

AAU

AMERICAN ANDRAGOGY
UNIVERSITY



desarrolla una **MENTE** **PRODIGIOSA**



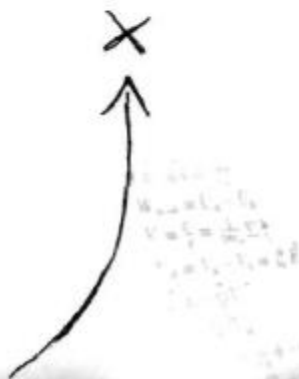
Ramón Campayo compitiendo, bajo la mirada de los jueces, en el Campeonato del Mundo de Memoria celebrado en Alemania en 2003 y en el que consiguió 15 récords mundiales en menos de una hora.

Todos podemos desarrollar y mejorar nuestra mente hasta límites insospechados. Solo es necesario deseárselo, acceder a un método eficaz y disponer de un guía experto. Ramón Campayo, campeón mundial de memorización y lectura rápida —con varios récords mundiales en su haber— y avalado por una amplia experiencia didáctica, nos propone este libro, que es la obra más completa nunca publicada en esta materia, que le permitirá estudiar, preparar exámenes y oposiciones de la manera más práctica, fácil, rápida y efectiva.

Siguiendo los métodos claramente descritos en el libro, usted podrá aumentar ostensiblemente su capacidad de memoria y su rapidez de lectura y comprensión en muy poco tiempo, además incluye métodos de aprendizaje, técnicas de estudio y preparación psicológica.

Este libro está dirigido no solo a aquellos estudiantes que esperan obtener un rendimiento del 100 %, sino a todo el mundo que desee multiplicar su fuerza mental.

No lo olvide: si una persona conoce los secretos de su mente y cómo utilizarla correcta y positivamente, podrá superar muchos problemas de su vida cotidiana.



SIG.: 159-933-4-CM
TÍTULO: Desarrolla una mente
AUT.: Campayo, Ramón (1963)
COD.: 1820154

desarrolla
una **MENTE PRODIGIOSA** X



desarrolla
una **MENTE PRODIGIOSA**

↑
Ramón Campayo

Campeón y plusmarquista mundial
de memorización

Revisión

Ramón Campayo

.953.4 CAM

Textos leídos → 5

11 + 1/2
11 + 1/2
11 + 1/2



La mente y la memoria

La mente

Es la facultad que tiene cada una de nuestras células para poder pensar, razonar, memorizar, imaginar, aprender, sentir, elegir, etcétera. Como en el cerebro poseemos infinidad de células más que en el resto del cuerpo, tenemos la sensación de que nuestra mente reside ahí, y ello es en cierto modo correcto.

Nuestra mente es compleja y tiene capacidades conscientes y subconscientes. Por este motivo puede actuar de ambos modos.

La CONSCIENCIA la usamos exclusivamente para razonar y para elegir, y a *veces* también para pensar (el pensamiento está controlado básicamente por nuestro subconsciente).

En el SUBCONSCIENTE, en cambio, reinan sensaciones diferentes, y aquí es donde residen principalmente la memoria, los sentimientos y la imaginación, por lo que es donde nos vamos a centrar de manera especial.

El INCONSCIENTE podríamos definirlo como una parte del mencionado subconsciente, de difícil acceso, donde se archivan los traumas pasados como mecanismo de defensa.

La memoria

Es la capacidad mental que nos permite guardar o retener una información o conjunto de datos.

La memoria está intrínsecamente relacionada con el concepto de APRENDIZAJE, siendo este el conocimiento y el razonamiento de lo memorizado.

La memoria funciona como un almacén (entran y salen datos continuamente), y, como dije anteriormente, reside en la parte de la mente que llamamos subconsciente. Buena prueba de ello es que todo lo que vamos viendo o detectando por cualquiera de nuestros sentidos a lo largo del día es almacenado o memorizado inconscientemente, nosotros no lo provocamos, y ni siquiera nos damos cuenta.

En cualquier momento del día podremos recordar fácilmente qué hemos estado haciendo en sus horas previas, o incluso en días pasados, y lo sabremos con facilidad, ya que lo hemos ido memorizando según iba transcurriendo ese tiempo. Este hecho ha sido posible gracias a un proceso de memorización totalmente inconsciente.

Otra forma de demostrar que esa capacidad de almacenaje de datos reside en el subconsciente viene dada cuando a veces, en distintas circunstancias nos vemos incapaces de controlar nuestra memoria. Por ejemplo, en la realización de ciertos exámenes importantes la mayoría de las personas pueden padecer esa especie de parálisis cerebral, o de bloqueo mental, que, causado por un exceso de presión y de tensión emocional, llega incluso a impedir el correcto funcionamiento de nuestra memoria (al igual que el de otras facultades mentales).

Si nuestra memoria fuese usada y controlada conscientemente, nunca se nos quedaría en blanco ni tampoco nos jugaría malas pasadas. ¿Cuántas veces se nos han quedado ciertos datos en la «punta de la lengua» y cuanto más nos esforzamos en intentar recordarlos más nos cuesta? ¿Quién no ha sido algunas veces traicionado por su memoria?

Por residir la memoria en el subconsciente, nunca podremos dominarla al 100 %, aunque con práctica y entrenamiento sí lo haremos en un 99,9 % de las ocasiones.

Bien, ya sabemos que nuestra memoria es un almacén que sirve para guardar información. Da igual que esta esté almacenada en forma de datos visuales, auditivos o de cualquier otro tipo. En cualquier caso, lo que de verdad nos interesa a nosotros ahora es conseguir sus llaves de acceso y, con ellas, el control absoluto de ese almacén. Por tanto, vamos a conocer sus mecanismos, a saber cómo funciona y también por qué motivos nos puede fallar a veces. En resumen, se trata de poder sacar el máximo rendimiento de nuestra memoria y de usarla de la manera más eficaz posible.

TIPOS DE MEMORIA

La memoria podemos clasificarla de dos formas distintas:

A) Atendiendo al tiempo que somos capaces de retener la información memorizada:

- De CORTO PLAZO, cuando, por ejemplo, nos dicen todos los dígitos de un número de teléfono y sucede que, si no los anotamos inmediatamente, se nos olvidan, pues solamente somos capaces de poder retenerlos durante unos pocos segundos. A veces nos repetimos dicho número para nosotros, de forma incansante, para escucharlo de nuestra propia voz y así poder recordarlo mejor hasta que lo anotemos.
- De MEDIO PLAZO, cuando la información se retiene uno o dos días a lo sumo.
- De LARGO PLAZO, cuando es retenida meses o años y solo requiere de pequeños estímulos para mantenerla nítida en nuestro recuerdo. A modo de ejemplo puede valer el nombre de la ciudad donde nacimos, la imagen de la cara de un hermano o la voz de nuestro padre.

B) Atendiendo al sentido por el que percibimos el tipo de la información a memorizar. Así, la memoria puede ser:

- VISUAL, es la más importante y poderosa de todas, y gracias a ella podemos recordar las cosas que vemos. En el caso de un estudiante que está leyendo un texto, su mente puede proceder a transformar esas palabras que ve escritas en imágenes, las cuales forman la llamada memoria fotográfica (que no debe ser confundida con la memoria eidética), siempre y cuando esta persona haya conseguido adquirir la destreza necesaria.

Mientras una persona está leyendo se van produciendo una serie de enlaces, más o menos lógicos, de todos los datos que lee. Estos son interpretados por su mente subconsciente junto con los datos que esa persona memorizó anteriormente o que ya tenía adquiridos desde una

época pasada. A la comprensión de los datos que la mente es capaz de retener o de asimilar es a lo que vamos a denominar *aprendizaje*.

El estudiante solo aprende cuando es capaz de razonar y de comprender lo que está memorizando. Esto es posible si trabaja con datos a los que llamaremos secuenciales, los cuales estudiaremos más adelante. Hay otro tipo de datos (llamados datos puros) que no pueden ser razonados y que, por tanto, no pueden aprenderse, aunque sí pueden memorizarse fácil y profundamente en la memoria de largo plazo. También los veremos en breve.

Observemos con atención cómo distinguimos claramente entre los conceptos de memorizar y de aprender. Muchas personas pueden haber memorizado datos, pero a lo mejor ni siquiera saben que los han memorizado, con lo cual no han aprendido absolutamente nada. Para aprender hay que poder entender y razonar lo que ha sido memorizado, y además se ha de tener una clara consciencia de esos datos. La acción de aprender crea experiencia, es decir, aquella persona que ha aprendido algo podrá deducir sus conocimientos en el futuro cuando sea necesario, pudiendo entonces usarlos para algún fin. En cambio, el que ha memorizado a lo bruto, sin entendimiento, será incapaz de responder acertadamente cuando alguien le formule una pregunta planteada de forma distinta a como él la memorizó.

Ahora quisiera desmitificar lo que normalmente se entiende por memoria fotográfica, es decir, lo que supuestamente poseen ciertas personas que, de una manera más o menos mágica y en un abrir y cerrar de ojos, les permite ir haciendo «fotografías» de todo lo que ven, por ejemplo de una habitación, y retener esa información nítidamente en su recuerdo, como si la estuviesen volviendo a ver. Esa idea es completamente falsa y nadie puede hacer eso. Me incluyo yo también, por supuesto.

Sí es cierto que todos tenemos la capacidad para hacer o recordar pequeños flashes fotográficos, pero estos solo perduran unas décimas de segundo en nuestra memoria, aunque pueden ser desarrollados con el entrenamiento. Constituyen la memoria eidética.

En cualquier caso, la memoria más fuerte será aquella basada en imágenes, y más aún la que se componga de imágenes que posean movimiento, lo que yo denomino **vídeo mental**. Sin duda, esta es la mayor arma memorística que todos los humanos poseemos para me-

morizar y también para poder leer velozmente. Fíjate, por ejemplo, lo bien que se nos queda la información de una película que estamos viendo en el vídeo de nuestra casa. Ello es así porque precisamente estamos viendo esas imágenes en realidad. Pues bien, nosotros somos capaces de forzar la aparición de tales imágenes mentales aumentando la rapidez de nuestra lectura, incrementando así la velocidad de memorización de una manera impresionante.

El resto de los sentidos que poseemos también pueden hacernos memorizar una información, pero estos son realmente mucho menos eficaces. Siguiendo con ellos, y por orden de importancia, nos encontraríamos en el siguiente lugar con la memoria que funciona a través del oído, y que se denomina:

- AUDITIVA, una memoria muy usada diariamente y que nos permite, por ejemplo, memorizar y recordar una canción.

Fíjate que en primer lugar se memoriza y posteriormente se recuerda, por lo que, lógicamente, no podremos recordar nada que no hayamos memorizado con antelación. A veces puede llegar a costarnos recordar una información ya memorizada, debido a ciertos mecanismos de censura inconsciente que poseemos y que son en realidad sistemas defensivos que utiliza nuestra mente de vez en cuando (para algunas personas lo hace con más frecuencia de la que ellos quisieran).

- GUSTATIVA, sin necesidad de explicarla. ¿Quién no es capaz de recordar el sabor de su comida preferida? Sobre todo cuando la está comiendo otra vez.
- OLFATIVA, gracias a ella y a nuestro olfato podremos memorizar y recordar los olores.
- TÁCTIL, recordando mediante el tacto las sensaciones que un día percibimos a través de nuestra piel.

Finalmente, hay otro tipo de memoria interesante, la llamada memoria QUINESTÉSICA, la cual nos permite realizar todo tipo de accio-

nes y movimientos musculares que ya tenemos asimilados de manera completamente inercial e inconsciente, como, por ejemplo, andar, escribir o conducir un vehículo a motor.

Es muy importante a tener en cuenta, para aquellos estudiantes que tengan que realizar *exámenes prácticos*, que la mejor manera de desarrollar este último tipo de memoria, la quinestésica, es precisamente practicando mucho tales actividades, intentando llevarlas a cabo de manera automática, sin pensar demasiado en lo que se está haciendo y, ¡cómo no!, actuando siempre con el mayor agrado posible.

INFORMACIÓN MEMORIZABLE

Ya estamos empezando a iniciarnos en el apasionante mundo de la memoria, pero ¿qué tipo de información es memorizable? ¿Qué podemos memorizar realmente?

«Solamente» podemos memorizar una cosa: datos. Los datos son los componentes de una información, y la información más sencilla posible estará compuesta por un solo dato. Por ejemplo, si yo digo:

«La capital de Francia es París»

Aquí os estoy mostrando una información básica compuesta por un solo dato. Os estoy dando un dato único de Francia, y este es que su capital es París.

Esa información se compone de dos partes (o focos) que son «Francia» y «París», así como de un enlace que es «capital». El enlace es la relación que guarda el segundo foco (París), y que es en realidad el dato propiamente dicho, con el primero (Francia). En este caso, y tal y como expongo la frase anterior, «Francia» es la fuente u origen del dato (está escrito antes) y representa, por tanto, el foco de salida. París es el foco de llegada o de destino del dato.

Aunque pueda parecer lo mismo, no sería igual memorizar el dato al revés, intercambiando los focos y diciendo: «París es la capital de Francia». El foco de salida deberá ser siempre el que represente una mayor magnitud, y en este caso lo es Francia respecto a París.

Por tanto, la manera correcta de ordenar este dato para poder memorizarlo mejor sería:

«*Francia, capital: París*»

Este tipo de dato es en realidad un dato puro (lo estudiaremos una línea más abajo). No olvidéis de ahora en adelante que, para memorizar datos puros, siempre es mejor poner como fuente u origen del dato aquel foco que os sugiera una magnitud mayor o más importante. En este caso, y tal y como dije anteriormente, es evidente que «Francia» tiene una mayor magnitud, por ser una nación, que la ciudad de «París». Por ello, y siempre que sea posible, memorizaremos el dato por el orden correcto:

Foco mayor, enlace y foco menor.

Observa y compara este orden con el que pusimos al principio del ejemplo, cuando decíamos: «La capital de Francia es París». En este caso, la información es más difícil de memorizar, pues nos aparece ordenada así:

Enlace (capital), foco mayor (Francia), foco menor (París).

Si el orden del dato hubiese sido «París es la capital de Francia», nos hubiese venido primero el foco menor «París» como salida del dato, y a su vez «Francia» como llegada. En este caso sería mejor cambiar el orden, tal y como te he explicado anteriormente.

Quizá pueda parecerte todo esto un poco complicado, o al menos algo raro, pero es necesario que lo entendamos bien y que te familiarices con ello para seguir avanzando por el libro de la manera más exitosa.

NOTA: Ten en cuenta que los términos que has leído antes (focos, enlaces, etc.), así como los que vas a leer a continuación (datos puros, secuenciales...), son vocablos acuñados por mí y obedecen a los resultados de una profunda investigación. Al ser nuevos para ti, es normal que puedan parecerte algo complicados al principio, pero como están llenos de lógica y de fundamento, pronto te familiarizarás con ellos y los dominarás convenientemente.

TIPOS DE DATOS MEMORIZABLES

Cuando un estudiante se pone a leer un texto cualquiera, podrá comprobar fácilmente que la información o datos que va percibiendo pueden ser de dos tipos:

A) Datos puros

Son aquellos en los que no existe ningún tipo de relación ni de lógica entre ambos focos.

Por ejemplo, si una persona quiere memorizar todas las capitales del mundo, comprobará que no existe ninguna relación lógica entre esa capital y su país.

¿Por qué ha de llamarse Pekín a la capital de China? ¿Qué tipo de lógica hay en ello? Podría ser cualquier otra ciudad, ¿no?

Yo nunca podré deducir el nombre de la capital de un país cualquiera usando solo el razonamiento, y si repito su nombre muchas veces quizá pueda llegar a retenerlo durante unas horas, o como mucho, y en el mejor de los casos, durante unos pocos días, poquísimos, desde luego, pero finalmente acabaré, sin duda alguna, olvidándolo, o lo que incluso puede ser peor, confundiéndolo con los nombres de las capitales de otros países diferentes.

Estos datos cuyos focos no están relacionados de manera lógica ni de forma más o menos predecible, y que hemos decidido llamar **datos puros** (porque son *pura y llanamente* eso, datos sin más), son los predominantes en los exámenes tipo test, los que más abundan en sus preguntas.

Son también los más «difíciles» de memorizar para cualquier persona que no sepa cómo hacerlo, justo a la inversa de lo que nos pasará a nosotros.

Podemos decir sin temor a equivocarnos que la densidad de datos puros que haya en un tema, es decir, la cantidad o proporción existente de ellos, será lo que le marque a un estudiante (que no sabe estudiar) la «dificultad» para memorizar y retener dicho tema.

Piensa que de momento solo estamos haciendo un tanteo. Por lo pronto, simplemente te los estoy presentando, pero todavía no sabemos cómo memorizarlos. Eso vendrá un poco después.

Veamos a continuación el segundo y último tipo de datos con el que nos vamos a encontrar mientras leemos, mientras estudiamos o mientras estamos viendo un documental o una película en el televisor de nuestra casa:

B) Datos secuenciales

Entre ellos existe una interconexión más o menos lógica o predecible, ya que obedecen a una determinada secuencia que a veces se puede incluso razonar o prever con cierta facilidad; de ahí su nombre.

Para el estudiante, estos datos constituyen el esqueleto de toda la información de cada uno de sus temas, pero no profundizan demasiado en ellos ni tampoco le van a proporcionar muchos detalles al respecto.

