lata podrida*. Si tienes el 761,

sería un jett lleno de guagos. Si tienes el 349, sería ropa mocosa. Puedes

### Actualizando tu sistema de claves.

Para que tengas un sinfin de posibilidades para asociar números rápidamente, necesitas crear 3 imágenes para cada número: un personaje, un verbo y un objeto.

Por ejemplo, para el 14 podríamos tener Thor (14-personaje), tira (14-verbo), tierra (14-objeto); para el 61, Yoda (personaje), jode (verbo), Jett (objeto); para el 99, Bob (personaje, Babea (verbo), papas (objeto). En caso de que tuviéramos el número 611499, lo podemos transformar en

Yoda tirando papas, siendo una imagen más fácil de asociar.

Sin embargo, tendrías que crear las 3 imágenes en tus 100 claves, lo cual tomaría un poco de tiempo en crear. Te recomiendo que hagas esto únicamente si entrenar tu memoria a un nivel más profesional para memorizar grandes cantidades de números. Si no necesitas esto, con el sistema inicial de las 100 claves para transformar datos numéricos, es suficiente para resolverte la vida en cualquier número que desees recordar.

# RECORDANDO NÚMEROS TELEFÓNICOS

Vamos aplicar los mismos pasos para recordar números de teléfono, es decir, transformar los números en tus claves y asociarlos entre sí a través de una historia. Empecemos:

- 1. **Persona**. Identifica la persona de la que deseas memorizar el número telefónico.
- 2. **Rasgo**. Identifica el rasgo más peculiar de aquella persona, pueden ser:
  - a. Alguna habilidad especial.
  - b. Algún gusto o pasión caracterice
  - d. El **lugar** donde conociste a esa persona.
  - e. Rasgo físico.
  - f. Peculiaridad de su nombre
- 3. Agrupa, el número telefónico en 2, 3 o 4 grupos.
- 4. Transforma. El número en imágenes.
- 5. Asocia, el rasgo peculiar de la persona con tus claves.

# Veamos algunos ejercicios:

Pasos	Ejemplo 1
1. Persona	Daniel
2. Rasgo	Gustos: Le va al equipo de fútbol de los
	Tigres, mi clave será <b>Daniel Tigre.</b>
3. Agrupa	Su número es 8112790988, lo agrupo en
	81-12-79-09-88.
4.	Claves: Fideo, tina, copa, sapo, FIFA.
Transforma	
5. Asocia	El Tigre (rasgo) come <b>fideo</b> en la <b>tina</b>
	con una <b>copa</b> de <b>sapo</b> viendo la <b>FIFA</b> .

Pasos	Ejemplo 2

1. Persona	Jorge
2. Rasgo	Nombre: su nombre "Jorge" suena a "Jerga"
3. Agrupa	Su número es 5538281174, lo agrupo en 55-38-28-11-74. En este caso voy a eliminar el 55 porque es la clave lada y
4. Transforma	casived ormis, contactoram picatan así.
5. Asocia	La <b>Mafia</b> sale con Jergas (rasgo) de la <b>Nave</b> , para aventar <b>Dados</b> en tu <b>Carro</b> .

Pasos	Ejemplo 3
1. Persona	Tamara
2. Rasgo	Nombre: Su nombre suena a "Tamales".
	<b>Físico:</b> Es muy alta.
2 1 2 2 2 2 2 2 2	Do 5525222110 o 55 25 22 21 10
3. Agrupa 4.	De 5535223110 a 55-35-22-31-10 Claves: Mole, niño, moto, dios
Transforma	Frase: Mi León No Mata a Tu Oso
5. Asocia	Un tamal (rasgo) gigante de <b>mole</b> , se
	come un <u>niño</u> sobre la <u>moto</u> de <u>dios</u>

Pasos	Ejemplo 4
1. Persona	Nutsy
2. Rasgo	Siempre se encuentra en el Gimnasio.
3. Agrupa	De 5523217663 a <del>55</del> -23-21-76-63
4.	Claves: Nemo, Nada, Caja, Gym
Transforma	
5. Asocia	El pez <b>Nemo, nada</b> en una <b>caja</b> enorme dentro de su <b>gym</b> (aquí coincide el rasgo con la clave).

Pasos	Ejemplo 5
1. Persona	Arturo
2. Rasgo	Habilidad: Habla mucho
3. Agrupa	Gusto40Adgrapka superación paragnal

4. Transforma	Claves: Rap, tina, chorro, abuelo
5. Asocia	Arturo cantando <b>Rap</b> de superación personal (rasgo) en la <b>tina</b> , cuando de un <b>chorro</b> de agua sale mi <b>abuelo.</b>

Pasos	Eiemplo 6
1. Persona	Ejemplo 6 Un teléfono local de una oficina.
2. Rasgo	Aspecto: es muy elegante y se ve la vista de la Ciudad.
3. Agrupa	De 70280025 a 70-28-00-25
4. Transforma	Claves: Casa nueva, ¡sazónala!
5. Asocia	El lugar está envuelto en un moño, siendo una <b>casa nueva</b> , e imagino cómo la comienzo a <b>sazonar</b> de condimentos por todos lados.

Pasos	Ejemplo 7
1. Persona	Alexandro
2. Rasgo	Gustos: Le fascina el soccer
3. Agrupa	De 5566966228 a <del>55</del> -66-96-62-28
4.	Clave: Joya, pollo, China, nave
Transforma	
5. Asocia	Alex jugando soccer (rasgo) con su balón de <b>joyas</b> , cuando un <b>pollo chino</b> , se roba su balón y se escapa en su <b>nave</b> voladora.

Cuando recibas un número telefónico, al instante de escucharlo, transforma rápidamente los dígitos en las claves que tienes, para poder asociarlos y retenerlos en tu memoria sin necesidad de anotarlo.

Tu práctica se encuentra en tu vida diaria, cuando escuches números telefónico, en tu agenda de contactos, y otras situaciones. Puedes practicar diariamente para ir perfeccionando el sistema con tus propios conocidos, trata de hacerlo con 2 o 3 números de teléfono cada día, y te vas a dar cuenta que, en poco tiempo, el proceso de almacenar teléfonos se volverá automático. Si algún número tiene dígitos repetidos, por

ejemplo, 5564201515, es recomendable que utilices una clave diferente, es decir, *jarra*, *nuez*, *tela* y *tele* (no utilices tela-tela, puede causar confusión).

# ¿Por qué es necesario que encuentres un rasgo importante de la persona?

Ese rasgo debe ser lo primero que venga a tu cabeza cuando te acuerdas de esa persona, dónde la conociste, algún rasgo físico, alguna pasión, algo que realmente caracterice a esa persona es en lo que te debes enfocar, porque es como un ancla que te lleva a recordar su número telefónico, lo primero que vas a pensar es, ¿cuál era su rasgo especial? Y cuando lo encuentres, te preguntarás, ¿qué asocié con ese rasgo?, así la historia que hiciste del número vendrá a tu mente. Por ejemplo, si necesito el número de Arturo, recuerdo que su rasgo era que le gusta la superación personal, ¿qué asocié allí?, y ya recuerdo que estaba cantando un rap de ese tema, a partir de ahí, viene a mi mente el resto de la historia para recordar el número.

# CONTRASEÑAS, PINES Y CLAVES NUMÉRICAS.

La mayoría de las personas suele recordar alrededor de 7 u 8 contraseñas. Pero muchas veces son menos, ¿cuántas veces has escuchado que a alguien se le olvida su contraseña y siempre la tiene que recuperar? Los pines y contraseñas realmente son información importante que no quieres olvidar, porque son accesos a información que es relevante para ti, pero nunca nos tomamos el tiempo para asociar correctamente en nuestra memoria estos datos.

En el primer momento donde tú creas una contraseña, debes pensar numéricamente. Debes de tomar en cuenta 3 cosas:

- 1. ¿En **dónde** vas a crear la contraseña?
- 2. **Identifica** qué es lo que haces en el sitio donde vas a crear tu contraseña.
- 3. Crea tu contraseña con lo primero que venga a tu mente y asócialo con el sitio.

Imaginemos que para tu correo electrónico quieres crear una contraseña, lo menos que debes hacer es crearla aleatoriamente o poner la misma que utilizas en todos lados. Lo que debes de hacer es crear una asociación:

Si tu correo únicamente lo utilizas para un uso personal, puedes asignar la contraseña: *mis correos personales*. Por ende, la contraseña sería: 30 740 940250. Debe ser una frase o palabra que siempre venga a tu mente cada

que pienses en tu correo electrónico. También puede ser: *el correo de Pablo*, con tu nombre, en este caso sería: 5-740-335.

Para una caja fuerte, podrías usar *mi caja millonaria*, lo transformamos al 3763624.

Para tu pin de entrada al gimnasio, puedes usar *fortaleza*, y sería 84150. Debe ser una palabra o frase que venga a tu mente cada que veas el gimnasio.

Para tu contraseña de tu consola de videojuegos, podemos usar: *jugador maestro*, es decir, 67143014.

Para Facebook, puedes usar algo como: *El perfil de Pablo Andrés Lomelí*, podemos combinar tus iniciales con las palabras, es decir, <u>5 9485 1 PAL</u>.

Si es el pin de tu banco para retirar efectivo, eso realmente no lo quieres olvidar, ¿verdad? Y existe gente que olvida su pin para retirar efectivo. Generalmente son 4 dígitos, en ese caso puedes buscar una palabra con 4 consonantes, como *camarón*, y tu pin sería 7342. Lo único que tienes que

hacer es imaginar que cada que vas al cajero lo encuentras lleno de camarones. Así lo logras asociar y no lo olvidarás.

Ahora, si es una contraseña que no puedas crear por ti mismo, lo que debes de hacer es el mismo procedimiento que en los números telefónicos, del número, transformarlo a imágenes mentales. Si te dan una contraseña así: 546231, los separas en 54-62-31, los transformas y creas una asociación. Todas las conversiones de números a palabras, deben ser a tu gusto, lo que más tenga significado para ti.

En muchas ocasiones te vas a tener que enfrentar a contraseñas alfanuméricas, con todo y letras. En estos casos debes utilizar las letras funto con los números para formar palabras, veamos cómo sucede en la siguiente aplicación.

## RECORDAR LAS PLACAS DE TU COCHE

¿Te ha pasado o has visto a alguien que necesita decir cuál es la placa de su coche y no se la sabe? Llega a ser un poco vergonzoso, pero es muy sencillo memorizarla. Con estos pasos:

- 1. Transforma los números en palabras
- 2. **Transforma las letras** de la placa en una palabra (no importa la ortografía).
- 3. Asocia las 2 palabras anteriores con algún rasgo que caracterice

al coche.

Si la placa es 579-PAR, sería *la capa PAR*, si el rasgo principal del coche es que tiene una cajuela ancha, imagina que sale una capa dividida en dos (un PAR).

Si la placa es 264-WEB, sería *enojar telaraña* (WEB en inglés), si las llantas del coche son pequeñas y es lo que lo caracteriza, imagina las llantas con telarañas enojadas, o las llantas se enojan por tener una telaraña.

Si la placa es MTV-64-62, *matava al Charro chino*. Imagina cómo el coche atropella un Charro de China.

Un amigo me preguntaba, "si, eso suena muy sencillo, pero, ¿¡cómo memorizo mi placa!?", su placa es 6A7X9, pero podemos observar que el patrón es número-letra-número-letra-número. Lo que se puede hacer es crear una palabra por cada elemento, *ajo, Aro, higo, Xilófono, pie*. Los números convertirlos con tus claves, y con las letras formar una palabra que empiece con esa letra. Después crear una historia dentro del auto con las 5 palabras formadas.

#### **OTRAS APLICACIONES**

Cada quien le encuentra diferentes aplicaciones a este sistema, algunas otras aplicaciones son las siguientes:

- —**Memorizar capítulos** y temas de libros respecto a la página de donde se encuentre la información. Asociando el número de la página con el tema del que se trate en la misma.
- —Se puede utilizar para operaciones y fórmulas matemáticas.
- —Versos de libros respecto a capítulos y páginas.
- —Otros datos numéricos como indicadores financieros.
- —Procedimientos o pasos a seguir de algo.
- —Artículos de leyes o normas, solo es necesario asociar el número del artículo, con el tema del que se trate el mismo. Si fuera el Título 1°, capítulo 1°, artículo 4° de la Constitución Mexicana, acerca de la igualdad del hombre y la mujer, tenemos 1.1.4, lo podemos asociar: cómo en un río (art. 4°) hay un tata (1.1) viajando con un hombre y una mujer tomados de la mano (tema que representa igualdad).

Memorizar información de estudio como presidentes, la tabla periodica, procesos, capitales, terminología de temas específicos, etcetera.

—**Horarios**, por ejemplo, 10:15 sería un *dios* viendo la *tele*, y si el horario de la cita es para ir al doctor, puedes imaginar en el consultorio al dios viendo la tele.

De acuerdo a lo que cada quien se dedique, encuentra aplicaciones diferentes en su vida. De esta forma todo lo que es importante para ti que tenga que ver con números, empezarás a verlo como un nuevo lenguaje en tu vida.

Para acelerar tu memoria y recordar cualquier dato numérico cuando más lo necesitas, el 5° sistema es: transformar los números en imágenes, para poder ver lo que queremos recordar.

# Puntos de Acción

1. Transforma los números en la forma de una letra que se le parezca

a cada dígito, del 0 al 9.

- **2. Identifica** todos los sonidos posibles de las letras asignadas a cada número, para agrupar todas las letras del abecedario en los dígitos del 0 al 9.
- **3.** Creación de palabras a partir de los sonidos de los números junto con las vocales (los comodines) para rellenar, para 54, sería LR, es decir, LoRo o LaRa. Así para los primeros 100 números.
- 4. Aplicamos las claves y el sistema para:
  - Recordar series numéricas: transformando números en
  - Récordar números telefónicos: persona, rasgo, agrupar, transformar y asociar.
  - Contraseñas, pines y otros números: creando palabras a partir de números o viceversa.
  - **Memorizar palabras**: utilizamos las claves para memorizar listas de palabras por medio de asociaciones y una historia.
  - Muchas otras aplicaciones según las necesidades de cada persona.

# Ahora, con mi Memoria Maestra ...

1. Las 3 principales razones por las cuales voy a aplicar este

- sistema, son...
- 2. Las 3 principales aplicaciones que me interesa desarrollar de este sistema, son...
- 3. A la primera persona que le voy a enseñar aplicaciones de este sistema, es a...

# CAPÍTULO 6 MEMORIA DE TIEMPO RECORDAR CUALQUIER FECHA O CALENDARIO

"No recordamos días, recordamos momentos".

—Cesare Pavese.

Un dicho dice: ¡feliz cumpleaños a esas pocas personas de las que recuerdo su cumpleaños sin necesidad de Facebook! Una fecha importante, que se olvida, llega a ser muy peligroso. Pero si la recuerdas, serás recordado por cualquiera.

¿Por qué olvidamos tan fácil las fechas? Parece como si desaparecieran de la faz de nuestra memoria con tanta facilidad como si nos entrara por una oreja y se nos saliera por la otra.

Las olvidamos, porque son información numérica, y como no se pueden visualizar, se nos escapan, porque son solo información auditiva. Necesitamos de nuestro fiel principio: necesitamos ver la fecha, para poder recordarla.

Para recordar fechas, tenemos 3 simples pasos:

- 1. **Transforma**. El mes a rimas o palabras visuales.
- 2. **Convierte**. Los días del mes y el año al sistema numérico (sonoro o fonético).
- 3. **Asocia.** Vincula la fecha de forma visual, con algún momento o rasgo particular del día que se trate.

Debemos transformar los meses en una imagen visual para retenerlos fácilmente, por medio de una rima o palabra similar al sonido del mes. Por ejemplo, una rima para enero sería *arenero*, y para mayo, puede ser *gayo*. Veamos cuáles son las imágenes para cada mes:



# Memorizando fechas de cumpleaños, aniversarios u otras importantes.

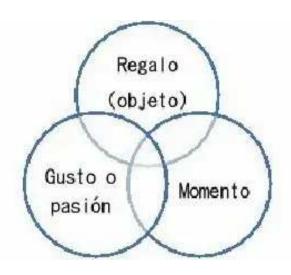
Veamos el caso de fechas de cumpleaños. Ya que tenemos las imágenes de cada mes, tenemos que seguir este patrón:



Tenemos a nuestro amigo Arturo, su cumpleaños es el 27 de agosto. Primero tenemos que convertir los números en imágenes con el sistema numérico. El 27, lo cambiamos a NuCa, agosto lo cambiamos a la imagen de *langosta*. Por último, seguimos el patrón anterior:

# Arturo – langosta – nuca. Utilizando la imaginación, Arturo tiene una langosta en su nuca.

Para hacer la conexión aún más fuerte, debes buscar un **ancla** que te lleve a recordar la asociación que hiciste. En otras palabras, encontrar un rasgo peculiar de esa persona con lo que puedas asociar su fecha importante, con cualquiera de las 3 siguientes opciones de anclas:



Lo primero que venga a tu mente, es lo que debes asociar al cumpleaños o fecha importante. El **regalo**, es un objeto que pueda identificar a esa persona, el **gusto** es algo que le apasione, y el **momento** es una situación especial de la fecha que se trate. Veamos algunos casos:

Nuestro amigo Alex cumple el 26 de abril, y le regalaría un balón de futbol (porque le apasiona), entonces: **Alex** tiene un **alfil** (abril) muy **ancho** (26), clavado en su balón. Para recuperar el cumpleaños, debes recordar primero el ancla, que es el balón, y después preguntarte qué es lo

qués aféccilasterá sie regadoda intreitirás la subdive exagenas, paratur sociai cións perfectas.

Si se trata del aniversario de tus padres, 5 de mayo, podemos usar de ancla **su boda** (momento). Hay muchos *gayos* (mayo) con una sola *ala* (5) de público en la boda.

Si se trata del aniversario de tu relación de pareja, 17 de septiembre, imagínate a ti con tu pareja en el **lugar donde decidieron ser pareja** (momento), comiendo *serpientes* (septiembre) en *taco* (17).

Para Arantza, 14 de marzo, con un pony de ancla (un regalo), tenemos: Arantza – garza – tiro, Arantza le pega un *tiro* a una *garza* mientras va a montando su pony.

Para Norma, 12 de agosto, con un piano de ancla (un gusto), tenemos: Norma – langosta – tina, Norma toca el piano dentro de una *tina* con una *langosta*.

La graduación de Adriana fue un 15 de julio, de ancla tenemos el baile de su evento (momento), y sería: Adriana – Julio Cesar – Tela, Adriana baila en su graduación con Julio Cesar envuelta en telas.

¿Por qué recordamos sin esfuerzo fechas impactantes? Como el 11 de sentiendra del region de la cajudade des terres camelas con priparej día le la cajudade de la composition de la cajudade de la cajudad

en el que ganaste un premio o competencia, o el cumpleaños de alguien que amas.

Estas fechas las recordamos con tanta facilidad, porque tiene un momento emocional muy fuerte. La emoción es como un pegamento, el activador más fuerte de la memoria, porque somos seres emocionales. No recordamos días, dice Cesare Pavese, recordamos momentos.

Por esta razón, cada que queramos recordar una fecha, tenemos que inyectarle emoción, aunque sea por medio de la imaginación.

Si tenemos fechas que queramos recordar en su totalidad con el año, únicamente le agregamos la imagen del mismo con el sistema numérico. Al patrón se le agrega el último dato: **persona** – **mes** – **día** – **año.** 

Para la revolución mexicana, 20 de noviembre de 1910, tenemos: alambre – nuez – adobadas (1910). En la revolución, los mexicanos abrían sus nueces adobadas con alambre. En vez de *adobadas*, también pudimos separar el año en dos grupos, *topo* (19) y *dios* (10), en la revolución hay un topo dios que abre su nuez con un alambre. Aunque es más sencillo si puedes codificar el año en una sola palabra.

# ¿Y si deseo recordar actividades en días u horarios específicos?

Si tienes citas muy específicas, por ejemplo, dentista el viernes a las 2:00 pm. Lo que puedes hacer es designarle un número a los días de la semana; lunes=1, martes=2, miércoles=3, jueves=4, y así hasta el domingo. Luego seguir el patrón: **actividad-día-hora.** 

Por lo tanto, sería: dentista / hule (5) / Noé, imagina al dentista o a un diente de *hule* (5) con *Noé* (2).

Si tienes una clase importante el miércoles a las 12:00 pm, sería: clase / 3 / 12, imagina tu salón de clases lleno de *humo* (3) saliendo una *tina* (12).

