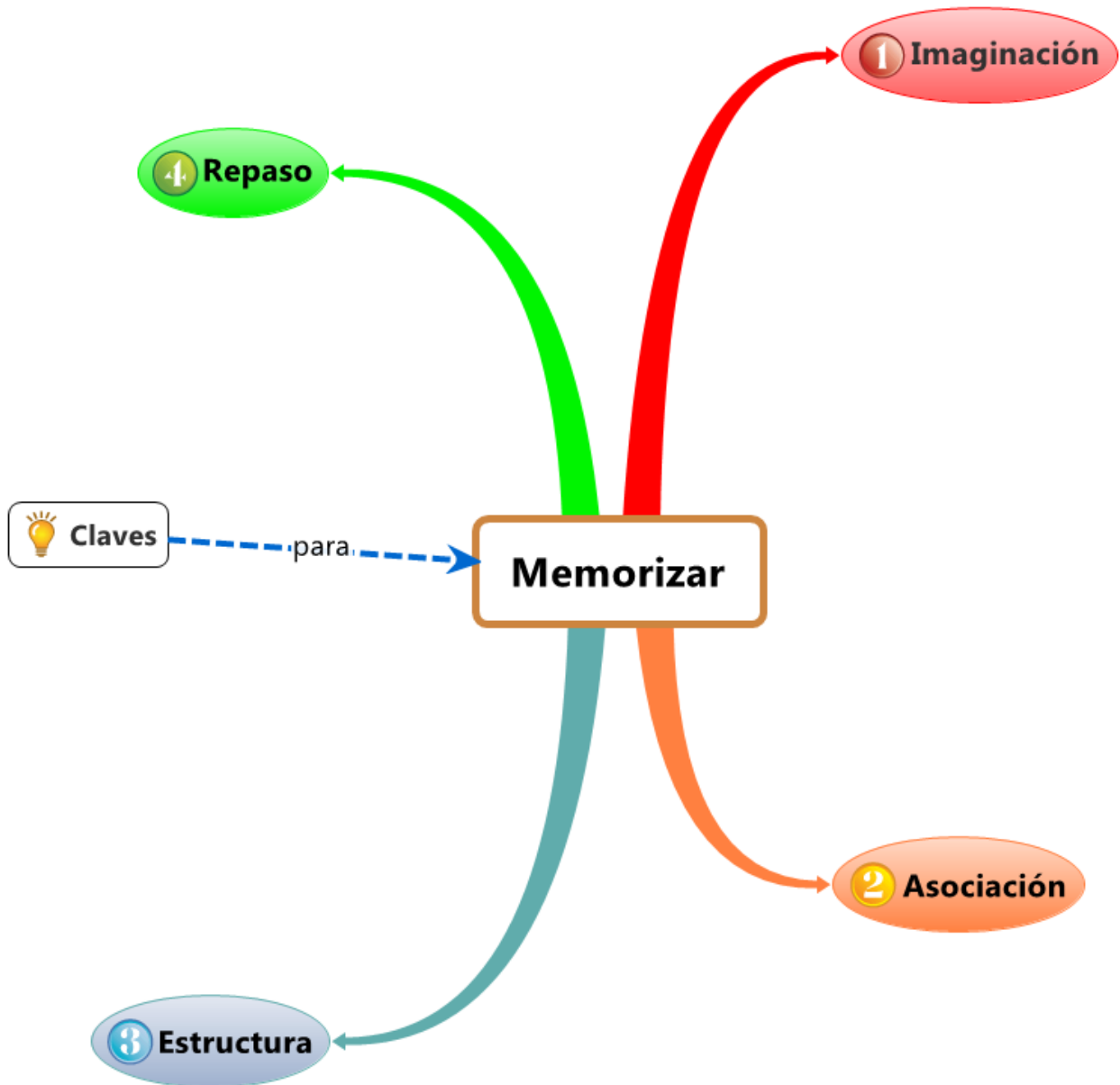


El Arte de la Memoria.org



Introducción

Este documento recoge los cuatro conceptos fundamentales que necesitas para memorizar y recordar cualquier tipo de dato en la preparación de exámenes y pruebas de conocimiento en general:

- Imaginación
- Asociación
- Estructura
- Repaso

Al final de cada explicación encuentras enlaces al artículo original en [El Arte de la Memoria.org](http://ElArte.de.la.Memoria.org) y otros de lectura recomendada.