Nada mejor que *un buen ejemplo* para *comprender todo* ¡o que estamos diciendo:

Supongamos que queremos memorizar la película (o la historia) del transatlántico *Titanic*, cuya información es la equivalente a la de un libro de considerable tamaño.

Pongo este ejemplo tan conocido con el fin de que el lector sepa, de la forma más aproximada posible, de qué estamos hablando y así pueda seguirlo con la mayor facilidad.

En dicha película nos aparecerán numerosos *datos lógicos* que responderán a *secuencias* más o menos predecibles y que, por similitud con esta palabra, he convenido en llamarlos **datos secuenciales**.

Entre estos datos secuenciales, unos más lógicos que otros (algunos de ellos los memorizaremos con mucha facilidad, ya que son realmente muy previsibles), podremos citar que, en primer lugar, y al principio de la película, debe existir un *embarque de los pasajeros*, que después, y tras una *travesía de lujo*, el barco *chocará contra el iceberg* (y, por ejemplo, no podría chocar contra él antes de empezar dicha travesía, lógicamente). *Que* tras el choque, y solo después de *este*, *es cuando entrará el agua en el casco*. Que luego vendrá el *hundimiento del barco*, a continuación lo hará el *rescate de los supervivientes*, etcétera.

¿Quién no puede razonar o predecir el orden lógico de estas secuencias?

Es difícil confundimos o perdernos en los anteriores datos secuenciales porque nos permiten razonar el orden de la película sin ninguna dificultad.

En otras palabras: los datos secuenciales son aquellos que una persona será capaz de contar a un amigo cuando salga del cine tras acabar de ver una película. Es decir, toda la información de la película que se ha quedado grabada en su memoria inconscientemente.

Como dije anteriormente, estos datos forman el *esqueleto de la información a memorizar* (o ya memorizada), en este caso del citado largometraje, y no nos proporcionarán los detalles más profundos ni aquellos que se salgan de toda lógica o razonamiento. Tampoco los datos que dependan exclusivamente del azar, como la distancia recorrida por el transatlántico o el número de víctimas que hubo tras su hundimiento.

Pero, por otra parte, también existen en la película multitud de *datos puros* (que no tienen relación o lógica entre sí), como, por ejemplo, que se llamaba *Carpathia* el barco que llegó en socorro del malogrado transatlántico, que el *Titania* se hundió el 14 de abril de 1912, que era un barco irlandés (podía haber sido inglés o de cualquier otro país, ¿no?), etc.

Son ejemplos de datos puros, aquellos carentes de toda lógica y ante los cuales no podemos deducir ni predecir ninguna otra información. Por el contrario, en los datos secuenciales sí podremos deducir que solamente se podrá ir el barco a pique después de chocar contra el iceberg, y no antes.

Entre los datos puros más habituales encontraremos todas las fechas, números, medidas, cantidades, etc. Estos datos solamente se pueden memorizar mediante la técnica de acciones (o de asociaciones) inverosímiles, pero los estudiantes siempre usan la ineficaz técnica de la repetición continua.

Esta técnica de la repetición en la memorización de los datos puros deja mucho que desear y podríamos llegar a un examen, por ejemplo, sin ser capaces de recordar si el mencionado barco se hundió el 14 de abril de 1912, o si, por el contrario, fue el 12 de abril de 1914.

Nos podría surgir entonces esta terrible duda a pesar de haber repasado y repetido la fecha innumerables veces durante la memorización del tema y en sus repasos, a pesar de haberla memorizado «perfectamente». ¿Qué estudiante no ha tenido alguna vez una duda similar?

La técnica de la repetición empleada para memorizar los datos puros, como fácilmente se puede comprobar, resultaría además sumamente desagradable de usar, ya que equivaldría a repetir una y otra vez la fecha, como si fuésemos papagayos, y, por si fuese poco, nos podría dejar en la «estacada» durante el examen o en cualquier otro momento.

Más adelante explicaremos con detenimiento y con ejemplos la forma adecuada de memorizar este tipo de datos, la cual es por medio de asociaciones inverosímiles.

¿Dime ahora qué sucede cuando vemos una película una o dos veces? ¿Verdad que se nos queda memorizada al menos en su mayor parte, fácilmente y sin esfuerzo?

Por lo tanto, la manera correcta de memorizar una película (o un tema cualquiera) será viéndola entera varias veces, pero de un solo tirón, y no estando con el mando del vídeo continuamente parándola, retrocediéndola y viendo las secuencias muchas veces seguidas, como sucede cuando un estudiante coge un libro y lee repetidamente un texto (o la misma página) una y otra vez, volviendo incesantemente hacia atrás. ¿No sería muy desagradable ver así dicha película?

Recordemos que estudiar debe parecerse a ver una película en el vídeo de casa. En caso contrario estamos haciendo algo mal.

Al ver dicha película entera, sin interrupciones, conoceremos mucho mejor su idea general, la cual será el esqueleto o soporte de toda la información que nos transmita. Este soporte o esqueleto estará constituido por todos sus datos secuenciales y, para memorizarlos, nada mejor en este caso que la utilización de la técnica de la repetición.

Por supuesto que, tal y como hemos dicho antes, la película tendrá también muchos datos puros, como los nombres de las ciudades, de las personas, las fechas, las cantidades, ciertas escenas fortuitas o azarosas, etcétera, que habrá que ir memorizando por separado con la técnica de las asociaciones inverosímiles, la cual muy pronto estudiaremos.

DIRECCIÓN DE LA MEMORIZACIÓN

Vamos a aprender ahora una regla general de suma importancia a la hora de estudiar, la cual se podrá empezar a aplicar inmediatamente:

Debemos memorizar siempre de más a menos.

tudiemos una información que seamos capaces de razonar y de comprender. Dicha información será guardada más sólidamente en nuestra memoria, y en este caso hablaremos además de aprendizaje.

Fíjate que el aprendizaje tiene una enorme importancia a la hora de entender y contestar a las preguntas que nos van a aparecer en los exámenes tipo test, cuya información sobre ellas ya debimos memorizar y razonar convenientemente en su día, puesto que es en la resolución de este tipo de pruebas, así como en su preparación, donde la necesidad del razonamiento se vuelve más patente.

El razonamiento se usa con mucho éxito para memorizar temas de física o de matemáticas, por ejemplo, con abundancia de fórmulas, leyes, etc. También en distintos tipos de temario o partes de un tema en los que sus datos estén conectados por una determinada lógica, es decir, cuando se trate de aprender datos cuyas secuencias sean perfectamente deducibles por medio de la razón.

Por otra parte, y también haciendo uso del razonamiento como sistema de memorización y aprendizaje, podremos deducir por nosotros mismos conocimientos nuevos basándonos en otros que ya tuviésemos aprendidos, además de consolidar de igual modo los que ya sabíamos.

Pero, lógicamente, no todos los datos que queremos memorizar se pueden razonar. Por ello tendremos que recurrir con mucha frecuencia a los otros dos sistemas de memorización posibles.

La repetición

Es evidente que en el ejemplo que puse de memoria a corto plazo lo que hacemos es repetir de manera ininterrumpida el número de teléfono que nos han facilitado, y a ser posible en voz alta (para usar también la memoria auditiva) hasta que podamos anotarlo en un papel.

La repetición es el sistema de memorizar más usado por los estudiantes, pero no se utiliza normalmente de la manera más efectiva posible. Hemos dicho con anterioridad que memorizar un tema debía ser similar a ver una película en el vídeo de casa, sin interrupciones. Se trata de verla entera, dando prioridad inicialmente a su extensión, y

así, tras verla varias veces en días sucesivos, habremos usado correctamente el sistema de repetición y memorizado sus datos secuenciales de la forma más eficaz que existe.

Más adelante, en el capítulo que trata acerca de la preparación del temario, volveremos a tratar sobre este tipo de memorización en mayor profundidad.

Acciones o asociaciones inverosímiles

Cuando vemos algo muy curioso, alguna acción que nos llama poderosamente la atención, algo que esté totalmente fuera de lo normal y que nos resulte increíble... ¿Qué sucede?

Lo que sucede entonces es que esos datos tan extraordinarios que vemos llamarán poderosamente la atención de nuestro subconsciente y se quedarán sólidamente archivados en nuestra memoria de largo plazo.

Si de repente viésemos, por ejemplo, que nuestro perro empezase a hacer malabares con tres naranjas, ¿no nos acordaríamos para siempre de ese momento? ¡Vaya que sí! Y probablemente nos acordaríamos también de todo lo que sucedió durante ese día. Podríamos responder sin ningún tipo de dificultad a todas estas preguntas:

¿Qué estábamos haciendo nosotros antes de presenciar esa escena tan increíble?

¿Cómo fueron las naranjas a parar a las patas de nuestra mascota?

¿Qué hicimos cuando terminó esa actuación?

Etcétera. Nos **acordaríamos** perfectamente de todo, por muchos años que transcurriesen después.

La memoria basada en las acciones inverosímiles se revela como *la más poderosa de todas ellas*, debido el enorme interés que mostrará nuestro subconsciente (donde reside la memoria) para almacenar y no perder tan especial, única y «valiosa» información, por eso la vamos a llamar **supermemoria**.

2

Supermemoria

C5V3

PUEDE haber algún alumno que ya haya practicado asociaciones o enlaces de forma inverosímil porque haya leído algo así en un libro o porque alguien le haya explicado algo. Yo no me conformo con eso. Debéis aprender y dominar esta técnica de manera perfecta y saber bien cuándo, dónde y cómo usarla, pues es el anua mental más poderosa que tenemos.

En esta sección conocerás los secretos que rigen el mundo de la memoria más impresionante, usados por los profesionales, y que son necesarios también para cualquier estudiante que se precie.

Con estas técnicas de memorización, que aparentan ser auténticos milagros para quien no las conoce, y mediante unos sencillos ejercicios prácticos, irás ganando en soltura y en desenvolvimiento.

Espero sinceramente que las disfrutes y que aprendas a utilizarlas del modo más adecuado y cuando convenga, para que así obtengas un rendimiento máximo en cualquier actividad, sea de estudio o no, a que las dediques.

Así pues, vamos sin demora a por el primer ejercicio inicial de reconocimiento.

PRIMER EJERCICIO

El primer ejercicio que os propongo, y que demostrará claramente la enorme fuerza de esta memoria, consiste en memorizar una cadena de veinte palabras con solo verlas escritas una vez.

Las primeras diez palabras están puestas a continuación:

tractor, bombilla, cigüeña, botón, mesa, esquiador, gorila, barco, bicicleta y botella.

La memoria solo puede funcionar mediante enlaces. En el caso de los datos secuenciales, unos datos nos llevan a los otros mediante una determinada lógica o secuencia. Si los datos son puros, como las diez palabras anteriores, no existirá ninguna lógica y por ello deberemos crear unos enlaces inverosímiles para que la mente los valore como «algo tónico» y podamos así memonzarlos de forma automática y sin esfuerzo.

En primer lugar vamos a crear un enlace inverosímil entre «tractor» y «bombilla»:

Imaginemos, por ejemplo, un *tractor* que está en un campo y va haciendo un surco con un arado que lleva enganchado detrás.

A medida que el tractor avanza, el arado va desenterrando del suelo *bombillas* de cristal que se encienden automáticamente.

Intentad ver esta secuencia como si estuviéseris solo a unos metros de distancia. Si es preciso, cerrad los ojos y haced!a tan real en vuestra mente como podáis. ¡Vamos, visualizadla unos segundos!

∴ ∴ %

Seguidamente nos olvidaremos de la asociación anterior, formada por «tractor-bombilla», y continuaremos enlazando el resto de las palabras de forma inverosímil.

La siguiente palabra es «cigüeña», y ahora nos toca, por tanto, asociar bombilla con cigüeña:

Imaginemos una *cigüeña* colgada del techo y que entre su largo pico tiene una *bombilla*. Sus largas patas cuelgan hacia abajo y, si tiramos de ellas, dicha bombilla se enciende y se apaga alternativamente.

Ved esta imagen en vuestra mente con detalle. Observad el cuerpo estilizado y las plumas que posee la cigüeña. Cuando tiramos de sus patas hacia abajo oímos un «clic» y podemos ver cómo la habitación se ilumina con una luz cegadora debido a la iluminación que proporciona la bombilla.

Las dos siguientes palabras son «botón» y «mesa», y ahora os propongo un enlace triple con cigüeña, botón y mesa:

Imaginemos una *cigüeña* que, como si de una máquina remachadora se tratase, va incrustrando con su pico grandes *botones* negros de abrigo en la superficie de una *mesa* de madera.

Los botones los va vomitando del estómago y aparecen en su pico misteriosamente. Lo hace tan rápido que parece una máquina repetidora. Podemos sentir también el olor típico de la madera.

La siguiente palabra es «esquiador», y ahora tendremos que enlazar de manera inverosímil mesa con esquiador:

Veamos en nuestra mente a un *esquiador* que se desliza por una ladera de nieve sentado en una *mesa* tumbada que tiene las patas hacia arriba.

Para reforzar las visualizaciones es conveniente ver detalles en la escena:

Fijémonos en la blancura resplandeciente de la nieve. El esquiador va agarrado con fuerza a las patas delanteras de la mesa. Baja con gran rapidez, haciendo todo tipo de eses, y vemos pasar de fondo los abetos verdes nevados.

La siguiente palabra que tenemos que memorizar es «gorila», y por ello enlazaremos ahora esquiador y gorila:

Esta vez veremos a un *gorila* furioso que arranca dos barrotes de su jaula y se impulsa con ellos *esquiando* en dos enormes plátanos por un lago helado, tras un oso polar que le ha robado un racimo de plátanos.

En esta asociación es evidente que ver tantos plátanos nos ayudará a recordar la imagen del gorila.

La mayoría de vosotros es muy posible que esté pensando: «Menudo cacao mental tengo ya». ¡Nada de eso! Recordad que la memoria funciona de modo subconsciente y que memorizamos de forma automática, casi sin darnos cuenta. Vamos, pues, a olvidarnos ahora de todas las asociaciones anteriores, que nadie haga «trampas» mirando hacia atrás (es perjudicial hacer esto), y ¡preparados para las próximas palabras!

Ahora es el turno de asociar «gorila» con «barco»:

Imaginemos que el famoso *Titanio* no se hundió realmente tal y como nos lo han mostrado en las películas:

Lo que sucedió fue que, tras chocar contra el iceberg y estando ya el *barco* levantado verticalmente y dispuesto a irse al fondo, surgió del mar un inmenso *gorila*, «King-Kong», que lo cogió y lo puso otra vez a flote. Tras su hazaña se golpea el pecho con sus puños. Los pasajeros, asustados por el estruendo, se tapan los oídos con las manos.

Asociemos ahora «barco» con «bicicleta»:

E veamos cruzando el río Misisipí a uno de esos barcos antiguos que poseen una noria detrás para impulsarse. Esa noria gira e impulsa el *barco*, porque los sudorosos pasas, como si de esclavos remeros se tratase, están *pedaleando* en la cala del barco.

Para ayudarles, dos hombres van desde las orillas remolcando el barco con unas sogas atadas a sus *bicicletas*.

La última palabra que nos queda es «botella». Asociemos pues bicicleta y botella de forma inverosímil:

Un ciclista coloca su *bicicleta* encima de una *botella* gigante y, saltando en equilibrio sobre una sola rueda, va introduciendo el corcho por el cuello de esta.

¿Estás preparado ahora?

Bien. Te recuerdo que la primera palabra era «tractor». Tómate el tiempo que necesites e intenta recordar qué pasaba con dicho tractor, qué escena inverosímil estuvimos visualizando. Te vendrá a la cabeza la siguiente palabra, y así haremos sucesivamente lo mismo con toda la cadena de diez palabras.

Intenta recordarlas todas antes de seguir leyendo.

¡Vamos a por ellas!

* Hs *

Lo más probable es que hayas podido *recordar* todas las palabras sin dificultad y por su orden correcto. Si te has atascado en alguna asociación, probablemente será porque no has visto correctamente la visualización inverosímil que te he propuesto. En ese caso, visualízala otra vez con más nitidez o bien intenta cambiar esa asociación por otra que te guste más.

Toma ahora la última palabra de la cadena anterior, «botella», y haz una asociación inverosímil con «baúl», que es la primera palabra de la nueva cadena que verás a continuación.

Después, enlaza «baúl» con «toro», y así sucesivamente hasta llegar a «balón», del mismo modo que yo lo he ido haciendo anteriormente. Cuando termines de asociarlas todas, tendrás en tu memoria una cadena de veinte palabras en total.

baúl, toro, libro, reloj, alfombra, nube, puerta, roca, mar y balón.

Cuando hayas terminado de asociar todas las palabras, piensa en la primera de ellas: «tractor», e intenta recordar por orden las veinte.

Te recomiendo que vayas apuntando en un papel las palabras a medida que las vas recordando, para poder comprobar después el resultado del ejercicio.

No te copies ni hagas trampa, ¿eh? ¡Suerte!

CASILLEROS MENTALES

Un casillero mental es simplemente una construcción memorística que nos permitirá almacenar datos en nuestra memoria de forma ordenada.

La construcción de al menos un casillero mental es completamente necesaria para cualquier estudiante. Es más, puedo afirmar sin temor a equivocarme que nunca será un eficaz estudiante aquel que no tenga ni sepa usar un buen casillero mental.

