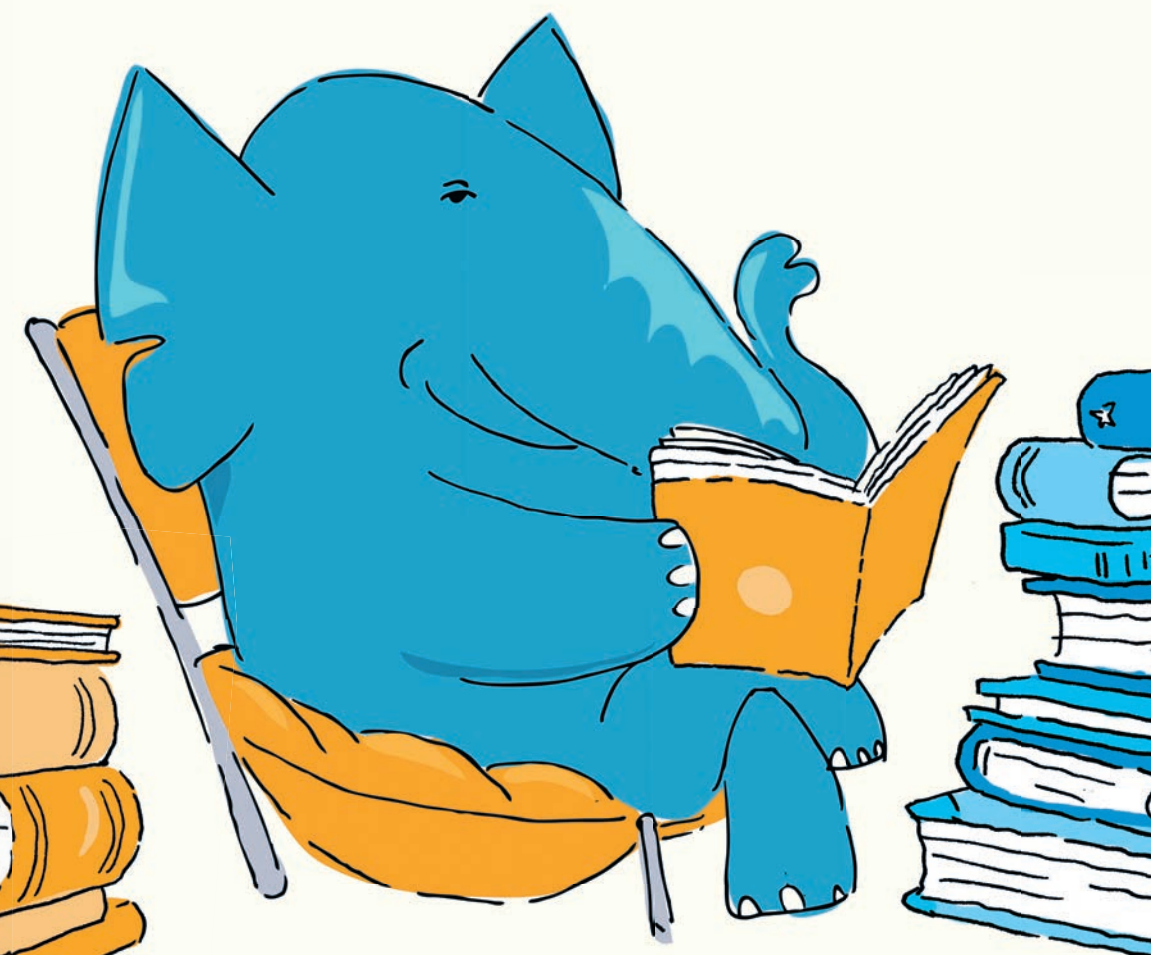


Consigue una
MEMORIA
de **ELEFANTE**

Técnicas, ejercicios y trucos infalibles



MIGUEL ÁNGEL VERGARA

Campeón del mundo en memoria rápida

JOSÉ MARÍA BEA

Subcampeón de España en memoria de fondo



Consigue una
MEMORIA
de ELEFANTE
Técnicas, ejercicios y trucos infalibles

MIGUEL ÁNGEL VERGARA

Campeón del mundo en memoria rápida

JOSÉ MARÍA BEA

Subcampeón de España en memoria de fondo



© Miguel Ángel Vergara Moreno y José María Bea González, 2017

© Editorial Planeta, S. A., 2017

Temas de Hoy, un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.planetadelibros.com

