



# MEMORAPID

Memorizar es fácil usando  
las técnicas adecuadas

# Memorapid

Copyright Pedro Cendón, 2006

## Prólogo

# ¿Capacidad mental o técnicas adecuadas?

No me lo diga, usted cree que tiene mala memoria. Perdone mi atrevimiento por escribir algo así sin conocerle pero sé que esas palabras han salido de su boca en alguna ocasión. A estas alturas de la vida ya habrá experimentado lo que es el olvido miles de veces.

Ahora le pido que no se resigne, está al alcance de cualquiera experimentar la sensación de retener mucha información en poco tiempo. Lea con atención, practique los métodos que le explico y verá como también usted es perfectamente capaz de hacer cosas sorprendentes. No es una cuestión de capacidad mental si no de emplear las técnicas adecuadas.

Utilizando las misma técnicas que le voy a explicar he sido capaz de completar ejercicios como situar en que página se encuentra cualquier palabra del diccionario de la Real Academia Española de la Lengua, memorizar 50 números en un minuto o retener todos los nombres de un público escuchándolos solamente una vez.

Las pautas de memorización más populares se remontan al siglo VI a.c. Partiendo de los mismos principios se pueden desarrollar procedimientos para memorizar

todo tipo de datos: palabras, números, nombres propios, fechas, textos, listas, discursos, etc.

Más de diez años de experiencia, aprendiendo de mis propios errores y aciertos, me han enseñado a memorizar de la manera más efectiva. Además de explicarle cada una de las técnicas, enumeraré qué errores hay que evitar y qué consejos le ayudarán a completar el ejercicio de memorización con éxito.

Deberá tener paciencia pero también verá como desde el primer día conseguirá resultados inesperados. No piense que es demasiado mayor o que esto no está hecho para usted, los ejercicios que le voy a proponer son muy sencillos. Podrá memorizar rápido y de manera efectiva, se lo garantizo.

Enhorabuena por tomar la decisión de adquirir este documento, espero que cumpla todas sus expectativas.

Mucha suerte,

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Pedro Cendón', written in a cursive style with some overlapping strokes.

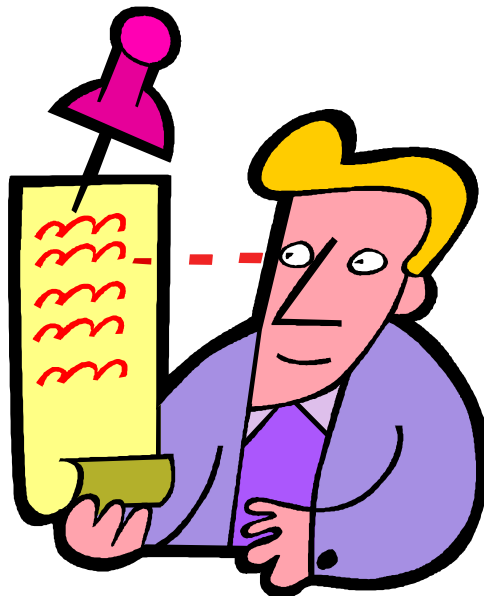
Pedro Cendón

## Capítulo I

# Memorizar listas de palabras

Poseer la habilidad de memorizar palabras puede ser tremendamente útil. Se me ocurren muchos tipos de listas: la de la compra, los países de la Comunidad Europea, obras de arte, una bibliografía, un catálogo de productos, películas en las que ha participado un actor, una lista de tareas, etc.

Conozco varios métodos y todos se basan en el mismo principio. Le explicaré como ponerlos en práctica y destacaré qué ventajas e inconvenientes tienen cada uno de ellos.



## ***Método de la lista numerada***

El primer paso para poner en práctica este primer método será inventarnos una lista de palabras numerada. Esta serie de palabras, creada por nosotros mismos, será nuestra *herramienta de trabajo* para memorizar cualquier otra *lista nueva*. Si somos un poco hábiles podemos formar una lista fácil de memorizar jugando con las formas y significados añadidos de los dígitos. Debemos conseguir que al escuchar cualquiera de los números instantáneamente nos venga a la mente la palabra que lleva asociada en *nuestra lista*.