Empecemos, pues, a construir uno rápidamente. Para ello, lo primero que necesitamos es crear una ley que nos permita **transformar los números en letras**.

Más tarde formaremos palabras con los números, ya que estas sí se pueden visualizar, y podremos, por tanto, crear asociaciones inverosímiles entre ellas, algo que resultaría imposible de conseguir con los números, pues no podemos visualizarlos si están compuestos por más de dos dígitos. Así podremos memorizar todo tipo de datos numéricos, medidas, artículos, fechas, etc.

Fíjate bien que, para hacerlo del mejor modo posible, cada número tendrá correspondencia con una consonante (al menos) del abecedario, no con las vocales.

Os propongo la siguiente conversión (aunque cada uno de vosotros podrá cambiarla después por otra distinta):

1 t (fácil de recordar porque la letra «t» es vertical como el «1»).

En lo sucesivo, «t» y «1» deben ser lo mismo para ti.

2 n (la «n» tiene 2 patitas).

3 ni (tiene 3 patitas).

4 c (la palabra «cuatro» empieza por «c»).

5 l (nos ayudará a recordarlo que la «L» equivale al «50» en los números romanos).

6 s (la letra «s» es la única consonante que aparece en la palabra «seis»).

7 f (se parecen, ¿verdad?).

8 ch («ocho» tiene en la «ch» su única consonante).

9 v (la palabra «nueve» tiene una «n», que ya se la adjudicamos al número 2, y una «v» que nos queda libre para este número).

0 r (la palabra «cero» tiene una «c», adjudicada al número 4, y una «r» libre para este número).

¡Bien!, ahora tómate unos segundos para familiarizarte con las conversiones anteriores y memorizar esas correspondencias.

* * *

El abecedario posee otras consonantes que vamos a repartir entre los números anteriores con el fin de que nuestro sistema se vuelva lo más flexible posible.

La *conversión final* de números en letras, que deberás memorizar perfectamente, queda ya definitivamente como sigue:

1 t, d (fácil de asociar al 1, porque «te y de» es el pico número 1 de España, el Teide).

2 n, ñ (la «ñ» también tiene 2 patitas).

3 m.

4 c, k, q (la «k» y la «q» se parecen acústicamente a la «c»).

5 L

6 s, z (la «z» posee cierta similitud con la «s»).

7 f.

8 ch, j, g (como la «ch» no es una letra muy frecuente, vamos a reforzarla con la «j» y con la «g»).

9 v, b, p (por similitud con la «v», añadiremos la «b» y también la «p»).

0 r.

Tómate el tiempo que precises para memorizar perfectamente la conversión de la tabla anterior antes de seguir leyendo. Solo te llevará unos segundos.

%

Ya tenemos completado un sistema capaz de transformar números en palabras, las cuales podremos visualizar fácilmente y asociar entre sí de forma inverosímil.

Por ejemplo, si estamos estudiando y nos aparece una fecha, como puede ser el año **1856**, esta podremos sustituirla por la palabra «**tachuelas**». Añadiremos a discreción las vocales que necesitemos para completar la palabra en cuestión. Compruébese cómo las consonantes de la palabra «tachuelas» **forman** efectivamente el **número** de la fecha 1856.

Solo nos quedaría ahora hacer una asociación inverosímil entre la palabra que hemos creado, «tachuelas», y el motivo de la fecha, tal y como hicimos en el apartado anterior cuando formamos la cadena de las veinte palabras.

Con este sistema podremos recordar todo tipo de cifras: fechas, números de teléfono, artículos, leyes, códigos, valencias y números atómicos de los elementos químicos, constantes físicas, pesos y medidas, distancias, fórmulas, y un largo etcétera.

Supongamos, por ejemplo, que queremos memorizar el número de teléfono del hospital de nuestra ciudad. Dicho teléfono va a ser el número 91 **55 52**.

Podremos descomponerlo fácilmente en dos palabras: «**botella**» y «**Luna**». Ahora haremos una asociación inverosímil. En este caso es conveniente hacer un enlace triple:

Imaginemos un *hospital en* el cual todos los enfermos de las camas están agitando *botellas* de champán. Los corchos salen despedidos *con* mucha fuerza y golpean en la *Luna*, produciendo multitud de cráteres.

Esta asociación inverosímil hay que verla con la mayor nitidez posible. También hay que oír el ruido que hacen los corchos al salir de

las botellas, así como las explosiones que producen al estrellarse violentamente contra la Luna.

Cuando pensemos en el hospital, nos vendrá la imagen de los enfermos agitando las botellas, y acto seguido la de los corchos estrellándose contra la Luna. Entonces recordaremos fácilmente las palabras clave: «botella» y «Luna», las cuales equivalen al número de teléfono de dicho hospital, que es donde empieza la asociación inverosímil que hemos creado (foco de salida).

Con el fin de que cojas soltura y agilidad en la conversión de números en letras, y a tenor del ejemplo que acabas de ver, te propongo que realices ahora el próximo ejercicio.

SEGUNDO EJERCICIO

Memoriza como ya sabes, transformando los números en palabras y después asociando de forma inverosímil estas entre sí, los números de teléfono siguientes:

a) Trabajo: 43 05 62

Te voy a aconsejar que escribas en un papel la similitud entre los números y las letras, para que te sea más fácil hacer la transformación. Hazlo de este modo:

4	3	0	5	6	2
C				S	N
K	M	R	L	Z	Ñ
Q					

Así podrás escoger una letra de cada columna (solo una) y te será mucho más fácil ver la palabra (o palabras) que sustituirán a los números. Por ejemplo, ya veo la palabra «comer».

Tendrás que seguir buscando para encontrar otra palabra que sustituya ahora a los números 5, 6 y 2.

Quizá te guste «comer lasaña» en tu trabajo, pero tendrás que buscar la forma de darle un toque de inverosimilitud, de manera que el resultado del enlace triple resultante (el cual te permitirá recordar este número de teléfono) sea algo que de verdad te llame poderosamente la atención e impida que puedas confundirte. Algo que, de haber sucedido realmente, te fuese imposible de olvidar.

Continúa haciendo lo mismo con los siguientes teléfonos:

- b) Estación de autobuses: 78 65 09.**
- c) Estación de ferrocarril: 45 54 75.**
- d) Aeropuerto: 36 12 30.**
- e) Teatro: 90 62 38.**

* * *

Es posible que te haya podido costar encontrar alguna palabra, pero eso no te sucederá cuando tengamos construido nuestro casillero mental. Siempre podrás recurrir a él en caso de emergencia.

CONSTRUCCIÓN DEL CASILLERO MENTAL

Cada una de las casillas (o celdillas) que vamos a ir creando hasta que completemos nuestro casillero deberá estar representada por el nombre de un objeto, el cual tendrá que ser fácilmente visualizable.

Dicho objeto ha de escribirse respetando todas las normas que hemos establecido anteriormente para la conversión de los números en consonantes.

Así pues, para la casilla número 1 necesitaremos el nombre de un objeto (los objetos se pueden visualizar más fácilmente que el resto de las palabras) que solamente posea la consonante «t», o bien la «d», **con** independencia de las vocales que podamos necesitar, ya que estas se podrán ir añadiendo a discreción, según las vayamos necesitando, para poder formar cada una de las palabras que darán nombre a las casillas.

De igual modo, para construir la casilla 56, por ejemplo, necesitaremos una palabra que posea, por orden, las consonantes «l» y «s», o bien «l» y «z».

Observa que las palabras «lazo» y «losa» se adaptarían perfectamente a nuestro propósito.

Recuerda que *las vocales se pondrán a discreción*.

Vamos a confeccionar a continuación un **casillero mental de 100 casillas**.

El casillero debe ser algo muy personal y las palabras que lo forman tienen que ser objetos bien distintos entre sí y con los que te sientas a gusto. Aparte de los objetos, también nos servirán las personas y los animales, pues se pueden visualizar perfectamente.

Normalmente verás diversas opciones por casilla. Deberás escoger un objeto de entre los propuestos por mí, o bien crearlo tú mismo según las leyes que hemos establecido o siguiendo aquellas que, de modo similar, tú mismo establezcas.

Ahí van ya los *nombres de los objetos* que formarán nuestras primeras diez casillas:

- 1 Té, **tea** (antorcha), **hada** (la letra «h» es muda), etc.
- 2 Ñu, **Noé** (embarcando los animales en el Arca), **huno**, **heno**
- 3 **Humo**, **moho**, **ama** (dueña).
- 4 **Oca**, **K. O.** (podemos ver a unos boxeadores). No temamos flexibilizar el sistema.
- 5 **Ola** (de mar: ved un tsunami), **ala**, **hilo**.
- 6 **Oso**, **asa**, **hueso**.
- 7 **Ufo** (OVNI), **feo** (algo que nos sugiera la fealdad).
- 8 **Hacha**, **hucha**, ajo.
- 9 **Ave** (distinta de la «oca» que hemos puesto en la casilla 4), **buho**, **vaho**.
- 10 **Toro**, **atar**, **T.I.R.** (bajo estas siglas podemos visualizar un tráiler en ruta por la carretera).

Observa que, como la letra «h» es muda, la podremos usar a discreción, al igual que las vocales.

Es aconsejable que tengas también la **casilla 0: aro** (que además es redondo como el cero, y por tanto fácil de recordar). Fíjate que la palabra «aro» posee exclusivamente la consonante «r», la cual es la letra que hemos designado un poquito antes como sustituía del número 0.

Memoriza ahora estas primeras diez casillas que acabamos de ver. Son muy fáciles.

Te recuerdo que solo debes escoger una palabra por cada casilla, aquella que te guste más o que te sea más sugerente, pero las palabras que definitivamente elijas deberán ser siempre las mismas para cada casilla.

Recuerda igualmente que, si no te gusta ninguno de los objetos que te he mostrado, puedes buscar tú otro, pero debe obedecer igualmente a las leyes de creación (número/consonante) que te he propuesto (o a aquellas que tú mismo diseñes).

TERCER EJERCICIO

Usando el sistema de las asociaciones inverosímiles memoriza de forma ordenada los siguientes nueve objetos:

- 1 zapato
- 2 teléfono
- 3 radio
- 4 periódico
- 5 farola
- 6 caramelo
- 7 libro
- 8 cama
- 9 coche

Por ejemplo, aquel de vosotros que haya usado la palabra «tea?» para la primera casilla, deberá asociar «tea» con «zapato» de manera inverosímil:

Imaginemos un hombre descalzo que va andando con dos *teas* (antorchas) encendidas en sus pies como si fuesen *zapatos*. Va haciendo muecas con la cara para aguantar el calor.

El que haya usado la palabra «hada» para la primera casilla, deberá asociar «hada» con «zapato» de manera inverosímil. Por ejemplo, de este modo:

Imaginemos un *hada* que, en vez de su varita mágica, lleva un enorme *zapato* en su mano con el que va dando zapatazos, haciendo desaparecer así, «mágicamente», todo aquello que golpea.

De igual manera deberás asociar «Noé» (o la palabra que represente tu segunda casilla) con teléfono.

Recuerda que se trata de hacer una asociación inverosímil. Tienes que ver algo que te llame poderosamente la atención: que te haga reír, sentir, que te impresione de verdad, etc.

Sigue memorizando así el resto del ejercicio y, cuando hayas terminado de asociar las nueve palabras, cada una en su casilla, vuelve aquí otra vez.

H= ^ %

¿Qué? ¿Ya has terminado? ¿Se dio bien?

Intenta recordar ahora toda la prueba de forma salteada. Observa que el orden que sigas es lo de menos, pues siempre que uses el casillero mental, toda la información contenida en él estará de por sí ordenada y, por tanto, te resultará imposible perderte.

Por ejemplo, contéstame:

¿Qué palabra hay en el puesto 7?

¿Y en el puesto 2?

¿Y en el puesto 4?

¿Qué puesto o casilla ocupa la palabra «farola»?

¿Y la palabra caramelo?

¿Y la palabra radio?

Si tienes algún fallo, es porque no has hecho la asociación inverosímil de forma correcta, o bien porque no la has visto en tu mente con la suficiente nitidez.

CUARTO EJERCICIO

En esta ocasión memorizaremos nueve verbos:

1: comer, 2: saltar, 3: reír, 4: dibujar, 5: correr, 6: dormir, 7: trabajar, 8: pelear y 9: nadar.

Para realizar correctamente este ejercicio deberás ver a cada objeto del casillero, que representa a cada una de sus casillas, realizando la acción del verbo que por su número le corresponda, o bien viendo otra acción similar que te sugiera aquella que has de memorizar.

No olvides visualizar también otros objetos que puedan ayudarte a reforzar la escena en tu mente.

Por ejemplo, en el puesto 6 tenemos «dormir». Suponiendo que tu palabra clave para la casilla 6 sea «oso», podrías imaginar algo así como:

Un enorme *oso durmiendo* en una pequeña cama, con su zarpa apoyada en la almohada, roncando o soplando, y cada vez que se da la vuelta la cama cruje por todos los sitios.

Intenta «ver» y «oír» esta asociación inverosímil con todo el detalle y realismo de que seas capaz.

Si tuvieses algún fallo sería porque no has hecho la asociación inverosímil de forma correcta, o bien porque no la has visto en tu mente con la suficiente nitidez.

QUINTO EJERCICIO

A continuación vamos a memorizar ordenadamente, ayudándonos de nuestro casillero, nueve palabras que no pueden visualizarse:

ternura, pena, maravilloso, estricto, amistad, frío, gracia, azul y apetito.

En este caso deberemos sustituir estas palabras por objetos o por acciones que nos las recuerden o nos las sugieran, y que sí podremos visualizar. Por ejemplo:

- *Ternura* se puede sustituir por ternera, y de este modo asociaremos «tea-ternera», o el objeto que represente tu casilla número 1 con ternera.
- En *pena* podemos ver el verbo llorar, o bien un trozo de pan (se parecen las palabras «pena» y «pan»).
- En *maravilloso* algo que nos sugiera ser así.
- En *estricto* podemos imaginar una sesión de *striptease* a cargo de una oca, de un boxeador o de cualquier objeto que represente a nuestra casilla número 4.
- A un amigo conocido nuestro en *amistad*.
- Un cubito de hielo o un helado en *frío*.
- Un payaso en *gracia*.
- El mar en *azul*.
- Un bocadillo o una persona muy gorda en *apetito*.

Tras hacer las nueve asociaciones podremos recordar, en cada casilla, el objeto o la acción que sustituye a cada una de las palabras no visualizables del ejercicio propuesto, y no deberíamos tener ningún problema en hallar seguidamente las palabras originales, para resolver así el ejercicio correctamente.

Si tienes algún fallo, recuerda que es porque no has hecho la asociación inverosímil correctamente, o bien porque no la has visto en tu mente con la suficiente nitidez.

A continuación vamos a proceder a *ampliar nuestro casillero* con otras 10 nuevas casillas:

- 11 **Teta, dado, tata** (abuela).
- 12 **Tuna, duna, tina** (bañera).
- 13 **Dama, timo, átomo** (simulados, como los que hay en los laboratorios, hechos de bolas y de alambres).
- 14 **Taco** (aquí yo visualizo un taco de madera de una mesa de billar), **ataque**.
- 15 **Tela, tala** (de árboles).
- 16 **Taza, tos**.
- 17 **Tufo** (puedes visualizar alguna cosa que te lo sugiera), **Taifa** (se llama así a una banda de ladrones).
- 18 **Teja, toga, daga**.
- 19 **Tapa, tubo tuba** (un instrumento musical).
- 20 **Noria, honra**.

SEXTO EJERCICIO

Haremos seguidamente otro ejercicio práctico que, en esta ocasión, nos servirá para memorizar unos datos puros concernientes a los números atómicos de 10 elementos químicos. Para ello usaremos nuestro casillero mental.

Elemento/N.º atómico

— Carbono	6
— Nitrógeno	7
— Sodio	11
— Flúor	9
— Aluminio	13
— Fósforo	15
— Magnesio	12
— Azufre	16
— Berilio	4
— Litio	3

Al memorizar este ejercicio por medio de nuestro casillero mental observa que, como la mitad de cada asociación (en este caso el número atómico) es una cifra que coirespondera a una de las casillas de nuestro casillero, siempre tendremos una buena imagen visual de esa parte de la asociación. Así, veremos un oso (casilla 6) si el número atómico fuese un 6, un ufo si fuese un 7, etc.

La otra mitad de la asociación está representada, en este caso, por *elementos químicos*. Algunos de ellos se pueden visualizar fácilmente, como sería el caso del aluminio (envoltura de papel de color plata de los bocadillos. Podríamos visualizar incluso el bocadillo en sí). También sucede lo mismo con el fósforo (una cerilla). En cambio, otros elementos químicos tendremos que verlos de forma indirecta, mediante algún objeto que nos los sugiera. Así, en el caso del flúor podríamos ver en su lugar un tubo de pasta dental (por su alto contenido en este mineral), o bien el propio cepillo de los dientes. También nos serviría visualizar la propia acción de lavarnos los dientes.

Los restantes elementos químicos que no podamos visualizar, como el litio, habrá que sustituirlos por objetos que contengan letras parecidas ortográficamente, o bien que nos los sugieran o que nos den pie a recordarlos de algún modo.