# Técnica para memorizar calendarios completos.

Había una técnica muy útil para memorizar calendarios completos. Tenemos que separar todos los primeros lunes de cada mes, en el día en que caen, para el año de 2015 serían:

Tenemos 12 claves, solo era necesario asociar entre sí la serie numérica con imágenes visuales, utilizando el sistema fonético (o numérico),

mediante una historia. De esta forma, al tener una fecha como 4 de agosto del 2015, sabes que cae en martes, porque al recordar que el primer lunes de junio cae en 3°, únicamente tendrías que agregar un día saber que la fecha anterior cae en martes.

La desventaja de ésta técnica, es que para saber en qué día cae cualquier fecha de otros años, tendrías que hacer el mismo ejercicio de agrupar

todos los primeros lunes de cada mes y asociarlos entre sí Sin embargo muy fácil de aprender, con esto podrás saber en qué día cae cualquier fecha del pasado o futuro en tan solo segundos. Primero debes aprenderte la siguiente fórmula de memoria:

D	+	M	+ /	4 +	S	+	A/4
			1	7			
		D	=	Dí	a		
		М	=	Ме	es		
		Α	=	Añ	0		
		S	=	Sig	b		
		A/4	=	Año er	itre 4		

El día, es el número del día de la fecha; el mes, es la clave asignada para cada uno (ve la siguiente tabla); el año, son los últimos 2 dígitos del mismo; el siglo, es una clave asignada por cada uno (ve la siguiente tabla); y el año entre 4, son los últimos dos dígitos del año dividido entre 4, con un resultado entero. Veamos las claves para el mes y el siglo:

	S-Sig b			
Mes	Año Nom al	Año Bisiesto	Siglo	Clave
Enero	0	6	1600	6
Febrero	3	2	1700	4
M arzo	3		1800	2
Abril	6		1900	0
M ayo	1		2000	6
Jun io	4		2100	4
Julio	6		2200	2
Agosto	2		Assertation of the second	
Septiem bre	5			
0 ctubre	0			
Noviem bre	3			
Diciem bre	5			

El patrón de cada siglo, puedes ver que es 6-4-2-0, y se repite en los siglos anteriores o posteriores.

Y, por último, el resultado debe darte un número entre el 0 y el 6, que se entienden por los días de la semana, como en la siguiente tabla:

Re	Resultado		
#	Día		
1	Lunes		
2	M artes		
3	M iérco les		
4	Jueves		
5	Viernes		
6	Sábado		
0	Dom ingo		

Vermose al guesti ejemplos al para comprobar la maravilla de esta técnica.

Para el 1° de marzo del 2010:

$$1 (D) + 3 (M) + 10 (A) + 6 (S) + 2 (A/4) = 22 / 7 = 1$$
, cae en lunes.

Quizá te estés preguntando, ¿cómo rayos es que 22/7 es igual a 1?, ¿qué sentido tiene esto? La verdad, yo me hubiera hecho las mismas preguntas antes de escribir este libro. Pero la lógica es muy simple, buscamos el múltiplo que esté más cerca del 7 en el resultado final, el cual es 21, y la diferencia entre el múltiplo más cercano del 7 (21) y el resultado final (22), es igual a 1, es decir, lunes, ¡sencillo!

De la misma forma, el año entre 4 (A/4) una lógica similar, como no puede haber números con decimales, lo que hacemos es dividir el año las veces que le alcancen caber al 4 (enteras). Para este caso, el año era 2010, ¿cuántas veces le cabe al 10 el número 4?, únicamente 2 enteras. Para 2016, ¿cuántas veces le cabe al 16 el número 4?, serían 4.

Para el 31 de diciembre del 2017:

$$31 + 5 + 17 + 6 + 4 = 63 / 7 = 0$$
, cae en domingo.

Exageremos un poco más, el 17 de octubre del 2054:

$$17 + 0 + 54 + 6 + 13 = 90 / 7 = 6$$
, cae en sábado.  
Veamos una del pasado, 20 de noviembre de 1910:

$$20 + 3 + 10 + 0 + 2 = 35 / 7 = 0$$
, cae en domingo.

Una diferente, 5 de enero del 2016 (año bisiesto):

$$5 + 6 + 16 + 6 + 4 = 37 / 7 = 2$$
, cae en martes.

Una última, 5 de junio de 1980:

$$5 + 4 + 80 + 0 + 20 = 109 / 7 = 4$$
, cae en jueves.

Ahora es tu turno de hacer la prueba con cualquier fecha, recuerda aplicar correctamente la lógica del resultado final y del año entre 4. Corrobora con tu calendario las primeras veces que lo haces, hasta que el proceso se

vuelva automático y únicamente lo puedas hacer con la mente. Scott Flansburg, conocido como la calculadora humana, hace este cálculo en menos de 5 segundos en su cabeza. Y con un poco de práctica, te aseguro que lo podrás hacer en menos de 15 segundos.

Cada que veas que una fecha es importante en tu vida o en la de una persona que te importe, merece ser recordada, porque trae consigo un

mamento de valor est que de tracuerdas una fecha de valor para alguien sólo del día, sino del momento que trae consigo.

Para acelerar tu memoria y recordar cualquier fecha, el 6° sistema es: convierte la fecha en una imagen y asóciala a un momento de valor.

# Puntos de Acción

- 1. Transforma los meses en rimas.
- 2. Convierte el mes, día y año en imágenes con el sistema numérico.

Bechracia en algún momento característica

Para recordar calendarios completos, necesitas memorizar la fórmula para calcular días, y con un poco de práctica hacerlo todo en la mente.

## Ahora, con mi Memoria Maestra ...

- 1. Voy a memorizar los cumpleaños o fechas importantes de mi vida y de las siguientes personas...
- 2. Voy a calcular el día en que cae cualquier fecha para entrenar más mi mente y sorprender a las personas.

# CAPÍTULO 7 MEMORIA LÚDICA MEMORIZAR BARAJAS DE CARTAS

"El hombre que no tiene imaginación, no tiene alas".

—Muhammad Ali.

Andy Bell, campeón mundial de memoria del 2002, hizo algo fuera de lo común. Llamó tanto la atención de los medios por su capacidad de memoria en retener muchos datos, que una ocasión, lo pusieron a prueba con un reto bastante interesante. Le dieron 10 barajas de cartas, cada baraja tiene 52 cartas, dando un total de 520 cartas, y le dieron 20 minutos para memorizarse todas. Al terminar su tiempo, le retiraron las

10 barajas de cartas, y comenzaron a preguntarle cosas como ¿dónde está la rema de diamantes en la baraja número 2?, ¿dónde está el rey de espadas de la baraja número 7?, ¿dónde está el 10 de corazones de la baraja número 5? Para su sorpresa, Andy Bell contestó correctamente a todas las preguntas, memorizó todas y cada una de las cartas de las 10 barajas.

¿Alguna vez creíste que esto era posible para un ser humano? Pues lo es. Y lo que aprenderás en este capítulo es lo mismo que hacen los atletas de memoria como Andy Bell, para que logres memorizar cualquier baraja de cartas en menos de 5 minutos, y con práctica, menos de la mitad del tiempo.

Este sistema también le podría ser de utilidad a un jugador de póker, para recordar qué cartas han sido jugadas durante una partida, y saber cuáles siguen presentes en juego por cada jugador.

El sistema sigue exactamente los mismos principios que hemos visto en todo el libro, así que será muy sencillo.

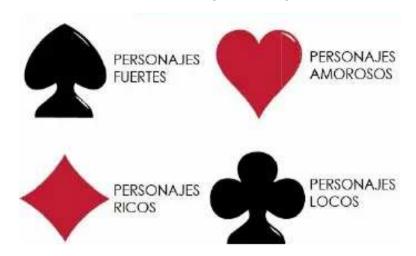
- 1. Transformar cada carta en una imagen visual.
- 2. Asociar las cartas en un almacén mental en grupos de 3.
- 3. **Práctica continua** para reducir tiempos.

#### **PASO 1: TRANSFORMAR LAS CARTAS**

Tenemos que ver lo que queremos recordar, entonces es importante

convertir las cartas en una imagen. Hay 13 cartas por cada palo, de las cuales 10 son numéricas y 3 son de un personaje, dando un total por los 4 palos de 52 cartas. Entonces, tenemos que crear 52 imágenes, las cuales se van a crear casi por si solas, de una manera muy sencilla.

# Primero, asociamos los palos de la baraja a un criterio para el Jack, la Reina y el Rey:



Es decir, necesitamos un personaje para éstas 3 cartas, que represente una de las 4 características anteriores.

¿Qué personaje representa el rey del amor para ti? Puede ser Nelson Mandela, Barack Obama, Mahatma Gandhi, o algún familiar como tu padre o abuelo. De esta forma vamos a encontrar a los personajes, es importante que sean los más representativos para ti, pero puedes guiarte en siguiente ejemplo:

Palo	Rey	Reina	Jack
Corazón	Barack Obama	Madre Teresa	Jackie Chan
Diamante	Michael Jackson	Cruella de Vil	Robin Hood
Espada	Gladiador	Kill Bill	Jack Sparrow
Trébol	El Joker	Maléfica	Hulk

Recuerda que, para corazones, es el amor; para diamantes, la riqueza; para espadas, fortaleza; y para tréboles, la locura. Cada personaje debe tener un vínculo para asociarse correctamente. Para los Jacks, deben ser personajes que cumplan la misma característica, pero que sean como los guardianes del palo: Jackie Chan pelea desde el corazón, Robin Hood se asocia con la riqueza, Jack Sparrow por su fortaleza y determinación, y Hulk por su locura. Lo mismo para los reyes y las reinas, que son los que representan cada palo.

Para crear una imagen de las demás cartas que tienen un número, tenemos que formar una palabra de cada carta. La palabra debe empezar con la primera consonante del palo que se trate, para que sea fácil asociarla, y unirla con la consonante del número que se trate con el sistema numérico. Por ejemplo, si se trata del 2 de diamantes, la primera consonante del palo es "D", y el número 2 transformado a letras es la "N", tenemos DN, agregándole las vocales, podemos formar **DoNa**.

Para los corazones: las palabras empiezan con la letra "C".

Para los diamantes: las palabras empiezan con la letra "D".

Para las espadas: las palabras empiezan con la letra "S".

Para los tréboles: las palabras empiezan con la letra "T".

Para los números, recordemos que son:

Núm ero	Principal	Vario	ciones	Núm ero	Principal	Variaci	ones
1	t	(	d	7	Carmo	C fuerte	Q
2	N	Î	1		G suave	К	
3	М	Noa	plica	8	F	٧	
4	R	R	R	9	Р	В	
5	L	No aplica		_	S	C sua	ive
		G fuerte	X fuerte	0	3	Z	
6	J	Y fuerte	ш				
		СН	X suave				

Si tienes duda de cómo transformar los números a letras, regresa al capítulo 5 (Memoria Numérica), donde viene más a detalle el procedimiento de cómo se hace.

Las vocales van a ser comodines, como un apoyo para formar las palabras. Para el caso de algunas cartas, el 10 va a contar como 0, para poder formar la imagen más rápidamente. En el caso del As, va a representar el número 1.

Ahora, ya podemos crear las imágenes restantes:

Corazones	Imagen
Rey	Barack
_	Obama
Reina	Madre Teresa
Jack C 10	Jackie Chan CaSa

C 9	CaPa
C 8	<u>C</u> aFé
C 7	<u>C</u> a <u>C</u> a
C 6	<u>C</u> a <u>J</u> a
C 5	CoLa
C 4	CaRRo
C 3	€aMa
C 2	CoNo
CA	<u>C</u> ue <u>T</u> e

Diamantes	Imagen	
Rey	Michael	
	Jackson	
Reina	Cruella de Vil	
Jack	Robin Hood	
$P_D l_0$	<b>P</b> iBai	
D 8	DiVa	
D 7	DaGa	
D 6	DuCHa	
D 5	DueLo	
D 4	DiaRRea	
D 3	DaMa	
D 2	DoNa	
DA	DaDo	

Espadas	Imagen
Rey	Gladiador
Reina	Kill Bill
Jack	Jack Sparrow
S 10	ZeuS*
S 9	SaPo
S 8	SoFá
S 7	SoGa
\$ 3	SigLa

S 4	ZoRRo
S 3	SuMo
S 2	SeNo
SA	SoDa

En el caso de Zeus y zorro, la letra "Z" tiene el mismo sonido que la "S" de espada, también aplican palabras que empiecen con la "C" suave, como *cerro* para el 4 de espada.

Trébol	Imagen
Rey	El Joker
Reina	Maléfica
Jack	Hulk
T 10	TaZa
T 9	ToPo
T 8	TuFo
T 7	F. C
$\begin{array}{c c} T7 \\ T6 \end{array}$	ToGa TaCHa
T 5	TeLe
T 4	ToRo
T 3	ToMo
T 2	TuNa
TA	ТаТа

Todas las imágenes se forman por sí solas, porque podemos recordar de inmediato con qué consonante empieza una carta, por su palo, y ya conocemos la letra de cada número porque ya desarrollamos anteriormente el sistema numérico. Por lo tanto, cada que tengas una carta que no recuerdes qué imagen tenía, como el 6 de corazones, al saber que empieza con la letra C, y le sigue la J, tienes CJ, que, con vocales de relleno, resulta CaJa. De esa forma, fácilmente se puede recuperar una imagen.

Ya tenemos las 52 imágenes, ahora es momento de saber cómo memorizarlas.

## **PASO 2: ASOCIAR LAS CARTAS**

Jenemos sue agrupar las imágenes de 3 en 3 es decir 17 asociaciones de

agrupar las 52 cartas.

Por lo tanto, tenemos que crear un almacén mental de 20 espacios para poder almacenar las 17 asociaciones. Si tienes duda de cómo crear un almacén mental para asociar información, consulta el capítulo 2 (Memoria Veloz).

Vamos a poner un ejemplo de una sucesión de las primeras 15 cartas de una baraja, para aplicar la agrupación de cartas.



Tenemos que crear grupos de 3 cartas para asociarlas con más facilidad, en esta sucesión serían 5 grupos de 3 cartas, las cuales podemos asociar muy fácilmente con imaginación exagerada.

Cada grupo lo tenemos que asociar directamente a nuestro almacén mental, para éste ejercicio vamos a imaginar que tenemos un almacén mental con las siguientes 5 micro-estaciones: (1) un escritorio de oficina, (2) una sala de espera, (3) una mesa de cristal, (4) un elevador y (5) una ventana.

Ahora solo falta asociar los grupos de cartas a nuestro almacén mental.

- 1. Maléfica le prende al zorro un cuete en el escritorio de oficina.
- 2. Un **topo** con una **capa**, se roba a una **dama** que esta en la sala de espera.
- 3. El Joker pelea con Jack Sparrow en medio de una nube apestosa (tufo) encima de la mesa de cristal.
- 4. Una dona que es sumo, es cortada a la mitad por Kill Bill dentro del elevador.

5. Por la ventana puedes ver a **Jackie Chan** se toma una **ducha** con un **dios**.

Cinco asociaciones fueron suficientes para memorizar 15 cartas, lo que significa que necesitamos 17 asociaciones para memorizar las 52 cartas de la baraja.

Necesitas utilizar un almacén mental con 20 espacios o micro-estaciones para almacenar una bajara de cartas completa.

## PASO 3: PRÁCTICA CONTINUA.

Este sistema te ayuda a interrelacionar los hemisferios cerebrales, desarrollar el potencial creativo (hemisferio derecho), estimular la imaginación y la asociación mental, lo que a la vez activa las zonas de memoria y aprendizaje para mejorar esas capacidades.

Por lo que, con un poco de práctica, se volverá automático el proceso de imaginación y asociación en cualquier cosa, y a la vez reducirás tus tiempos en memorizar barajas de cartas, pero también en muchas otras

cosas.

Si sientes curiosidad de cómo ampliar el sistema para poder mejorar tiempos y visualizar más rápido, sólo sigue la siguiente técnica.

## Ampliando el sistema de cartas.

Cada carta debe tener un personaje (P), una acción (A) y un objeto (O), es decir, PAO. Utilizando las mismas claves que ya agrupamos para cada carta, necesitamos identificar las 2 cualidades restantes de cada una, que salen de manera natural. Pongamos algunos ejemplos:

El 10 de espada, es Zeus, es un personaje. Le hace falta la acción y el

objeto, que, de manera natural, puede ser: Zeus (P) lanzando (A) rayos

El Jack de Diamantes, puede ser: Robin Hood (P) disparando (A) flechas(O).

Para el 2 de diamantes, que es **dona**, nos falta el personaje y la acción, que de manera natural puede ser: **Homero Simpson (P) comiendo (A) donas (O).** 

Para el 7 de trébol, que es toga, puede ser: el Papa (P) vistiendo (A) una toga (O).

Para el As de Grazón, que es cuete, puede ser: Mulán (P) prendiendo

Para el 8 de espadas, que es sofá, puede ser: Garfield (P) dormido (A) en el sofá(O).

De esa forma si tienes en tu sucesión de cartas, 10 de espadas, 2 de diamantes y As de corazón. Para la primera carta, debes ver el personaje (Zeus), para la segunda, debes ver la acción (comiendo) y para la tercera, el objeto (cuete). Y así, tendrás una imagen visual inmediata y más eficaz.

En este caso sería: **Zeus comiendo un cuete.** Si tuvieras las cartas, 8 de espadas, Jack de Diamantes y 10 de espadas, se puede formar: **Garfield disparando rayos.** 

De esta forma, con una imagen, retienes 3 cartas, y con 17 imágenes, retendrías las 52 cartas de la baraja.

Es tu turno de lanzar a volar tu imaginación y ampliar el sistema con tus propias imágenes. Asegúrate de cumplir los siguientes retos:

- Crea para cada carta un personaje, una acción y un objeto.
- Repasa todas las cartas en sucesión aleatoria hasta que las hayas
- Haz efercicios de memorización con la baraja completa utilizando la técnica PAO.
- Mide tu progreso con un cronómetro.

Con un poco de práctica, lograrás memorizar una baraja completa de cartas en menos de 3 minutos, y con más consistencia, podrás reducir el tiempo a menos de la mitad.

Utiliza tu imaginación, el poder más valioso de tu mente, con el que puedes darle alas a cualquier cosa que quieras recordar.

Para acelerar tu memoria, recordar barajas de cartas y cualquier cosa cuando más lo necesitas, el 7º sistema es: transforma las cartas en una imagen que puedas recordar de manera natural.

# Puntos de Acción

- 1. Transforma cada carta en una imagen visual.
- 2. Asocia las cartas en grupos de 3 en 3 en un almacén mental.
- 3. Practica continuamente el sistema para acelerar el proceso.

Utiliza tu imaginación y amplía el sistema con un personaje, una acción y un objeto para cada carta.

Ahora, con mi Memoria Maestra ...

- 1. Voy a practicar el ejercicio de memorización de cartas los siguientes días de la semana... para entrenar mi mente y mi potencial creativo.
- 2. À la primera persona que voy a enseñarle el sistema es a...

# CAPÍTULO 8 MEMORIA FACIAL RECORDAR LOS NOMBRES Y CARAS

"Recuerda que el nombre de una persona es para ella el sonido más dulce e importante que pueda escuchar".

—Dale Carnegie.

Un coordinador deportivo, trabaja en un club de diversas disciplinas, pero cada que la gente lo veía, tenía una cara de aburrimiento, ansiedad y molestia. Comúnmente vemos esta cara en gente que odia su trabajo. Él es Martín, y todo el día recibe padres de familia y deportistas a su oficina para resolverles problemas de trámites, pero lo hacía como un robot, sin

ninguna motivación ni interés, no miraba a los ojos a ninguna persona y santas esbozaba una leve sonrisa. ¿Cónilo cambiar la conducta de alguien así? Una ocasión, un deportista muy activo tenía que ir con Martín, pero él tenía algo diferente, recordaba su nombre. Al momento de entrar a su oficina, el joven deportista le dijo: "¡Hola Martín! ¿Cómo estás?", mientras le sonreía y extendía la mano. Por primera vez, Martín lo miró a los ojos, y como por arte de magia, su conducta se transformó y atendió al joven deportista con toda la amabilidad del mundo, con una sonrisa en su rostro. Y podemos asegurar, que durante todo el día o hasta la semana completa, Martín no olvidó el día en el que alguien le habló por su nombre.

Olvidar el nombre de alguien se ha convertido en un arte, que hasta se logra en 2 rápidos segundos después de escucharlo.

¿Cuántas veces se te ha olvidado el nombre de una persona justo después de escucharlo? ¿Te has sentido incómodo(a) por tener que preguntarle de nuevo el nombre a una persona? ¿Te has disgustado cuando alguien te cambia el nombre?