Así nombraremos a esta serie de palabras de ahora en adelante: "*nuestra lista*". Yo le propongo una lista aunque usted puede fabricar la suya propia. Antes de continuar memorícela, es muy sencillo:

0 - Donut	_____
1 - Rama	_____
2 - Pato	_____
3 - Serpiente	_____
4 - Silla	_____
5 - Mano	_____
6 - Cereza	_____
7 - Blancanieves	_____
8 - Gafas	_____
9 - Globo	_____

Como ya habrá podido observar hay una evidente relación entre los números y las palabras. Por ejemplo, el número "2" tiene forma de pato. Esto nos facilitará mucho las cosas. Una vez que hayamos cumplido este fácil paso estaremos preparados para continuar. Supongamos que nos piden que memoricemos esta *nueva lista*:

0 - Televisor
1 - Ventana
2 - Armario
3 - Cuchillo
4 - Mechero
5 - Corbata
6 - Coche
7 - Periódico
8 - Barco
9 - Micrófono

De lo que se trata ahora es de asociar cada una de estas *nuevas palabras* con las del *primer cuadro*, ahora le explicaré como hacerlo.

0 - Donut	0 - Televisor
1 - Rama	1 - Ventana
2 - Pato	2 - Armario
3 - Serpiente	3 - Cuchillo
4 - Silla	4 - Mechero
5 - Mano	5 - Corbata
6 - Cereza	6 - Coche
7 - Blancanieves	7 - Periódico
8 - Gafas	8 - Barco
9 - Globo	9 - Micrófono

Para hacer las asociaciones debemos crear imágenes mentales llamativas en las que se vean relacionadas ambas palabras. Esta parte es divertida y hará que entrenemos nuestra imaginación. Si yo mismo tuviera que memorizar las palabras lo haría de la siguiente manera:

- Cerrando los ojos visualizo un **TELEVISOR** de diseño con forma de **DONUT**.
- Imagino una **VENTANA** golpeada violentamente por una **RAMA** gigante. Se

rompe el cristal.

- ❑ Un llamativo **ARMARIO** con forma de **PATO**.
- ❑ Visualizo una peligrosa **SERPIENTE** y con un **CUCHILLO** parto el reptil en rodajas.
- ❑ Imagino una **SILLA** de estilo barroco y con un **MECHERO** hago que arda.
- ❑ Una **CORBATA** de un par de metros de longitud con forma de **MANO**.
- ❑ Un simpático **COCHE** de cuento de hadas con forma de **CEREZA**.
- ❑ **BLANCANIEVES** lleva puesto un bonito vestido hecho con papel de **PERIÓDICO**. Lluve y el vestido se estropea.
- ❑ Coloco mentalmente unas **GAFAS** gigantes en la proa del grandioso **BARCO** el Titanic
- ❑ Imagino a Julio Iglesias cantando con un **GLOBO** con forma de **MICRÓFONO**.

Hemos creado intencionadamente unas situaciones especialmente llamativas. Es importante darnos cuenta de que si estas cosas nos ocurrieran en la vida real nunca las olvidaríamos. Por tanto, para hacer que se conviertan en experiencias virtualmente reales debemos seguir ciertos consejos, tenerlos en cuenta puede marcar la diferencia entre el éxito o fracaso en nuestra memorización:

- ❑ Es muy importante que lleguemos a visualizar cada una de estas imágenes con la mente. Si es necesario cerraremos los ojos. No basta con describir en voz alta la asociación, si no visualizamos la escena es probable que

luego no la recordemos.

- ❑ Las situaciones recreadas deben ser especialmente llamativas y no debemos poner límites a nuestra imaginación. Cuanto más exagerado y especial sea la imagen mejor la memorizaremos.
- ❑ Si creamos una imagen aburrida o cotidiana no la recordaremos. Los pensamientos son personales y no haremos daño a nadie si imaginamos cosas fuertes. El objetivo es recordar las palabras.

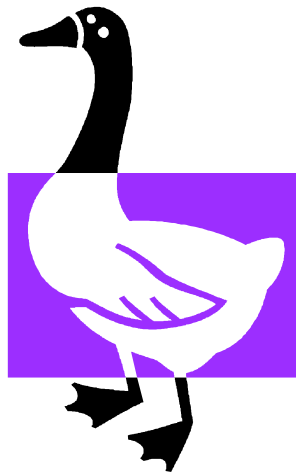


- ❑ No haga asociaciones demasiado parecidas entre si para no crear confusiones. Por ejemplo, si imagina una silla ardiendo no debe imaginar un sofá ardiendo, fruto de otra asociación, en los próximos minutos.
- ❑ Ponga los cinco sentidos cuando "fabrique" las imágenes mentales, como si se tratase de experiencias reales. Si puede autosugestionarse y sentir emociones como sorpresa, asombro, miedo, perplejidad, etc. estará garantizando el éxito del ejercicio.