¡Fíjate bien! La palabra «litio» tendremos que sustituirla por la de un objeto (siempre buscaremos objetos, ya que estos son más fáciles de visualizar) cuyas palabras se parezcan, como «sitio», o bien por un objeto cuya palabra empiece por las mismas letras que «litio», y que nos dé así «pie» a recordar dicho elemento químico, como podría ser la palabra «litigio».

Cuando necesitemos buscar una palabra que sustituya a otra que sea difícil de visualizar, siempre será preferible escogerla por el hecho de que nos dé «pie» a recordarla, debido a que sus letras iniciales sean comunes, que por el hecho de que solamente se parezcan o rimen entre sí.

Por ejemplo, supongamos que queremos recordar el nombre del actor Marión Brando, pero no podemos hacerlo porque lo tenemos en la «punta de la lengua». Será más fácil para nosotros recordarlo si otra persona nos da pie a ello, diciéndonos (o soplándonos) las mismas letras por las que empieza el nombre de dicho actor.

De este modo, si nos dijeren: «Empieza por Mar...», enseguida responderíamos: «¡Marión Brando!». En cambio, nos sería bastante más

difícil poder recordarlo si simplemente nos dijeren: «Su nombre se parece a melón».

Por ello, y siempre que nos sea posible, elegiremos una palabra sustituta que nos dé pie a recordar a la que nos interesa, guiándonos por las letras iniciales que ambas tengan en común.

En este ejercicio en cuestión, y según la norma anterior, es preferible usar la palabra «litigio», siendo esta además muy fácil de visualizar (un pleito en un juzgado). La asociaremos de forma inverosímil con «humo», pues esta es la casilla que nos está mostrando el número atómico del litio, el 3, como seguro que sabes hacer ya sin ninguna dificultad.

Ahora ponte ya manos a la obra con este ejercicio.

Recuerda que el solo hecho de trabajar así, de asociar de forma inverosímil unas palabras con otras, es un magnífico entrenamiento para tu mente.

CASILLERO MENTAL AL COMPLETO

A continuación te reproduzco en su totalidad, con las aclaraciones precisas, el resto del casillero mental básico que debes dominar a la perfección.

La casilla «0», que es ARO, normalmente no la vamos a usar. La dejaremos en reserva como una casilla de apoyo.

Deben quedarte perfectamente claras cada una de tus casillas. Elige una opción, y solo una, de entre las propuestas, o bien, y como ya te dije anteriormente, también puedes inventártela tú según las normas que hemos establecido o según las que tú establezcas definitivamente.

Recuerda que es mucho mejor elegir objetos que puedan visualizarse perfectamente o que te sugieran algo claro y nítido. Evita elegir objetos similares para casillas distintas que, por su parentesco, puedan dar lugar a confusión. Por ejemplo, «copa» y «vaso» se parecen demasiado como para usar ambas en las casillas 49 y 96, respectivamente.

Para tu mayor comodidad te expongo seguidamente **todo el casillero mental**, las cien casillas, con algunas de sus posibles alternativas para elegir:

- 1 Té, tea, hada.
- 2 Ñu, Noé, huno, heno.
- 3 Humo, moho, ama.
- 4 Oca, K. O.
- 5 Ola, ala, hilo.
- 6 Oso, asa, hueso.
- 7 Ufo, feo.
- 8 Hacha, hucha, ajo.
- 9 Ave, buho, vaho.
- 10 Toro, atar, T.I.R.
- 11 Teta, dado, tata.
- 12 Tuna, duna, tina.
- 13 Dama, timo.
- 14 Taco, ataque.
- 15 Tela, tala.
- 16 Taza, tos.
- 17 Tufo, Taifa.
- 18 Teja, toga, daga.
- 19 Tapa, tubo tuba.
- 20 Noria, honra.
- 21 Nido, nata, nota.
- 22 Niño, nana.
- 23 Nemo (el capitán de la ciudad sumergida), **ánima, nomo.**
- 24 Anca (visualizar una rana), **nuca.**
- 25 Nilo (lo veo entre las pirámides), **nulo.**
- 26 Anís (puedes visualizarlo como un licor o como anisetes de colores en una botellita de plástico transparente), **Niza.**
- 27 Nife (se llama así al centro de la Tierra por su alto contenido en níquel y en hierro. Visualizad la lava de un volcán).

- 28 **Nicho, ancho.**
- 29 **Nube, nabo.**
- 30 **Mar, MIR** (estación espacial).
- 31 **Moto, mata, meta.**
- 32 **Mono** (visualizad a King-Kong), **mina.**
- 33 **Momia, memo, mamá** (no «mama» si ya tienes «teta» en la casilla 11).
- 34 **Hamaca, moco** (quizá te sugiera un caracol o un resfriado nasa!).
- 35 **Muía, miel.**
- 36 **Mesa, mazo.**
- 37 **Mafia** (ved al típico gánster con su traje de rayas y con el clavel en la solapa).
- 38 **Mecha** (podemos ver una bomba negra con su mecha), **macho** (cabrío).
- 39 **Mopa, mapa, ameba** (es un bichito de tamaño microscópico; vedla como un monstruo gigante y gelatinoso).
- 40 **Coro, car** (carrera de minicars).
- 41 **Cohete, cata (de vino), coto.**
- 42 **Cuna, cuña, cono.**
- 43 **Cama.**
- 44 **Coco, coque** (carbón).
- 45 **Cola, culo, celo** (cinta adhesiva).
- 46 **Casa, queso.**
- 47 **Café, cofia.**
- 48 **Coche, caja.**
- 49 **Cubo, cepo, capa, copa.**
- 50 **Loro, lira.**
- 51 **Lata, lote, luto.**
- 52 **León, Luna, lana, lino.**
- 53 **Lima, loma, alma.**
- 54 **Loco, laca.**
- 55 **Lulú** (ved un perrito blanco), **lila, lelo, Lola** (¿conocéis guna?).

- 56 **Lazo, losa, liso.**
- 57 **Alfa** (ved a esta letra devorándolo todo, como si fuese una voraz piraña).
- 58 **Lucha** (libre, de judo, etc.), **lago.**
- 59 **Lobo, lapa.**
- 60 **Sor** (monja).
- 61 **Seta, sota, asta.**
- 62 **Sena** (vedlo pasando bajo la torre Eiffel; o ved solamente a esta).
- 63 **Sima** (gruta con estalagmitas y estalactitas), **asma.**
- 64 **Saco** (de patatas, de cemento...).
- 65 **Sol, sai.**
- 66 **Seso** (cerebro), **sosa** (cáustica).
- 67 **Sofá.**
- 68 **Sacho** (rastrillo), **soja.**
- 69 **Sepia, sebo** (también nos vale «sapo» si no tenemos «anca» en la 24).
- 70 **Faro** (de mar, no de coche), **foro, furia.**
- 71 **Foto** (lo mejor es ver una máquina de hacer fotos), **feto.**
- 72 **Faena** (cualquier faena del hogar que prefieras).
- 73 **Fama** (puedes pensar en alguien famoso que te guste).
- 74 **Foca.**
- 75 **Falo, fila, filo** (por ejemplo un cuchillo o navaja muy afilados).
- 76 **Foso** (¡con cocodrilos!), **fosa.**
- 77 **Fofó** (el famoso payaso), **fofo** (algo blandito).
- 78 **Ficha, faja.**
- 79 **Efebo** (puedes ver a un ángel querubín tocando la lira), **fobia.**
- 80 **Hachero** (un indio arquero con flechas, si tienes «hacha» en la 8).
- 81 **Chita** (la mona de Tarzán. Por eso la 32 es King-Kong. Diferenciamos), **chato.**
- 82 **China** (la famosa Muralla), **chino.**
- 83 **Chama** (ver un mercadillo).

- 84 **Chico, chica** (¿qué te es más sugerente?), **jaca**.
- 85 **Chai, chulo, jaleo**.
- 86 **Chas** (ver un látigo), **chis** (silencio).
- 87 **Chufa** (horchata), **jefe**.
- 88 **Chucho** (particularmente veo a mi perrita Kamy).
- 89 **Chivo, chapa, chip**.
- 90 **Bar, vara**.
- 91 **Bota** (de vestir), **bata**.
- 92 **Vino** (una bota de vino o una garrafa de lo mismo), **viña, pana**.
- 93 **BUWI** (una explosión).
- 94 **Vaca**.
- 95 **Vela, bola**.
- 96 **Vaso**.
- 97 **Bofia** (la policía en el argot de la mafia).
- 98 **Bache, bajo, vago**.
- 99 **Bebé, papá, pavo**.
- 100 **Torero, tarro**.

AMPLIACIÓN DEL CASILLERO MENTAL

Podría sucedemos en el futuro que nuestro casillero mental se nos pudiese quedar algo pequeño. Por ejemplo, si queremos memorizar los 169 artículos de la Constitución española, veremos que nos faltan 69 casillas para los artículos cuyo número sea mayor de 100.

Sin embargo, podremos ampliarlo fácilmente según lo vayamos necesitando. Para ello, vamos a conocer dos maneras posibles de hacerlo:

1.^a Del mismo modo que hemos visto hasta ahora; con arreglo a las normas que hemos fijado respecto a la construcción de nuestro casillero mental de 100 casillas.

Por ejemplo, para la casilla 101 necesitamos:

T	T
	R..
D	D

Podemos observar que la palabra «taita» se ajusta al modelo anterior y, por tanto, nos es válida para esa casilla. También nos valdría «dardo».

Para la casilla 102 podríamos tener «trueno». «Tarima» para la número 103, y así sucesivamente.

Como este sistema de ampliación requiere más trabajo y dedicación de tiempo (por contra, también será el más directo y eficaz), te recomiendo que, si te decides finalmente a usarlo, vayas ampliando tu casillero básico de 100 casillas solamente a medida que necesites hacerlo.

2.^a Mediante situaciones comodines, las cuales nos permitirán multiplicarlo (más que ampliarlo), es decir, cada situación comodín nos dará 100 nuevas casillas.

Con este sistema, el casillero tomará rápidamente una enorme dimensión, aunque todo se paga, lógicamente. En este caso, cualquier asociación inverosímil que hagamos será triple, ya que, por un lado, tendremos la casilla básica (del 1 al 100), por otro, aquello que vayamos a introducir en dicha casilla y, finalmente, la situación comodín, la cual nos indicará en qué centena nos encontramos.

Por ejemplo, supongamos que queremos memorizar el artículo 149 de la Constitución española. Vamos a suponer también que tu casilla *49 es cubo*, y que tu primera situación comodín (el escenario o lugar donde se desarrollan las asociaciones inverosímiles) sea *una piscina olímpica*.

El mencionado artículo trata sobre:

«Las competencias exclusivas del Estado»

Para memorizar un artículo, lo primero que tenemos que hacer es leerlo y comprenderlo, para lo cual hay que intentar razonarlo.

Observa que no es difícil deducir que el desarrollo de este artículo hará referencia a aquellas materias que solamente dependan del Estado, no de sus comunidades autónomas ni de sus municipios, es decir, hace referencia exclusivamente al Gobierno de la nación. Una vez lo hemos leído y comprobamos que, efectivamente, trata acerca de lo que acabo de exponer, gracias a nuestro razonamiento no tendremos ningún problema en conocer de qué trata su idea general.

Quizá tengamos que leerlo un par de veces y hacer alguna asociación inverosímil en él si este se descompusiese en puntos o en paites distintas, en cuyo caso formaríamos una pequeña cadena (como ya sabes hacer) para memorizarlas. Lo mismo haríamos con cualquier otro dato puro que tuviese. Una vez finalizado lo anterior, nuestra única dificultad, y lo que es realmente difícilísimo (por no decir casi imposible) para cualquier estudiante, estribaría en memorizar, y luego recordar, que es precisamente el artículo 149 el que trata de dichas competencias, y no es, por ejemplo, el artículo 125.

Para ello, tendremos que realizar una asociación triple, enlazando los siguientes factores:

- «**Cubo**», que nos indicaría que se trata del artículo número 49, o bien, que acaba en 49 si perteneciese a alguna centena superior, como la 149.
- «**Competencias exclusivas del Estado**». En este caso tendríamos que visualizar algo que nos sugiera esa frase. Yo visualizo al presidente del Gobierno de mi país, el cual quiere poseer algo para sí, y solamente para él.
- «**Piscina olímpica**», donde se desarrollará la acción inverosímil propiamente dicha.

Finalmente, solo nos restaría unir todo lo anterior de manera extraordinaria, y ¡pasar un buen rato! Podríamos visualizar, por ejemplo, la siguiente escena:

Visualizo al mencionado *presidente* con un *cubo* en la mano, empeñado en vaciar con él una enorme *piscina olímpica* repleta de agua. Cada vez que alguien se le acerca, él abraza y protege su cubo en actitud posesiva, pues no quiere que nadie le ayude o se lo quite. Quiere vaciar la piscina *exclusivamente* él solo.

También podrías visualizarlo en unión de sus ministros más importantes (su gabinete de Estado), portando un cubo cada uno y vaciando la piscina entre todos ellos.

Como puedes ver, no solo no es difícil estudiar así, sino que además es agradable y de una eficacia terrible. Cuando pienses en el artículo 149, te vendrá a la cabeza un cubo y una piscina olímpica. Enseguida verás que ese cubo sirve para vaciarla, y ¿quién mejor para ello que tu presidente (o su gabinete de ministros)?, el cual estará al pie del cañón, trabajando en actitud posesiva.

De igual modo, si te preguntasen en un examen acerca de las «competencias exclusivas del Estado», verías al presidente en su actitud anterior. Observa que, en este segundo caso, sería un poquito más difícil encontrar el número del artículo, y eso es porque partimos del desarrollo de la acción inverosímil, no del casillero. En este caso, dicho desarrollo sería el foco de salida de la asociación, y el número del artículo (la casilla), el de llegada.

¿Recuerdas la teoría que explicábamos sobre los focos de los datos puros? Cuando se use el casillero mental, el orden de la asociación te hará más sencillo recordarla si primero visualizas la casilla en sí (foco de salida) y en último lugar el objeto que situemos en ella (foco de llegada). Por este motivo, te será más fácil acordarte de la asociación completa si te piden que desarrolles el número de un artículo, pues yendo inmediatamente al casillero, pensarás enseguida, y en este ejemplo en concreto, en el cubo y en la piscina.

En cualquier caso, ante la anterior pregunta de examen acerca de las «competencias exclusivas del Estado», resultará muy «molón» si empiezas diciendo:

«Contenidas en el artículo 149 de la Constitución...»

Otras situaciones comodines

De igual modo, podrás crear todas aquellas situaciones comodines que desees, aunque mi consejo es que lo vayas haciendo a medida que las vayas necesitando, pero una vez que las crees y te funcionen correctamente ya no deberías cambiarlas. En cualquier caso, lo preferente

ahora es que domines tu casillero básico de 100 casillas lo más nítidamente posible.

- Para las casillas 101-200 (inclusives), *una piscina olímpica*.
- Para las casillas 201-300 (inclusives), *en el espacio exterior*.
- Para las casillas 301-400 (inclusives), *ardiendo en el infierno*.
- Para las casillas 401-500 (inclusives), *en tu casa*.
- Para las casillas 501-600 (inclusives), *en un planeta muy denso*.
- Para las casillas 601-700 (inclusives), *en el desierto*.
- Para las casillas 701-800 (inclusives), *en el Polo Norte*.
- Etcétera.

Puedes ver estas situaciones o las que tú desees. Como verás, el único límite es la imaginación.

Hay otros tipos de casilleros: los *multiplicativos*, los cuales te exigirían tener uno básico de al menos 200 casillas, y se trata de ir multiplicando ambas centenas para obtener un casillero final de 10.000 casillas. No los vamos a ver en este curso, porque requieren más preparación por parte del alumno, y prefiero que tu dedicación se base, de momento, en el dominio de todas las técnicas que ya contiene.

Solo a título de curiosidad:

Fíjate que, si combinas un casillero multiplicativo de 10.000 casillas con otro de 10 situaciones comodines, tendrás como resultado final un macrocasillero de ¡ 100.000 casillas!, como para asustar a cualquiera. Eso sí, todas sus asociaciones serán ¡cuádruples!

También, a título de curiosidad, te diré que personalmente manejo varias docenas de casilleros mentales de todos los tipos: básicos, multiplicativos, auxiliares, arbolados, etc. En el mayor de ellos tengo la friolera cifra de 1.000.000 de casillas, pero-nunca lo he llenado (ni mucho menos). No obstante, lo tengo ¡por si acaso!

OBSERVACIONES Y NOTAS

Lectura fotográfica (Ultrarrápida)

C=?v3

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE APRENDER A LEER CORRECTAMENTE?

E*N primer lugar*, una buena técnica de lectura será, sin duda alguna, una **inversión de tiempo** por partida doble, es decir, nos permitirá desarrollar una velocidad de lectura muy superior a la acostumbrada (3 ó 4 veces mayor por lo menos) y también nos posibilitará el hecho de que seamos capaces de memorizar la información que vamos leyendo más fácilmente, disminuyendo el número de repasos de manera considerable.

En segundo lugar, y todo hay que decirlo, con un poquito de entrenamiento **conseguiremos memorizar casi al mismo tiempo que leemos**, pues desarrollaremos **nuestra** capacidad para crear «vídeo mental», es decir, leeremos la información con tal velocidad y precisión que nos parecerá que estamos viendo una película en el cine, y ¿verdad que se nos quedaría mucho mejor dicha información si la viésemos en forma de película que leyéndola en un Obro?