Diseño de la cubierta: Planeta Arte & Diseño

Ilustraciones de cubierta: © Taylan Ozgur - Getty Images / © Albert Monteys

Fotografía de los autores: © Eva Casado de Amezua

Ilustraciones de interior: © Kletr, © Peter Bernik, Hoffmann Photography, Age Fotostock, © Mimadeo, Fotolia, © Dace Znotina - YAY - Age Fotostock, Album, © Tschitscherin, © B Isnor, Shutterstock, © Allison Leach - Getty Images, © Andrea Raffin - Shutterstock, © Esin Deniz, © Hoz, © VectorOne, © Alphaspirt, © Meunierd / Shutterstock, AdobeStock, Topform, © Luca de polo - Panther - Age Fotostock, © Reinhard Dirscherl - Age Fotostock, © David Carillet, SuperStock, © Talaj - Getty Images, © Ellen Rooney - Robert Harding.

Preimpresión: Safekat, S. L.

ISBN: 978-84-9998-585-5

Depósito legal: B. 23.799-2016

Impresión y encuadernación: Unigraf, S. L.

Printed in Spain - Impreso en España

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como **papel ecológico**.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

La memoria de los elefantes	12
La importancia de utilizar técnica	13
El árbol de la memoria	15

PRIMERA PARTE: RAÍCES

Pensamientos

Pensamientos correctos o incorrectos	19
¿Qué es la memoria?	20
Beneficios de desarrollar la memoria	21
Cómo funciona la memoria	22
Tipos de memoria	25
Memoria y razonamiento	26
Cómo funciona el olvido	28
Distracciones e interrupciones. ¿Cómo actuar?	29
Cómo superar las dificultades	31
Silencio	32
El efecto globo	33
Practicar	34

SEGUNDA PARTE: TRONCO

Técnicas de memorización

Origen	39
Empezar a visualizar	40
🔑 EJERCICIOS	42

Personalización	47
Los cuatro mandamientos de la memoria	48
☞ EJERCICIOS	51
La asociación	55
Memorizar sin técnica	56
La técnica de la cadena	57
☞ EJERCICIOS	59
Memorizar con técnica	63
Los tres obstáculos	64
Palabras reales o imaginarias	65
☞ EJERCICIO	66
Palabras no visualizables: la técnica DESUSE	66
☞ EJERCICIO	69
Palabras difíciles	71
☞ EJERCICIO	73
Técnica del palacio mental o <i>loci</i>	75
Ejemplo	78
¿Cómo se hace?	78
☞ EJERCICIOS	80
Técnica de los acrósticos	85
¿En qué consiste?	85
¿Cómo se hace?	85
Ejemplos	87
☞ EJERCICIOS	88
Recordar caras y nombres	91
Ventajas de recordar caras y nombres	91
¿Cómo se hace?	92
Algunos ejemplos	93
☞ EJERCICIOS	95
Técnica de conversión numérica	98
Ventajas de utilizar la conversión numérica	99
Tipos de conversiones numéricas	100
¿Cómo se hace?	101
☞ EJERCICIOS	110

Aplicaciones prácticas	115
<i>Fechas</i>	115
☞ EJERCICIO	116
¿Cómo se hace?	118
☞ EJERCICIOS	119
<i>Artículos y leyes</i>	123
¿Cómo se hace?	123
☞ EJERCICIOS	127
Técnica de fotografía mental	129
La atención	130
¿Cómo se hace?	131
Ejemplos	134
☞ EJERCICIOS	143
Técnica de conversión alfabética	149
☞ EJERCICIOS	151
Técnica de memorización literal	153
Necesidades diferentes, sistemas diferentes	154
Kayzen	155
De manera natural	156
Acelere su aprendizaje. Metodología	157
Buenas noticias	158
Práctica e interiorización. Tests	160
☞ TEST I. LISTA DE TAREAS	160
☞ TEST 2. TIPOS DE RESIDUOS	162
☞ TEST 3. CARAS Y NOMBRES	163
☞ TEST 4. FECHAS	165
☞ TEST 5. MEMORIA RÁPIDA CON PALABRAS	166
☞ TEST 6. FOTOGRAFÍA MENTAL (I)	167
☞ TEST 7. TABLA PERIÓDICA	168
☞ TEST 8. MEMORIA RÁPIDA CON FIGURAS GEOMÉTRICAS COMUNES ...	169
☞ TEST 9. FOTOGRAFÍA MENTAL (2)	170
☞ TEST 10. LISTAS ALFABÉTICAS	171
☞ TEST II. MEMORIA RÁPIDA CON NÚMEROS	172