Cuando queramos repetir de memoria la *nueva lista* será tan sencillo como

enumerar las palabras de *nuestra lista* y ver como cada una de las asociaciones vienen a nuestra mente de manera automática.

- El **DONUT** (0) estaba asociada con el **TELEVISOR** que tenía dicha forma.
- Al recordar la **RAMA** (1), si hemos hecho la asociación de manera correcta, automáticamente vendrá a nuestra mente la **VENTANA** rota en pedazos.
- El elemento (2) de nuestra lista, **PATO**, nos recordará el llamativo **ARMARIO**.



- Sólo con pensar en la peligrosa **SERPIENTE** (3) nos viene la mente el **CUCHILLO** con el que la cortamos en pedazos.
- La **SILLA** (4) se quemaba gracias a la llama del **MECHERO**.
- Al visualizar una **MANO** (5) recordamos la curiosa **CORBATA** de la misma forma.
- La **CEREZA** (6) deberá hacernos ver el curioso **COCHE** de cuento de hadas.

- Será difícil olvidar que **BLANCANIEVES** (7) estaba vestida con papeles de **PERIÓDICO**.
- Las enormes **GAFAS** (8) estaban colocadas en la proa del **BARCO**.
- Por último, es imposible que no recordemos la surrealista imagen de Julio Iglesias usando un **GLOBO** (9) como **MICRÓFONO**.

Cuando le apetezca repita este ejercicio usted mismo siguiendo mis indicaciones y verá lo bien que funciona. Una vez que comprenda y domine la técnica, el siguiente paso será aumentar *nuestra lista* para poder memorizar series de palabras más largas. Es bueno que esta lista sea personal ya que a cada persona cada número le puede recordar a algo diferente. Rellene usted mismo el resto, yo le doy algunas ideas.

0 - Donut	10 - Maradona	20 -
1 - Rama	11 - Torres Gemelas	21 - Casino
2 - Pato	12 - Reloj	22 -
3 - Serpiente	13 -	23 -
4 - Silla	14 - San Valentín	24 -
5 - Mano	15 -	25 -
6 - Cereza	16 -	26 -
7 - Blancanieves	17 -	27 - Escritor
8 - Gafas	18 - Urna electoral	28 -
9 - Globo	19 -	29 -

Hay autores que proponen crear *nuestra lista* asignando a cada número o dígito una consonante. Una vez hecho esto, formar una palabra que contenga esa o esas letras.

Por ejemplo, si el 7 nos puede recordar a la letra L, ese número podría tener asociado una palabra como “lola”. Supuestamente esto podría facilitarnos el

proceso de creación y memorización de *nuestra lista*.

En mi opinión se trata de un error ya que es un proceso más natural crear *nuestra lista* buscando las asociaciones naturales que nos sugiera nuestra imaginación. Si sólo con pensar en el número 10 nos viene a la mente el famoso futbolista Maradona debemos aprovecharlo. Esto nos dará velocidad.

Más aún, si se le ocurren otras palabras para *nuestra lista* mejores que las que le propongo no dude en usarlas. Quizás para usted el número 7 puede simbolizar un anillo por ser el día de su boda o aniversario. Sea cual sea la serie de palabras que componga lo importante es que siempre sea la misma. La lista que yo empleo para poner en práctica la técnica va desde el 1 al 99, crearla y memorizarla es más sencillo de lo que puede pensar.

### ***Método de la cadena***

La principal ventaja de este método es que no será necesario crear y memorizar *nuestra lista*. Lo que haremos en este caso será asociar cada palabra de la *nueva lista* con la siguiente. He de confesar que no suelo utilizar esta técnica nunca, pero quizás a usted le guste.

Vamos a utilizar la misma lista que queríamos memorizar antes.

0 - Televisor
1 - Ventana
2 - Armario
3 - Cuchillo
4 - Mechero
5 - Corbata
6 - Coche
7 - Periódico
8 - Barco
9 - Micrófono

Se trata de asociar cada palabra con la siguiente y añadir detalles que hagan a la asociación especial. Una de las maneras de hacerlo es imaginar cada elemento con la forma del siguiente.

Pongamos un ejemplo:

- ❑ Visualizo el **TELEVISOR**. Es muy fino, más grande de lo normal y tiene dos asas en medio de la pantalla que permiten abrirlo como si fuera una **VENTANA**.
- ❑ Una **VENTANA** gigante tiene pintadas unas divisiones y números como los de un **RELOJ** analógico.
- ❑ Un **RELOJ** tiene muchos **CUCHILLOS** clavados.
- ❑ Un **CUCHILLO** con un **MECHERO** en la punta. Además de cortar la carne la quema.