Para cualquier persona, su nombre es lo más importante. Cuando alguien se dirige hacia ti con tu propio nombre, significa que le importas, te está regalando el detalle de la cortesía y la atención, lo que hace que de inmediato se abra la mente y el corazón a escuchar.

Recordar nombres es una de las claves para influir en las personas, se

crea un lazo de comunicación, de buena impresión, amistad y amabilidad. Para esto solo se requiere de una cosa: recordar su nombre.

Cambia los papeles, ¿te agradaría que una persona no se acuerde nunca de tu nombre, nunca te lo pregunte, no le interese e incluso que te lo llegue a cambiar por otro? Esto es un sinónimo de la palabra **desinterés**.

Durante toda mi carrera universitaria, tomé una cátedra de impuestos junto con un grupo de 60 estudiantes. El primer día, el profesor nos preguntó nuestros nombres y a qué nos dedicábamos, uno por uno. Fue algo muy normal, muchos maestros hacen eso. Pero él hizo algo diferente, desde la siguiente clase, nos hablaba por nuestro nombre a todos los 60 alumnos del salón. Ningún profesor había hecho algo parecido. Todas las clases, me saludaba y me hablaba por mi nombre. Eso provocó, que a su materia era a la que más le echaba ganas. Y en la actualidad, es el profesor con quien más tengo comunicación. ¡Qué impresionante es hacer un amigo con tan solo hablarle por su nombre!

#### Cuando le hablas por su nombre a una persona, de inmediato

#### entablas una relación amistosa.

De inmediato generas confianza, credibilidad, interés, energía positiva, buena impresión, comodidad, apertura, provocas sonrisas y alta atención.

Tomemos un caso muy peculiar, de una pareja de novios, donde la novia invita a su novio a su fiesta de cumpleaños, donde habrá baile, canto, buffet y muchas otras actividades. Pero le advierte lo siguiente: "ahí vas a conocer a mi tío Rogelio, es un poco duro y va a querer saber quién eres". Durante la fiesta, el novio todo el tiempo pensaba en el tal tío Rogelio, esperando el momento donde apareciera. Hasta que, a lo lejos, lo vio venir junto con su novia directamente hacia él con un paso veloz, firme y

serio "Justo cuando lo tuvo de frente, el novio no la pensó dos veces y dijo: "Rogelio, ¿verdad?, mucho gusto, soy Andres". ¡Bingo! El resultado fue mágico, el tío Rogelio abrió los ojos de la sorpresa y le contestó: "¡Ya me ganaste! Mucho gusto Andrés, y bienvenido". Su nombre jamás se le olvidó. ¿Moraleja?

# Recuerda un nombre, y tu nombre jamás será olvidado.

Cuando comencé a practicar la disciplina de esgrima a la edad de 12 años, mi profesor me caía muy mal, porque era estricto y regañón. Aparte de que todo el tiempo se refería a mí como "niño" o "tú". No solo conmigo, sino con todos. Hasta que el gran día sucedió, cuando por fin me llamó

por mi nombre, y desde ese día se convirtió en una persona en la que confié.

¿Qué provoca cuando te cambian el nombre?

Una persona que se llama Sylvia, una ocasión le cambiaron el nombre y se refirieron a ella como Celia. Ahora Sylvia odia el nombre de Celia.

Una persona que se llama Yesmin, un nombre muy peculiar, le han cambiado el nombre infinidad de veces, por Jazmín, Jazz, Jessy, Yesmín o Chessy. Por esa razón, Yesmin considera como un insulto cada vez que le cambian el nombre.

# Cambia el nombre de alguien, y cambiarás la percepción de esa persona hacia ti.

## ¿Por qué olvidamos los nombres?

La mayoría de la gente cree que es mala recordando nombres, en conferencias grandes cuando se le hace esta pregunta al público, más del 80% acepta que tienen mala memoria para los nombres. No los culpo, porque a todos se nos ha escapado algún nombre en pocos segundos de conocer a una persona, o se nos olvida cómo se llamaba alguien cuando

lo tenemos en frente.

Éstos graves olvidos, no tienen nada que ver con tu memoria, y en este capítulo vas a aprender cómo recordar el nombre y rostro de cualquier persona que conozcas para que no se te olvide. No solo eso, además, te vas a divertir al momento de experimentarlo, porque el sistema es tan fácil de aplicar, que, sin siquiera haber terminado del leer el capítulo, vas a querer empezar a aplicarlo con la primera persona que se te cruce en tu camino.

¿Por qué se nos hace tan fácil recordar un apodo? Parece que por toda una vida nos acordamos del apodo de alguien, pero jamás de su nombre. ¿Qué

pasaría si aplicamos la misma filosofía de crear apodos, pero para recordar el nombre verdadero? Esto practicamente haria que nunca lo olvidemos.

Parece como pegamento, que nos acordemos que nuestro compañero de la secundaria le decían "cabeza de sopa maruchan" por tener el cabello demasiado chino, sin embargo, nadie recordaba su nombre. O que a una persona con muy baja estatura le digan "Elena", por ser el-enano. Y hasta imposible olvidar a una Paty que le dicen "Faty" por estar pasada de peso. ¿Por qué?! La raza humana ha creado una mofa y una burla de las personas con los apodos, y sin darse cuenta, crearon el mejor sistema para recordar nombres.

Olvidamos los nombres por una simple razón, si escuchamos el nombre

de la película **Star Wars**, de inmediato sabemos de qué se trata, sin siquiera haberla visto, porque el mismo nombre hace alusión al contexto de la película, a **guerras de las galaxias**, y al crear una imagen visual inmediata en nuestra mente, nos es muy fácil recordar el nombre de la película.

Ahora, si tu cara fuera una película, y tu nombre fuera el nombre de esa

película ise relacionan de alguna manera? Acaso "Pablo" tiene que l'er como es una palabra que no se asocia con nosotros, no tiene ningún vínculo de dónde sostenerse, se nos escapa y lo olvidamos.

Sin embargo, los apodos suelen tener dos características: te identifican con aproximación muy acertada y son como pegamento. Destacan por la emoción y el humor que genera de un rasgo físico y desgraciadamente no puedes abrir una negociación para que te pongan otro, porque la gente sabe esos apodos son lo suficientemente fuertes para identificarte.

No necesariamente tienes que mofarte de las personas, pero puedes

aplicar la misma filosofía para crear un vínculo emocional de un rasgo físico de la persona con su nombre verdadero para poder recordario. Si un apodo utiliza emoción, asociación e imaginación, entonces vamos a utilizar los mismos factores para el nombre real de cualquier persona.

Esto tiene mucho poder, así que lo voy a repetir en letras cursivas:

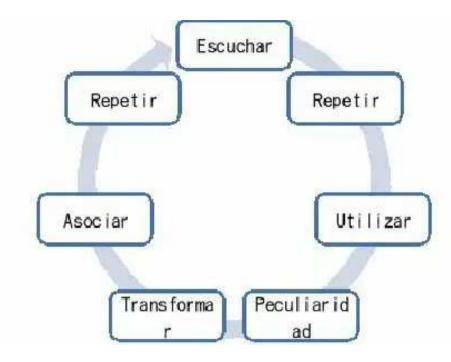
Para recordar cualquier nombre, necesitas crear un vínculo emocional de algún rasgo físico de la persona con su nombre verdadero, para poder recordarlo, utilizando emoción, asociación e imaginación, como con los apodos.

No creas que esto es la forma elegante de decir "burlarse en silencio del nombre alguien", ya que toda la diversión y el humor que vayas a crear del nombre y la cara de alguien, va a quedarse dentro de ti con un solo fin: recordar su nombre verdadero. De esta forma, la asociación de su nombre vivirá únicamente en tu memoria.

# Recordando cualquier nombre y cara.

Vayamos al grano, el sistema es tan fácil de aplicar, que podrás utilizarlo para recordar los nombres con los que te enfrentes en cualquier tipo de situación o reunión. Sin importar que sean nombres poco comunes o en otros idiomas.

El sistema comprende de 7 simples pasos, que podrás recordar con el siguiente acronimo: ERUPTAR.



#### 1. Escuchar el nombre

La principal razón del por qué olvidamos los nombres es porque en un principio no ponemos atención; estamos pensando en qué decir o qué responder... y nos olvidamos de escuchar lo más importante.

Enfócate en escuchar el nombre de la persona y ponerle atención al 100%.

Lo primero que debes hacer es asegurarte de que entendiste el nombre y lo escuchaste correctamente. Preséntate, toma el primer paso, y enfócate en escuchar atentamente el nombre de la persona, la única pregunta que debe de estar prendida en tu cabeza es: ¿cómo se llama?

El nombre de una persona se olvida aproximadamente 6 segundos después de que lo escuchamos, porque no ponemos atención. Tenemos esos 6 segundos para retener el nombre en nuestra memoria mientras seguimos con los siguientes pasos.

Del 20% al 30% de los nombres que escuchamos, son nombres poco comunes o que desconocemos. Cuando esto suceda, no tengas miedo por preguntar inmediatamente a la persona que te repita su nombre; cómo se escribe o se deletrea.

Aventúrate a preguntar a la persona qué significa su nombre. Esto tiene mucho valor para la persona, vas a empatizar rápidamente, y se creara una buena conexión desde el inicio, además de que el significado de un nombre siempre es visual, y eso nos ayuda a crear una asociación más sólida en nuestra memoria.

Muchas personas se presentan muy rápido, y luego no alcanzamos a

Exercise pe dil la cata li remedi proina dra pienstana i que y terre pia a canaso na de partecta de

puedas escucharlo y entenderlo. Recuerda que es mejor rectificarlo en el momento de la presentación, que en el momento donde la vuelves a ver y nunca supiste cuál era su nombre.

# Clave: Escucha y pregunta por el nombre de la persona con genuino interés.

### 2. Repite el nombre.

Una vez que escuchas el nombre y lo entiendes, tienes que repetirle el nombre a la persona, para que ella misma te pueda rectificar si es correcto lo que escuchaste.

De esta forma, vas a utilizar dos sentidos, el oído y el habla. Entre más sentidos utilizamos para recordar algo, se vuelve más fuerte una memoria.

#### 3. Utiliza el nombre.

Debes utilizar su nombre de 3 a 4 veces en promedio en la conversación, sin que se vea demasiado obvio, cada que tengas la oportunidad de hacerlo, como para hacer alguna pregunta o hacer un comentario adicional.

Cuando repetimos algo, desde una pieza instrumental, un movimiento físico, un tema de estudio hasta cualquier cosa que se quiera aprender, se consolida una memoria a largo plazo. Lo mismo funciona con los nombres, si los utilizas y repites cada que tengas oportunidad de hacerlo, lo consolidarás en tu memoria y hará mucho más difícil que se te escape en un corto tiempo, como muchas veces es de costumbre.

De esta forma, con los primeros tres pasos; escuchar, repetir y utilizar, nadie necesitaría pasos adicionales o un sistema para recordar nombres. Porque en éstos reside el poder de la atención y el interés genuino, los elementos necesarios para recordar un nombre.

Por lo tanto, para recordar nombres fácilmente, solo basta con poner 100% atención en el nombre de la persona que vayas a conocer, eso es mucho más importante que pensar en lo que vas a contestar.

Ahora, para codificar un nombre a la memoria a largo plazo de una manera más fuerte, requerimos de los siguientes pasos.

# 4. Descubre la **Peculiaridad** de la persona.

Este paso te ayuda a desarrollar el poder de la **observación**. Muchas veces no lo hacemos, pero es increíble el resultado cuando sí lo hacemos. La peculiaridad es el rasgo físico más notable o más llamativo de la

persona, preferentemente de su rostro. Por ejemplo, alguien con la nariz muy grande, alguien con una sola ceja, alguien con la barbilla partida, alguien con grandes pestañas, u otro rasgo muy llamativo. Todos somos únicos, y siempre va a haber algo de nuestro rostro que nos distingue de todos los demás. Tu papel es descubrir cuál es ese distintivo de las personas que vayas a conocer.

Hay 3 formas de identificar la peculiaridad de la persona: un distintivo de su rostro, un rasgo fisico, y en caso de que no encuentres nada llamativo en los dos anteriores, puedes tomar en cuenta la tercera forma, el lugar donde conociste a la persona.

Éstas 3 formas, son un ancla, que te va a llevar a recordar a la persona, porque cada que la vuelvas a ver, lo primer lo que observarás será su peculiaridad, lo que te llevará a recordar su nombre.

En resumen, son: rostro, el físico o el lugar.

# Clave: lo primero que llame tu atención de la persona, es su peculiaridad principal.

En el Rostro, puede ser si tiene los ojos muy grandes, una boca muy pequeña, un bigote tupido, el ceño muy arrugado, el color de piel muy blanco o muy oscuro, entradas de calvicie, fosas nasales amplias, labios muy anchos, algún distintivo del cutis, entre otros rasgos. En general, el primer distintivo que veas de su rostro es en el que te debes enfocar.

El cabello también es una buena pista, en caso de que sea muy llamativo, la única desventaja es que, si la persona se corta el cabello, se esfumaría la peculiaridad que escogiste de ella.

¿Y si no encuentro ningún rasgo en su rostro?

Siempre hay una característica que distingue un rostro. Todos los rostros son diferentes, todos tenemos algo que nos caracteriza. Es por eso que tu capacidad de observación se va a ejercitar.

Muchas veces sucede que, "tiene ese algo que los ojos que lo distingue, pero no sé cómo describirlo", no solo con los ojos, muchas veces en donde se encuentra el rasgo peculiar, sabemos que está allí pero no sabemos cómo describirlo. Con la práctica irás desarrollando esta habilidad, pon de tu mayor esfuerzo por describirlo con tus mejores palabras.

Por otro lado, hay rostros que son muy fáciles de recordar, porque tienen un parecido con algo o alguien, como con algún familiar, personaje o animal. Puede ser que se parezca a Brad Pitt, a Bruce Wayne, o quizá sea casi idéntico a alguno de tus amigos o familiares, o tener el rostro como el de algún animal. Todos éstos parecidos, son de gran ayuda para asociar la cara de la nueva persona que conoces.

En el Físico, ¿es demasiado alto?, ¿tiene muy baja estatura?, ¿está muy gordo(a)?, ¿está demasiado flaco(a)?, ¿tiene alguna discapacidad?, ¿su

cuerpo tiene alguna forma en particular?

Si su físico tiene algo visualmente llamativo que atraiga tu atención, en eso puedes enfocarte, para utilizarlo como un ancla que te lleve a recordar a la persona y a su nombre.

En el Lugar, si no encuentras un rasgo peculiar en su rostro o en su físico que te llame la atención, puedes asociar el nombre de la persona con el lugar en donde la conociste. Quizá fue en el gimnasio, en la oficina, en un evento, en el transporte, en alguna tienda, en el supermercado, en la farmacia, en el elevador, etcétera. Éste lugar te servirá para asociar el nombre de alguien.

¿Cuál de las 3 formas es la más sencilla para identificar la peculiaridad de la persona?

La más sencilla siempre va a ser la que primero venga a tu mente. Muchas veces hay caras que están tan simétricas y uniformes que es complicado a simple vista detectar un rasgo característico de su cara. Pero siempre va a existir, esto te va a volver bastante observador.

5. **Transforma** el nombre en una imagen.

Si queremos retener un nombre dentro de los primeros segundos que lo escuchamos, necesitamos de una imagen visual, porque muchas veces los

nombres no tienen un significado tangible a simple vista.

Clave: Si recordamos lo que vemos, tenemos que ver lo que queremos recordar.

Tenemos que convertir el nombre de la persona en una imagen para poder asociarla con su peculiaridad y facilitar el recuerdo. Una imagen dice más que mil palabras.

Hay 3 formas de convertir el nombre en una imagen visual:

- Cuando el nombre **TE SUENA** a algo similar.
- Cuando el nombre **SE PARECE** a algo.
- Cuando el nombre **TE RECUERDA** a alguien.

## Palabras Similares "el nombre me suena a..."

Significa cuando el nombre suena a alguna otra palabra tangible que te lleve a una imagen visual. Veamos algunos casos.

Yesmin – suena a **Jazmín** (una flor).

Tamara – suena a **Tamales**.

Leonardo –suena a Leopardo.

Antonio – suena a **Demonio**.

Ana – suena a **Banana.** 

Cristina – suena a **Cristalina** 

Elena – suena a **Colmena** 

Mariano – suena a Marciano

Mónica – suena a **Armónica** 

Nuria – suena a **Furia** Mario – suena a **Armario** 

Ramón – suena a **Jamón** 

Cualquier nombre puede rimar con una palabra visual, ¿te ha pasado que, al escuchar un nombre, inmediatamente dices, "¡tu nombre se parece a…!"? Esto es lo que buscamos.

# La imagen inmediata, cuando "el nombre se parece a..."

Hay nombres que ya son una imagen visual. No es necesario transformarlos, por ejemplo:

Rosa, Nieves, Delfina, Alba (es amanecer), Ángel, Camelia, Cornelia, Jazmín, Concha, Esmeralda, Margarita, América, Paloma, Violeta, León, Alondra (un ave alegre), Marisol (mar y sol).

Todos estos nombres, ya representan una imagen y te ahorran este paso. Porque al tener la imagen de inmediato, lo puedes retener en tu memoria lo suficiente como para asociarlo.

# Una persona familiar, "el nombre me recuerda a..."

Vas a conocer a muchas personas que tengan el nombre de alguna persona famosa o de alguno de tus conocidos. Ésta persona familiar, te servirá para recordar el nombre de la persona. Veamos algunos ejemplos de transformaciones de este tipo:

Miguel Ángel – puede llevarte a **Michelangelo** (el famoso escultor, arquitecto y pintor).

Leonardo – te puede recordar a Leonardo Da Vinci.

Pablo – te puede recordar a Pablo Marmol.

Katia – a **Katy Perry.** 

Silvestre – a Sylvester Stallone (Rocky).

Alejandro – a Alejandro Magno.

Julio – te puedes acordar del emperador Julio César.

Guadalupe – a la Virgen de Guadalupe.

En la universidad, un compañero tenía el nombre de Beethoven, absolutamente toda la universidad se sabía su nombre, porque era poco común y todos lo asociaban con el del músico.

Pero quizá el nombre de la persona no te recuerde a alguien famoso, sino

a alguien que conoces; ramigos compañeros o familiares. Si me presentan mismo nombre que es muy musculoso, por lo tanto, puedo asociar esta característica con el nuevo Nick para recordar su nombre.

La mejor forma de transformar el nombre de una persona es el primero que venga a tu cabeza. Recuerda que tienes pocos segundos para hacerlo, por lo que, el primero que venga a tu mente es el que debes utilizar.

Al principio puede llevar un poco más de tiempo la transformación del nombre, pero con un poco de práctica, se volverá automático, hasta el

punto en que cada nombre que escuches lo puedas ver como una imagen

Ahora, ya que tenemos la peculiaridad de la persona identificada y su nombre transformado en una imagen, lo único que resta por hacer es asociar éstos 2 factores entre sí para no olvidar el nombre.

6. **Asocia** la imagen del nombre con la peculiaridad.

Aquí viene lo entretenido y divertido, ya que tenemos la imagen visual del nombre de la persona, vamos a asociarlo con el rasgo que identificamos de su **rostro**, **físico o lugar**. Vamos a aplicar la filosofía de los apodos en este paso, un vínculo gracioso aproximado que distinga a esa persona por medio de emoción, asociación e imaginación.

Si una persona se llama Ramón (suena a jamón) y tiene una nariz un poco ancha, puedes imaginar que hay mucho *jamón* que le sale de la nariz.

Si alguien se llama Pedro (suena a piedra) y tiene un bigote muy tupido, puedes imaginar que su bigote está hecho de *piedra*.

Si el nombre es Miguel Ángel y tiene los dientes impecables, puedes imaginar que *Michelangelo* le esculpió los dientes así de perfectos.

Si con el nombre de alguien, lo primero que piensas es en algún conocido tuyo, puedes tomar el siguiente ejemplo como guía; si conozco a algún Alexandro, me recuerda a un amigo con el mismo nombre que es aficionado al soccer, y puedo asociar un balón con alguna peculiaridad de su rostro.

Es así de sencillo, al rescatar un nombre al escucharlo, repetirlo y utilizarlo, lo siguiente es convertir el nombre en imagen, encontrar una peculiaridad de su rostro y asociarlos entre sí para retener el nombre en la memoria a largo plazo. Veamos más ejemplos visuales:

Nae I	Peculiaridad AR	MANDO Su cabeza.
Nas A	Transformación	Está armado.
	Asociación	Armando tiene su cabeza llena de armas, o tiene la cabeza desarmada.