☞ TEST 12. MATRÍCULAS	173
☞ TEST 13. CARTAS DE LA BARAJA	173
☞ TEST 14. RÍOS Y PICOS DE ESPAÑA	174
☞ TEST 15. MEMORIZACIÓN LITERAL	175

TERCERA PARTE: RAMAS

Planificación y gestión del tiempo

¿Por qué planificar?	181
¿Qué hago con mi tiempo?	182
Objetivos SMART	184
Cambio de planes	185
Palancas para el tiempo	186
Eliminar	187
Automatizar	188
Delegar	188
Superaprendizaje	189
Hábitos	190
Tareas	192
Tareas cortas	194
Tareas medias	194
Proyectos	194
Procrastinación	195
Mapas mentales	196
Ley de Parkinson	200

CUARTA PARTE: FRUTOS

Mente concentrada

Cosecha	207
¿Cuáles son los frutos del árbol de la memoria?	207
¿Dónde aplicar lo aprendido?	208
Semillas	209

Bonus track	213
--------------------------	-----

PENSAMIENTOS CORRECTOS O INCORRECTOS

Un pensamiento es correcto cuando nos conduce al destino que buscamos. Supongamos, por ejemplo, que estamos en Albacete y queremos ir a Madrid; si tomamos la dirección a Sevilla estaremos siguiendo una ruta incorrecta y, por mucho que continuemos en ella, nunca llegaremos a Madrid. Esto parece una obviedad, pero nos suele ocurrir con frecuencia. Tenemos el deseo de mejorar nuestra memoria, pero es posible que nos distraigamos y tomemos otros caminos que nos lleven a realizar otras cosas totalmente distintas y acabemos perdidos.

Hay que tener en cuenta que un ligero cambio en la forma de pensar puede hacernos conseguir resultados completamente diferentes a los esperados en un principio. Lo podemos entender más fácilmente con el siguiente ejemplo: si vamos a lanzar una flecha con un arco y la diana se encuentra muy cerca de nuestra posición, en el caso de que haya una pequeña oscilación en el tiro apenas se apreciará en el resultado y es muy probable que la flecha entre dentro de la diana. Pero, ¿qué ocurre si alejamos la diana unos metros? Entonces sí hay más probabilidades de que



cualquier vacilación en el tiro haga que la flecha se desvíe y no consigamos el objetivo. De la misma manera, cuando nos proponemos algo, una pequeña variación en nuestros pensamientos puede hacer que consigamos los resultados que estábamos esperando, o no, porque nuestra diana se encuentra alejada en el tiempo y cualquier variable le puede afectar de gran manera.

Por ese motivo debemos seleccionar bien nuestro objetivo y mantenernos enfocados en él hasta obtener los resultados que buscamos. Estos resultados no son inmediatos: debemos de ser pacientes y practicar, porque siempre hay un margen temporal desde que plantamos la primera semilla hasta que cosechamos los frutos.

¿QUÉ ES LA MEMORIA?

La memoria es una capacidad mental que nos permite almacenar información. La información que podemos almacenar puede ser de diferentes clases: visual, auditiva, táctil, olfativa, corporal y mental. Veamos algunos ejemplos:

- Información visual: cuando vemos un árbol.
- Información auditiva: el sonido de una canción.
- Información táctil: la sensación experimentada al tocar las cuerdas de una guitarra.
- Información olfativa: el olor de un tomate.
- Información corporal: negar con la cabeza para expresar desacuerdo.
- Información mental: la emoción experimentada al subir a una atracción, o las sensaciones placenteras al estar tumbado en la playa...

Cuando tenemos que utilizar nuestra memoria para adquirir conocimientos, algunas personas pueden pensar: «Yo soy más visual» o «Yo soy más auditivo»... Desde un punto de vista práctico, la información mental es la más poderosa de todas ellas. ¿Por qué?: porque nos permite

utilizar todas las demás sin necesidad de tenerlas presentes; es muy fácil de usar y a su vez muy efectiva.