¿Quieres recordar todo la información que necesitas para aprobar un examen? Aquí tienes las claves.

I: Imaginación

Problema:

Es así de sencillo, si la imaginación que empleas a la hora de estudiar y, sobre todo memorizar, es nula te pasas la mayor parte del tiempo repitiendo como un papagayo aquello que quieres memorizar. Te resulta pesado, aburrido, duro, lento. Tienes la sensación de desperdiciar el tiempo, de emplear demasiado en cosas muy sencillas. Aprender de memoria un tema entero de Biología (cámbialo por lo que quieras: Filosofía, Latín, Informática, Medicina, Derecho, Historia, Fontanería, Electricidad, ...) te parece una tarea imposible.

Lo mismo ocurre cuando tratas de recordar lo estudiado. La frustración se adueña de ti. En algunos casos lo tienes en la punta de la lengua pero en la mayoría no consigues acordarte correctamente de la definición, la fecha, la cantidad, la fórmula, ... En otros muchos, ni siquiera eso.

Solución:

Imaginación, échale Imaginación a la hora de memorizar. Éste es uno de los grandes secretos de la memorización. Asociación, Estructura y Repaso son los otros. Una persona que te impresiona por lo que es capaz de recordar, en cuanto a cantidad de datos y el nivel de detalle de los mismos, no es necesariamente más inteligente que tú. Sí utiliza de forma más eficiente que tú cada uno de los cuatro secretos: Imaginación, Asociación, Estructura y Repaso.

La Imaginación es algo que todos tenemos y usamos, aunque no siempre la empleamos en aquellas cosas que más beneficio nos reportan. La imaginación en el campo de la memoria es clave. Por ejemplo:

¿Con cuál de estos dos métodos te resulta más fácil recordar el nombre de alguien llamado Felipe tras haberlo conocido?



1. Nada más habértelo presentado, repites para adentro [*Felipe Felipe Felipe Felipe Felipe Felipe Felipe Felipe Felipe Felipe Felipe Felipe ... Felipe*]. Así hasta que te presentan a la siguiente persona y vuelves a hacer lo mismo.
2. Al presentarte a Felipe te viene a la mente el sufijo “lotas” y antes de terminar de darle la mano, ya le has compuesto su nombre en tu mente “Felipe-lotas”, te lo has imaginado recogiendo pelotas de fútbol en un estadio él solo y teniendo que correr de un extremo a otro el campo para recoger una pelota que se acaba de ir por detrás de una de las porterías. Está cansado, sin aliento, sudando y deseando que se acabe el partido ya.

A esto me refiero. Recordamos las cosas que han causado cierta impresión en nosotros. Como vemos en el ejemplo de Felipe-lotas, el humor juega un papel importante en todo esto. Por lo que si no te diviertes mientras estudias... *Mmmmh*, algo falla.

Más información:

Fuente:

[Las claves para memorizar \(I\): Sin Imaginación no hay memorización](#)

[Foto](#)

Relacionados:

[Lo tengo en la punta de la lengua](#)

[Palacio de Memoria. Guía rápida](#)

[Palacio de Memoria. Expansión \(Realidad o Ficción\)](#)

II: Asociación

¿Para qué?

Esta es la segunda de las piezas clave (junto a la Imaginación, la Estructura y el Repaso) para dominar las técnicas de la Memorización. Consiste en asociar el concepto que quieres recordar con algo que te va a recordar dicho concepto en el futuro. ¿Cómo?, ¡qué lío!