Lo más llamativo para crear el vínculo emocional que necesitamos, es la falta de cabello que tiene, su nombre lo transformamos a una palabra

similar, en este caso *armado*, lo que nos resta hacer es imaginar que su cabeza esta armada para que cada que lo veamos, recordemos que, al estar armado, nos lleve a recordar que se llama **Armando**.

Recuerda utilizar las claves de la asociación perfecta **VEIAS**, es decir, que la asociación sea vívida, exagerada, imposible, con acción y utilizando los sentidos. Entre más imaginativa sea, mejor será la recuperación posterior del nombre de cualquier persona y fortalecerás tu memoria.

<b>ROBERTO</b>	

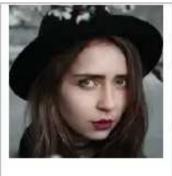


Peculiaridad	Sus dientes.
Transformación Asociación	El verbo robar. Me robe los dientes de Roberto.

También es muy válido transformar el nombre a alguna palabra en inglés. Roberto puede convertirse a *rubber*, que significa *goma*, e imaginar que con una goma le borramos los dientes a Roberto.



JASSIM	
Peculiaridad	Shidbarba y bigote
Transformación	Jazz.
Asociación	De su barba de candado, al abrir la boca sale música de Jazz.



LUZ	
Peculiaridad	El color de sus ojos.
Transformación	Luz ya es una imagen.
Asociación	Cuando te mira, sale mucha luz y te deslumbra.



LEONARDO	
Peculiaridad	Su barba larga.
Transformación	Leopardo.
Asociación	Su barba es de piel de leopardo, o su

barba es la guarida de un leopardo.

400	MÓNICA		
	Pransiminadión	Aus labies gruesos.	
	Asociación	Sus labios son los botones de una armónica que emite música fuerte.	
7	NURIA		
	Peculiaridad	Los rizos de su cabello.	
	Transformación	Furia.	
	Asociación	Cuando Nuria entra en furia, sus rizos se prenden en fuego.	

	RAMÓN	
	Peculiaridad	Su bigote largo.
	Transformación	Jamón.
	Asociación	En vez de bigotes, ramón tiene dos piernas de jamón bajo su nariz.

	ROCÍO	
6	Peculiaridad	Sus cejas finas.
	Transformación	El verbo rociar.
	Asociación	Tenemos que rociar sus cejas para que le crezcan más.

SANDRA



Peculiaridad	Sus trenzas.
Transformación	Sandía.
Asociación	Las trenzas de Sandra están hechas de sandía, y para peinarse tiene que comérselas.

Todas las asociaciones deben ser creadas por ti. Muchas veces el rostro de una persona es tan peculiar que es muy fácil hacer la asociación. Conocí

personaje, un entrophanes la decime iller de Grants de G

El único requisito para usar el sistema, es llevar a cabo ésta regla de oro:

# POR NADA DEL MUNDO LE DIGAS A LA PERSONA QUÉ ASOCIACIÓN HICISTE CON ELLA.

Todo esto debe quedarse únicamente en tu mente, con el objetivo de recordar el nombre de cualquier persona. Créeme que a Roberto no le interesa saber que tiene armas en su cabeza calva, o que Sandra tiene trenzas de sandía, o peor, que a Paty le dicen Faty.

Entonces, cuando veas a una persona cuyo nombre ya asociaste, te debes preguntar, ¿cómo me la imaginé?, ¿qué rasgo peculiar tiene? Y cuando encuentres ese rasgo peculiar (el primero que vino a tu mente la primera vez), vas a recordar qué asociaste con la persona. En caso de que falle, significa que te hizo falta exagerar un poco más la asociación, porque entre más emocionante sea, mejor se retiene.

Entre más detalle tenga la asociación, más rutas de acceso al nombre existen para recordarlo. Si lanzaste tu imaginación en las 10 personas que acabamos de conocer, realicemos un pequeño ejercicio, intenta recordar

el nombre de cada uno:



Si hiciste la imagen de su nombre de forma exagerada y vívida en su rostro, seguramente recordaste los 10 nombres.

### 7. Repite y practica el sistema.

Si no te entrenas y practicas constantemente, no recordarás nombres tan rápido como podrías.

Te daré la mejor estrategia para practicar el sistema con el menor esfuerzo posible, y cuando menos te des cuenta, recordar nombres de manera visual se volverá automático en tu vida:

## "Practica en silencio, y sé recompensado en público"

#### — Jim Kwik

Es decir, cada que te cruces con gente desconocida, no necesitas preguntarle por su nombre, puedes crearles nombres ficticios para practicar el sistema y las asociaciones visuales.

En pocas palabras, transforma el tiempo muerto en tiempo productivo, en momentos de práctica. Cada que conozcas a alguien, o te des cuenta que en algún grupo de tu vida no conoces a todas las personas, aplica tu memoria de nombres, crea imágenes a partir de sus nombres y crea asociaciones con sus rostros, con emoción e imaginación, como con los apodos.

A pesar de todo, la estrategia más poderosa por encima de todas las demás para recordar nombres, es poner 100% atención en cómo se llama la persona, así que, desde ahora, cada que conozcas a alguien, piensa en poner atención en su valioso nombre, en vez de pensar en qué vas a responder. La asociación mental es un extra que te ayuda a fortalecer los nombres en tu memoria a largo plazo.

De esta forma, si recuerdas un nombre, tu nombre será recordado, y si es

el sonido más dulce para el oído humano, entonces, recordar el sonido más importante de las personas, hará que ellas piensen que tú también eres importante.

#### Puntos de Acción

Recordar nombres es una de las grandes claves para influir sobre los

demás y crear relaciones efectivas. Los pasos para hacerlos son: **ERUPTAR**.

#### Fase de Atención.

- 1. Escucha el nombre. ¿Cómo se llama?
- 2. Repite el nombre. ¿Lo escuche bien?
- 3. Utiliza el nombre en la conversación.

Estrategia clave: poner 100% atención en su nombre.

#### Fase de Visualización.

- 4: Pranspridade I dentifica el massamage importante.
  - a. Palabra Similar.
  - b. Imagen Inmediata.
  - c. Persona Familiar.
- 6. Asocia el nombre con su peculiaridad.
  - a. Rostro.
  - b. Su Físico.
  - c. El Lugar donde la conociste.
- 7. Ejercita y practica el sistema en tu vida diaria.

#### Ahora, con mi Memoria Maestra ...

- 1. En una escala del 0 al 10, actualmente me califico con \_\_\_\_\_ al recordar los nombres de las personas.
- 2. Voy a aplicar el sistema para recordar los nombres de las personas con las que me relaciono en los siguientes lugares: ...
- 3. Me pongo como reto, recordar todos los nombres de las personas que conozco en el siguiente lugar: ...
- 4. A la primera persona que le voy a enseñar este sistema es...

# CAPÍTULO 9 MENTES PERDIDAS. RECORDANDO COSAS COTIDIANAS.

"Mi fortaleza es tener una mente desenfocada, porque mientras otros piensan en una idea, yo pienso en cinco ideas. Pero mi más grande debilidad es una mente desenfocada, porque cuando debería estar pensando en una sola cosa, estoy pensando en cinco otras cosas".

—Ben Mitchell.

or aquellas veces donde llegas a un lugar y no sabes qué ibas a hacer allí. Por aquellas veces donde olvidas dónde dejaste las llaves. Aquellas veces que se te olvida la cartera. Aquellas veces que olvidas que tenías tarea. Aquellas ocasiones que se te olvida que mañana tienes un evento importante y no preparaste nada. Aquellas veces que crees que haces algo y en realidad nunca lo hiciste.

Padellas veces donde te tuviste que poner shampoo dos veces porque of idaste que ya te habías puesto. Por aquellas veces que abriste el refrigerador y no recordaste qué es lo que ibas a hace. Aquellas situaciones que creíste que perdiste las gafas y en realidad las traías puestas. Aquellas ocasiones que creíste que perdiste las llaves y en realidad las tienes en la mano.

Por aquellas veces que olvidaste lo que acababas de leer. Aquellas ocasiones donde olvidaste lo que acababas de decir. Aquellas circunstancias donde olvidaste lo que te acababan de decir. O haber olvidado si cerraste la puerta, si cerraste la llave del agua, si apagaste la luz de la casa, la luz del coche... O tal vez haberte despertado en domingo pensando que era lunes.

¿Te han pasado este tipo de cosas? ¿Conoces gente que le ocurra esto en cada momento? Te tengo interesantes noticias, todas estas son situaciones completamente normales. A todos nos pasa, es una condición natural. Se ha demostrado que hay más de 600 casos de este tipo de experiencias de olvidos cotidianos. E incluso hay personas que llegan a olvidar lo que olvidaron, qué ironía, ¿verdad?

Las buenas noticias son que puedes entrenar tu mente para evitar estas

situaciones. La razón principal por la cual nos suceden este tipo de cosas es porque no sabemos por qué sucede, principalmente por falta de atención. Pero simplemente no somos conscientes de ello.

Esto es el fenómeno de las Mentes Distraídas, Perdidas o Ausentes.

#### Los 5 venenos de una mente perdida.

¿Por qué nuestra mente se yuelve ausente? Los 5 venenos más poderosos

- —No somos conscientes de qué ocurre.
- —Creemos que es parte de nosotros.
- —**Estrés**, tensión y preocupaciones.
- —Falta de atención, la más recurrente.
- —Pensamos en muchas cosas a la vez.

Es por eso que tu mente literalmente esta "ausente" en ciertos momentos.

Estambs gran mayoría de las ocasiones perdemos el dividididos, la reartera que incluso llegamos hasta a perder el sentido de la existencia, de la indignación que sentimos al olvidar que íbamos a hacer o de olvidar algo importante.

#### ¿Se puede arreglar este problema?

Como te mencionaba, esto es algo completamente normal, pero se puede prevenir con algunas estrategias que te mostraré más adelante en este capítulo. Mucha gente cree que es un problema con el cuál nacieron, y se excusan diciendo que así son, cuando en realidad la creencia que tienen

respecto a su memoria es la que los está limitando cuando en realidad mental.

#### Ventajas de entrenar tu mente para evitar el ausentismo

- —Elevas tu auto-concepto y auto-estima. Al recordar lo que es importante en tu vida.
- —Evitarás toda clase de frustraciones, preocupaciones y enojos provocados por olvidos descuidados.
- —Ayudas a otras personas a acordarse de sus propias cosas.
- —Te vuelves más atento y más enfocado a lo que haces. A simple vista se nota cuando una persona es atenta, pero cuando no lo es se nota aún

más. ¿Has visto a personas tan distraídas que hasta en sus miradas notas que está perdido(a)?

- —Ahorras tiempo. Al estar 100% presente en todo lo que haces, ahorras tiempo en recordar dónde dejaste algo, dónde perdiste el otro, o qué es lo que ibas a hacer.
- —Eres confiable y das credibilidad a las personas. La gente confia más en ti. ¿Confiarías en alguien que se acuerda de todo lo que tiene que hacer o de lo que es importante para ella?
- —**Das una buena impresión**. Es agradable escuchar que la gente te dice que tienes buena memoria, y pueden confiarte cosas de ellos.
- —**Tu mente fluye**. Tus pensamientos fluyen y elevas tu agilidad mental al procesar información más rápido y con mayor atención.

#### La clave es:

No ausentarse cuando te encuentras en una situación importante, cuando necesitas tomar una decisión o resolver un problema.

#### El gran terror de las personas perdidas

Por el contrario, cuando nos ausentamos, se desencadenan grandes obstáculos que bloquean nuestra mente como seguir olvidando las cosas, baja productividad, pérdida de tiempo valioso, pensamientos negativos, desconfianza de las personas, mucha distracción en lo que es importante, pérdida de credibilidad, reducción del auto-concepto, malas impresiones y seguir dependiendo de las personas en que recuerden por ti.

#### ¿En qué situaciones nos ausentamos?

Nuestra mente subconsciente tiene 95% de poder sobre nosotros, y el consciente únicamente el 5%. Generalmente nuestra mente se encuentra en **piloto automático**, que es cuando no necesitamos poner atención para hacer algo, porque nuestras actividades cotidianas generalmente las hacemos **de la misma manera todos los días**. Por ejemplo, todos los días es casi seguro que te bañes de la misma manera, empieces por la misma parte de tu cuerpo, tomes el jabón con la misma mano, prendas la regadera de la misma forma y tu proceso de baño sea el mismo, esto provoca que cuando nos bañamos, generalmente estamos pensando en otras cosas, porque durante la actividad presente, nuestra mente se encuentra en **piloto automático**, lo que provoca que lleguemos a olvidar si hicimos o no hicimos algo durante el proceso, como no ponernos el shampoo, y acabamos poniéndonos doble.

Así es como nos ausentamos cuando inundamos nuestra mente con miles de pensamientos, en vez de estar presentes en la actividad que estamos realizando, porque la atención es la cura de la falta de retención.

En piloto automático, no necesitamos poner atención, si vamos caminando hacia algún lugar, no es necesario que nos enfoquemos en cómo caminar o en cómo llegar, nuestra mente se ocupara para pensar en

otras cosas mientras llegamos.

Como esto ocurre todo el tiempo, cuando nos encontramos en un ambiente rutinario o muy familiar, la atención o vigilancia no es requerida, así es como llegamos a olvidar cosas importantes durante las rutinas.

# La mente ausente es lo que pagamos por tener tantas actividades en qué pensar con la más mínima atención consciente.

Nuestra mente no puede enfocarse en muchas cosas a la vez. Cuando caemos en esto, estamos en el estado **multi-tarea** (*multitasking* en inglés), donde queremos hacer o pensar en muchas cosas al mismo tiempo creyendo que va a funcionar, cuando en realidad **estamos haciendo todo a medias**. Qué prefieres, ¿hacer o pensar a medias muchas cosas, o hacer extraordinariamente una sola cosa? Solo se puede escoger una cosa.

#### La memoria de trabajo

Tenemos en nuestro cerebro algo que se llama la **memoria de trabajo**, que es la cantidad de cosas que podemos retener en nuestra memoria para resolver un problema. Sin embargo, la complicación está cuando

ponemos atención en demasiadas cosas a la vez, lo que reduce la efectividad de nuestra memoria de trabajo.

Imagina a tu memoria de trabajo como si fuera una **pila**, ahora imagina que te encuentras trabajando en casa, y decides comenzar a hacer en tu computadora una tarea de un curso que estás tomando, tu **pila** le da el 100% de su poder a esa tarea, en eso, llega tu madre o padre a la mesa contigo a platicarte de algo, en eso tu **pila** le da energía en 50% en la tarea y 50% en la plática, en eso comienzan a llegarte mensajes de tu pareja a tu celular, tu **pila** le da energía en 33% tarea, 33% plática con padres y 33% en los mensajes. En eso, comienzan a llegarte notificaciones en Facebook de comentarios de la publicación que hiciste por la mañana y decides abrirlos, tu **pila** le da energía en 25% a cada

actividad, en eso recuerdas que tienes que salir a comprar algo, recuerdas que tienes que hacerte de comer, recuerdas que no has hecho unas llamadas, recuerdas que tienes una cita por la tarde, tienes que organizar tu semana y finalmente recuerdas que la tarea que estabas haciendo es para entregarla dentro de los próximos 10 minutos. En este momento, tu poderosa **pila** está funcionando al 10%, dándole poca atención a una sola cosa a la vez, y mucha atención a múltiples actividades innecesarias.

Esto es un sinónimo de **mediocridad**, que literalmente es "medio creer" que hacemos algo, cuando en realidad, al estar dividido nuestro enfoque y atención en varias cosas, no hacemos ni una cosa correctamente, recordemos esta gran enseñanza:

"El hombre que persigue a dos conejos, no atrapa a ninguno".

— Confucio.

#### Regla #1 Para evitar una mente ausente:

Realiza una sola cosa a la vez, para tener 100% de atención en cada acción.

Tu tiempo será más productivo, recordarás más fácilmente y evitarás toda clase de estrés, tensión y preocupaciones.

#### Estrategias para reducir el ausentismo de tu mente

Una mente ausente se refiere a 2 tipos de situaciones:

- Prospectiva (futuro) No recordar qué íbamos a hacer.
- Retrospectiva (pasado) No recordar qué hicimos.

Por lo tanto, te daré estrategias clave para prever que tu mente se pierda o se ausente, para varios casos en **Prospectiva** y en **Retrospectiva**.

En cada una, mencionaré los ejemplos más comunes que le ocurre a la gente y cómo poder prevenirlos. Si existen más casos que hayas vivido o conozcas de otras personas, puedes aplicar los mismos principios para construir una solución de cualquier caso en tu vida.

#### **MEMORIA EN PROSPECTIVA**

Esto se trata de eventos o hechos que tienes que hacer. Podrías verlo como acordarte de recordar lo que tienes que hacer. Muchas veces cuando a alguien se le olvida lo que tiene que hacer, se convierte en una persona difícil de confiar. Por el contrario, si siempre recuerdas lo que tienes que hacer te conviertes en una persona organizada y confiable.

#### 1. EVITAR OLVIDOS RUTINARIOS.

En muchas ocasiones, nuestra vida es muy rutinaria, si lo que deseamos recordar se encuentra dentro de nuestra rutina, lo recomendable es integrar la acción que deseamos realizar (para que no se nos olvide) dentro de nuestra rutina. Por ejemplo:

- —Si olvidamos tomar nuestros suplementos alimenticios, debes integrar esa acción en tu rutina, como no desayunar (que es algo que no vas a olvidar) hasta no tomarte tus suplementos.
- —Si olvidas planear tu día siguiente en tu agenda, puedes integrar la acción justo después de lavarte los dientes, y programarte para que en el instante que dejes tu cepillo, vayas directo a tu planeación del día.
- —Si olvidas darle de comer a tu mascota, justo antes de sentarte a cenar, prográmate para darle de comer a tu mascota.

Una rutina, en nuestro cerebro se representa como una red neuronal establecida y construida, tan sólida y fuerte, que es hasta posible realizar dicha actividad sin pensar o con los ojos cerrados. Sin embargo, cuando existen cosas que olvidamos cotidianamente, significa que NO hay una red neuronal establecida, y al ser débil, no recordamos lo que tenemos que hacer o se nos olvidan las misas cosas todo el tiempo.

Imagina a una rutina como una cadena de metal, la cual es muy difícil de romper, es por eso que no se olvida, e imagina a los nuevos recuerdos o cosas que quieras recordar como arillos de metal sin ninguna unión, pero que puedes amarrar a una cadena actual para que no se te pierdan.





Solo tienes que preguntarte, ¿qué es lo que hago dentro de mi rutina que jamás se me olvide hacer? Esto es porque lo haces automáticamente, este

tipo de cosas que realices sin pensar (es muy complicado que olvides comer, por ejemplo), es en donde quieres integrar lo que deseas recordar. Por lo tanto los pasos serían:

- Identifica rutinas que hagas automáticamente y jamás olvides; lavarte los dientes, comer, cenar, leer en las noches, ver televisión, escribir un diario, etc. Cada quien tiene sus propias actividades rutinarias
- Identifica qué es lo que quieres recordar.
- Integra el nuevo recuerdo con la actividad rutinaria.

El siguiente paso sería, una vez que integres lo que quieres recordar, preguntarte, ¿había algo que tenía que hacer antes o después de lavarme los dientes (por ejemplo)?

Si la respuesta es sí, lo primero que debes de hacer es poner suma atención en ello, y no pensar nada más que eso.

#### Ejemplos:

—Si una persona olvida darle de comer a su mascota siempre, puede integrar esa acción justo antes de cenar, y al sentarse, realizarse la gran pregunta. Y al recordar lo que tiene que hacer, no pensar en nada más que darle de comer a su mascota hasta que lo haya hecho.

—Si una persona siempre olvida hacer su planeación del día siguiente, y cuando no lo hace realmente se desorganiza al día siguiente, lo que puede hacer es integrar la acción justo después de lavarse los dientes, no pensar en nada que no sea hacer su planeación hasta que la realice.

Muchas veces en el momento que recordamos lo que tenemos es algo así como, "ah, cierto, tengo que tomarme mis pastillas antes de dormir", y luego siguen pensando en otras cosas, pierden la atención y lo olvidan.

Una estrategia para fortalecer esto, es que realices una asociación exagerada como las que utilizaste en los sistemas de memoria. Imagina que te lavas los dientes con una pluma, para que recuerdes que tienes que hacer tu planeación. Imagina que estas cenando croquetas, para que recuerdes que tienes que alimentar a tu mascota. Imagina que un

estudiante olvida anotar los pendientes para el día siguiente, entonces justo antes de levantarse de su silla puede imaginarse que está amarrado hasta que no escriba sus pendientes.