A continuación veremos algunos ejemplos:

- Aunque no tengamos nuestro sofá delante, podemos visualizarlo y sentir su tacto, comprobar mentalmente si es rugoso o liso, si es áspero o suave, si nos quedamos pegados en él o nos permite separarnos con facilidad. Podemos relacionar la información visual (sofá) con la información táctil (su textura).
- Utilizando nuestra imaginación, intentemos visualizar que tenemos en la mano medio limón recién partido: observamos su vibrante color; comprobamos su temperatura, agradablemente fresca; lo llevamos a la boca y lo exprimimos ligeramente para probar su jugo; imaginamos las gotas en nuestra lengua... Concéntrese durante unos instantes en las imágenes mentales que estas líneas han suscitado en usted. A continuación, ¿podría decir si ha observado una mayor salivación en la boca al terminar este ejercicio de visualización? Con este ejercicio podemos comprobar que nuestra mente puede relacionarse con el resto de los sentidos y producir sensaciones sin necesidad de tener los objetos delante.

BENEFICIOS DE DESARROLLAR LA MEMORIA

Gracias a nuestra memoria podemos almacenar información y aprender con facilidad. Sin ella nuestra mente funciona como un colador, que no es capaz de retener el líquido que se vierte dentro de él, por poco o mucho que sea, impidiendo su aprovechamiento.

Influye de manera directa en nuestras actividades cotidianas, porque si tenemos una memoria muy debilitada no seremos capaces de recordar lo que habíamos hecho, lo que estamos haciendo o lo que deberíamos de hacer. Se nos olvidarán las cosas con facilidad y nos costará retener la información que recibamos, lo cual dificulta mucho el día a día.

Una pregunta habitual que suelen hacerme es la siguiente: ¿en qué te beneficia trabajar tanto la memoria? Mi respuesta es siempre la misma: en todo.

Con una memoria fuerte y desarrollada se puede estudiar cualquier temario con facilidad, aprender a desempeñar un trabajo en poco tiempo, desenvolverse con fluidez en cualquier ámbito, porque todo depende de la mente. Si nuestra mente está en forma, será capaz de solucionar fácilmente y de forma eficaz cualquier exigencia del día a día.

Algunos beneficios específicos de estimular la memoria son:

- Aumentar nuestra capacidad de concentración; de esta manera seremos capaces de mantenernos enfocados en una actividad durante tiempos prolongados evitando las distracciones.
- Mejorar los niveles de atención.
- Desarrollar la parte creativa de nuestra mente.
- Acceder con facilidad a la información que hayamos memorizado previamente.
- Adquirir fluidez mental.
- Aumentar de manera exponencial nuestra velocidad de procesamiento mental: al igual que un ordenador equipado con un procesador de última generación es capaz de procesar datos a gran velocidad, con una memoria desarrollada podemos manejar gran cantidad de información y acceder a ella rápidamente.

CÓMO FUNCIONA LA MEMORIA

Nuestra memoria funciona como un almacén: la información entra a través de nuestros sentidos y, en función de su relevancia, es almacenada para poder disponer de ella posteriormente, o directamente es descartada y olvidada.

En función de la atención que hayamos prestado a desarrollar nuestra memoria, almacenaremos los datos que hemos ido recibiendo según tres “modelos” distintos:

- **Como un almacén moderno.** En los almacenes modernos las puertas de acceso suelen ser de gran tamaño, permiten la entrada de una gran cantidad de productos y su distribución es mecánica y automatizada. Todo está en orden y se organiza con rapidez: los productos se clasifican de forma eficaz para permitir un acceso fácil a ellos. Estimulando nuestra memoria de forma constante, podemos conseguir que responda a este modelo: nos permitirá almacenar gran cantidad de información, procesarla rápidamente, organizarla con criterios eficaces que garanticen, posteriormente, el mejor uso posible de los datos almacenados.