- ❑ Mentalmente utilizo un **MECHERO** como **CORBATA**.
- ❑ Tengo una **CORBATA** en mis manos y la utilizo como si fuese el volante de un **COCHE**.

- Empapelado completamente un **COCHE** con hojas de **PERIÓDICO**.
- Con hojas de **PERIÓDICO** fabrico un **BARCO** de varios metros de alto.
- Un **BARCO** tiene forma de **MICRÓFONO** gigante.

Para asegurar el éxito de la prueba debe seguir los mismos los consejos que expliqué antes. La experiencia me dice que si no lo hace será más probable que se quede en blanco al intentar repetir las palabras. Sobre todo visualice todas esas escenas con la mayor nitidez posible.

### ***Método de la habitación***

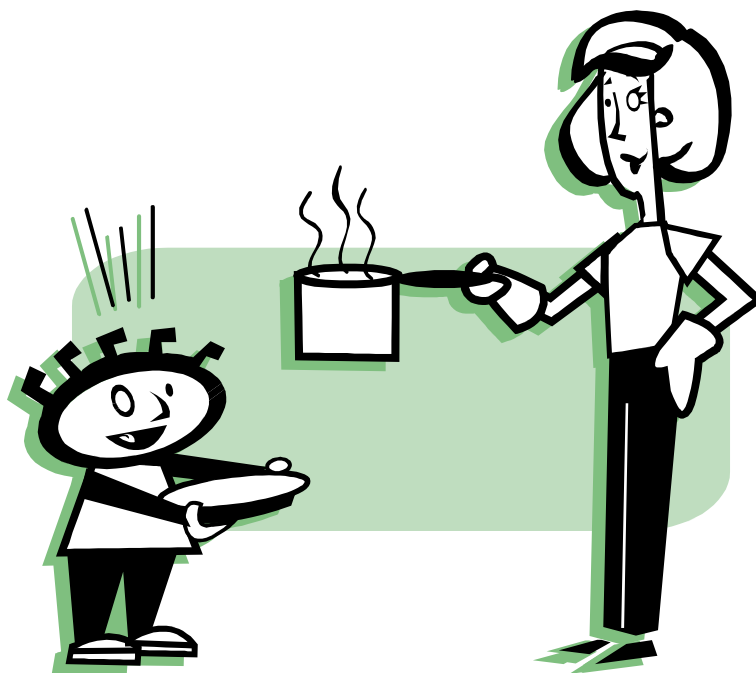
Sin lugar a dudas mi método preferido. Simónedes de Ceos, poeta lírico griego del siglo VI a.c., describía una técnica muy similar a la que explico a continuación. Es muy interesante.

Una vez más usaremos asociaciones llamativas e imágenes mentales. En esta ocasión utilizaremos un lugar real que conozcamos perfectamente como *herramienta de trabajo*. Ese lugar puede ser nuestro dormitorio, la cocina, el baño, el camino desde casa al trabajo o al colegio, la oficina, un lugar por el que solamos pasear, etc.

Una vez escogido el sitio debemos establecer un recorrido a lo largo de él. Por ejemplo, si escogemos la cocina, situándonos mentalmente en el centro de ella y girando sobre nuestro eje hacia la derecha enumeraremos las cosas que vamos viendo: nevera, vitrocerámica, armario, exprimidor, microondas, aceitera, grifo, ventana, póster, escobero, mesa, calendario y puerta.

Para cada cocina esa lista será diferente. Sea como sea sólo hay una cosa importante: esa lista debe ser siempre la misma. En el proceso de fabricación de la serie de palabras mi consejo es que aproveche cada rincón de la habitación para que la lista sea lo más larga posible.

La gran ventaja de este método es que no necesitaremos invertir mucho tiempo en crear una serie de palabras como las de *nuestra lista*. Cada uno de nosotros puede visualizar su cocina con sólo cerrar los ojos y nos aprovecharemos de ello. Después de haber entrado miles de veces en nuestra cocina, no será necesario emplear ni un segundo en memorizarla.



Si la lista se le queda pequeña mi consejo es que establezca un recorrido más largo. Por ejemplo, de una vuelta completa a su casa pasando por cada rincón. La lista podría llegar a estar compuesta por cien elementos. Como le digo, es muy importante que la serie sea siempre la misma, las mismas palabras en el mismo orden.