Ganaremos en **entusiasmo** y en **concentración**, pues nos animará el ver cómo vamos avanzando rápidamente y con seguridad por el texto que estamos leyendo, al tiempo que disfrutamos con nuestra sensación de vídeo mental.

Por otra parte, el lector rápido capta más fácilmente el resultado final de la información, **entendiendo mucho mejor** lo que está leyendo.

Los DEFECTOS más importantes que nos encontramos con prácticamente cualquier persona a la hora de leer son:

a) *Seguir linealmente las palabras sin hacer pausas para verlas un instante.* Con ello sucede que no se puede captar bien la información de lo que se lee, pues si un objeto está estático, como en este caso sucede con los renglones, también el ojo debe estarlo para poder percibirlo con nitidez. ¿Verdad que no podemos fotografiar adecuadamente con una cámara de fotos un objeto estático si nos estamos moviendo nosotros?

Con nuestra técnica de lectura fotográfica sucede igual. Tenemos que ver un conjunto de palabras a la vez y «fotografiarlas» parando un instante sobre ellas. No debemos conformarnos con pasar la vista por encima sin detenernos, es decir, de la forma como se lee habitualmente, pues en este caso obtendríamos una imagen movida, difusa y desenfocada de las palabras, no pudiendo verlas adecuadamente.

b) *Leer a baja velocidad.* La velocidad media de lectura es de 200 palabras/minuto aproximadamente, lo cual nos hace:

- Perder tiempo.
- Perder concentración.
- Dificulta la retención, ya que los datos van muy espaciados entre sí.

Por otro lado, hay muchos estudiantes que, con su leer errático (continuamente están volviendo hacia atrás, sobre cosas ya leídas), obtienen finalmente un ritmo inferior incluso a las 100 palabras/minuto.

Para aplicar correctamente nuestra técnica de lectura, los ojos deben avanzar mediante una **serie de saltos** muy rápidos, haciendo paradas reales en cada uno de los grupos de palabras (de un mismo renglón) que vamos a fotografiar, las cuales deben **oscilar** entre 0,25 y 0,75 segundos.

Las pausas o paradas, es decir, las fotografías, deben hacerse sobre grupos que comprendan **entre 4 y 6 palabras**. De hecho, cuando leemos una frase no nos interesa el significado individual de cada una de sus palabras, sino el significado de todo el conjunto de dicha frase a la vez.

Por ejemplo, si yo digo:

«El canario salta y canta en su jaula»

Esta expresión nos informa de una escena cuya acción podemos ver en su globalidad, y que vista así nos ayudará a su retención, pues lo que nos interesa es el significado que tiene la frase completa, en su conjunto, y no el de cada palabra por separado: «El... canario... salta... y... canta... en... su... jaula...»???

El lector más lento tiene que ir sumando sucesivamente (lo hace de manera inconsciente) el significado de cada palabra al de la siguiente, hasta encontrar un sentido a lo que va leyendo, con la correspondiente merma en su rapidez de lectura y en su concentración. También sentirá un cansancio prematuro, causado por realizar seis veces más fijaciones con la vista sobre el texto, así como por ese esfuerzo inconsciente que hace, y al que antes aludía, al tener que retener las palabras aisladas en su memoria hasta que va uniéndolas y formando con ellas un significado, lo cual le producirá además cierta tensión mental.

Si retomamos otra vez la frase anterior: «El canario salta y canta en su jaula», y la leemos palabra a palabra, de izquierda a derecha (como suele leer todo el mundo), observad cómo ciertamente hay que realizar un esfuerzo subconsciente de memorización para poder recordar todas las palabras que vamos leyendo. Fíjate en que si cuando vamos por «salta» ya no nos acordásemos de que nos estamos refiriendo a un «canario», no podríamos retener el significado completo de la frase, y por tanto no sabríamos qué información nos transmite. ¿Cómo podríamos ir memorizando así de una manera eficaz?

Esta es una frase corta y fácil de recordar, pero en frases más largas y en textos más amplios, es evidente que nos podríamos perder (y de hecho es seguro que tarde o temprano nos perderíamos), desconcentrándonos y posiblemente incluso olvidándonos de lo que estamos leyendo. Se lo pondremos así muy fácil a nuestra mente para que se ausente y se marche a otro sitio.

Este pequeño esfuerzo de memorización inconsciente al que antes aludía podría parecerle a algún estudiante que no tiene demasiada importancia pero cuando estamos leyendo frase tras frase, durante horas y durante días, ese pequeño esfuerzo se transformará en otro mucho mayor, el cual dificultará claramente la memorización de nuestros temas.

Mientras leemos, al menos hasta coger la suficiente experiencia y soltura, deberemos ir **apuntando con un bolígrafo**. El bolígrafo, u otro apoyo visual similar, nos ayudará a fijarnos con precisión en el

grupo de palabras que queremos leer o fotografiar, así como a llevar un ritmo más regular y preciso sobre los renglones.

A algún lector quizá le pueda parecer que no es natural ir señalando en el texto con un bolígrafo, pero yo le digo que sí. Desde que empezamos a leer, cuando éramos pequeños, nuestro instinto ya buscaba un apoyo y este era normalmente el dedo. Al igual que se apunta, en un arma de precisión, con sus elementos de puntería, es mucho mejor contar con un apoyo visual al leer (pues así facilitaremos la actividad de los ojos) que mover simplemente la vista en el aire de forma imprecisa y «tratando de encontrar las palabras o los renglones».

Desde luego que esto es algo fundamental si queremos aprender a leer de forma rápida y segura. No es que no se pueda o no se deba leer sin un apoyo visual, sino que sin él nos moveremos más lentos, de forma más imprecisa, y tendremos que hacer un esfuerzo mayor. Aparte, nos costará mucho más tiempo y trabajo adquirir la destreza suficiente en esta técnica, con el desencanto que ello puede suponer para los que se queden a mitad de camino.

Mientras leemos **no debemos intentar hablar**, ni siquiera mover los labios con esa intención, aunque sea mínimamente, pues solo conseguiríamos frenar nuestra velocidad de lectura. Además, nuestra concentración y nuestro pensamiento deben estar en intentar imaginar o visualizar lo que vamos leyendo, como si se tratase de una película. Este es uno de los secretos más importantes.

El texto que estemos leyendo deberá estar **bien colocado horizontalmente** y no torcido (tal y como se coloca cuando se escribe), para facilitar así el rápido movimiento de los ojos. Por otra parte, dejaremos una distancia de al menos 30 centímetros con respecto a nuestros ojos.

Las **VENTAJAS** más importantes con que nos encontraremos a la hora de leer correctamente son las siguientes:

- Esta técnica de lectura nos ayudará a mejorar nuestra sensación de «vídeo mental», que es sin duda una de las mejores armas de las que disponemos para memorizar.
- La ganancia de tiempo con una buena técnica es monumental. Sería como comparar el viajar en un automóvil a 100-200 km/hora

(o hablando de velocidad de lectura a su equivalente: 100-200 palabras/minuto) con desplazarnos en un avión supersónico a más de 1000 km/hora (que sería el equivalente a leer a más de 1000 palabras/minuto).

Leer tan deprisa es posible porque la velocidad mental que tenemos para ir reteniendo los datos de cualquier información que percibimos es en sí muy superior a la velocidad de lectura propiamente dicha. Podemos leer a 1.000 palabras/minuto, pero podemos captar, viendo una película en el cine, una información equivalente a unas 60.000 palabras/minuto, tal y como he demostrado muchas veces, y encima con mucha mayor nitidez aún.

Por ser nuestra velocidad de lectura muy inferior a la que tiene nuestra mente para registrar datos, leer lento nos supondrá una clara ralentización del proceso de memorización. Por todo ello, la velocidad de lectura debe ser mejorada al máximo en la medida de lo posible.

Pero ¿es cierto que nuestra mente puede recibir una información equivalente a 60.000 palabras/minuto y a la vez enterarse de algo?

Por supuesto que sí. Permíteme que intente demostrártelo a continuación.

Por ejemplo:

Si en una película vemos que van a asesinar por detrás, con un gran cuchillo, a un hombre vestido con un traje negro que está apoyado en la barandilla de un barco, una noche de luna llena...

Nuestra absorción mental es tan rápida que nos hacemos cargo de toda esa información en menos de un segundo, con total nitidez y con multitud de detalles: el reflejo del cuchillo, el silencio ambiental, las luces y las sombras, las estaturas aproximadas y otros rasgos físicos de los personajes, la velocidad de los movimientos, músicas o ruidos de fondo, etc., y para describir todo lo que hemos podido visualizar en ese segundo emplearíamos alrededor de unas mil palabras.

Vamos tan sobrados en este proceso que hasta incluso podremos adelantarnos con toda facilidad a los posibles acontecimientos de la siguiente escena:

«¿Será finalmente asesinado este hombre?», o sentir y pensar algo así como: «Muévete, hombre, que te van a matar» (suponiendo que el personaje nos caiga bien, claro).

En una escena de vídeo captamos, por tanto, una información equivalente a unas 60.000-80.000 palabras por minuto, es decir, este número de palabras es en definitiva la cantidad de ellas que tendríamos que expresar para describir perfectamente una escena de un minuto de duración y, en teoría, esta sería la máxima velocidad a la que podríamos leer, algo que en la práctica se nos queda muy por encima de la realidad.

Con estas velocidades cósmicas de captación de datos a través del vídeo mental que todos poseemos, y cuya máxima expresión viene dada cuando vemos escenas de una película (además, podemos incluso sufrir, sentir miedo, emoción, etc.), toda la información que captamos en un solo segundo de dicha película cubriría, si se tratase de escritura, aproximadamente la página entera de un libro.

Compárese lo poco que tardamos en ver una película (unas 2 horas) y lo bien que se nos queda la información que nos transmite, con lo que tardaríamos en leerla en un libro, y eso que en los libros siempre habrá mucha menos información que en la película de cine, además no hay músicas ni nada por el estilo, por no hablar del interés, de la concentración y de otras motivaciones que siempre serán muy superiores en la visualización de la película de cine.

Se ralentiza tanto el proceso de asimilación de datos al leerlos en un texto que luego le costará mucho trabajo a nuestra mente subconsciente el poder entrelazarlos entre sí para entender y digerir toda la información que nos transmite cada página escrita.

Por ello insisto en que leer rápido y bien será muy parecido a ver una película en el cine, con todas las ventajas que ello conlleva. La mente entrenada de un lector rápido tiene tal rapidez en el proceso de datos que creará por fuerza una serie de imágenes, o cuando menos de sensaciones, como único modo de poder digerir tanta **información** por unidad de tiempo, pues no podría hacerlo de otra forma, esto es, sin imágenes. Esta sensación es fantástica y la denomino «**Vídeo mental**».

Pero ahora te pondré las pegas, discúlpame. Para que un ávido lector pueda crear en su mente ese vídeo mental necesitará dos cosas:

- a) La rapidez de lectura necesaria (al menos de 800 ó 900 palabras/minuto) para que reciba una información que contenga la suficiente cantidad de datos. De esta manera, la mente subconsciente se verá obligada a crear imágenes para poder procesar tal cantidad de información.
- b) Una mente entrenada y desperezada, para que pueda asimilar la rápida entrada de tanta información y crear así esas imágenes, flashes o sensaciones (dependiendo del tipo de texto que sea el que se está leyendo).

En mis cursos presenciales, y tras un entrenamiento intensivo de unos 90 minutos, consigo que la mayoría de mis alumnos tripliquen o cuadrupliquen su velocidad de lectura, la cual se estabiliza, transcurrido ese tiempo, en torno a unas 700-800 palabras/minuto, lo cual no está nada mal para empezar, ¿verdad?

También trabajo con ellos para «desperezar» su mente y que esta se abra en pocos minutos para recibir y asimilar tal cantidad de información, pues en caso contrario leerían sin enterarse absolutamente de nada. Alguno de ellos llega realmente a «alucinar en colores» cuando de repente es capaz de ver, sentir y oír, de manera inconsciente y automática, la información de los textos que les doy para que lean. Por desgracia para el afortunado alumno, esa excitación lo desconcentra y de repente pierde las imágenes que tanta ilusión le hacían. Después lee obcecado en recuperar esa videosensación, pero si la quieres conseguir a lo bruto no puedes hacerlo. Solo vuelve cuando te relajas y recuperas tu técnica. Estimo que, con una velocidad de match I (unas 1.200 palabras/minuto) y con un poquito de práctica, no debe haber ninguna dificultad en conseguir esa sensación de vídeo mental, la cual, y dicho sea de paso, también se puede entrenar por otros medios.

Vamos a empezar a continuación con las primeras prácticas, que seguro que es algo que ya estás deseando hacer. Algunos ejercicios más complejos no estarán reflejados en este curso. Quizá escriba un segundo libro más adelante, complementario de este, donde profundicemos más en todas las técnicas de lectura fotográfica, de vídeo mental y de memorización en general, pero esto será cuando los entusiastas de estos temas tengan ya una mayor preparación y experiencia gracias a este curso.

PRIMER EJERCICIO

i Seguidamente vas a leer las dos simpáticas historias que están dispuestas verticalmente y en estrechos renglones. Tendrás que usar un poquito tu visión periférica lateral (el rabillo del ojo) para poder ver cada renglón entero, los cuales contienen solamente unas tres palabras de media. Se trata de verlos de un solo golpe, es decir, tienes que ver a la vez el principio y el final de cada uno de ellos.

¡ATENCIÓN!

- No leas de izquierda a derecha, sino todo el renglón a la vez, como si le hicieses una fotografía, y así, a base de saltos, vas evolucionando hacia abajo hasta acabar con todo el texto.
- Haz los saltos velozmente y realiza una breve parada de tiempo, un instante, en el renglón que estés leyendo (fotografiando) en ese momento.
- Emplea un apoyo visual. Puedes usar un bolígrafo o un lápiz, y vete marcando con él cada renglón que leas, para que tus ojos puedan dirigirse ahí con rapidez y precisión.
- Debes llevar un ritmo aproximado de lectura de dos renglones por segundo. No te asustes, pues verás que es un ritmo realmente sencillo de llevar.
- Lee primero el texto «A» varias veces seguidas, hasta que puedas ir «viendo» en tu mente lo que vas leyendo. Esta sensación se llama «vídeo mental» y, aparte de tener un efecto muy agradable, produce que el texto se nos quede memorizado antes y mejor. También te ayudará a que estés más concentrado.
- Léelo cada vez más rápido. Cuando lo domines y puedas «ver» en tu mente lo que vas leyendo, al mismo tiempo haz lo mismo con el texto «B».

Puedes empezar cuando estés preparado.

TEXTO A

Un día muy
soleado del
mes de agosto
había en
un parque
de juegos
un niño que
se mecía en
un columpio.
Un hombre
muy bien vestido,
que también
pasaba por allí,
se detuvo a mirarlo.
De pronto
dejó su maletín
bajo un árbol,
se aflojó
el nudo de
la corbata
y ocupó
otro columpio,
mientras intercambiaba
alegres miradas
con el niño.
En medio de
un día agitado,
aquel hombre
había encontrado
un pequeño oasis
de diversión infantil.

TEXTO B

Conducidos
por su guía,
los siete viajeros,
caminaban por
la playa,
de blanca arena,
de la isla
más meridional
del archipiélago
de las Galápagos.
Buscaban encontrar
los nidos donde
las tortugas verdes
del Pacífico
ponen sus huevos
y los dejan
incubándose.
Estas tortuguitas
emergen de
esos nidos en
abril y mayo
de cada año,
emprendiendo una
carrera frenética,
de vida o muerte,
para alcanzar
el mar antes
de que las
aves rapaces
las conviertan
en bocadillos.

SEGUNDO EJERCICIO

¡Fíjate bien! La velocidad de lectura media de un estudiante universitario es de 200-250 palabras por minuto, pero de aquí hay que descontar el tiempo que este realmente pierde en volver con frecuencia hacia atrás para releer lo ya leído. Al final, su velocidad media de lectura puede rondar aproximadamente las 150 palabras/minuto, o incluso menos.

Ahora debes CRONOMETRARTE tú. Fíjate cuidadosamente en las siguientes consideraciones:

- Estos textos anteriores tienen unas 80 palabras cada uno repartidas en 31 renglones. Si lees un texto en 10 segundos, estarás trabajando la lectura fotográfica a una velocidad de ocho palabras por segundo, lo cual no está nada mal para empezar y equivale a la ya alentadora cifra de ¡480! palabras por minuto.
- De entrada, este debe ser tu primer objetivo. Empieza con el «texto A». Tienes que ir marcando cada renglón con un bolígrafo y asegurándote de que con este no vas haciendo saltos en altura ni describiendo amplias curvas, sino que lo desplazas saltando horizontalmente y cerca del texto, con suavidad pero a la vez rápidamente.
- Intenta ir subiendo la velocidad poco a poco hasta que puedas conseguir tu segundo objetivo, que será el de leer el «texto A» en ocho segundos, lo cual te dará una velocidad de 10 palabras por segundo, o lo que es lo mismo, de nada menos que ¡¡600!! palabras por minuto, lo cual ya no se parece en nada a viajar en un coche, ¿verdad?
- Luego deberás hacer lo mismo con el «texto B».