- **Como un almacén antiguo.** En los almacenes antiguos las puertas de acceso son más pequeñas, lo que a veces dificulta la entrada de la mercancía; la gestión interna también es más deficiente pues, al no estar automatizado, la colocación de la mercancía nueva depende de localizar dónde queda espacio disponible. Si no prestamos atención a nuestra mente terminaremos ralentizando su funcionamiento, haciendo que se asemeje a este tipo de almacén: dificultades para asimilar nueva información, problemas para retenerla, dudas sobre cómo organizarla, lentitud para acceder a ella.



- **Como un trastero.** En los trasteros todo se encuentra, como suele decirse, “manga por hombro”. Las cosas se van amontonando aleatoriamente, en cualquier sitio —si es que cabe—, y, en el caso de que tengamos que utilizar alguna de las cosas que allí habíamos metido, necesitaremos mucho tiempo y energía para localizarlas, pues tendremos que ir removiendo todo lo que allí habíamos metido de cual-



quier manera. Esto nos puede ocurrir a nivel mental cuando, en lugar de estimular la memoria, la perjudicamos. ¿Cómo la podemos perjudicar?: con actividades que podemos considerar divertidas pero que, en realidad, resultan da-

ñinas como, por ejemplo, beber alcohol o tomar cualquier tipo de drogas.

Cualquier persona con capacidades normales, pero que tenga interés, puede hacerse con un “almacén” moderno. Veamos cómo funciona este tipo de almacén.

Las puertas de acceso a nuestro almacén se abrirán con facilidad cuando utilicemos el principio del IAE. No, no nos estamos refiriendo al Impuesto de Actividades Económicas, sino a la entente formada por tres poderosos recursos de nuestra mente: Imágenes, Asociaciones y Emociones.

El potencial de nuestra memoria se ve aumentado cuando nos encontramos en alguna situación fuera de lo normal. Por ejemplo, si una persona ha sufrido una lesión en un momento dado, es muy probable que sea capaz de recordar vívidamente, y con facilidad, las imágenes visuales de ese momento (la zona del cuerpo afectada, la situación en la que se encontraba), todos los detalles contextuales que la rodearon (lugar donde ocurrió, si estaba solo o en compañía, lo que estaba haciendo en ese momento, si hacía frío o calor) y, por último, las emociones que experimentó cuando tuvo lugar el hecho (molestia, dolor, malestar, angustia). La huella que deja este tipo de acontecimientos en nuestra memoria es muy superior a cualquier otro. Por lo tanto, vamos a aprender a utilizar estos mismos principios para grabar información en nuestra memoria, de forma efectiva y —¡no se preocupe!— sin necesidad de tener que lesionarse.

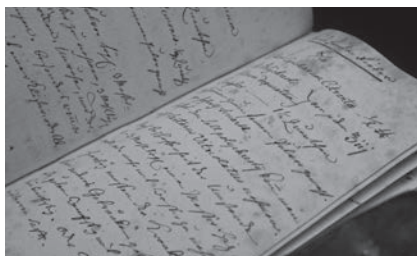
TIPOS DE MEMORIA

En función del tiempo que somos capaces de recordar una información distinguimos tres tipos de memoria:

- **Memoria grabada en arena.** La duración de este tipo de memoria puede ser de segundos, minutos u horas. Cuando escribimos algo en la arena puede durar unos instantes, ya que con facilidad una simple ola, o el viento, borran lo que en ella se grabó. Esto es lo que ocurre cuando nos llega información y no le prestamos una atención especial: la retenemos brevemente y se borra con facilidad para dejar paso a la siguiente. Esta memoria es conocida en psicología como “memoria a corto plazo”: la que conserva la información que necesitamos en un momento determinado para hacer lo que estamos haciendo. Olvidar esta información es un mecanismo natural; de hecho, la mayor parte de la información que recibimos no es lo suficientemente importante para almacenarla durante más tiempo. Cuando su interés va más allá de lo inmediato, porque pensamos que puede servir para más ocasiones además de la presente, podremos pasarla a otro tipo de memoria para conservarla durante más tiempo.



- **Memoria grabada en papel.** La duración de este tipo de memoria puede ser de días, semanas o meses. Cuando escribimos algo en un papel la información dura más, permanece más estable y puede ser recuperada durante cierto tiempo recurriendo a la nota que escribimos en su momento. Este soporte es más estable, pero no es perma-



nente, porque tanto el papel como la tinta se acaban deteriorando y la información así registrada pierde legibilidad con el tiempo. De la misma manera, cuando nos esforzamos en grabar una determinada información, y le prestamos una especial atención, podemos mantenerla durante más días y acceder a ella con facilidad. Es la denominada “memoria a medio plazo”.