#### Regla #2 Para evitar una mente ausente:

Integra los nuevos recuerdos a una rutina que ya tengas

#### 2. RECORDAR EVENTUALIDADES

Son el tipo de recuerdos que no son tan comunes, que hacemos ocasionalmente, como ir a la tienda a comprar algo, hacer una llamada telefónica, planchar la ropa, hacer algún pago en el banco, recordar algún evento al que tienes que ir, entregar algo que pediste prestado, etc.

Vamos a describir varios casos:

¿Has llegado a un lugar y no sabes qué ibas a hacer allí?

Este caso es muy común, y le pasa a todo mundo. Para evitar este fenómeno, justo en el momento donde te llega la idea de hacer algo en otro lugar diferente en donde estas, detente, retén la idea en ese mismo instante y realiza la acción sin dejar de repetir mentalmente lo que vas a hacer, por ejemplo, imaginemos que estas sentado en tu computadora sumido en tus pensamientos, pero tu teléfono celular está en tu cuarto, y en eso recuerdas que tienes que mandar un mensaje importante, lo que debes hacer es en ese momento levantarte e ir hasta tu cuarto por el celular mientras te repites durante todo el camino, "mi celular, mi celular, mi celular, mi celular" hasta que cumplas la misión.

Lo que hace la mayoría de la gente es decir, "; ah!, tengo que mandar un mensaje importante, ¿donde está im telefono?, voy por el. ...", se fevantan y comienzan a llenar su mente de miles de pensamientos respecto a lo que estaban haciendo u otras cosas, entonces, llegan al lugar de su destino y se pregunta, "¿pero qué hago aquí?". Esto es porque se pierde totalmente la atención de lo que pretendemos hacer. Recuerda, **una cosa a la vez**, un pensamiento a la vez.

Cuando te llegue a suceder esto, que es muy común, tienes tres opciones:

- a. Regresar mentalmente al lugar donde estabas y preguntarte, ¿en qué estaba pensando para necesitar venir aquí?, ¿qué es lo
- b. En vez de preguntarte que nacias alli. Utiliza la estrategia de

mirar a todos lados. Para identificar si lo que buscas está a simple vista. Si tu teléfono celular se encontrara a simple vista, recordarías que ibas por él, si tampoco puedes recordar qué hacías allí;

c. Regrésate al lugar donde te encontrabas para recoger la idea nuevamente, este sería el peor de los casos.

En realidad no necesitarías ninguna de estas 3 estrategia al venir la idea tu mente eso que vas a hacer, para centrar tus pensamientos en **una sola cosa.** Nuestra mente es fácil de distraerse. Pero recuerda que, para no olvidar este tipo de detalles, **piensa en una sola cosa a la vez**, de manera consciente y activa.

Si por lo que ibas es por tu celular, imagina que en tu cuarto hay celular enorme cuando llegues. Si lo que ibas a buscar era un libro, imagina que la puerta de tu cuarto es un libro que abres. Si no sabes qué hacías en algún lugar y utilizaste esta técnica, pregúntate, ¿qué es lo que asocié a este lugar? Y la respuesta vendrá a tu mente.

Te preguntaras, ¿cómo es que funciona esto? Es sencillamente porque al crear asociaciones ridículas, estamos llamando la atención de nuestra mente, a salirnos de la rutina.

#### Regla #3 Para evitar una mente ausente:

A mayor atención y conciencia en el ahora, mayor es la retención.

Cada vez que tu mente ve algo nuevo, le presta atención. Pero cada vez que tu mente ve algo monótono, le presta distracción. A mayor atención, mayor retención.

#### 3. NO OLVIDAR ACTIVIDADES PLANEADAS.

Si lo que tienes que recordar, ya lo tienes planeado y realmente no lo quieres olvidar. Puedes utilizar el sistema de memoria de localizaciones o historia, para recordar una lista de cosas que tengas que hacer en un día y no las olvides, lo único que tienes que hacer es asociar correctamente mediante una historia o un almacén mental (capítulo *Memoria Veloz* y capítulo *Érase una vez*). E ir yendo mentalmente a través de tus lugares conforme vas realizando tus actividades.

#### 4. RECORDANDO ACTIVIDADES NO PLANEADAS.

Hay actividades que surgen en el día que no tienes contempladas, como

dar un mensaje, regresar algo que pediste prestado, ir a comprar algo, realizar algún trámite, hacer una llamada telefónica, entre otras. La clave para esto es:

# Visualiza algún objeto o acto que esté relacionado con la actividad que vas a hacer, y crea una asociación.

Imaginemos que te dejan un recado para que se lo des a alguien más. Es algo que no planeaste pero tienes que acordarte de dar ese mensaje. Si el mensaje que tienes que dar es hacia tu madre (por ejemplo), imaginatela con un **teléfono colgando de su cuello** (objeto), para que cuando llegue a casa recuerdes que tienes que decirle que hay un **mensaje** (actividad).

Si tienes que **regresar algo que pediste prestado** (actividad), imaginemos que un cargador de teléfono celular, imagina a la persona que te prestó el cargador que se está **electrocutando** (objeto o acto) en el primer momento donde la veas, para que recuerdes que tienes que regresarle su cargador.

Si recuerdas que tienes que llevarte un libro importante, puedes imaginar que la puerta de tu casa es un libro, o si comes algo antes de irte, que toda tu comida la comes de tu libro.

Si recuerdas que tienes que hacer una **llamada telefónica** importante, y en ese momento no tienes ningún papel o teléfono para apuntarlo o hacer la llamada, crea una asociación. Si la llamada está relacionada con algo de tu automóvil, **imagina que, al momento de abrir la puerta de tu casa, hay un auto ahí**, para que al momento de llegar recuerdes hacer la llamada telefónica.

En general, cuando venga a tu mente la idea, de que tienes algo que hacer, o cuando surge algo que tienes que hacer que no planeaste, como te podrás dar cuenta, los pasos son muy sencillos:

- 1. **Retén la idea** en tu mente.
- 2. Identifica un objeto o acción de la idea.
- 3. **Crea una asociación** entre el objeto y lo que deseas hacer que no quieres que se te olvide.

Esto igual aplica para cuando le quieres decir algo a alguien y no recuerdas qué ibas a decir. Lo que puedes hacer aquí es: al momento en que te llega la idea de algo que quieres decir, identifica algo relevante de lo que deseas decir y asócialo con la persona a la que le vas a expresar lo que tienes pensado.

Por ejemplo, imaginemos que estás hablando con alguien acerca de

viajes, y en ese momento llega a tu mente una agencia de viajes donde tienen una promoción. Para que no se te olvide decirlo y tampoco la tengas que interrumpir, imagina a la persona con la que estás hablando vestida de azafata, o con un anuncio colgando de 2x1 (que te recuerde a promoción).

Básicamente, todo se basa en poner claves en tus actividades que te

recuerden aquellas cosas que no quieres olvidar. Si recuerdas algo justo antes de dormir...

En el preciso momento donde estas a punto de dormirte, y te acuerdas de algo que tienes que hacer, no es necesario que te levantes y lo apuntes. Imaginemos que justo antes de dormir, se te viene a la mente que tienes que planchar lo que te vas a poner el día siguiente, arreglar tu mochila, empacar un libro importante, imprimir unos documentos y preparar tus alimentos. Lo que puedes hacer es seleccionar las palabras clave; plancha, mochila, libro, documentos y alimentos. Y utilizar un almacén mental (capítulo de Memoria Veloz) o crear una historia, para que, en la

primera hora del día revises tu serie de lugares para ver qué tienes que hacer antes de lite à hacer tus actividades.

En caso de que no uses el sistema de almacenes mentales, puedes crear una historia: al momento de levantarte, imagina que tu cama era la plancha, donde a través de un orificio, sacas tu mochila, pero está tan pesada que decides sacarle un libro lleno de documentos en forma de alimentos listos para comerse.

Al momento de despertarte, al recordar la historia, tendrás a la mano las 5 actividades que recordaste justo antes de dormir, y con esto evitar que al momento de despertar se te olvide todo lo de la noche anterior. De la

misma forma, puedes crear y designar un almacén mental exclusivo para este tipo de actividades cotidianas.

#### Regla #4 Para evitar una mente ausente:

Crea una asociación mental ridícula para retener las ideas importantes.

#### 5. RECORDATORIOS EXTERNOS

Estas son cosas externas a ti que te recuerdan a hacer algo, por ejemplo:

-Las notas, muchas veces utilizamos notas para recordar hacer algo, pegar notas en el refrigerador, en la puerta, en el escritorio, las del celular... En general, poner notas en lugares que estés seguro que vas a ver, lugares rutinarios.

—Alarmas, mucha gente utiliza alarmas en sus teléfonos celulares, que les recuerde hacer cosas que no quieren olvidar, y es válido. Es muy útil, lo único que tienes que hacer es programar a cierta hora las alarmas para acordarte que tienes que hacer algo. El asunto es cuando no tienes teléfono celular, ¿qué haces? No necesitas depender de él, si mejor

puedes utilizar técnicas de memoria como las mencionadas anteriormente. —La gente, ¿cuántas veces has escuchado que la misma gente te pide que les recuerdes las cosas? Pero, ¿qué pasa si la gente no nos recuerda nada? Es por eso que no es tan recomendable depender de alguien más para recordar.

Claro, si lo que alguien más te pide que le recuerdes también te involucra, como ya hay un interés tuyo de por medio, le vas a poner más atención a recordarlo. Si le prestas \$200 a alguien, y la persona te dice, "recuérdame pagarte tu dinero antes de que te vayas", por supuesto que te conviene crear una asociación para acordarte de ello, no dependas de la otra

#### persona.

Una ocasión le presté un cable a un amigo, para utilizarlo como conejillo de indias, al día siguiente me dijo, "recuérdame que te de tu cable antes de irnos", no le dije nada, y lo olvidó. Al día siguiente, me iba a llevar en su motocicleta a un lugar donde podía tomar un taxi, me dijo, "recuérdame que te de tu cable cuando te bajes de la moto", no dije nada, y lo olvidó. Tres días después, fue suficiente, le pregunté, "¿traes mi cable?", sorprendido, se me queda viendo, y me dice, "pero... ¿qué no te lo di?... ¡te lo di cuando bajaste de la moto!". Confundido, buscó en su mochila y ahí seguía el cable.

Moraleja: no dependas de la gente para recordar porque en muchas ocasiones van a ser cosas importantes para ti que no deseas olvidar.

Únicamente es útil depender de recordatorios externos cuando tenemos la mente lo suficientemente ocupada pensando en otras tareas, y al momento de utilizar un recordatorio, así no distraemos a nuestra mente. Pero, no todo el tiempo vamos a contar con recordatorios externos para delegar nuestros recuerdos.

Por ello, existe en específico un recordatorio externo, que es el más eficaz e increíblemente útil. Es el de **alteraciones al ambiente**, casi nunca falla.

Regla #5 Para evitar una mente ausente:

Un recordatorio externo es más fiable que una mente ocupada.

#### 6. ALTERACIONES AL AMBIENTE

Para recordar algo que tienes que hacer, simplemente tienes que alterar tu ambiente. Dentro de nuestra rutina, muchas veces no pensamos lo que hacemos, porque todo está en el lugar donde debe estar, y no necesitamos poner atención.

## La clave es, alterar el ambiente para que te recuerde que tienes que hacer algo en específico.

Es decir, modificar algo que pueda llamar tu atención. Quizá nunca llame tu atención el que entres a tu baño a lavarte los dientes, pero sí llame la atención el ver de repente que tu cepillo de dientes esta puesto al revés.

La rutina nos presta distracción, pero los nuevos cambios, nos llaman la atención. Porque el cerebro está diseñado para poner mayor atención en todo lo que es nuevo, es por ello, que uno de los principales retos de las parejas, es cuando entran en una vida de monotonía, y ambas partes dejan

de prestar atención al cerebro le regalamos realmente importante Sin embargo, cuando al cerebro le regalamos constantemente fuevas sorpresas y nuevos cambios, lo mantenemos constantemente en actividad, consciencia, atención y en estado de curiosidad.

Si al momento de dormir recuerdas, que tienes que imprimir unos documentos en la primera hora del día, lo que puedes hacer es voltear tu reloj de alarma al revés, dejar abierto algún cajón de tu armario, o algo que distorsione tu ambiente. Para que, al momento de pararte, inmediatamente tu atención se vaya a aquello que no "cuadra" en tu espacio. Y al llamarte la atención, te recordará que tienes que hacer algo importante.

De allí viene la técnica de amarrar alguna cuerda o listón a tu dedo, para que cuando lo veas, tu mente sepa que tienes que hacer algo.

Si tienes que devolverle un cable a un amigo tuyo, cuelga el cable en la perilla de tu puerta.

Una ocasión recordé justo antes de dormir que empacar mi cepillo, gel y loción, para un evento importante al siguiente día, lo que hice para alterar el ambiente, fue apilar todos mis artículos de aseo como una pirámide, en el baño. Y a la primera hora del día, no lo recordaba, pero al entrar al baño y ver mi pirámide, recordé que tenía que empacarlos.

Si eres de las personas que olvida apagar las luces del coche cuando se

baja, lo que puedes hacer para alterar el ambiente, es colocar algo en la manija de la puerta o en la palanca de velocidades, como un guante, una calcomanía, un hilo, u otra cosa. Para que al momento de apagar el coche e intentar salirte, veas tu **clave o distorsión** y sepas que tienes que apagar las luces. Debes alterar el ambiente en donde se te haga más cómodo ver.

Imagina que tienes que realizar una transferencia bancaria al día

simplemente la puedes invertir, cama que, al despertar, flame tu atención y recuerdes algo que tenías que hacer, es decir, la transferencia de la cual te acordaste antes de dormir.

Si necesitas regresar un libro a la biblioteca, pon un libro en el piso en frente de tu puerta.

## Tienes que hacer un cambio simbólico en el ambiente para que sea una clave de lo que tienes que hacer.

No necesariamente ese cambio simbólico tiene que ver con lo que tienes que hacer, simplemente es una guía llamar tu atención. Es algo como "acordarte de recordar".

# Mientras haya una distorsión en tu ambiente que te ayude a recordar algo, tu memoria natural te ayudará a decirte qué es lo que necesitas recordar.

Ahora, si quieres reforzar más la estrategia, puedes crear una asociación, si necesitas recordar el sacar a pasear a tu mascota antes de salir a trabajar, y decides invertir tu reloj de alarma como distorsión, imagina que tu reloj tiene la forma de cabeza de perro, para que al momento que veas el reloj invertido, sepas que tenías que sacar a pasear a tu mascota.

Si antes de salirte de tu oficina, tienes que decirle algo importante a un compañero tuyo, altera tu ambiente, puedes poner una silla al reves (imaginar encima a tu compañero), aventar algo al piso (imaginar que él es el que está en el piso) o colgarle algo a tu computadora (e imaginar que lo colgaste a él).

¿Cuántas veces has dicho algo como, "eso no estaba allí antes"? Como te puedes dar cuenta, sin esfuerzo alguno, nuestra mente detecta los patrones que son diferentes a nuestro ambiente rutinario, y los puedes alterar a propósito con el fin de recordar cosas importantes.

Esta estrategia es muy recomendable cuando tienes muchas cosas que hacer, estas estresado o en situaciones donde te sea fácil distraerte. Es ahí donde es bueno alterar el ambiente para recordar cosas y ayudarle a tu

mente en ocasiones donde está ocupada en otras cosas.

#### Regla #6 Para evitar una mente ausente:

**Todo lo que es nuevo o diferente,** siempre va a llamar nuestra atención y nuestra retención.

#### MEMORIA EN RETROSPECTIVA

En este caso ahora es al revés, significa cuando tienes que recordar lo que hiciste en el pasado. Aquí se encuentran todos los ejemplos de situaciones donde olvidamos o perdemos cosas; olvidar las llaves, la cartera, el celular, olvidar cerrar la llave, olvidar cerrar la puerta, perder objetos, olvidar si dijimos algo o no, olvidar si entregamos algo, etc.

Esto de perder cosas u olvidar si hicimos las cosas, realmente nos hace volvernos locos en algunas ocasiones, a veces es inevitable irritarnos cuando olvidamos algún objeto o idea valiosa.

Llega a ser **peligroso** dejar la puerta del auto abierta, o dejar la llave de la estufa o del agua abierta.

Si no ponemos atención en dónde nos estacionamos, vamos a tardar mucho **tiempo** en encontrar el coche y hasta pagar doble el boleto.

Muchas veces implica **perder dinero**, si una persona pierde su licencia, la consecuencia fue tener que adquirir otra, el error le costó \$750. Mucha gente ha perdido su teléfono celular por falta de atención, el costo de olvidar llega a ser muy alto.

Con tan solo poder recordar dónde dejamos las cosas y saber si realmente hicimos algo, podemos ahorrarnos muchas consecuencias, tiempo y accidentes.

#### La clave es, poner atención en lo que estamos haciendo.

Cada que hagamos algo, piensa únicamente en eso, dejando a un lado los miles de pensamientos que tenemos al momento, que es la causa principal de olvidar las cosas.

#### QUÉ HACER SI YA OLVIDASTE ALGO

Si no recuerdas lo que hiciste, como cerrar la puerta, cerrar la llave, empacar algo importante, apagar las luces, apagar la estufa, haber dicho algo, haberle dado de comer a tu mascota, haber comido (este es un caso

extremo), haberte puesto shampoo, etc.

Lo primero que debes de hacer es aceptar que lo olvidaste por falta de atención.

Y puedes aplicar algunas de las siguientes técnicas:

- Relájate y tranquilízate, cuando te tensas y te irritas por algo gue no recuerdas cierras tu mente tienes nas probabilidades de recordar, porque te estas concentrando y enfocando en una cosa.
- Regresa mentalmente al lugar donde realizaste la acción para verificar si lo hiciste (retrocede mentalmente tus pasos).
- Regresa físicamente al lugar para verificar si hiciste la acción (esto en el peor de los casos).

Si tienes compañía, puedes preguntar, pero de preferencia no dependas de la gente, porque muchas veces son cosas que pueden llegar a representar un costo o peligro. A menos de que la persona esté 100% segura.

Hay muchas personas que regresan físicamente al llugar regresan constantemente a ver si apagaron la estufa, si cerraron la puerta, si apagaron la televisión, si apagaron las luces, si empacaron todas sus cosas, si cerraron la ventana, etc. A este tipo de personas se les llama **checadores compulsivos.** Inconscientemente esto significa que hay un desorden mental y carencia de seguridad y confianza de uno mismo.

#### QUÉ HACER PARA DEJAR DE OLVIDAR Y PERDER COSAS

Ahora que sabes que TODO depende de tu ATENCIÓN, para dejar de olvidar y perder las cosas, debes hacer conciencia en el ahora, con alguna de las siguientes formas:

- —Si olvidas cerrar la llave del agua. Antes de salir del baño decir en voz alta, "estoy cerrando la llave".
- —Antes de irte de tu casa, decir en voz alta, "estoy cerrando la puerta".
- —Al terminar de cocinar, "estoy cerrando la llave de la estufa".
- —Al estacionarte, "estoy estacionando el coche en el lugar B2 del piso 2" (incluso aquí puedes utilizar algún sistema de memoria de asociación).

Te lo puedes decir mentalmente, aunque a veces es mejor en voz alta. Mucha gente incluso lo grita, y hasta todos se enteran.

Si eres de perder tus llaves, "estoy dejando mis llaves al lado de la

—Si eres de perder el celular, "estoy dejando el celular al lado de mi diario".

Te toma 1 SEGUNDO hacer esto, y te puede ahorrar mucho tiempo, estrés y preocupaciones. Existe mucha probabilidad de que lo recuerdes.

Para fortalecer esta estrategia, ahora lo que tienes que hacer es utilizar el poder de la asociación para involucrar emoción y recordar más fácilmente.

- —"Estoy dejando mis llaves en mi escritorio", e imagina cómo las llaves explotan cuando las dejas allí.
- —"Estoy dejando mi cartera en el sillón", e imagina cómo los billetes salen volando cuando dejas la cartera.
- —"Estoy cerrando la llave del agua", e imagina cómo encadenas la llave para que no se vuelva a abrir.
- —"Estoy cerrando la puerta de mi casa, ¡ahora!", e imagina cómo un bloque de metal refuerza tu puerta.
- —"Estoy apagando las luces de mi coche", e imagina cómo todo el mundo se apaga y caes en una negra obscuridad.
- —"Estoy cerrando las ventanas", e imagina cómo sales de tu casa a través de las ventanas y cerrarlas por afuera.
- —"Estoy entregando estos documentos", e imagina cómo la persona a la que le entregas los documentos queda cubierta en papeles.