Quizá pienses que estos textos son muy sencillos, pero precisamente se trata de eso. En primer lugar hay que empezar con textos fáciles, que contengan pocos datos puros y que puedan «verse» mentalmente sin demasiada dificultad, para que las mentes más perezosillas (por haber trabajado siempre al ralentí) empiecen a afinarse de manera adecuada.

Recuerda que ya hemos estudiado las tres formas posibles de memorización y, según lo que hemos visto hasta el momento, podemos deducir que, como estos textos apenas se pueden razonar, y además tampoco contienen datos puros (o apenas los hay), la única forma de memorización factible será en este caso la de la repetición, es decir, si los leemos un par de veces es seguro que podremos hablar de ellos con mucha precisión. Por lógica, este sistema será también el más agradable de emplear en este caso.

No te olvides de que tienes que intentar «SENTIR» y «VER» mentalmente lo que vas leyendo. Sería algo así como forzar la aparición del vídeo mental, que, por cierto, no es lo mismo que leer el texto y después intentar repasarlo mentalmente viendo sus imágenes (algo que, por otra parte, tampoco está nada mal y es también un buen ejercicio). La sensación de vídeo mental corre paralela a la información que vas leyendo, sucede a la vez, como ver la susodicha película en el cine.

Si ya estás preparado, *coge un cronómetro* y a leer los textos.
¿Qué digo a leer?, ¡A «volar» por ellos!

TERCER EJERCICIO

Vamos a encadenar lo que ya sabemos para leer renglones de verdad, aunque es probable que a estas alturas ya hayas practicado con algún libro de fácil lectura.

Insistiremos otra vez en los textos que leíste anteriormente, los cuales verás en la página 69 escritos en negrita. El motivo de ello es muy sencillo: es porque deseo que esta práctica también te sirva para que compruebes que la mejor manera de memorizar los datos secuenciales es la repetición.

Observa que:

Cada texto que vas a leer está compuesto por siete renglones de unas 11 ó 12 palabras cada uno.

En un folio de papel, y según el tamaño de renglón que vamos a utilizar, nos quedaría libre en su parte derecha $\frac{1}{3}$ de su ancho, aproxi-

diadamente, espacio que aprovecharemos para escribir las asociaciones inverosímiles de los datos puros que vayamos encontrando.

Ya entenderás mejor esto en el capítulo dedicado al sistema general de estudio, por lo que ahora no debe preocuparte demasiado.

El margen derecho no está justificado, siendo por tanto cada renglón y cada párrafo considerablemente distintos (fotográficamente **hablando**) de los demás, lo cual representará importantes ventajas para aumentar la velocidad de lectura al no existir palabras entrecortadas que nos la puedan dificultar, así como para memorizar, ya que tendremos a recordar que cierta parte de la información estaba en zonas del texto en las cuales los renglones sobresalían de los demás o eran más cortos.

Coge ahora un bolígrafo como apoyo visual y resuelve cada renglón en dos saltos por segundo, es decir, trabajarás así a un ritmo de un renglón por segundo, lo cual le dará una velocidad de unas **700 palabras/minuto**.

Cronométrate y comprueba que tardas en electo ocho segundos en leer cada texto. Debes leerlos las veces que sean necesarias para conseguir ese resultado. No te preocupes si al principio vas un poquito más lento, pues influye mucho la práctica y el leer del día a día.

Recuerda que para que el *movimiento del bolígrafo* sea corréelo tienes que realizarlo:

- Raso (muy cercano al papel).
- Muy veloz entre los saltos.
- Parando aproximadamente medio segundo en cada parte del renglón marcada con el símbolo «()». Por ejemplo:

«Un día muy () soleado del mes de agosto había () en un parque de»,

- No te hipnotices mirando la punta del bolígrafo, sino que debes usar tu visión periférica para abarcar medio renglón cada vez, en cada uno de los saltos. El bolígrafo es una ayuda importante que está ahí, pero el secreto es que, a la vez, intentes olvidarte de él, como si no estuviese.

Bien, es el momento de que entres en acción:

Un día muy soleado del mes de agosto había en un parque de juegos un niño que se mecía en un columpio. Un hombre muy bien vestido, que también pasaba por allí, se detuvo a mirarlo. De pronto dejó su maletín bajo un árbol, se aflojó el nudo de la corbata y ocupó otro columpio, mientras intercambiaba alegres miradas con el niño. En medio de un día agitado, aquel hombre había encontrado un pequeño oasis de diversión infantil.

* * *

Conducidos por su guía, los siete viajeros caminaban por la playa, de blanca arena, de la isla más meridional del archipiélago de las Galápagos. Buscaban encontrar los nidos donde las tortugas verdes del Pacífico ponen sus huevos y los dejan incubándose. Estas tortuguitas emergen de esos nidos en abril y mayo de cada año, emprendiendo una carrera frenética, de vida o muerte, para alcanzar el mar antes de que las aves rapaces las conviertan en bocadillos.

Bueno, ¿cómo te ha ido?

Si la respuesta es *afirmativa*, enhorabuena. Lias leyendo a 7 X) palabras/minuto, tres o cuatro veces más deprisa que un estudiante universitario normal.

Sigue leyendo siempre con esta técnica, sobre todo en textos sencillos y en aquellos que ya conozcas o que estés repasando. En los textos más difíciles es evidente que, para comprenderlos bien, inicialmente tendrás que disminuir la rapidez de su lectura e incluso llegar a detenerte completamente para pensar, con independencia de tu velocidad de lectura habitual.

Si la respuesta es *negativa*, no te preocupes, ¿vale? También estamos para eso. Resuelve el renglón en tres saltos, haciendo los apoyos en:

«Un día () muy soleado del mes () de agosto había en un () parque de».

Cuando tengas la suficiente soltura, intenta resolver también cada renglón en dos saltos, pero no te sientas agobiado ahora por ello. Sigue aplicando todos los días la técnica de lectura que has aprendido.

Te recomiendo que leas así siempre, sea lo que sea lo que caiga en tus manos. De momento no te preocupes en absoluto por la velocidad de lectura que obtengas, aunque te suene a paradójico, pues esta viene sola. La velocidad se consigue con el tiempo y con la práctica.

A continuación vamos a pasar a conocer los ejercicios que formarán el entrenamiento de la lectura fotográfica en este curso. Desde luego, aquel de vosotros que lea todos los días con nuestra técnica notará cómo su velocidad de crucero aumenta rápidamente, sobre todo al principio. Más tarde, esa progresión se irá frenando, lógicamente, y finalmente se detendrá y se estancará, como sucede con tantas y tantas, otras actividades en la vida. No obstante, el alumno que además de leer a diario de la forma adecuada entrene lo suficiente y con la constancia necesaria para ello, gratamente comprobará cómo progresa mucho más rápido que los demás estudiantes y también como dicha progresión se detendrá bastante más tarde que si no hubiese entrenado. En definitiva, conseguirá aumentar más su velocidad de lectura, la calidad de esta, su concentración y el entendimiento de lo que lee.

Ahora ya depende exclusivamente de ti lo que quieras hacer.

ENTRENAMIENTO DE LA LECTURA (1)

Muchos de los lectores mostrarán un importante interés en seguir desarrollando esta habilidad tan importante como es leer sacando el máximo partido a nuestra mente. Por esta razón es por lo que te voy a proponer una serie de ejercicios de entrenamiento **diarios** para que, junto a lo que leas todos los días —prensa, libros, etc.—, puedas obtener lo más rápidamente posible una técnica de lectura eficaz e impecable. Una velocidad muy alta que a la vez sea comprensiva y te haga encontrar una importante fuente de motivación para las actividades que requieran de ella.

Encontrarás a continuación un total de siete ejercicios, los cuales empiezan por el cuarto (puesto que ya hemos hecho tres anteriormente)

y terminan con el décimo. Debes poner especial atención a los cuatro primeros, es decir, desde el cuarto hasta el séptimo. Los tres ejercicios restantes son interesantes, pero equivalen en sí a un complemento de nuestras prácticas.

Haz los cuatro ejercicios que verás a continuación *todos los días*, durante un mes. El tiempo invertido será recuperado con creces, pues tu velocidad de lectura seguirá aumentando de forma considerable.

Te aconsejo que te hagas con un libro de fácil lectura, que no tenga demasiados datos puros (fechas, números, etc.) y que tampoco tengas que estar parándote a razonarlo. Un cuento para niños es ideal para empezar. Posteriormente podrás ir subiendo la dificultad poco a poco.

Para los ejercicios 6 y 7 puedes proveerte, si lo deseas, de un folio o libreta de papel donde puedas anotar las fechas de la realización de tus prácticas así como de las marcas obtenidas. De este modo podrás comprobarlas con otras actuaciones posteriores que realices, para valorar así la progresión que has obtenido.

También podrás utilizar el propio libro para llevar anotadas en él las fechas y las marcas que consigas. Para ello utiliza los diagramas que verás tras cada ejercicio que requiera de su anotación.

Esta opción es la mejor, pues siempre las llevarás encima y evitarás así el riesgo de que se te extravíen.

Antes de empezar tus prácticas con los primeros ejercicios de entrenamiento es necesario que dediques unos instantes de tiempo a:

Aprender a cronometrar tu velocidad de lectura

Es algo sencillo, pero que requiere un poquito de cuidado para hacerlo correctamente.

Desde luego, espero que a nadie se le ocurra comprobarla contando todas las palabras que ha leído en un tiempo determinado.

La mejor forma de hacerlo, también la más rápida y que a la vez nos aportará un grado de fiabilidad bastante importante (mucho más del que hace falta) consiste en escoger un libro adecuado (recuerda: de fácil comprensión) y después seguir los pasos siguientes:

a) Selecciona cuatro o cinco renglones promedio y haz un recuento de las palabras que contengan. Saca la media y esa será la cantidad de palabras que vamos a considerar tiene cada renglón de ese libro.

b) Antes de seleccionar esos renglones promedio tienes que escoger a los posibles candidatos. Para ello, selecciona solamente aquellos renglones que estén enteros, es decir, aparte lógicamente de los renglones incompletos (por tener puntos y a parte) desecha también aquellos que sean el principio de un párrafo, pues, como sabes, estos primeros renglones son algo más cortos que los demás, ya que suelen estar un poquito corridos hacia la derecha.

Tampoco selecciones ningún renglón que incluya alguna palabra demasiado larga. Fijemos un tope: que no contengan palabras de más de tres sílabas.

c) Está claro que cada renglón promedio no puede contener ninguna palabra larga. Pero a la inversa, como todos ellos suelen incluir palabras muy cortas: «y», «de», «a», yo te aconsejo que, para afinar al máximo, todas sus palabras tengan unas cuatro o cinco letras por término medio, como sería el caso, por ejemplo, de «cola» o de «comer».

Podrías superponer estas palabras y así verías las veces que caben en un renglón, y cuál sería, por tanto, el número de palabras que contienen estos. Probablemente esta sea la manera más fácil y directa de averiguarlo.

d) Seguidamente cuenta el número de renglones que tiene una página estándar (puedes hacer también un pequeño promedio de páginas si estas fuesen muy dispares).

e) Solo te restará, una vez termines de leer, contar el número de páginas y, en la última de ellas, también el número de renglones que hayas leído. Como sabrás el tiempo invertido, no tendrás ningún problema en calcular tu velocidad de lectura.

CUARTO EJERCICIO

El siguiente texto que te propongo para tus prácticas de lectura, y a la vez de vídeo mental, responde a los planes previstos. Debe ser un texto poco denso (con pocos datos puros) y con buenas posibilidades fotográficas.

Tienes que leerlo como de costumbre, utilizando un apoyo visual y resolviendo cada renglón en dos saltos, salvo que todavía te costase mucho hacerlo así y tengas que reducir un poquito el tamaño de la parte del renglón que vas a fotografiar. En este caso debes resolverlo en tres saltos.

Tu velocidad ideal debería ser pronto (quizá tras solamente una hora de práctica) de dos apoyos por renglón y por segundo, lo cual te dará un bonito resultado de 720 palabras/minuto (480 si resuelves cada renglón en tres saltos). Si lo resuelves en dos saltos, es fácil de adivinar que estarás leyendo a un imponente ritmo de un renglón por segundo. ¡Ya quisieran siquiera arrimarse los notarios a estas velocidades de lectura!

Recuerda una vez más:

Debes desplazar el bolígrafo rápidamente y haciendo movimientos rectos y horizontales próximos al texto, para que puedas aprovechar bien cada **medio segundo** de tiempo fotografiando de verdad cada parte del renglón donde lengas apoyado el bolígrafo, y no desperdicias así ese tiempo surcando el aire con el apoyo visual.

Quizá pueda parecerte que no, pero medio segundo es realmente mucho tiempo. Por tanto, úsalo bien y lee relajado, pensando en tu lectura y en la creación de las imágenes de lo que vas leyendo. En nada más. Seguro que te lo pasas realmente bien con el texto que he escogido.

Léelo varias veces seguidas e intenta ver mentalmente lo que estás leyendo, como si de una película se tratase. Intenta también, tras leerlo unas dos o tres veces, leerlo prediciendo la información que vas a leer a continuación (adelantándote en el tiempo).

CASTORES EN EL ÁRTICO

Marzo llegó feroz, arrojando casi ocho centímetros de nieve húmeda sobre el parque, y luego una durísima helada cubrió el suelo con un vidriado resbaladizo. Me puse las altas botas impermeables y caminé sobre el estanque, sabiendo que el delgado hielo se rompería.

Dos veces me hundí en el agua hasta la rodilla. Cuando llegué a la madriguera, deposité las ramas de abedul en el hielo, con la esperanza de que apareciera un castor. Luego me senté a esperar en una roca húmeda. Habían transcurrido diez semanas desde la última vez que había visto a un miembro de la colonia. ¿Habrían almacenado alimentos para que duraran tres meses? ¿Estarían vivos los seis castores en la madriguera?

Empezó a caer nieve húmeda. Al rato, oí un ruido sordo: un castor se había zambullido por el hoyo de la madriguera que daba al estanque, y estaba a punto de hacer su presentación en el agua, enfrente de mí. Lo que emergió fue un animal de aspecto muy somnoiento. Flotó unos segundos de un lado al otro y, tras sacudir la cabeza como un perro, trepó a una roca cubierta de nieve, a menos de dos metros de donde yo estaba sentado. Entrecerró los ojos y no volvió a moverse. Yo también permanecí inmóvil. Tras mirarme unos momentos, procedió a acicalarse con las patas delanteras. Mientras yo lo veía limpiarse las mejillas y frotarse las orejas, uno de los pequeños subió a tomar aire a su lado. Casi al instante el otro pequeñuelo emergió y se alineó al lado del delgado adulto de color oscuro.

Me dio gusto saber que ambos pequeños, nacidos tardíamente, habían sobrevivido al invierno y parecían gozar de buena salud.

Varios días después, al llegar al estanque, vi que el hielo había desaparecido por completo. El agua azul reflejaba perfectamente el cielo, y me asombró ver la amplitud del estanque, ya que solo lo conocía limitado por la nieve y el

hielo. Entre tanto, los castores disfrutaban de libertad de movimientos, y pude contemplarlos a mis anchas.

El primer castor que emergió en el agua cristalina fue Laurel, a la que no había visto hacía cerca de cuatro meses. Aunque las capas de grasa se habían desvanecido de su redondo cuerpo durante el invierno, la reconocí enseguida.

El Inspector fue el siguiente en salir de la madriguera. El y Laurel empezaron a saltar como delfines por encima del lomo del compañero enfrascados en interminables acrobacias acuáticas. Tranquilamente podían sumergirse, emerger y disfrutar en toda una hectárea y media de agua.

^H *£ *q

¿Se dio bien? ¿Verdad que es sencillo y agradable leer así?

Pues continúa con el resto de los ejercicios que siguen a continuación, con ilusión. ¿De acuerdo?

QUINTO EJERCICIO

Mueve los ojos (esta vez sin apoyo visual) sobre el texto anterior. Hazlo de manera **horizontal, vertical y diagonal**, pero siempre hacia abajo.

Mezcla los tres movimientos e intenta captar grupos de palabras lo más amplios posible. Los ojos ganarán en precisión e independencia.

Intenta coger ahora grupos de palabras de varios renglones contiguos a la vez. Empieza por dos, fotografialos un instante y acto seguido retira la vista del libro e intenta reproducir mentalmente y con exactitud las palabras que componen cada uno de los renglones, aunque sean palabras sueltas a las que no puedas sacarles ningún significado.

Con este ejercicio pretendo que tu visión periférica aumente también a lo alto, es decir, de arriba hacia abajo, pues a lo ancho ya la estamos trabajando continuamente.

Cuando lleves unos días de práctica y te sientas cómodo con el ejercicio anterior, intenta hacerlo con tres o más renglones, incluso con renglones de diferentes **párrafos**.

Puedes dedicarle a este quinto ejercicio, que realmente será el primero de los que compongan tu serie de ejercicios de entrenamiento, unos cuatro o cinco minutos al día.

Para el segundo día y sucesivos busca un libro que sea *de fácil comprensión*, tal y como te aconsejé con anterioridad. Si quieres, puede ser similar al que has leído aquí. Esta es la mejor forma de que realices todos los ejercicios de entrenamiento que te voy a ir proponiendo.

SEXTO EJERCICIO

Lee *a toda velocidad*, con apoyo visual y **sin preocuparte por comprender**.

Haz tres series de un minuto de lectura, recuperando 30 segundos entre cada una de las series.