Repetimos: “Consiste en asociar el concepto que quieres recordar con algo que te va a recordar dicho concepto en el futuro”. Pero, ¿por qué quiero recordar otra cosa en lugar del concepto directamente? dirás. Vaya pérdida de tiempo y esfuerzo. Te voy a responder con una pregunta: ¿Qué te resulta más fácil recordar, el nombre del elemento químico “Amonio” (palabra que escuchas por primera vez) o el efecto de un bote de “amoniaco” en tu piel, el olor, el dolor que causa? Si tienes que memorizar la palabra “Amonio” para un examen de Química, por ejemplo, imagínate sin guantes cogiendo un bote agujereado de amoniaco, de forma que tu mano se empape del dañino líquido. Te mareas por el olor tan fuerte causado por el contacto del líquido con la piel y encima te duele mucho.



Involucras a tus sentidos (vista, olfato, tacto) por lo que te resulta infinitamente más difícil recordar un concepto del que no tienes referencias pasadas (era la primera vez que escuchabas la palabra “Amonio”) o no te impacta porque no te hace gracia, no es divertido, exagerado ni sensual; que el

objeto con el que lo has enlazado (asociado), algo que sí tiene esas propiedades que causan sensaciones en ti. En el ejemplo de arriba, dolor, olor fuerte, heridas en la piel, ...

¿Cómo?

Para dominar el concepto de Enlace necesitas volver a ser un bebé. Atención, si esto es algo a lo que no quieres regresar nunca, quédate con los párrafos de arriba, buena suerte y... deja de leer. Ponte con otra cosa. Lo que viene a continuación va a ser una pérdida de tiempo para ti. Yo ya te he avisado :-)

- Requisitos:
 - Fuera complejos
 - Nada de inseguridades
 - Disposición a pasar un buen rato
 - Ganas de reírte
 - No hay límites
 - ¿Tabú? ¿qué es eso?
 - Te está permitido fallar
 - Nadie te va a decir que no
 - No hay peligro de nada
 - Te mueve la curiosidad

Una vez cumplas al menos tres de esos requisitos, sigue leyendo.

[Si te quedas en dos o menos, busca ayuda psicológica antes de seguir, iba a decir "antes de seguir leyendo este blog". Pero no. Antes de seguir viviendo]

Como habrás observado, los conceptos de Imaginación y Asociación van directamente ligados. Si te sientes más cómodo tomando el Enlace (Asociación) como una parte de la Imaginación, adelante. Pienso que para dejarlo todo más claro merece la pena nombrarlos por separado, ya que ,si te fijas en la naturaleza de la segunda (Asociación), se ajusta más a la de una técnica en sí con una serie de reglas en las que se aplica lo que la primera (Imaginación) crea. ¿No te queda claro? da igual, sigue adelante.

Y ahora pasemos a las reglas:

Reglas:

Los conceptos a recordar los vas a asociar a objetos utilizando lo siguiente:

- Imágenes:
 - vivas
 - a color
 - en movimiento
 - en 3 dimensiones
 - exageradamente grandes, pequeñas, numerosas, escasas
 - mojándose
 - ardiendo
 - a toda velocidad
 - a paso de tortuga
 - chocándose
 - positivas (por lo que el efecto del amoníaco sólo te lo recomendaré si eres masoquista)
 - saltando
 - resbalándose
 - a trompicones
 - estiradas
 - encogidas
 - arrugadas
 - brillantes
 - *[sigue tú]*
- Los 5 sentidos (olfato, oído, gusto, tacto y vista)
- Humor
- Posición:
 - encima
 - debajo

- al lado
- detrás
- delante
- dentro
- fuera
- ...
- Velocidad
- Forma
- Ridiculez
- Absurdo
- Desproporción
- Expansión
- Contracción
- Ritmo
- Sexo

¿Todavía piensas que lo de memorizar es algo aburrido?, ¿seguro? Pues entonces es que todavía no has puesto en práctica lo que acabas de leer. Para empezar por algunos ejemplos, échale un vistazo a los [Sistemas de Memoria](#)