¿Has cerrado alguna puerta como la de tu auto y no recuerdas si lo hiciste?

Para evitar olvidar si cerraste o no alguna puerta, como la del auto y que en verdad la cerraste o no, que decides regresar a verificar el auto, para darte cuenta que sí la habías cerrado, pero no lo recordabas.

Por lo tanto, cada que tengas que cerrar alguna puerta o hacer algo que cotidianamente se olvida, las mejores 2 formas para recordarlo son:

1. Ser consciente y retener la idea en la mente todo el tiempo hasta que termines la actividad. Es decir, repetir en tu mente "cerrar la puerta, cerrar la puerta, cerrar la puerta..." mientras cierras la puerta, o decirte, "estoy cerrando en este momento la puerta del auto", "estoy colocando mi celular en este mueble", estoy dejando las llaves de la casa en la pared de las llaves",

entre otros casos.

2. **Crear una asociación ridícula**, imaginando que, al momento de cerrar la puerta de tu auto, explota y sales volando.

¿Has salido de tu casa y de pronto tienes que regresar porque olvidaste algo?

Una técnica muy útil para esto, es instalar el hábito de contar del 1 al 5 antes de salir de cualquier lugar. ¿Qué significan los números? Vas a asignar los 5 objetos que más frecuentemente se te olvidan a cada uno de tus 5 dedos de cualquier mano. Por ejemplo, 1) celular, 2) cartera, 3) audífonos, 4) llaves de casa, y 5) libro favorito.

¿Cuáles serían tus 5 objetos olvidados más frecuentes? Pueden ser menos, y los asignas a los dedos de tu mano, para que justo cuando tengas que salir de una puerta, te repitas "1, 2, 3, 4 y 5" en voz alta y te vayas bien equipado a tus actividades sin olvidar los objetos que siempre utilizas en tu día.

Recuerda que además de eso, creas una asociación ridícula, la memoria se fortalece.

#### Regla #7 Para evitar una mente ausente:

Un segundo de conciencia y atención, te ahorrará horas de olvidos y perdición.

Para recordar lo que es importante para ti, cuidar tu salud mental y evitar toda clase de frustraciones al momento de olvidar, recordemos lo que dice Bruce Lee:

"El guerrero exitoso es aquella persona promedio, con enfoque tipo

Si William Shakespeare dice, que la memoria es el centinela del cerebro, entonces tú eres el guerrero de tu memoria. Al hacer conciencia y poner suma atención en el ahora, mantendrás un enfoque tipo láser en todo lo que realmente te importa, para que, de esa manera, tu mente ausente se transforme en una poderosa mente presente.

#### Puntualicemos las 7 Reglas de la Mente Presente:

Regla #1: Realiza una sola cosa a la vez, para tener 100% de atención en cada acción.

Regla #2: Integra los nuevos recuerdos a una rutina que ya tengas

establecida.

Regla #3: A mayor atención y conciencia en el ahora, mayor es la retención.

Regla #4: Crea una asociación mental ridícula para retener las ideas importantes.

Reglad#5: Un recordatorio externo es más fiable que una mente

Regla #6: Altera tu ambiente, porque todo lo que es nuevo o diferente, siempre va a llamar nuestra atención y nuestra retención.

Regla #7: Un segundo de conciencia y atención, te ahorrará horas de olvidos y perdición.

#### Puntos de Acción

Memoria Prospectiva. Cuando queremos recordar algo que tenemos que

- Recuerdos Rutinarios. Integrar lo que queremos recordar a una actividad rutinaria.
- Recuerdos Eventuales. Recuerdos no tan comunes, utilizar 100% atención y asociación mental.
- Recordatorios Externos. Alarmas, notas, gente u otras cosas externas a nosotros que nos recuerden hacer algo.
- Alteración del ambiente. Alterar nuestro espacio para que sirva como clave de recordar algo que vamos a hacer.

Memoriale Retrospectiva. Cuando queremos recordar algo que ya

- Regresarnos mentalmente si olvidamos algo.
- Regresar fisicamente si no lo logramos mentalmente.
- Mencionar en voz alta dónde dejamos las cosas o qué es lo que estamos haciendo.
- Crear una asociación exagerada al momento de estar haciendo algo importante.
- Hacer conciencia en el ahora; solo toma 1 segundo.

#### Ahora, con mi Memoria Maestra ...

1. Las 5 principales razones por las cuales quiero estar presente y no olvidar las cosas son...

- Las estrategias que más voy a comenzar a aplicar son...
   Las áreas de mi vida en donde voy a aplicar estas técnicas y estrategias son...

# PARTE 4 7 CLAVES PARA CUIDAR A TU MEMORIA Y OPTIMIZAR TU

**CEREBRO** 

# Capítulo 1 Activando tus Neuronas

"Cuida tu cuerpo. Es el único lugar donde tienes que vivir".

— Jim Rohn.

Nuestro cerebro gobierna nuestra capacidad para pensar, aprender, razonar, recordar y muchísimas otras funciones. Es importante que lo cuidemos, porque sin un correcto funcionamiento de él, no podríamos tener un buen desempeño. Es un órgano que requiere de mucho cuidado y nutrición para llevarlo a su máximo potencial. Lo que hagamos por nuestro cerebro ahora, puede tener un gran impacto en nuestro futuro.

Hablaremos de la primera clave para cuidar tu memoria y fortalecer tus neuronas, aquella que es primordial para el correcto funcionamiento del cerebro, para la activación de las áreas de memoria y aprendizaje, para el

fortalecimiento de las neuronas, para una salud mental adecuada, la clave que estimula la regeneración de neuronas, que además nos abre la mente al nuevo aprendizaje, eleva nuestros niveles de atención, coordinación y concentración, libera los neurotransmisores necesarios para facilitar cualquier cosa nueva que queramos aprender. Así es, hablamos del ejercicio físico.

El cerebro humano tiene la capacidad de regenerar neuronas, mediante un proceso llamado **neurogénesis**, sin embargo, algo más fuerte que regenerar nuevas neuronas, es fortalecer tus neuronas existentes. Un cerebro en inactividad, no produce ni fortalece lo suficiente sus neuronas, es como un león que se encuentra enjaulado contra un león de la selva, este último, conserva mucho más fuertes sus neuronas que las del león enjaulado. Es por ello, que cuando le damos actividad continua a nuestro cerebro, facilitamos el proceso de fortalecimiento neuronal y además la neuro génesis.

El área del cerebro donde se concentran las funciones de la memoria y el aprendizaje, se llama **hipocampo**, y también la **corteza prefrontal**, encargada de la memoria funcional y la solución de problemas. Éstas dos áreas, tienen la capacidad de regenerar y fortalecer sus neuronas, de ahí la importancia de darles un cuidado adecuado.

Exispersus troesupces to ejoe feetalecer lusey es mounaiso of fortalecer las

La supervivencia de las neuronas regeneradas depende de si se utilizan o no. Es decir, a mayor actividad cerebral, mayor es el fortalecimiento neuronal.

El ejercicio físico facilita el proceso de la neurogénesis y la supervivencia neuronal, experimentos hechos en ratas, han comprobado que después del ejercicio físico, se obtienen mejores resultados en pruebas de aprendizaje

y memoria, así como en los humanos.

Durante el proceso de ejercitación, el cerebro libera muchos neurotransmisores y factores muy importantes, como e BDNF (factor de crecimiento neuronal, que preserva las neuronas), dopamina, endorfina y serotonina.

La dopamina y la endorfina son lo que nos hace tener esa sensación de bienestar, como si fuera la "droga de la felicidad", le da apertura a nuestra a mente para aprender de una manera más sencilla, y la serotonina es como un antidepresivo, que cuando lo liberamos, nuestro estado de ánimo se eleva en un nivel positivo.

Por lo tanto, si hacer ejercicio nos trae toda esta salud y agilidad mental, lo único que necesitas hacer es dar el primer paso, no necesitas hacer horas de ejercicio en el día, se puede empezar desde algo pequeño, con el fin de instalar el hábito gradualmente. Por lo tanto, he aquí lo que provocas al hacer ejercicio y activar tus neuronas:

- Reduces tu estrés, y te trae al ahora con mayor claridad de tus actividades.
- Eleva niveles de bienestar de felicidad.
- Reduce el riesgo a contraer enfermedades.
- Ayuda a dormir mejor.

•

- Activa tu memoria y aprendizaje, Fortalece y preserva tus neurolas.
- Incrementa tu esperanza de vida.
- Tener un mejor rendimiento, o mayor productividad.

¿Cómo llevarlo a cabo en tu vida? He aquí unas recomendaciones:

- 1. Realiza por lo menos de 20 a 30 minutos de ejercicio físico, de acuerdo a tu condición, justo después de despertarte. Después podrás aplicar toda tu energía para elevar tus niveles de aprendizaje.
- 2. **Instala el ejercicio como un ritual**, justo al lado de tu cama, ten lista tu ropa de ejercicio, para evitar el famoso "qué flojera". Pontelo facil y rápido.

- 3. ¿Tienes prisa? Duerme 20 minutos antes de tu hora regular, para levantarte 20 minutos antes que siempre, para aprovecharlos para tu ejercicio. En el caso contrario, puedes tomarte 5 minutos en estirarte, relajarte y hacer ejercicios de respiración, en caso de que por la tarde sea la hora donde te ejercitas.
- 4. Realiza un ejercicio diferente cada día, para evitar el aburrimiento o la monotonía, y diario sentir que es algo nuevo.
- 5. **Ejercítate en compañía de alguien**, esto hará que se transforme en una experiencia grupal agradable y hasta de competencia.
- 6. **Si estás en grupo**, fomenta la competencia por medio de juegos y dinámicas para matar dos pájaros de un tiro, agilizar tu mente y ejercitar tu cuerpo.
- 7. **Busca rutinas o actividades** que vayan de acuerdo a tus gustos, y no a algo que detestes.

Recuerda, que debes transformar el ejercicio en una actividad de placer, que te haga sentir bien, porque una vez que lo hagas, notarás que todo aprendizaje será más sencillo, y toda memoria estará más fortalecida.

Por lo tanto, la primera clave para cuidar tu memoria y optimizar tu cerebro es:

**★** Haz ejercicio diariamente para activar tus neuronas.

# CAPÍTULO 2 LIMPIANDO TU CEREBRO

"La rapidez es buena. Pero la precisión lo es todo".

—Xenophon.

El dormir tiene muchos beneficios. Ayuda a la memoria y a nuestra creatividad. Dormir menos de 6-8 horas puede llegar a perjudicar a la salud y según estudios, aumenta el 12% de probabilidad de riesgo a muerte prematura. Aparte de que, al dormir poco, somos más lentos para pensar, recordar, tomar decisiones y nos cansamos rápidamente.

Te pregunto lo siguiente: ¿Tú duermes por dormir, o duermes por descansar?

Una ocasión se les hizo una prueba muy interesante a unos tiradores

puetes inendes n de arrimpsa de subse el perdide inenstre el comp la calidad de

**Prueba 1**: pusieron a dormir a los tiradores más de 7 horas. Durante la sesión de tiro, su precisión y puntería fue del 98%.

**Prueba 2**: pusieron a dormir a los tiradores menos de 7 horas. Su precisión y puntería fue del 50%.

**Prueba 3**: pusieron a dormir a los tiradores entre 5 y 6 horas. Su precisión y puntería fue del 23%.

Prueba 4: pusieron a dormir a los tiradores menos de 5 horas. Su

precisión y puntería fue del 13%. Tu sueño determina la puntería que tiene tu mente.

¿Qué tanta puntería tienes actualmente?

El sueño, puede tener un gran impacto sobre tu capacidad de recordar, o puede tener el efecto contrario, de olvidar todo aquello que necesitas para resolver un problema.

Cuando comencé a estudiar el mundo de la memoria, me invitaban a conferencias a compartir mis ideas, pero en ese entonces, no tenía conocimiento de que la memoria se cuida con muchos factores, como con

el sueño... Oh, gran error, una ocasión se me ocurrió dormir unas 2 horas un día antes de dar una conferencia, en la cual pensaba demostrar cómo funcionaban los sistemas de memoria que leíste en capítulos anteriores.

¿El resultado? Desastroso. Se me olvidaron muchos datos importantes e información que memoricé en el momento.

Créeme, puedes tener todas las herramientas, sistemas, estrategias, técnicas y saberlo todo. Pero, si no cuidas a tu memoria, nada de eso te va a servir de nada.

Y tu sueño, es una de las claves más importantes para que tu cerebro funcione correctamente.

Como dice Arianna Huffington, autora del libro *The Sleep Revolution*: "para tener éxito, te recomiendo 3 cosas, vive el momento, piensa que la vida está siempre arreglada a tu favor y duerme lo suficiente".

# Cuando no duermes menos de 5 horas, te encuentras en el mismo estado mental que el de una persona en estado de ebriedad.

En otras palabras, no dormir, es igual a estar ebrio/a.

Y tienes que saber cuáles son los efectos en tu cerebro cuando **privas tu sueño**:

- El cerebro libera cortisol, elevando niveles de estrés negativo.
- Se enciende el instinto de supervivencia en tu cerebro, porque siente que está en peligro, lo que provoca que se vuelva **reactivo**.
- La influencia y enfoque en la negatividad aumenta en un 60%.
- Se bloquean las zonas de memoria y aprendizaje, volviéndose complicada la resolución de problemas y toma de decisiones.
- Daña la memoria y la capacidad de recordar información.

Por mencionar algunas consecuencias de privar tu sueño. Por ende, no es

¿Cuándo ocurren más accidentes? Cuando una persona se encuentra en estado de ebriedad. Pero también, cuando una persona priva su sueño, es más susceptible a cometer algún accidente, porque su estado mental no es el más óptimo para pensar y resolver problemas.

#### ¿Qué sucede cuando duermes?

Los seres humanos, pasamos 1/3 parte de nuestra vida dormidos. Pero esto no es una pérdida de tiempo, al contrario, somos más productivos cuando dormimos los suficiente.

El sueño adecuado, es esencial para adquirir nuevos conocimientos y

aprender nuevas habilidades.

En otras palabras, **puedes aprender durmiendo.** ¡Extraordinario! Veamos de qué trata esta cualidad.

Poco después de que te quedas dormido/a, tu cerebro entra en una fase llamada "ondas lentas", donde la frecuencia cerebral es baja, y comienza a repetir todas las memorias ocurridas en tu día. El hipocampo envía información a la corteza, con el fin de que todos los recuerdos que tuviste en el día se consoliden en tu memoria a largo plazo.

Después, se activa una segunda fase en tu cerebro, la fase de REM (movimiento rápido de ojo). Esta fase, reconstruye todas las experiencias que tuviste en el día y fortalece las conexiones neuronales en la corteza para que se consoliden los recuerdos a largo plazo. Este estado es esencial para aprender nuevas habilidades y para almacenar la nueva información que se aprende.

Imagina que tu memoria es como un enorme archivero, donde hay trabajadores captando nuevos documentos todo el día, es decir, tus nuevos aprendizajes y recuerdos. Justo cuando te duermes, en la fase de ondas lentas, los trabajadores de tu archivero, se levantan de sus lugares y comienzan a recopilar todos aquellos documentos con los que trabajaron durante el día, los acumulan, los separan y los comienzan a guardar en los archiveros para que no se pierdan. Y cuando tu cerebro entra en la fase de REM, los trabajadores comienzan a reafirmar que hayan guardado correctamente todos los documentos (nuevo aprendizaje) en el archivero correcto, para que, al día siguiente, les sea más fácil encontrarlos y utilizarlos con el orden adecuado.

Por lo tanto, si duermes correctamente, vas a consolidar todo aquello que aprendes en tu memoria a largo plazo. Cuando no duermes lo adecuado, el proceso se interrumpe.

Cuando interrumpes o cortas tu sueño antes de completar la fase de ondas lentas o justo cuando comienza la fase de REM, estás perjudicando todo tu aprendizaje, y será más complicado retener a largo plazo aquello que aprendes.

También esto es esencial para todas aquellas habilidades que requieren un procedimiento, que se ubican en una memoria que tienes que se llama **memoria procedimental,** es decir, habilidades como deportes, instrumentos, andar en bici, u otras habilidades que requieran un

procedimiento basado en la práctica continua. Se ha afirmado que, las habilidades de procedimiento mejoran un día después de

#### practicarlas, únicamente si alcanzas la fase de REM.

Es por eso, que una de las claves de rápido aprendizaje, es dormir lo suficiente.

#### ¿Cuánto debo dormir?

Como viste en la prueba que les hicieron a los tiradores profesionales,

nara que tengas una precisión y una puntería mental por arriba del 98%,

La cantidad mínima que puedes dormir es de 6 horas, ya que la fase de REM se activa a partir de ese tiempo. La fase donde más activo se encuentra tu cerebro, no es durante el día, sino, durante tu sueño, cuando se encuentra en la fase de REM. Así que, asegúrate de llegar a esta fase cada que duermes, la mejor etapa para aprender.

Si has tenido etapas duras, en donde hayas dormido poco, te darás cuenta que tu cuerpo te va a despertar cuando esté completamente descansado. Es por eso que unos días no podemos evitar el dormir más de 8 horas,

porque el cuerpo necesita recuperarse.

Pero si estandarizas tu sueño y eres disciplinado/a, tu rendimiento cerebral, la calidad de tus pensamientos, la precisión de tu memoria y la puntería de tu mente serán adecuados.

#### ¿Por qué me ayuda dormir adecuadamente?

Cuando duermes, el cerebro se comienza a desintoxicar, de todo aquello que no sirve. Las neuronas se encojen en un 60% para dar paso a la desintoxicación.

Ha habido estudios que afirman que el Alzheimer reside en la inhabilidad

de que el cerebro se desintoxique.

Además, dormir adecuadamente, ayuda y estimula tus capacidades de aprendizaje, al consolidar memorias a largo plazo y crear nuevas conexiones neuronales.

#### Las 7 reglas del buen dormir.

Te mostraré algunas de las mejores formas para mejorar tu calidad de sueño, o como algunos autores le dicen, **hackear** tu sueño para mejorar tu rendimiento cerebral.

Para cuidar tu sueño en mejorar tus capacidades de aprendizaje y afinar tu precisión en las tareas de memoria, te presento a las reglas del buen dormir:

#### 1. Evade las pantallas, la luz LED o luz azul antes de dormir.

Nada de celulares, laptop, o pantallas antes de dormir, ya que la luz azul que emiten, mata el neurotransmisor esencial del sueño: la melatonina.

Aléjate de los dispositivos mínimo 30 minutos antes de dormir. Puedes empezar el primer día con 5 minutos, e ir aumentando poco a poco el tiempo para que no te sea tan duro el cambio.

## 2. Descarga la aplicación f.lux para computadoras, Twilight para Android o Nightshift para Iphone.

Estas aplicaciones ponen tu pantalla de color rojiza, lo que hace que no sea perjudicial para tu salud y estimule tu calidad de sueño. Elimina la luz azul y no es dañino para tu cerebro, además de que no mata la melatonina.

#### 3. Crea un ambiente de sueño adecuado.

Tu cama, solo debe estar hecha para dormir, no para estudiar o hacer otras actividades. Si no, le darás un mensaje equivocado a tu mente subconsciente, ¿estudiar o dormir?

- 4. Duerme lo adecuado para tener una precisión mental de más del 98%.
- 5. Aliméntate sanamente. El potasio y el magnesio son elementales para mejorar tu calidad de sueño.
- 6. Medita, respira profundamente y relájate antes de dormir. No pienses en nada más. Elimina a tu yo parlanchín durante la noche. Dale el mensaje de: "cerebro, hasta aquí llegamos hoy, ahora es momento de dormir".

## 7. Lee el libro de "Sleep Smarter" de Shawn Stevenson. El mejor experto enfocado a la calidad y hacks de sueño.

Todo lo que aprendes, merece ser recordado. Todos tus recuerdos, merecen ser recuperados. Y para ello, tu sueño debe ser el adecuado.

Si cuidas tu sueño, cuidarás tu memoria, mejoraras tu aprendizaje, optimizarás tu cerebro y fortalecerás tus neuronas.

No tienes nada que perder, y mucho que ganar.

Por lo tanto, la segunda clave para cuidar tu memoria y optimizar tu cerebro es:

★ Cuida tu calidad de sueño, para elevar tu puntería.

### Capítulo 3 Afina tu Motor

"Hay vida, y hay muerte. Pero en medio hay mantenimiento".