- **Memoria grabada en piedra.** La duración de este tipo de memoria puede ser de años. Cuando se realiza un grabado en una piedra, por ejemplo en mármol, permanece inalterable durante mucho tiempo; aunque vaya acumulando polvo, se puede limpiar con facilidad y continuará legible durante mucho tiempo. De la misma manera cuando grabamos algo en nuestra memoria utilizando la metodología adecuada, con facilidad podremos acceder a esta información porque se mantendrá de forma estable en nuestra mente. Si hace tiempo que la grabamos, con solo volverlo a leer (quitarle el polvo) nos resultará sencillo recordarlo. Los psicólogos designan a esta memoria como “memoria a largo plazo” y, aunque hay distintas estimaciones sobre su capacidad, realmente no se conoce su límite.

MEMORIA EN ARENA (a corto plazo)	MEMORIA EN PAPEL (a medio plazo)	MEMORIA EN PIEDRA (a largo plazo)
segundos minutos horas	días semanas meses	años

MEMORIA Y RAZONAMIENTO

Acabamos de ver los beneficios que reporta tener una memoria desarrollada. Sin embargo, tal vez nos surja una duda: ¿qué ocurre con el razo-

namiento y la comprensión? Desarrollar unas buenas capacidades de memorización es totalmente compatible con el razonamiento, de hecho, en nuestra opinión, mantienen una relación feliz y se complementan a la perfección.



Gracias a que somos capaces de retener en nuestra memoria una información determinada la podemos relacionar con información previa que tengamos y llegar a su comprensión; si la memoria no tiene un adecuado funcionamiento tampoco lo puede tener el razonamiento porque no tendríamos de información para razonar.

En cualquier texto debemos tener en cuenta que puede haber dos tipos de datos:

- **Datos para memorizar.** Es información que no tiene lógica, que no se puede razonar. Nos referimos a fechas, lugares, eventos, nombres específicos... Por ejemplo, el día de nacimiento de Miguel de Cervantes (29 de septiembre de 1547), la capital de Angola (Luanda), etc.

Dentro de los datos que deben memorizarse incluimos la *memorización literal* (palabra por palabra). Por ejemplo, en determinadas oposiciones se exige recordar el texto exacto de los artículos, para pos-

teriormente reproducirlo de forma literal; lo mismo sucede en el teatro, donde los actores deben memorizar literalmente el parlamento de sus personajes. Abordaremos esto de forma específica más adelante.

- **Datos para razonar.** Es información que sigue una secuencia lógica y que se puede razonar. Por ejemplo, en la secuencia de una película, conocemos el orden y podemos decir qué escena viene a continuación una vez que la hayamos visto. Si intentamos recordar el desarrollo de una fábula que hemos leído, como la de la cigarra y la hormiga, podemos deducir qué le sucede a la cigarra cuando llega el invierno puesto que sabemos que no se ha aprovisionado de alimentos.

En este libro nos centraremos en la memorización, ya que es la base para que el resto de capacidades puedan tener un buen desarrollo.

CÓMO FUNCIONA EL OLVIDO

Oír hablar del olvido no suele resultar agradable para nadie y todos cruzamos los dedos, esperando que no nos afecte. Si el olvido no existiera, nuestra mente sería como un ordenador que graba toda la información que recibe. Pero, como no somos ordenadores, el olvido nos afecta de una u otra forma, no se puede eliminar: simplemente debemos conocer su funcionamiento, aceptarlo y estimular de forma constante su oponente, que es la memorización.

En nuestros cuerpos, junto a la musculatura, también tenemos grasa que, como sabemos, cuenta con muy mala prensa ya que, por salud y para vernos bien en el espejo, la mayoría de nosotros queremos tener la menos posible. Sin embargo, por mucho que lo trabajemos, nuestro cuerpo siempre dispondrá de un determinado nivel de grasa porque es necesaria para el buen funcionamiento del organismo. El olvido actúa de forma similar: con una mente en forma el olvido se reduce, aunque nunca llegaremos a eliminarlo porque es necesario para un funcionamiento equilibrado de nuestra mente.