Más información:

Fuente:

[Las claves para memorizar \(II\): Enlace \(o Asociación\)](#)

[Foto](#)

Relacionados:

[Método del Enlace. Guía rápida](#)

[Método del Número-Formo. Guía rápida](#)

[Categoría de artículos: Sistemas de Memoria](#)

III: Estructura

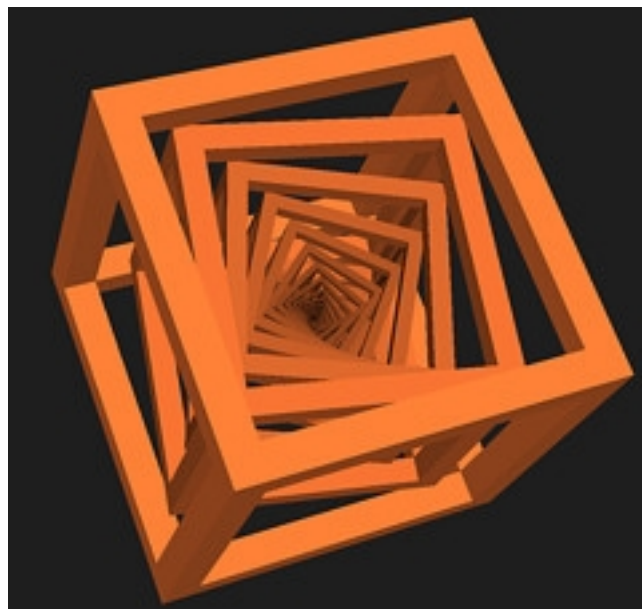
En cualquier caso, es imprescindible el uso de las dos primeras claves para la memorización correcta, eficiente y duradera (la Imaginación y el Enlace). Puedes memorizar unas pocas cosas de forma eficaz y sin la necesidad de darles una estructura pero cuando se trata de recordar muchas cosas, entonces necesitas darles forma y orden. Para un ejemplo con el que vas a ver todo esto claro, mira “¿Qué cabe en tu propio almacén?”

Como decía antes, si lo que quieres recordar son muy pocas cosas, no necesitas nada más. Los Métodos de

- Enlace
- Número-Rima
- Número-Forma

te pueden ayudar mucho y hacerte la vida más fácil. Pero si necesitas recordar muchas cosas, algo más complejo, que no difícil, van a ser los Sistemas:

- Habitación Romana, tan grande como quieras y sin orden
- Viaje o Método de Loci, tan grande como quieras y con orden
- Palacio de Memoria
- Mayor



Hay muchos más. El secreto está en utilizar el o los que a ti te sirvan. Y, ¿cómo saberlo? Probando

Más información:

Fuente:

[Las claves para memorizar \(III\): Estructura](#)

[Foto](#)

Relacionados:

[Método del Enlace. Guía rápida](#)

[Método del Número-Rima. Guía rápida](#)

[Método del Número-Forma. Guía rápida](#)

[Método de la Habitación Romana. Guía rápida](#)

[Método del Viaje o Método de Loci. Guía rápida](#)

[Método del Palacio de Memoria. Guía rápida](#)

[Método del Sistema Mayor. Guía rápida](#)

[¿Qué cabe en tu propio almacén?](#)

IV: Repaso



Introducción:

El Repaso. ¿Cuándo repasar?, ¿a menudo?, ¿muy poco?, ¿mucho?, ¿cómo evitar que se nos olvide lo que ya hemos estudiado?

Todo se reduce a lo siguiente: cuando estudias algo y pasa 1 día sin que lo hayas repasado, el 80% o más de lo que has estudiado ya se te ha olvidado como norma general. Cada día que pasa sin repasar recuerdas menos. ¿Te parece exagerado? Haz la prueba. ¿Te parece cierto y quieres hacer algo al respecto? Termina de leer estas líneas. Sólo te va a llevar un minuto o dos y, si todavía piensas que no tienes cabeza para estudiar, es porque sigues sin ponerlo en práctica.