—Tom Robbins.

Imagina que justo en este momento, te acabas de ganar un Lamborghini del color que más te gusta, capaz de correr hasta los 330 km/h, y puede acelerar de 0 a 100 km/h en menos de 4 segundos. Te puede llevar a donde quieras, y podrás llegar mucho más rápido a tus destinos de la forma más cómoda posible.

Ahora, imagina que tu Lamborghini, lo utilizas durante 1 o 2 años seguidos, sin darle mantenimiento, sin afinar su motor, sin revisar sus características. ¿Crees que así te dure?, ¿o que su esperanza de vida sea larga?

Por supuesto que no. Tienes que darle el cuidado que se merece, como si fuera un hijo. Y te puedo asegurar, que todo aquello que valoras en tu vida, le das el cuidado que le corresponde, porque te gustaría contar con ello mucho más tiempo, ¿cierto o falso?

Lo mismo funciona con tu memoria. Si cuidas a tu cerebro, todas sus funciones van a correr óptimamente. Tu agilidad mental, resolución de problemas, toma de decisiones, retención y concentración funcionarán como lo desees.

Para ello, debes afinar el motor del objeto más valioso que tienes en el universo conocido: Tu Cerebro.

#### ¿Cómo afinar tu motor?

A través de tu alimentación, nutrientes y suplementos alimenticios que consumes todos los días.

Te pregunto lo siguiente, con qué aceite afinarías a tu Lamborghini, ¿con el más barato o con el que más le funciona? Si quieres que te dure, tendrás que afinarlo con el que más eficiente su rendimiento.

Se hizo un estudio muy interesante en la Academia Americana de Neurología, con 104 individuos, para medir su capacidad de memoria y calidad de pensamiento. Los participantes estaban saludables, no

fumadores, y la gran mayoría contaba con dietas saludables, además de que estaban libres de problemas de memoria y toma de decisiones. Pero en general, se detectó que tenían deficiencias en sus niveles de nutrientes.

El nivel de nutrientes representa el 17% de variación en la memoria y el pensamiento, y el 37% en la variación del volumen cerebral. Esto significa, que el nivel en cómo te nutres, tiene un gran impacto en la

optimización de tu cerebro para afinar tus capacidades. Este estudio salió con 3 conclusiones:

- 1. Personas con dietas altas en omega-3, vitaminas C, D, E y B, tienen un mejor rendimiento en las tareas de memoria y pensamiento.
- 2. Personas con dietas altas en grasas trans, tienen peor rendimiento en las tareas de memoria y pensamiento.
- 3. Personas con bajos niveles de Omega-3, son más propensas a tener un volumen cerebral reducido.

El cerebro es aproximadamente 60% grasa, es por eso que tu cerebro necesita de alimentos ricos en grasas naturales.

Pero a la vez, hay alimentos que pueden llegar a destruir tu rendimiento, aquellos que tienen grasas trans, es decir, todos los alimentos precocidos o altamente procesados. Incluso, la Unión Europea ha recomendado que no se consuma más de 2% del total de las calorías diarias en grasas trans, porque puede perjudicar tu salud y rendimiento cerebral.

#### Elementos para afinar tu motor.

Por lo tanto, este libro no se trata de nutrición o alimentación, así que me iré directamente al grano. Te daré un top 10 nutrientes y alimentos

esenciales para cuidar y optimizar tu memoria.

Alimento	Detalles	
1. Omega-3	Lo puedes encontrar en el salmón, sardinas, otros pescados o en cápsulas.	
2. Aguacate	Mantiene el azúcar de tu sangre estable.	
3.	Excelentes antioxidantes.	
Arándanos		
4. Brócoli	Mantiene a tu memoria afilada.	
5. Apio	Excelente antioxidante.	
6. Nueces	Mantiene tu salud cognitiva y afina tu agilidad mental.	

7. Aceite de	Suprime las células causantes de		
coco	inflamaciones y mantiene activa tu		
	memoria.		
8. Chocolate	Agiliza la circulación sanguínea en tu		
negro	cerebro y en tu corazón.		
9. Vegetales	Como la espinaca, mantiene a tu		
de Hoja	memoria afinadaix retrasa el deterioro		
10. Yema de	Contiene <i>colina</i> , para proteger tu		
Huevo	memoria y evitar la pérdida de		
	funciones cerebrales, manteniendo tu		
	mente afilada.		

Hay más alimentos, con nutrientes esenciales para afinar tu memoria, pero en esa lista encontrarás algunos de los más relevantes. En general, para mejorar tu memoria, busca nutrirte con alimentos que cuenten con las siguientes 3 características:

- 1. **Omega-3:** son ácidos grasos que tienen un gran impacto sobre el volumen cerebral y el rendimiento de tu cerebro.
- 2. **Bioflavonoides**: los puede encontrar en vegetales de hoja y frutas cítricas.
- 3. **Polifenoles**: compuesto encontrado en el chocolate oscuro, arándanos, uvas, y otras frutas del mismo tipo.

#### Recomendaciones esenciales.

Además de afinar tu motor a través de nutrientes, hay 3 cosas que no puedes ignorar, y debes hacer todos los días:

Toma agua todo el tiempo. El cerebro es alrededor de 80% agua, necesita de ella para funcionar. Además, se han hecho pruebas, que demuestran que las personas hidratadas, tienen un mejor desempeño en las tareas de aprendizaje, memoria y de resolución de problemas.

Come varias veces al día. Aliméntate entre 4 y 6 veces al día para mantener a tus neuronas activas todo el tiempo.

Evita a toda cosa los destructores de tu memoria: alcohol, medicamentos para dormir, tabaco, sal refinada, azúcar refinada, comida chatarra, endulzantes artificiales, entre otros similares.

La tercera clave para optimizar tu cerebro y cuidar tu memoria es: afina

tu cerebro con nutrientes para optimizar tu memoria.

# CAPÍTULO 4 EL SANTUARIO DE TU MENTE

"La tensión es quien tú piensas que deberías ser. La relajación es quien

realmente eres". —Proverbio Chino.

Así como una mente necesita de actividad, también necesita de descanso para funcionar correctamente.

Existe un lugar, en donde reside la fuente de mayor relajación, de mayor enfoque y concentración. En ese lugar, puedes sanar todas aquellas emociones que no te sirven en tu vida. Puedes despertar al ser más creativo dentro de ti, al genio interior de tu alma. Puedes visualizar toda tu vida, tus metas y dirección con un panorama sumamente claro.

¿Cuál es ese lugar? Tu propia mente. Cuando llegas a un estado mental de profunda relajación, tu mente se encuentra en el mejor momento para desempeñarse efectivamente en sus tareas.

Las mejores ideas creadas en la historia de la humanidad, han sido creadas durante un estado mental de profunda relajación.

Las mejores decisiones, pueden ser tomadas durante un estado mental relajado.

Un correcto aprendizaje, se da cuando la mente se encuentra relajada.

Por lo tanto, debes darle todos los días un momento a tu mente para que disfrute de su estado favorito: la relajación.

Altos niveles de estrés, tensión y preocupación, están asociados con la incapacidad de la mente de relajarse.

#### Estimula tu mente a acceder al santuario de la relajación.

Cuando te das un espacio para relajar tu mente o meditar, suceden 5 cosas:

- Entrenas tu mente a concentrarse en una sola cosa.
- Accedes al mejor estado mental para desempeñar tus actividades.
- Elevas tu nivel de atención y concentración

- Activas las zonas de memoria y aprendizaje de tu cerebro, para retener y recordar información de una forma más sencilla.
- **Apagas a tu yo consciente**, para que tus pensamientos sean más enfocados.

#### Como dice Bruce Lee:

"El guerrero exitoso, es el hombre promedio, con enfoque tipo laser".

Enfoque tipo laser. Y una de las mejores formas para alcanzar ese nivel, es a través de la relajación mental y la meditación.

En pocas palabras, para elevar tu rendimiento cerebral, necesitas hacer varios espacios en tu día para permitir que tu mente se relaje, esto hará que tengas mucha más energía, inspiración y voluntad para realizar tus actividades con el mejor desempeño.

¿Por qué es mejor mi rendimiento cuando relajo a mi mente?

Todos tenemos ondas cerebrales. Cuando nuestras frecuencias cerebrales son altas, se asocia con nuestro estado de alerta, el consciente y menores niveles de concentración. A más bajas frecuencias cerebrales, mayor es el nivel de concentración, atención y retención.

Nuestro cerebro tiene varias ondas cerebrales, te mencionaré 4 de ellas, las cuales debes conocer:

- 1. **Ondas Beta**. Cuando estas despierto/a, consciente, alerta y en constante actividad.
- 2. **Ondas Alfa**. Cuando estas relajado/a, calmado/a, tranquilo/a y sin pensar.
- 3. **Ondas** Theta. Cuando estas profundamente relajado/a, meditando y visualizando continuamente.
- 4. Ondas Delta. Cuando estas profundamente dormido/a.

El mejor estado mental para desempeñarte en tus actividades con el mejor rendimiento cerebral, es cuando tu cerebro se encuentra entre las ondas alfa y las ondas theta.

Había una vez un corredor profesional de autos de carreras, que siempre ganaba primer lugar en las competencias sin ningún problema aparente. Hasta que decidieron estudiarlo. Le pusieron unos conectores en su cuerpo y cabeza para medir sus ondas cerebrales dentro de una competencia. Te sorprenderás del resultado, el corredor, se encontraba en el mismo estado mental durante una competencia, que cuando esta relajado en algún otro momento en su día. Es decir, dentro de las ondas

Alfa.

A frecuencias altas, menor concentración. A frecuencias bajas, mayor concentración y enfoque tipo laser.

#### Cómo estimular la relajación de tu mente.

Te daré algunos de los mejores puntos de acción, que te darán la capacidad de acción de tu mente para elevar tu nivel de acción.

#### 1. Medita durante las mañanas.

Justo después de levantarte y ejercitarte un poco, lo que debes hacer de inmediato es meditar de 10 a 20 minutos. Esto hará que puedas utilizar tu energía correctamente a lo largo de tu día, además de que entrenarás el poder de la atención. Recuerda que atención es igual a retención.

#### 2. Designa un espacio en la tarde para relajar tu mente.

Hay dos momentos en donde tu mente tiene una caída de energía; por la

noche y justo después de la hora de la comida. Encuentra un espacio durante la tarde para relajar a tu mente. Puedes meditar unos minutos, puedes dormitar o simplemente relajarte en un espacio donde puedas estar contigo mismo/a.

#### 3. Utiliza el poder de tu respiración.

Una de las mejores formas para relajar a tu mente, es hacer ejercicios de respiración desde tu abdomen para oxigenar tu cerebro y disminuir tus frecuencias cerebrales.

Utiliza la respiración profunda en momentos donde necesites relajarte, tomar decisiones, en situaciones que demanden mucha atención y en los momentos de aprendizaje.

#### 4. Otras maneras creativas para relajar a tu mente.

Hay otras formas bastante interesantes para relajarte:

Realiza una de tus pasiones o talentos más grandes. Cuando haces algo que te gusta, tu mente estará relajada.

Juega algo solo/a o acompañado/a. El jugar algún juego virtual o de mesa, libera emociones positivas, que hacen que relajen a tu mente, y ejercita tu concentración a enfocarse en el objetivo central del juego. Es por eso que dicen, que cuando algo es divertido, deja de existir el tiempo

y el espacio, hasta sentir que pasan horas en cuestión de minutos.

Utiliza las Power Naps o Siestas de Poder. Cuando tomas una siesta durante la tarde, después de comer, de aproximadamente 20 minutos, vuelves a elevar tus niveles de energía para llevar a cabo tus actividades eficientemente por el resto de tu día.

#### 5. Recurre a las Power Talks

Así es, las pláticas de poder. ¿Alguna vez has platicado con alguna persona, de una manera tan profunda, que sientes cómo el tiempo pasa volando? Envuélvete en pláticas de poder, que estimulen a tu **yo creativo** para tener mejores ideas y relajar a tu mente.

#### 6. Designa espacios de máxima relajación.

Una o dos veces a la semana, escápate a aquellos lugares que estimulan tu mejor estado de poder mental y relajación. Puede ser un bosque, un parque, algún sitio en especial donde haya naturaleza o estimula la relajación de tu mente.

Ahora, hay muchas formas para meditar y guiar a tu mente a ese santuario de profunda relajación. Existen muchas técnicas, puedes enfocarte en tus metas, visualizar escenarios que estimulen tu imaginación, pensar en cosas positivas, entrar en un estado de agradecimiento, y en general, se trata de guiar a tu mente a que visualice e imagine lo que tú quieras, con el objetivo de relajarte.

Existe una técnica muy buena llamada **omvana**, la puedes buscar en Youtube, o en las tiendas de aplicaciones para Android y Apple Store. Es muy funcional para guiar a tu mente a un estado de relajación profunda.

Por lo tanto, para cuidar a tu memoria, optimizar a tu cerebro y elevar tus niveles de atención para tener un enfoque tipo laser, la cuarta clave es:

Relaja todos los días a tu mente.

## Capítulo 5

#### La Fuente de tu Creatividad

"Vive como si fueras a morir mañana. Aprende como si fueras a vivir

para siempre". —Mahatma Gandhi.

Hay una adicción, de las más potentes que existen, que estoy 100% seguro que te apasiona y que consumes con una frecuencia muy alta.

Esta droga, es la mejor que puedes llegar a consumir por el resto de tus días, te hará vivir una vida plena, creará nuevas conexiones neuronales todo el tiempo, alargará tu esperanza de vida, mantendrá a tu cerebro activo, retrasará la demencia, puede hasta evitar el Alzheimer, y creará una sed en ti en consumirla en todo momento.

Sin duda alguna, te hablo de la adicción al aprendizaje.

Así como los gatos tienen la necesidad de acechar, como las abejas se enfocan a encontrar polen, como un depredador se enfoca a cazar, así el ser humano, tiene la necesidad de aprender cosas nuevas y resolver problemas.

Cuando aprendes algo nuevo, tu cerebro segrega un neurotransmisor llamado "dopamina", sustancia esencial que ayuda a la comunicación entre las neuronas y estimula el buen humor, lo que te hace tener una sensación de bienestar.

La adicción a una droga, nace porque tienen moléculas que pueden llegar a mimetizar la estructura de las que forman parte del sistema de recompensa de tu cerebro, donde se segrega la dopamina.

Te tengo noticias, todas esas drogas dañinas para tu salud, suben el nivel de dopamina de tu cerebro al igual que cuando aprendes algo nuevo o resuelves acertijos o problemas.

A tu cerebro le encanta ver cosas nuevas todo el tiempo. Porque la novedad, es lo que llama su atención. Imagina que tienes dos libros en frente de ti acerca de tu tema favorito, por ejemplo, la neurolingüística, y solo van a regalarte uno de ellos. El libro #1 ya lo leíste, y el libro #2 es nuevo para ti. ¿Cuál preferirías que te regalen?

No necesitas escoger, tu cerebro va a desear todo lo que es nuevo, porque busca esa sensación de bienestar, generada por la dopamina, que es estimulada cada que presencias algo nuevo.

Es como una película, la primera vez que la vez, los niveles de dopamina de tu cerebro, van a dispararse y te harán sentir una sensación de bienestar, de curiosidad y de atención plena. Pero, cuando la ves una

segunda vez, como ya sabes qué es lo que va a pasar, tu cerebro no produce los mismos niveles de dopamina. Y si la tuvieras que ver una tercera vez, quizá hasta se volvería un poco rutinario, provocando que no le pongas la suficiente atención.

Lo mismo sucede con todo. Cuando dejas de vivir cosas nuevas con tu pareja, comienza la monotonía. Cuando realizas la misma actividad todos los días, comienza la rutina. Cuando haces exactamente lo mismo por varios días, comienza el aburrimiento.

Por lo tanto, una de las mejores formas para activar las zonas de memoria

ynaprendizaje ideatu crerativas, esus prenderas la sotivus vo acidose los ndúas la prenderas la sotivus volvas la prenderas la sotivus volvas la prenderas la

#### Lo que el nuevo aprendizaje puede hacer por ti

Un ambiente rico en aprendizaje es la clave para acelerar tus capacidades de aprendizaje, para crear nuevas conexiones y recordar mucho más acerca de todo aquello que te importa.

Se han hecho experimentos, donde se ha comprobado que un ambiente de negligencia y pobre en aprendizaje, es lo que destruye el interés, la motivación y la inspiración de un niño a aspirar ser alguien mejor, a aprender y a superarse.

Por otro lado, cuando te envuelves en un ambiente rico en aprendizaje, le estas dando uno de sus alimentos favoritos a tu cerebro para mantenerse activo. La curva de aprendizaje del ser humano va ligada a una segregación alta de dopamina, lo que hace que el cerebro desee aprender mucho más.

#### Optimizar el nuevo aprendizaje en tu vida.

Para envolverte en un ciclo de continuo aprendizaje para disfrutar de la mejor droga, que hará que tu cerebro siempre este activo y tu memoria se optimice, asegúrate de lo siguiente:

- 1. **Estudia algo nuevo que te apasione** todos los días. Como un nuevo libro, un curso, seminario, videos en línea u otras fuentes de nuevo aprendizaje.
- 2. **Aprende o practica una nueva habilidad** todos los días. Como un deporte, un instrumento, habilidades de comunicación u otras que sean importantes para ti.
- 3. Compartedo que aprendes con alguien, para clarificar tus ideas

Entre más sepas acerca de un tema, más sencillo será aprenderlo y recordarlo. A mayor nuevo aprendizaje en tu vida, mejor será el funcionamiento de tu cerebro.

Activa tu mente, resuelve nuevos acertijos, agiliza tu memoria y dale de esa adicción que necesita tu cerebro para vivir: el nuevo aprendizaje.

Porque, cuando dejas de aprender, dice Einstein, comienzas a morir.

Por ello, para cuidar tu memoria, optimizar a tu cerebro, y sentir como si fueras a vivir para siempre, la quinta clave es:

Envuélvete en un ciclo de nuevo aprendizaje todos los días.

# CAPÍTULO 6 CONEXIONES DE PODER

"Caminar en la oscuridad con un amigo, es mejor que caminar solo/a en

la luz". —Helen Keller.

Cuando te rodeas de personas que constantemente tienen pensamientos negativos, que no te ayudan a crecer, que le ven aspectos negativos a todo mundo, sin metas, con baja auto-estima, inseguras, u otras similares, en realidad, tú vas a comportarte de manera similar, porque contamos en nuestro cerebro con *neuronas espejo*, que tienen la función de copiar un comportamiento que se repite constantemente sin que te des cuenta.

Como dice Jim John: "Eres el promedio de las cinco personas con quien más inviertes tiempo".

Júntate con gente que te rete, que te apoye, que te impulse hacia tus metas, que te enseñe cosas nuevas, positiva, de crecimiento, que constantemente este apoyándote a progresar. Estas son la clase de personas con las que te quieres juntar.

Quizá te estés preguntando: bueno, ¿de qué me sirve relacionarme con gente positiva para mejorar mi memoria?

En realidad, de mucho.

Hay tres tipos de personas con las que te puedes juntar:

- 1. Aquellas que te retan, te apoyan y te empoderan a progresar. 2. Aquellas que no tienen ninguna influencia en ti, simplemente se encuentran allí cuando necesitas algo tú o ellas.
- 3. Aquellas que tienen una influencia negativa en ti, que te comparten hábitos que pueden perjudicar tu progreso.

Cuando te juntas con personas que son número #3, corres el riesgo de que vayan a contagiarte de algún hábito, rutina o costumbre negativa que dañe a tu memoria, como tomar demasiado alcohol, privar tu sueño, poner en riesgo tu salud física y mental. Pero, sobre todo, algo de lo más peligroso, envolverte de emociones negativas.

Las emociones negativas son las némesis #1 de tu memoria, porque

vuelve a tu cerebro en estado **reactivo**, lo que hace que llegues a reaccionar ante cualquier estímulo con sensación de molestia, disgusto y hasta ira. Este tipo de emociones dañinas, lo que hacen, es poner en mucha actividad a tu **amígdala** (estructura principal del cerebro que controla las emociones), esto enciende el instinto de supervivencia del cerebro para ser reactivo, provocando que se bloquee el **hipocampo** (estructura principal del cerebro enfocada a la memoria).

A mayores emociones negativas = mayor probabilidad de bloqueo de recuerdos.

A mayores emociones positivas = mayor probabilidad de retención y aprendizaje.