Cronométrate tu velocidad de lectura y anótala en el cuadro de la página siguiente de este libro.

NOTA: No te preocupes demasiado por las palabras cortas de enlace, estilo: «de», «un», «a» y otras similares, que muy pocas veces sirven para algo. Mucho menos debes preocuparte por las comas y por los puntos.

Tanto estos signos de puntuación, como las palabras de enlace antes mencionadas, nunca podremos visualizarlas en nuestra mente, sencillamente porque no existe esa posibilidad. Yo puedo ver «un canario amarillo», pero lo que veo realmente es la imagen de «canario amarillo», solamente su imagen y su color, no veo «un», «a», «de», etc.

¿Verdad que si visionamos una película en el cine tampoco vemos esas palabras de enlace, ni las comas o los puntos? Y sin embargo, ello no es ningún obstáculo para que nos enteremos perfectamente de la trama de dicha película.

FECHA	VELOCIDAD	PROGRESIÓN	N O T A S

SÉPTIMO EJERCICIO

Lee *a toda velocidad* y con apoyo visual, pero esta vez, al contrario que en el ejercicio anterior, debes hacerlo **con comprensión total** de la lectura.

En cualquier caso, no debes pararte en ningún momento. Tu forma de actuar tiene que ser esta:

a) Si consideras que vas demasiado rápido y que no te enteras muy bien de lo que estás leyendo, sencillamente procede a bajar un poco tu velocidad de lectura.

b) Si piensas que puedes ir más deprisa, porque te sientes cómodo con el ritmo que llevas, pues vuelve a subirla, pero sin tener ningún tipo de miedo. Dosificate tú mismo según te vayas viendo, pero no dudes en experimentar con los cambios de velocidad que creas necesarios.

Haz tres series de un minuto de lectura, recuperando 30 segundos entre cada una de ellas.

Cronométrate tu velocidad y anótala en el cuadro que viene a continuación.

¡Suerte!

FECHA	VELOCIDAD	PROGRESIÓN	N O T A S

ENTRENAMIENTO DE LA LECTURA ULTRARRÁPIDA (2)

Para entrenar la técnica de lectura fotográfica, y en general todo tipo de fotografía mental, uso mucho los números, tanto los decimales como los binarios.

Como sabes, se celebran campeonatos mundiales de fotografía mental (o de memoria rápida) y se emplean dichos números para medir esta capacidad.

Es lógico que se usen números para estos menesteres tan competitivos, y es que tiene que ser igual para todos los competidores, pues si se usase texto, siempre tendría más ventaja aquel competidor que viese dicho texto escrito en su idioma.

Por otra parte, ese texto no podría traducirse tampoco a todos los idiomas, pues su tamaño, tanto en lo referente al número de palabras que contenga como a su extensión global (influida también por el cambio del tamaño de las nuevas palabras resultantes de la traducción), se

podría ver incrementado o disminuido, a veces de forma decisiva, reportando nuevamente ventajas o perjuicios a ciertos competidores.

Vamos a introducir un poco en esta disciplina, la cual no representa una parte esencial del entrenamiento destinado a que mejores tu velocidad y eficacia en la técnica de lectura, sino que más bien se trata de realizar unos sencillos ejercicios complementarios, pero que también tienen su eficacia.

Te llevará poco tiempo hacerlos, y es seguro que te gustarán. Cuando estés preparado... ¡Aadelante!

OCTAVO EJERCICIO

A continuación verás números escritos en grupos de tres en tres. Tienes que leerlos apuntando con tus ojos (sin apoyo visual) al dígito central, sin mover los ojos de ahí. Mantén la vista medio segundo en ese número antes de descender al siguiente, y así sucesivamente. Como puedes comprobar fácilmente, estarás trabajando a un ritmo de dos números por segundo.

Esfuézate en ampliar tu visión periférica para abarcar y ver con nitidez los tres dígitos de todos los números. Comprobarás que es muy sencillo.

Resuelve primero la columna de la izquierda (tiene números más sencillos), luego la del medio y, finalmente, la de la parte derecha.

001	320	465
100	650	682
777	608	249
282	012	139
090	042	572
858	114	819
003	993	931
900	677	658

Bueno, ¿cómo se dio? Fácil, ¿no?

NOVENO EJERCICIO

Vamos a volver a leer los números del ejercicio que acabas de realizar, pero ahora intenta repetir mentalmente el número anterior al que vas leyendo.

Por ejemplo, imaginemos que ya tienes tus ojos puestos en el segundo número, que es el 455, el cual está marcado más abajo en negrita.

En ese mismo momento tienes que estar pronunciando mentalmente su número anterior, el primero de todos, y que se supone que acabas de terminar de leer (o fotografiar): el «seiscientos ochenta y seis»:

686

455

324

295

De igual modo, cuando leas o fijas tus ojos (ese aproximadamente medio segundo de tiempo) en el siguiente número, en el 324, debes pronunciar en tu mente, a la vez, el 455, ya que es justamente el último número que acabas de fotografiar.

Y así sucesivamente, hasta completar todas las columnas de números propuestas.

Observa que siempre llevarás un número de desfase y, por eso, pronunciarás (solo en tu mente, no hace falta hablar) el número anterior al que ahora estás visionando.

Es muy buen ejercicio de captación fotográfica, y también mejora la concentración y posibilita que nuestra mente pueda estar en dos sitios a la vez, incrementando su velocidad de trabajo.

Practícalo todas las veces que necesites hasta su dominio total. Te aconsejo, si fuese necesario, un ratito todos los días.

DÉCIMO EJERCICIO

Ahora vamos a complicar el asunto, pero solo un poquito. Seguidamente trabajaremos con los números que verás a continuación, los cuales son un poco más difíciles, ya que todos ellos poseen cuatro dígitos en lugar de tres.

Haz en primer lugar lo mismo que hiciste en el ejercicio número 8, ¿recuerdas?, sin pronunciar mentalmente, solo leyendo.

Después repite su lectura, pero ahora pronunciándolos en tu mente con ese pequeño desfase, tal y como acabas de realizar en el ejercicio anterior.

0010	3200	4653
1000	6500	6823
7777	6080	2497
2828	0120	1396
0900	0420	5726
8585	1144	8194
0033	9939	9313
9009	6776	6586

Si quieres, prueba a escribir otros números distintos y prueba con ellos.

4

Sistema general de estudio (S. R. C.)

C^O

A continuación voy a desglosar mi sistema de estudio. Lo llamo Sistema Ramón Campayo, y, sin ninguna duda es el más eficaz que podrá hallar y conocer el alumno. Es el resultado de muchos años de investigación por mi parte y aiina multitud de armas y herramientas que hemos ido aprendiendo o recogiendo en las páginas anteriores. Si se aplica correctamente, el resultado es sorprendente, dado que no tiene ningún punto débil.

Inicialmente, un TEMARIO está constituido por una serie de BLOQUES O SECCIONES.

Estos están compuestos, a su vez, por TEMAS. El tema podemos considerarlo como la unidad básica del temario.

Los temas están formados por CAPÍTULOS.

Estos de PREGUNTAS, que forman el esqueleto o divisiones básicas del tema.

Estas de APARTADOS Y SUBAPARTADOS.

Estos, finalmente, de PÁRRAFOS.

Desde luego, no tienen porque darse siempre todas estas subdivisiones.

En primer lugar haremos un **ojeo de unos 5 ó 10 minutos** de todo el temario inicial (libros, apuntes...), que también llamaremos temario bruto o temario madre, para tener una idea general de la dificultad y extensión que tiene, y en busca de resúmenes.

Después, y para empezar, **leeremos un tema en bruto**, que como norma general será el primero. En las oposiciones debería tratarse del más genérico, o, en su defecto, del menos complejo o de aquel más nos guste o pueda llamarnos la atención. Es mejor empezar siempre con buenas sensaciones.

1,0 CONFECCIÓN DEL TEMARIO PERSONAL

Nuestro sistema de estudio constará de tres partes claramente definidas:

- **Confección de nuestro temario personal.**
- **Memorización.**
- **Repaso.**

Como iremos lógicamente por orden, vamos a pasar al punto primero, o **Confección del temario personal.**

Nosotros partiremos al principio de un temario INICIAL (que lo podemos llamar también temario en bruto o temario madre) y que estará compuesto por los libros y por los apuntes con los que contaremos inicialmente.

Este temario debemos transformarlo en otro distinto, infinitamente más eficaz, y que formará nuestro **TEMARIO PERSONAL**, el cual estará compuesto por unos *resúmenes especiales*, los cuales serán unas verdaderas autopistas de estudio, y por *mapas mentales* (diseños fotográficos).

Tras la lectura de un tema inicial (en bruto) leeremos nuevamente una pregunta del tema escogido (que en una oposición ya dijimos que no tiene por qué ser necesariamente el primero) y *confeccionaremos así nuestro RESUMEN*, pregunta a pregunta, conmutando el orden de los datos según lo consideremos necesario o lógico (a lo mejor debemos poner al principio de nuestro resumen los datos que están al final de la pregunta en bruto).

Podemos considerar la pregunta como la unidad básica para hacer el resumen, y por ello empezaremos a confeccionarlos por la pregunta que deseemos.

Es muy importante que nuestro resumen contenga **todos los datos puros** y que empieces a desarrollarlo prestando una especial atención a las generalidades que contenga, así como a sus partes más gráficas, es decir, poniendo al principio aquella información más general y aquella que podamos «ver» fotográficamente de algún modo.

Como excepción, y **solo si no tenemos tiempo material para confeccionar el resumen**, puede ser interesante subrayar con *bolí-*

grafo de color verde (no aconsejo aquí marcar con rotulador fosforita, pues aparte de salir caro económicamente afecta a la vista de forma negativa) todo lo importante, quitando solamente la paja (si el examen es de tipo test), o bien marcando exclusivamente lo más importante, pero limitando y ajustando la información que vamos subrayando al futuro tiempo de exposición que esté determinado en el examen de desarrollo que tengamos que realizar, pues pocos estudiantes caen en la cuenta de que es absurdo estudiar una información extra que luego no podrán desarrollar en el examen por falta de tiempo. En cualquier caso, reduciremos así de forma considerable la extensión de cada tema.

También será conveniente, si vamos muy mal de tiempo y no hemos podido hacer los resúmenes, escribir las asociaciones de datos puros en una libreta aparte, anotando en el margen del libro la página de dicha libreta donde figura la asociación (pues, normalmente, en los márgenes del libro no tendremos espacio para hacer más anotaciones), pero remarcando en el texto del libro las partes del dato a asociar con el bolígrafo azul, para así poder movernos luego con más rapidez y distinguir la presencia de datos puros a golpe de vista.

El motivo de usar un bolígrafo de color verde para el subrayado del libro es para que, de este modo, podamos distinguirlo inmediatamente del color negro del texto y del color azul de las asociaciones de datos puros.

Por tanto, y según vayamos de tiempo, podremos hacer los resúmenes o subrayar en el propio libro el texto que creamos conveniente, ajustándolo al futuro tiempo de exposición con el que contaremos en el examen. Y es que no es igual estudiar para un examen que por el simple gusto de aprender, así como también será distinta la técnica de estudio a emplear según sea el tipo de examen.

No obstante, no olvidemos que con un resumen bien hecho se ganará mucho tiempo, tanto a la hora de entender y razonar un tema, como a la hora de memorizarlo y de repasarlo. La velocidad de lectura también adquirirá aquí su máxima expresión, y te recuerdo que hay que leerlos varias veces para su correcta memorización.

Un último consejo al respecto sería que, aun considerando que fueses realmente muy mal de tiempo, hicieses al menos alguno de los resúmenes de tu temario, mejor el que pertenezca al tema más com-

plicado o difícil para ti. y que después tú mismo juzgues los resultados. Por otro lado, recuerda también que estos resúmenes solo se hacen una vez, por lo que, en el caso de que suspendieses, los tendrías hechos para una próxima convocatoria, y entonces sí que te resultaría de verdad sencillo y rápido el preparártela.

Así es que anímate y a resumir, pero solamente como aprenderás a hacerlo conmigo. Olvídate de lo que te hayan enseñado por ahí. Es la mejor garantía de éxito en el futuro.

En los resúmenes procuraremos:

- a) *Eliminar toda la paja* del tema en bruto.
- b) *Usar nuestro vocabulario personal*, así como las formas de expresión que nos sean particulares y características (lo cual nos facilitará la futura memorización), siempre y cuando denoten un mínimo de cultura y de preparación, pero respetando las palabras técnicas y formales que encontremos, las cuales abundan sobre todo en las definiciones.

No omitamos ningún dato puro en nuestro resumen. *Todos ellos deberán estar incluidos*. Dicho de otro modo: nuestro resumen contendrá la menor información posible, pero a la vez, y con él en la mano, deberíamos ser capaces de contestar a cualquier pregunta que nos formularsen sobre ese tema.

También es aconsejable excluir de los resúmenes toda la información que ya sabemos y que forma parte de nuestra cultura general, pues de nada nos serviría ser repetitivos, la cual podríamos igualmente **reflejarla** en el examen sin ningún problema. Además, debemos aprender a confiar plenamente en nosotros mismos, pues a fin de cuentas todos los temas que memoricemos pasarán a formar parte de ese acervo cultural que poseemos.

Con los resúmenes conseguiremos:

- a) *Reducir el tamaño del temario* inicial a la mitad o menos. A veces incluso a la décima parte.

b) *Memorizar antes y mejor los datos secuenciales*, pues nos serán más familiares al estar enlazados con nuestro vocabulario particular y con nuestras expresiones características. También porque habremos alterado adecuadamente el orden de la información cuando ello haya sido necesario, disponiendo esta de la manera más lógica y coherente.

c) *Memorizar definitivamente los datos puros, con total nitidez y encima pasando un buen rato*, ya que habremos hecho todas sus asociaciones inverosímiles convenientemente y los tendremos escritos en los márgenes de cada resumen, fácilmente visibles.

d) *Ganar en concentración* al memorizar los temas posteriormente, pues no nos perderemos en la «paja» que tienen los temas en bruto.

CONFECCIÓN DE LOS RESÚMENES

No se trata de hacerlos tan resumidos como lo haría Tarzán, sino que hay que emplear palabras coherentes (de nuestro vocabulario) que enlacen los datos de forma lógica, para obtener una mejor comprensión, pero yendo **directamente «al grano»**. Esto es así porque, normalmente, los temas en bruto reinciden en las explicaciones con demasiada palabrería, la cual no hace falta estar leyéndola y releyéndola siempre, y por eso debemos evitarla y no desviarnos de las ideas importantes.

Es preferible, si se hacen con bolígrafo, confeccionarlos en libretas de **papel reciclado**, pues de este modo no se doblarán, estarán más protegidos y después nos serán más fáciles de leer en cualquier posición (sentados o tumbados). Asimismo, podremos desplazarnos con todos los resúmenes juntos a cualquier lugar que vayamos, fácilmente y sin que se nos pierda ninguno. Por otra parte, y lo que es más importante, este tipo de papel produce menos sueño y cansancio que los folios convencionales, debido a la ausencia de reflejos que sí emiten los folios blancos, lo que nos permitirá estudiar durante más tiempo, con mayor calidad y con menos cansancio.

También existen folios de papel reciclado, los cuales poseen lógicamente el mismo efecto antirreflejo que las libretas antes menciona-

das. Particularmente, y si hay que escribir con bolígrafo, yo prefiero las libretas, las veo más cómodas, aunque en este caso es solo una valoración personal que no debe influirte, y tiene, por tanto, que depender exclusivamente de ti y de tu comodidad.

No obstante, si dispones de **ordenador personal**, te recomiendo que lo uses e imprimas tus resúmenes sobre folios reciclados o de color amarillento. Las ventajas de usar un ordenador las verás después, cuando tratemos más adelante los «ejemplos de resúmenes».

Los renglones serán de **10-12 palabras** (ver «técnicas de lectura»). Aproximadamente ocuparán **2/3 del ancho del folio**, lo cual nos permitirá, además de una lectura veloz, dejar un margen considerable a la derecha para escribir las asociaciones inverosímiles de los datos puros.

Recordad que **el margen derecho no estará justificado**, pues todo el texto nos parecería fotográficamente igual. Por otra parte, el justificado de los renglones se consigue a base de separar las palabras entre sí, lo cual supone un efecto nefasto para los lectores fotográficos, ya que hará que en cada fijación o fotografía se pillen menos palabras y demasiada porción de papel en blanco. Al contrario, si no justificamos los márgenes derechos y **tampoco escribimos los típicos guiones** que se usan para cortar las palabras que no caben en la parte derecha del texto (lo cual dificultaría también nuestra velocidad de lectura), observaremos que trabajar con un texto desigual a la derecha nos ayudará fotográficamente a memorizarlo, pues la información irá apareciendo en renglones de longitud variable que podremos recordar más fácilmente precisamente por ese propio efecto desigual. Es algo similar al efecto fotográfico que nos hace recordar mejor una información que memorizamos al lado de un tachón, por ejemplo.

El margen derecho, que ocupará **1/3 del ancho del folio** aproximadamente, estará reservado para la escritura de las *asociaciones inverosímiles* de datos puros, las cuales se escribirán tras **un pequeño símbolo** que escogeremos para este fin. Dicho símbolo nos facilitará un rápido traslado visual desde los datos puros del texto del resumen hasta el comienzo de su asociación en el margen derecho. También nos proporcionará rapidez para movernos por las asociaciones del margen derecho, pues a golpe de vista sabremos cuántas asociaciones hemos escrito y dónde comienza y termina cada una de ellas.