Pongamos un ejemplo. En el siguiente cuadro están los elementos de mi cocina y, a su derecha, una *lista nueva* a memorizar.

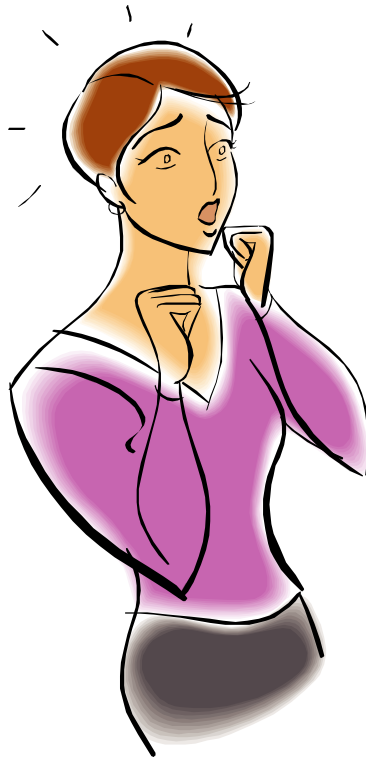
0. Nevera	0. Cristóbal Colón
1. Vitrocerámica	1. Colombia
2. Armario	2. Cámara de video
3. Exprimidor	3. Barcelona
4. Microondas	4. Ordenador
5. Aceitera	5. Billete
6. Grifo	6. Mar
7. Ventana	7. Camisa
8. Póster	8. Lobo
9. Escobero	9. Uña
10. Mesa	10. Algodón
11. Calendario	11. Fuego
12. Puerta	12. Los Beatles

Cierro los ojos y, como si realmente estuviera dentro de mi cocina iré visualizando las asociaciones como el mayor realismo posible.

- ❑ Abro la **NEVERA** y veo que dentro se encuentra **CRISTÓBAL COLÓN**, pasando mucho frío.
- ❑ Sobre la **VITROCERÁMICA**, que está a máxima potencia, derramo café, símbolo de **COLOMBIA** y aparece una nube de vapor.
- ❑ Abro el **ARMARIO** y sobre mí caen decenas de **CÁMARAS** de video muy valiosas. Se rompen.
- ❑ Un jugador del equipo **BARCELONA** F.C. está haciendo zumo con un **EXPRIMIDOR**.

- Introduzco decenas de **BILLETES** en cien euros dentro de la **ACEITERA**.
- Abro el **GRIFO** y sale agua de **MAR** acompañada de algas y algún que otro pez.
- Me asomo a la **VENTANA** y despliego una **CAMISA** de varios metros de longitud tapando por completo la fachada del edificio.

No voy a seguir, es hora de que empiece a poner en funcionamiento su imaginación. Es sencillo y con la práctica agilizará el proceso de memorización ¿Se imagina que estas situaciones realmente ocurrieran dentro de su cocina? ¿Cree que las olvidaría? Eso sería imposible. Ya sabe lo que tiene que hacer: conseguir que esas imágenes mentales sean lo más reales posibles. Cierre los ojos, visualícelas, vívalas con intensidad, asómbrese, recréese en los detalles, que sea una experiencia casi real. En definitiva, siga los consejos que le di para el método de la lista numerada.



En el proceso de recuperar las palabras que memorizó con el método de la habitación solo deberá caminar mentalmente por su cocina y las asociaciones vendrán automáticamente. Con total garantía recordará quién estaba usando el **EXPRIMIDOR** o qué pasaba al abrir el **GRIFO**.

Es posible que se tope con palabras difíciles de visualizar pero siempre se puede encontrar alguna imagen que la represente. Para visualizar algo relacionado con la palabra "valentía" podríamos visualizar a un "gallo". Sin ir más lejos, para memorizar **BARCELONA** hemos echado mano de un jugador del equipo más importante de la ciudad. Quizás usted hubiera preferido imaginar a Dalí o a Serrat.

Ahora es el momento de practicar. Cree sus propias listas, siga los consejos que le indico y asómbrese con lo que puede llegar a hacer, es divertido.

*Si le ha gustado este documento no se pierda el Capítulo 2 donde explicaré como memorizar todo tipo de números: fechas, códigos, porcentajes, referencias, precios, teléfonos, etc. Disponible a partir del 15 de Noviembre de 2006 sólo en [www.mejoratumemoria.com](http://www.mejoratumemoria.com)*