Las neuronas espejo son muy poderosas. Por ejemplo, tomemos el caso de la pequeña Arantza, de 8 años. Tiene a su mejor amiga llamada Sofía, que influye negativamente en Arantza con sus actitudes dirigidas a la queja, negatividad y negligencia por aprender.

Las neuronas espejo de Arantza, lo que hacen es copiar el comportamiento de Sofía, ya que invierte de 4 a 5 horas diarias con ella en la escuela. Y, finalmente, Arantza comienza a tener negligencia hacia el aprendizaje y aparenta no tener interés por recordar lo que aprende en la escuela.

Los padres de Arantza no entienden su comportamiento, hasta que, por primera vez, conocen a Sofía en persona. Con esto dicho, de inmediato, sus padres platicaron con Arantza y la hicieron tomar conciencia de que tenga cuidado con los amigos que escoge. Después de eso, su esencia cambió y se enfocó en lo que era bueno para ella.

¿Cuál es la lección? Comienza a tener cuidado en la calidad de tus relaciones humanas, porque puedes llegar a mimetizar algún comportamiento sin darte cuenta.

Quédate con las personas que son #1, es decir, tus conexiones de poder. Aquellas personas que van a expandir lo que tú eres, que van a apoyarte y empoderarte en todo momento para que progreses.

Imagina, que tienes un examen de una materia muy importante. Y te juntas con el grupo de estudiantes que no estudian. ¿Qué pasará? Con todo esto que ahora sabes, es no permitir contagiarte de emociones negativas y comportamientos que puedan perjudicar el potencial de tu mente y tu memoria.

Reglas prácticas para potenciar tu memoria con el poder de tus

#### conexiones de poder y relaciones positivas.

Desde este momento, rodéate diariamente de personas positivas, o por lo menos, la mayor parte de la semana.

Cuando te contagias de su energía, sucederá lo siguiente:

- Tu mente estará más abierta al aprendizaje.
- = Tus neuropas as paidas ficat agiarán de a mucian es no sitivas po.
- Programará a tu mente a enfocarse en lo positivo.

Para estimular el poder de tu memoria con esta clave:

- 1. Selecciona las personas que representan conexiones de poder, o las personas #1. Y rodéate de ellas más seguido.
- **2. Recurre a las** *Power Talks.* Una plática de poder, que estimule tu creatividad, y aclare tus ideas para ser más creativo/a.
- 3. Suprime las emociones negativas. Habrá veces donde sea inevitable presentante ante ellas, pero las puedes suprimir, respira profundamente y
- ¿Qué hizo que generara esta emoción en mí?
- ¿Vale la pena dejar entrar esta emoción en mi cuerpo?
- ¿Qué beneficios puedo obtener si le doy la vuelta?
- ¿Qué lección puedo aprender en esta situación?

Y después intercambia la emoción negativa, por una positiva, para evitar que tu **yo reactivo** tome el control.

uando cuentas con una tribu que expanda tu potancial, tu mente se abrirá constante actividad.

Para cuidar a tu memoria, optimizar tu cerebro y crear conexiones de poder, la sexta clave es:

Rodéate de personas positivas todo el tiempo.

# Capítulo 7 Acelera tus Neuronas

"Cuando enseñas lo que sabes, lo aprendes el doble".

—Jim Kwik.

Piensa en los íconos que ha habido en la historia de la humanidad. Absolutamente todos han sembrado semilla en el mundo, han dejado su mensaje y su legado.

¿De qué serviría saberlo todo si no eres capaz de compartirlo?

Como dice el dicho, "el que sirve, da y comparte, se lleva la mayor parte".

Esto tiene una profundidad impresionante, no solo te llevas la mayor parte por el placer de compartir y sembrar semilla, sino que en tu memoria ocurre algo muy interesante.

Cuando enseñas algo que sabes, estás reafirmando todo el aprendizaje que tienes respecto al tema que estas compartiendo, lo que hace que seas capaz de vislumbrarlo desde diferentes ángulos, creando así nuevas conexiones, y finalmente, dando como resultado, una reconsolidación del aprendizaje.

En otras palabras, cuando enseñas algo a alguien más, lo estás aprendiendo mejor.

Quizá alguna vez te ha pasado, en los momentos donde te encuentras

que estás enseñando con mayor claridad, obteniendo así nuevas y mejores ideas.

Mencionaré unas palabras muy sabias de Jim Kwik:

"Si quieres cortar tu curva de aprendizaje a la mitad, aprende con la intención de enseñárselo a alguien más.

Si tuvieras que dar una presentación acerca de lo que aprendes hoy, lo aprenderías diferente. Pondrías mucha más atención. Tomarías notas más detalladas. Harías mejores preguntas".

Por ello, la información es solo potencial hasta que se lleva a la acción.

Lo que tenemos que aprender a hacer, dice Aristóteles, lo aprendemos haciendo.

El mismo cono del aprendizaje, por Edgar Dale, tiene un enfoque que te dará mucha claridad, recordamos lo siguiente:

- El 10% de lo que leemos.
- El 20% de lo que oímos.
- El 30% de lo que vemos.
- El 50% de lo que vemos y oímos.
- El 70% de lo que decimos y escribimos.
- El 90% de lo que hacemos.

La acción, la práctica y la experimentación va a ser la clave de tu aprendizaje, y retención de la información que valoras.

Y una de las mejores formas para **hacer o llevar a la acción** lo que quieres recordar, es a través de la enseñanza, compartiendo lo que sabes a alguien más.

Entender la que sabes no no nes suficiente si no lo puedes recordar vas a comprender. Pero entender y recordar todo aquello que sabes, tampoco es suficiente si no lo llevas a la acción o a una aplicabilidad.

Por lo tanto: entiende, recuerda y aplica todo lo que deseas retener en tu memoria.

El caso de una estudiante en la Carrera de Derecho, llamada Ximena, ejemplifica este capítulo. Todo lo que aprende en sus clases, siempre busca la oportunidad para contárselo o compartirlo con su familia, amigos y personas cercanas. Incluso, a la hora de comer, en la mesa se arma un

debate de conocimiento con su familia y amigos, de una forma muy interesante, por la información que Ximena mantiene presente en su memoria, que inmediatamente comparte y lo transforma en una aplicabilidad.

Además, no solo comparte lo que aprende en la universidad, también todo aquello que lee e investiga acerca de otros temas y datos curiosos.

Sin que Ximena se diera cuenta, está teniendo 2 resultados impresionantes, 1) mantiene presente la información relevante y que ella valora para recuperarla y utilizarla cuando más necesita, y 2) no necesita estudiar excesivamente, porque cuando tiene exámenes, se da cuenta que

ya domina la mayor parte del conocimiento adquirido, así que solo le toma un par de repasos estar lista y obtener buenas calificaciones.

Porque cuando aprendes algo con la intención de enseñarlo o compartirlo con alguien más, lo aprendes mejor y lo recordarás en los momentos donde más lo necesites.

De la misma forma, Ximena se memorizó más de 2000 preguntas para pasar el examen de ingreso a la universidad, porque una de sus herramientas clave, era compartir su punto de vista acerca de las

preguntas y respuestas que iba aprendiendo y memorizando. No permitas que el ego del conocimiento de contagie. Hay personas envidiosas de la información, con miedo a que una persona que llegue a conocer dicha información, llegue a superarlos.

Cuando la realidad es contraria, entre más enseñes y compartas lo que aprendes todos los días, acelerará y fortalecerá tus neuronas, creando así nuevas conexiones que te permitan mantener disponible toda aquella información que te importa para recordarla cuando más la necesites.

Por ello, cada que aprendas algo nuevo, o requieras mantener recuerdos a la mano, busca la oportunidad de enseñárselo a alguien más.

Para cuidar a tu memoria, optimizar tu cerebro, fortalecer y acelerar tus neuronas, la séptima clave es:

Enseña y comparte lo que sabes todos los días, para aprenderlo el doble y recordar información cuando más la necesites.

## Puntos de Acción

### Las 7 claves para cuidar tu Memoria y Optimizar tu Cerebro

Clave #1: Haz ejercicio diariamente para activar tus neuronas. Clave #2: Cuida la calidad de tu sueño para elevar tu puntería cerebral.

Clave #3: Nutre tu cerebro para optimizar tu memoria.

Clave #4: Practica la relajación mental diariamente.

Clave #5: Envuélvete en un ciclo de nuevo y constante aprendizaje todos los días.

Clave #6: Rodéate de personas positivas todo el tiempo.

Clave #7: Enseña y comparte lo que sabes, para aprenderlo el doble y

recordar información cuando más la necesitas.

Optimiza tu cerebro con éstas 7 claves, todos los días. Ponlas a prueba durante los primeros 7 días y poco a poco, ve instalando rituales en los cuales puedas tener un espacio todos los días para aplicar todas las claves.

Ya que, el funcionamiento de las estrategias y técnicas de memoria (y de cualquier otro tema o habilidad que desempeñes), van a tener un mejor rendimiento y resultado en tu vida si optimizas tu cerebro.

# Parte 5

# ACELERACIÓN MENTAL PERMANENTE

## CAPÍTULO ∞ Mi Memoria Maestra

"Una onza de práctica, vale más que toneladas de predicación".

—Mahatma Gandhi.

Primero que nada, si has llegado hasta aquí, te admiro, respeto y felicito, porque sé que quizá al inicio pudo ser un poco delicado el aprender a utilizar la memoria, pero no tengo duda alguna de que has comprendido los principios, los sistemas y estrategias esenciales para desarrollar tu Memoria Maestra.

Ha sido un largo y provechoso proceso de aprendizaje, que debes tener a la mano cada que lo utilices en tus actividades diarias. Este es un libro que debes tener disponible en todo momento para que puedas regresar a los básicos y seguir mejorando el poder de tu memoria.

Voy a compartirte la fuente de la Aceleración Mental Permanente, cómo mantener en continuidad el crecimiento del potencial de tu memoria para recordar todo aquello que más te importa y valoras en tu vida.

Tu Aceleración Mental Permanente, comprende de 3 claves: la práctica, los principios y la retroalimentación.

#### La fuente de la Práctica

En tu vida, nunca va a pasar nada si no llevas a la práctica lo que aprendes.

Jim Risciplina es el puente entre tus metas y el logro de las mismas" —

La magia de este libro, es que no tienes que sentarte a estudiar, a repasar o a volver a aprender todo lo que leíste. Si instalaste correctamente los sistemas adecuados para recordar la información que deseas, la práctica se encuentra en tus actividades diarias.

Practicar no te va a tomar tiempo, al contrario, te dará más tiempo, para que puedas tener más tiempo para ti mismo/a.

Practica en silencio, como dice Jim Kwik, y serás recompensado en público. Es decir, cada que tengas oportunidad de aplicar todo lo que aprendiste en el libro, te darás cuenta que se volverá automático el proceso.

Cada que conozcas a alguien, aplica el sistema de nombres.

Cada que tengas que presentar en público, aplica las bases para retener discursos e ideas.

Cada que tengas que estudiar, crea tus almacenes mentales para retener los conceptos e ideas centrales.

Cada que tengas que recordar inímeros fechas o teléfonos, convierte en

La memoria, es algo que se aplica todo el tiempo. Porque todas nuestras actividades demandan el uso de la memoria de una u otra forma, y el propósito es que tus actividades las puedas realizar de una manera más inteligente, más sencilla y poderosa, para que logres retener todo aquello que te importa a largo plazo.

Todo aquel conocimiento que se desea retener a largo plazo, debe ser recordado periódicamente. Es por eso, que, si aplicas el poder de tu memoria todo el tiempo, es una nueva oportunidad para trasladar a tu

memoria a largo plazo todo aquello que aprendes.

En capítulos clave del libro, te pedí al final que enseñaras el sistema o el principio a alguien. Para encender la fuente de la Práctica en ti. Porque una de las mejores formas para ello, es a través de la enseñanza.

"Aquellos que saben, hacen. Aquellos que entienden, enseñan" — Aristóteles

Y en todo nuevo conocimiento en el que te envuelvas, nunca dejes de llevarlo a la acción, el mejor acelerador de tu aprendizaje.

#### La fuente de los Principios

En algún momento, tu progreso va a pedirte retos y desafíos más grandes.

Es como aprender a tocar el piano, al principio, necesitas conocer las bases, que te permitan entender las teclas, las notas que existen, la coordinación de ambas manos, la lectura del pentagrama y aprender piezas musicales sencillas. Hasta el momento donde las horas de práctica, comienzan a rendir frutos, y poco a poco eres capaz de enfrentarte a desafíos más elevados, como piezas musicales más complejas, donde requiere un nivel de maestría superior.

De igual forma, funciona en los deportes, empiezas de una manera, conociendo a grandes rasgos cómo funciona, hasta que llega el momento donde tu cuerpo es capaz de enfrentarse a retos superiores.

Con tu memoria es lo mismo, la práctica continua que tengas, va a rendir frutos, hasta el punto donde tu potencial siga creciendo y cada vez comiences a enfrentarte a mayores desafíos para retener mucha más información.

La clave aquí es, la mejor forma de seguir acelerando tu progreso, es nunca perder vista las raíces que has construido, es decir, los principios

básicos No enierdas de avista los activadores de solidamente, aquellos

Es por eso, que al final de cada capítulo y cada sección, te apoyo con puntos de acción específicos y una síntesis, puntualizando las ideas y puntos centrales de cada estrategia o sistema del libro. Con el objetivo de que, si necesitas regresar a recordar las raíces elementales de algo en particular, puedas ir directo al final de cada capítulo para reconectar tu conocimiento con los básicos y tu progreso siga en constante crecimiento.

#### La fuente de la Retroalimentación

Aquello que no puede medirse, no puede lograrse. Todo el tiempo, asegúrate de medir tu progreso. Porque cuando sientes esa sensación de progreso en tu vida, es un indicador clave de empoderamiento, inspiración y movimiento.

Cuando hay algo en lo que te encuentras estancado/a, generalmente sale esa típica sensación de frustración o ceguera ante el progreso, uno de las barreras más grandes de tu potencial.

Por lo tanto, mantén a tu memoria en constante cuidado, en constante medición y en continua observación.

Y cuando tienes a alguien que te acompañe en el proceso o alguien que observe tu potencial, es un gran apoyo para utilizar la fuente de la retroalimentación.

De esta forma, tu Aceleración Mental será continua, practicando o llevando a la acción lo aprendido, regresando a los básicos o a los puntos clave del libro y midiendo tu avance continuamente.

Ha sido un placer poder acompañarte durante este libro, conversamos durante un buen rato y así como confiaron en mi potencial cuando descubrí mi talento hacia la memoria, yo confío ahora en ti, para que tu vida sea más práctica y productiva, con uno de tus mejores recursos: tu Memoria Maestra.

Robin Sharma, cuenta una historia invaluable, que vale la pena ser

compartida contigo, para que mantengas a tu potencial en constante desarrollo:

Una vez, estaba Pablo Picasso en el mercado comprando sus alimentos, mientras paseaba por las calles, una señorita desde lejos se dio cuenta de que el famoso Picasso se encontraba en las calles comprando algo. No lo pensó dos veces, la señorita corrió lo más rápido que pudo hacia el ilustre

pintor.

- —¡Señor Picasso! —, dijo la señorita —no puedo creer que sea usted... Estoy impresionada, ¡me encuentro en frente del verdadero Pablo Picasso! —, decía mientras se le acababa el aliento.
- —Hola, señorita, ¿en qué le puedo ayudar? contesta Picasso.
- —Ehem... ¿sería tan amable de hacerme un dibujo? —, le dijo nerviosamente a Picasso, mientras extraía de su bolso un pedazo de papel para dárselo al pintor.
- —Por supuesto, será un gusto. —Replicó Picasso, saco un lápiz y comenzó a dibujar en el pedazo de papel de la señorita. No tardó mucho, hasta que Picasso terminó el dibujo, y se lo entregó a la señorita.
- —¡Es usted magnífico! ¡Pero qué increíble dibujo! ¡Maravilloso! —decía emocionada la señorita. —¡Muchísimas gracias señor Picasso! ¡Es usted un genio y todo un artista! —Le agradeció infinitamente la señorita a Picasso, en eso, guardó el dibujo, se dio la media vuelta y comenzó a retirarse.
- —¡Señorita! —, le llama Picasso, para evitar que se fuera. —¡Es un millón de dólares!

Repentinamente se voltea la señorita, —Pero, ¿cómo? Si sólo le tomó 30 segundos hacer el dibujo...— le respondió a Picasso mientras extraía el dibujo para mostrárselo.

—Sí, yo entiendo, señorita, —le dice suavemente Picasso, —pero, me tomó 30 años, poder hacer un dibujo en 30 segundos.

\*\*\*

Fantástico, ¿verdad? Mantén en constante crecimiento todo tu aprendizaje, tus habilidades y pasiones. Para que cuando menos te des cuenta, te conviertas en un maestro/a.

Como dice Shakespeare, la memoria es el centinela del cerebro.

Y tú, en este momento, ¿cómo consideras a tu Memoria Maestra? Te deseo una mente activa y una memoria de poder.

Tu amigo, coach y entrenador de memoria, Pablo Lomeli.

## ¿Qué sigue para mí?

Ahora que concluiste con este libro, tienes las bases, herramientas, sistemas y técnicas necesarias para llevarlas a la acción en todas aquellas actividades que son más importantes en tu vida y en todo proceso de aprendizaje por el que pases. Para que sigas afinando tu memoria y acelerando tus capacidades de aprendizaje, hay varias opciones:

**Grupos estratégicos**: puedes formar parte de grupos exclusivos en la mejora de memoria sin ningún costo. En ellos, encontrarás contenido y ejercicios cerebrales todas las semanas para seguir entrenando tus habilidades. Para acceder, sólo necesitas suscribirte a www.pablolomeli.com

Contenido diario: al registrarte en la página web anterior, recibirás todos los días nuevo contenido y estrategias actuales para el constante cuidado de tu memoria.

Sesiones virtuales: mensualmente, puedes integrarte a sesiones virtuales en vivo, donde se tocarán todos aquellos temas relacionados al desarrollo del poder de la memoria. Las fechas las irás conociendo vía email y dentro de los grupos estratégicos.

**Programas de entrenamiento:** puedes ser un candidato/a para participar en los programas de entrenamiento de memoria avanzada y aprendizaje con propósito. Las convocatorias se darán a conocer vía email y en los grupos estratégicos.

### ACERCA DEL AUTOR



Pablo Lomelí es autor y entrenador experto en la mejora de memoria y aprendizaje, creador del Método de la Aceleración Mental, para todas las personas que quieran mejorar su memoria, que les permita recordar y aprender todo lo que es importante en sus vidas en poco tiempo.

Autor Best Seller en Amazon del libro "Super Memoria", socio fundador de la Academia de Memoria y Desarrollo de Inteligencias: Super Humind, donde ha entrenado a cientos de estudiantes y profesionales en activar el poder de su mente. Ha compartido su misión en lugares como TEDx, Fundación Politécnico, el Parlamento Juvenil de México, el Senado de la República, el Centro Fox, Universidades y otras instituciones educativas.

Durante su infancia, Pablo no tenía idea de que tenía el talento del rápido aprendizaje, sin embargo, lo aplicaba a todas aquellas actividades que no le apasionaban, hasta que equivocadamente, eligió sus estudios universitarios a base de la opinión de las demás personas, lo que provocó que estudiara por pasar exámenes y concluir semestres, en vez de estudiar por aprender y ser un gran profesionista.

Hasta que concluyó la universidad y se incorporó a trabajos de tiempo completo como empleado en áreas administrativas y contables, se dio cuenta de que estaba viviendo la vida que menos quería vivir, se sentía muerto en vida, sin ninguna pasión. Ese fue el disparador de su consciencia, que lo hizo renunciar a absolutamente todo aquello que no lo

hacía feliz y emprendió un nuevo viaje hacia todo aquello que le gustaba

Hasta que un día se encontró a un atleta de memoria, que le despertó la chispa de la curiosidad y lo inspiró a desarrollar la carrera como atleta de memoria. Y por primera vez, sintió que era por lo que quería vivir toda su vida.

Desde entonces, brinda contenido y da entrenamientos, seminarios y talleres, donde ayuda a cientos de estudiantes a aprender más rápido, a

tener una mejor memoria y a elevar su desempeño académico. Ha desempeñado su misión en la Ciudad de México y otros estados de la República Mexicana, como el Estado de México, Puebla, Guanajuato y San Luis Potosí. Y actualmente, ayuda a todos aquellos estudiantes y profesionistas de América Latina a desarrollar una Memoria Maestra que les permita vivir una vida de poder y aprendizaje con propósito.

Le apasiona practicar esgrima y aprender todo el tiempo nuevas habilidades que mantengan a su mente en constante actividad.