¿Qué necesitas?

- Calendario (o agenda)
- Material estudiado, mapas mentales, conceptuales, resúmenes, diagramas

¿Cada cuánto tiempo?

Antes de responder, hazte la pregunta de: “¿quiero recordar esto para siempre?”, o lo que es lo mismo: “¿quiero que lo que estoy estudiando ahora pase a mi memoria a largo plazo?” Si la respuesta es “Sí”, abajo tienes el patrón de tiempos recomendado:

1. 10 minutos después de haber estudiado
2. 1 hora después
3. justo antes de acostarte por la noche
4. 24 horas después
5. 1 semana después
6. 1 mes después
7. 6 meses después
8. 1 año después
9. 2 años después

¿Cómo?

- Utilizando las ayudas gráficas que hayas utilizado para estudiar (mapas mentales, conceptuales, resúmenes, diagramas, ...)
- Empleando el menor tiempo posible. Para unas personas serán 10 minutos, para otras 3, ... por cada sesión de repaso. Todavía será más corta según los repasos vayan alejándose en el tiempo.

Sobre todo: comprendiendo lo que repasas. Si repites “como un papagayo” no vale. Repasa entendiendo lo que estás recordando. De esta forma no solamente lo haces correctamente sino que además le das sentido a lo que estudias y repasas. Es en estos momentos cuando más veces aparecen las situaciones de “¡Ajá!, ahora lo entiendo. ¡Claro que sí!”. Estos también pueden ser de esos momentos en los que ves cómo todo va encajando en su sitio. La euforia, gran seguridad en ti mismo y una ligera sonrisa en la boca son algunas de las consecuencias de hacerlo de esta forma. Y eso está bien, ¿no?

Más información:

Fuente:

[Las claves para memorizar \(y IV\): ¿Cuándo repasar para recordarlo todo?](#)

[Foto](#)

Relacionados:

[¿Qué es el Repaso Comprensivo?](#)

[Repasando Mapas Mentales según Buzan](#)

[La curva del olvido \(Ebbinghaus\). ¿cuánto recuerdas si no repasas?](#)

[La curva del olvido \(Ebbinghaus\). ¿qué ocurre cuando repasas?](#)

Agradecimientos:

Gracias a ti por tu atención y por haber tomado el tiempo para leer hasta aquí

Acerca del autor:

Luis disfruta enseñando y descubriendo formas de estudiar eficaz y eficientemente. Es un apasionado de las técnicas de:

- estudio
- lectura rápida
- memorización
- gestión del tiempo



Acerca de El Arte de la Memoria.org:

En esta página encontrarás artículos que te ayudarán a sacar el máximo partido de tus aptitudes mentales. Aunque pensados para su aplicación a los estudios, preparación de cualquier tipo de exámenes y Oposiciones, los principios explicados en esta página son aplicables a todos los ámbitos de la vida.

Algunas de las categorías existentes en el momento de la publicación de este documento son:

- [Lectura Rápida](#)
- [Técnicas de Estudio](#)
- [Sistemas de Memoria](#)
- [Gestión del tiempo](#)

¿Qué hacer con este documento?

- Sobre todo, probar su contenido y ponerlo en práctica
- Si te ha parecido útil:
 - Imprimirlo
 - Regalarlo
 - Recomendarlo
 - Enviarlo por correo electrónico o postal
 - Copiarlo
 - Distribuirlo en el formato que desees a tantas personas como desees

Sólo debes:

- No cobrar ningún dinero por su difusión
- No alterar su contenido
- Hacer referencia a la fuente: Luis y <http://www.elartedelamemoria.org>

Información legal:

Esta obra está bajo una licencia Reconocimiento-No comercial-Sin obras derivadas 3.0 España de Creative Commons. Para ver una copia de esta licencia, visite

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/es/>

o envíe una carta a Creative Commons, 171 Second Street, Suite 300, San Francisco, California 94105, USA.

Versión: 1.1 Febrero 2010