Este pequeño símbolo (personalmente uso una estrella de cinco puntas) nos mostrará en un instante que lo escrito tras él es una asociación inverosímil. Estas asociaciones las escribiremos con el *bolígrafo azul*, y también subrayaremos, o rodearemos con un círculo del mismo color, las palabras claves de dicha asociación, tanto en el margen derecho (donde hemos hecho la asociación en sí) como en el propio resumen.

Importante: Al confeccionar el resumen tenemos que tener en cuenta que, para una mejor memorización posterior, cada párrafo dispondrá solamente de una **única idea principal** y de sus ideas secundarias. Aunque en el tema en bruto no hubiese puntos y aparte, nosotros pondremos los necesarios para ajustarnos a esta regla.

Este recurso también nos facilitará la posterior elaboración de los mapas mentales, así como una *eventual memorización* para casos de urgencia mediante la *asociación entre sí de las distintas palabras clave representativas de cada párrafo*. También nos será de enorme utilidad en el caso de tener que exponer un tema en un examen oral o en el caso de tener que dar un discurso, por el mismo motivo que acabo de citar.

Las cifras irán **escritas en números** (en dígitos) mejor que en letras.

Todas **las dudas que nos vayan surgiendo** al confeccionar nuestros resúmenes deberán ir anotándose en un folio en blanco, o en el final de la libreta (escribiendo hacia el principio), pues la duda podría volver a surgir más adelante otra vez, y de esta forma la llevaremos con el temario sin que se nos extravíe. Si usamos libreta, lo mejor será anotar en el resumen la situación de la duda y la de su resolución.

NOTA: Antes de proseguir con el resumen, es mejor que algún especialista o profesor *nos aclare las dudas* que nos surjan. Si hay muchas de ellas, lo mejor será olvidarnos por el momento de ese resumen (si utilizamos una libreta, dejaremos unos cuantos folios en blanco) y ponemos a confeccionar otro de un tema distinto. Por este motivo (entre otros) es conveniente empezar a resumir una oposición por los temas más sencillos, pues nos crearán una sana y real sensación de avanzar por el temario con rapidez, desde el primer día, lo cual es algo muy motivante. Además, cuando finalmente abordemos los temas más difíciles, ya habremos adquirido una importante preparación cultural sobre nuestro temario que nos permitirá comprenderlos mejor y en mucho menos tiempo.

Antes de confeccionar nuestro resumen intentaremos **tener a mano toda la información posible**, de todas las fuentes que vayamos a usar, para que dicho resumen sea la unificación de dichas fuentes.

Si hacemos los resúmenes en una libreta, dejaremos **uno o dos folios en blanco** tras cada uno de ellos, por si en el futuro llegase a nuestras manos una información distinta digna de añadir.

El **mejor bolígrafo** para la escritura de nuestros resúmenes será uno de *color negro*, pues al igual que aconsejamos el uso del papel reciclado, este color es el que menos refleja la luz, y por tanto, en unión a dicho papel, formará un conjunto poco reflectante que nos va a permitir estar trabajando más tiempo con nuestro temario personal, evitando el cansancio prematuro que nos produciría un exceso de reflejos de luz.

Además, utilizaremos un bolígrafo de *color azul* para las asociaciones de los datos puros, como ya sabes.

Un texto de color azul es relajante a la vista. Por ello no usaremos este color para redactar nuestros resúmenes, pues podría producirse sueño antes de tiempo. En cambio, es *ideal para hacer los exámenes de desarrollo*, ya que el hecho de ver amplios textos de este color nos producirá un efecto relajante.

También usaremos **ROTULADORES FOSFORITOS**. Os aconsejo tres distintos:

- a) **Azul**, para marcar el título del tema, el de los capítulos y el de las preguntas.
- b) **Rojo**, para marcar los títulos de las distintas subdivisiones de que se componga cada pregunta.
- c) **Verde**, para marcar los títulos de las nuevas subdivisiones incluidas en las que previamente hayamos rotulado con el color rojo.

¡Ojo! Solo rotularemos *los títulos de las partes de cada tema*, nunca su texto.

Se puede recordar el uso y la prioridad de los colores fosforitos porque están por orden alfabético: «a»zul, «r»ojo y «v»erde, y también porque van de mayor a menor rango: desde el azul, que representa las zonas más extensas (cielo, mar...), hasta el verde, que como es el más tranquilo y bonachón (la naturaleza, los árboles...), no protestará porque lo dejemos en el último lugar.

Si alguna parte de nuestro temario inicial fuese muy complicada, incluso para resumirla, lo mejor sería olvidarnos de ella por el momento y encuadrarla o marcarla con un bolígrafo para poder verla en el futuro (una de las ventajas de los resúmenes es que podemos hacerlos por el orden que queramos). No obstante, **los temas más difíciles deberemos dejarlos siempre para el final**, pues los llevaremos más frescos con vistas al examen; y como habremos adquirido más conocimientos, ya que conoceremos el resto del temario, no tendremos ninguna dificultad en lanzarnos al «abordaje» de estos cuando finalmente llegue el momento de hacerlo. Probablemente incluso habremos aprendido cierta información específica en alguno de los temas estudiados con anterioridad que nos aclare el tema más difícil o que nos facilite su comprensión.

Igualmente, el hecho de dejar los temas más complicados para el final supone que no tendremos ningún freno inicial que nos impida desplazarnos de una forma rápida, alegre, fácil y segura por el temario, desde el principio, con el inestimable **efecto psicológico positivo** que ello conlleva.

En general, en la preparación del temario personal tendrá ventaja un opositor sobre otro estudiante que curse un año académico cualquiera, pues el primero podrá marcar su ritmo de estudio como desee, yendo así más relajado durante todo el proceso de preparación. Por el contrario, los estudiantes académicos están obligados a seguir un ritmo prefijado por otras personas que a veces puede serles demasiado rápido de seguir, o también incluso demasiado lento, según las circunstancias.

De los resúmenes *saldrán los MAPAS MENTALES*, a razón de uno por tema, y ya tendremos así confeccionado nuestro *TEMARIO PERSONAL*.

TEMARIO ADAPTADO

En las oposiciones que cuentan con exámenes de desarrollo es conveniente, cerca ya de dicho examen, *ADAPTAR el temario personal* a otro más reducido cuyos resúmenes coincidan con el tiempo de exposición que haya sido determinado en las bases de la convocatoria.

Pero entonces, ¿por qué no hacer este temario adaptado desde el primer momento? ¿Por qué tenemos que esperarnos a la proximidad del examen?

Porque si finalmente, y cerca de las fechas de la oposición, el examen dejase de ser de desarrollo y pasase a ser tipo test (como los tribunales son soberanos es algo que ya ha ocurrido y que podría volver a ocurrir), evitaríamos así el riesgo que nos supone el no haber memorizado la información suficiente para este nuevo tipo de examen, lo que indudablemente sucederá al acortar el temario. Para un profesional del estudio, como tú y como yo, es un riesgo demasiado grande de asumir.

Por otra parte, acortar los temas injustificadamente también equivaldría a renunciar a una información extra que le podría hacer falta al opositor si más tarde se presentase a otra oposición que, teniendo el mismo temario, estuviese formada por exámenes tipo test o por preguntas de desarrollo corto (las cuales se responden con solo unas palabras y por tanto pueden ser sacadas de cualquier parte), ya que estos últimos tipos de exámenes precisan de temarios más largos para su correcta preparación.

Recordad que, *cuando hay exámenes tipo test*, el temario debe ser lo más extenso posible, pues nos podría salir una pregunta de cualquier sitio, de cualquier minucia de información.

Así pues, y retomando lo que decíamos anteriormente, con la creación de estos últimos resúmenes adaptados al tiempo de exposición del examen también conseguiremos *coger fondo escribiendo*, algo que sin duda será muy conveniente para que el día de la prueba no se nos canse la mano y nos aparezca el llamado «calambre del escritor». También nos servirá para *practicar la exposición de cada tema*, mediante el cuidado de nuestras expresiones y la calidad de nuestra orto-

grafía, así como para no cometer faltas. En general, nos será muy útil para una mejor organización de todo lo que hemos aprendido.

Como nuestro temario personal será casi siempre mucho más amplio que el temario adaptado al tiempo de exposición, deberemos elegir de él (para confeccionar cada uno de los resúmenes adaptados) solamente lo más importante, lo que consideremos más técnico. Y de relleno lo que más nos guste o lo que mejor se nos quede. Del mismo modo, si nos faltase información para cubrir el tiempo de exposición fijado en el examen, procederemos a su ampliación buscando la que nos falte a través de cualquier medio que esté nuestro alcance: apuntes de algún compañero, otros libros, etc.

INSISTO en la importancia de confeccionar este temario adaptado con cierta proximidad al examen, cuando hayamos elaborado y memorizado perfectamente todos nuestros resúmenes personales, pues ello:

a) *Nos facilitará su creación*, ya que seremos unos expertos de todo el temario y probablemente habremos aprendido datos nuevos de otros temas que tengan que ver entre sí, por tener una información similar o complementaria, gracias a lo cual podremos añadir esta o incluso cambiarla de unos temas a otros, puesto que nos encajará a la perfección allí donde la pongamos.

b) Si a última hora cambiase el modelo de examen por otro tipo test o de preguntas cortas, tendríamos fresca *una información complementaria* para responderlo.

c) En el improbable caso de que no pudiésemos recordar parte de la información que tuviésemos que exponer en alguna pregunta del examen, siempre *podríamos poner en su lugar otra distinta* que, aunque no hubiésemos seleccionado para la confección del temario adaptado, nos vendría igualmente a la cabeza. De hecho, suele suceder que, en el examen, somos capaces de recordar tanto la información del resumen reducido (adaptado) como la que teníamos en nuestros resúmenes personales y que finalmente no seleccionamos, debido a que, por el poco tiempo transcurrido, esta aún sigue fresca en nuestra memoria.

Vamos a empezar ya, sin más demora, con algún ejemplo sencillo acerca de cómo debe estar hecho un resumen, para que te vayas familiarizando con su formato.

Este PRIMER RESUMEN que vamos a ver a continuación está confeccionado mediante ordenador. Su exposición escrita es de unos 40 minutos y solamente quedaría colorearle los nombres de sus divisiones con los rotuladores fosfóricos, además de escribir las asociaciones de datos puros en el margen derecho.

Trata acerca de la existencia de un planeta imaginario. Lo he elegido así para que el tema te ofrezca una información desconocida y de este modo no puedan influir tus conocimientos culturales en su posterior memorización, algo que haremos un poco más adelante.

- EL PLANETA TX-3096 - (RESUMEN)

lis LUÍ planeta de 48000 Km. de diámetro (similar a Neptuno) y, distante 85 años-luz. Nos llevan 2500 años de adelanto.

Sus habitantes nos visitaron el 6-4-1987 Todos miden 2 in Las mujeres parecen triángulos equiláteros con el vértice hacia abajo. Los hombres son longitudinales con enormes manos y cabeza. Son muy pacíficos y trabajadores. Están gobernados por un Rey ("decorativo") quien se asesora por 5 miembros (uno por continente). Se comunican por telepatía (otros métodos quedan prohibidos por crear interferencias).

Su gran cultura y educación y única ideología (no hay ningún partido político) hace innecesaria la existencia de leyes, cárceles y juzgados.

* SANIDAD:

a) Médicos (Llevar brazaletes de colores en el brazo derecho):

- Otomno: Verde - Cirujano: Amarillo - Cardiólogo: Rojo
 - Oculista: Negro - Masajista: Blanco
 - Camillero: Marrón - Enfermera: Azul

b) Pacientes (Un collar anuncia su gravedad):

- Leves: Amarillo - Menos graves: Azul - Muy eraves: Gris

* TRANSPORTE: Desde urbano hasta ir a sus 4 satélites: Prestan, Ganas, Rota y Eulcn (por orden de proximidad).

* GEOGRAFÍA. Sus 4 continentes se distribuyen así:

- En el Norte (Zona templada): Copoal (Rico). Encinas verdes.
 - En el Centro (Cálido): Ossen (Extenso. 2 asesores). Robles ácidos
 - En el Sur (frío): Vitalia (Más frío. Casi inhabitable) y Extradivarius ("pobre"). Pinos gigantes.

TX está bañado por un océano de agua salada sin oleaje ("Lago de la Tranquilidad"), pues no hay viento ni movimientos sísmicos o falla-, y su profundidad es menor de 100 m.

* El Modcrio es su unidad monetaria Hay de 1. 10 y 100 unidades. Copoal nene además monedas de 1000 moderios.

El SEGUNDO RESUMEN corresponde a un tema que trata sobre las circunstancias que pueden darse en la conducción forestal de un vehículo todoterreno 4 x 4. Observa con detenimiento su:

- Diseño, ocupando solamente los 2/3 del ancho del folio.
- Título y preguntas rotuladas con el fosforito de color azul.
- Otras subdivisiones marcadas con los colores rojo y verde.
- Una asociación con bolígrafo azul en el margen derecho.
- Unos círculos hechos con bolígrafo azul en el texto del resumen, los cuales están relacionados con la asociación inverosímil escrita en el margen derecho.

Lógicamente el resumen está contraído para que lo puedas ver al completo en una página de este libro.

(Resumen en página a color.)

Estos resúmenes son pequeños porque su tema fuente así lo era. No se trata de mostrar aquí un resumen largo o complicado, sino de que captes bien la idea de su confección.

Si te fijas en los resúmenes, el que está hecho por ordenador tiene **muchas ventajas** sobre el que está escrito con bolígrafo:

- La *nitidez de lectura* es mucho mayor.
- En un renglón *podemos poner más palabras* (hasta 10 ó 12). En un resumen hecho con bolígrafo caben muchas menos en el mismo espacio, lo cual afectará negativamente a la velocidad de lectura, ya que como nuestra visión periférica siempre será la misma, pues en ambos casos resolveremos un renglón en dos saltos fotográficos, en el resumen hecho por ordenador entrarán más palabras, y por tanto más información, en cada uno de esos saltos.
- Si tienes ordenador, intenta probar a hacer resúmenes *con un programa informático* de esos existentes en el mercado que van escribiendo según le vas dictando con tu propia voz. Es cierto que se equivocan un poco, pero esto hará que nos veamos obligados a repararlos, lo cual es una ventaja memorística. Aun así, se puede ganar mucho tiempo si el programa es bueno y

funciona bien con tu voz, lo que no siempre sucede. Puedes probar con alguno de ellos y, si te satisface y consigues ganar tiempo con él, continuar usándolo. En caso contrario, lo dejas y en paz.

Estoy detrás de las empresas que crean estos programas informáticos para conseguir uno que sea altamente eficaz y que pueda proporcionárselo a mis alumnos bien de precio. Ojalá lo consiga pronto y puedas verlo, dispuesto para ti, en mi página web.

CONFECCIÓN DE LOS MAPAS MENTALES

El mapa mental de cada tema ocupará solamente **una cara de tamaño folio**. Si el tema es pequeño, podremos rellenarlo con algunos datos extra, así como escribiendo asociaciones inverosímiles para memorizar sus datos puros, pero sin abusar, pues toda la información detallada la tendremos en el resumen.

El mapa mental deberá ser ante todo **agradable a la vista** y cómodo de estudiar, pues su principal misión consiste exclusivamente en facilitarnos una rápida **información** fotográfica del esqueleto del tema.

De igual modo, vamos a utilizar también los **rotuladores fosforitos**, los cuales nos facilitarán la labor de movernos con rapidez por toda su estructura sin perdemos. Los aplicaremos de la misma manera que lo hemos hecho en los resúmenes, es decir, cada color del rotulador **marcará** el título de la parte del tema que le corresponda, según el orden de prioridades que ya les establecimos anteriormente.

Usaremos, asimismo, el **bolígrafo de color azul** para escribir las asociaciones inverosímiles que deseemos reflejar en él. También en los mapas es conveniente escribirlas tras el mismo símbolo que uses en los resúmenes.

Para hacer un mapa mental, el cual representa, como sabes, el verdadero esqueleto o estructura de un tema, será necesario poseer un gran conocimiento de ese tema. Por este motivo lo confeccionaremos siempre en **último lugar**, tras haber realizado y comprendido su resumen.

El título del mapa mental, así como su número de tema (si lo tuviese), se colocarán enmarcados en el centro del folio. Sus partes prin-

cipales las iremos disponiendo en forma de ramificaciones, empezando por arriba, por las 12, y continuaremos en el **sentido de las agujas del reloj**.

Tanto el título del tema (encuadrado en el centro) como estas partes o ramificaciones principales, irán rotuladas con el fosforito de color azul.

Solo escribiremos en nuestros mapas palabras sueltas, o a lo sumo **frases cortas**, sin profundizar ni entrar en más complicaciones, para que su lectura sea cómoda y rápida.

Los mapas mentales nos posibilitarán una retención fotográfica importante de su contenido y, si fuese necesario, nos permitirán en el futuro **añadirle algunos datos** nuevos de interés con toda facilidad.

Los estudiantes académicos (no opositores) deberían hacer idealmente los resúmenes de cada tema **en clase**, a medida que estos se van dando y mientras los va explicando el profesor, quien podrá mejor que nadie resolver las dudas que les puedan ir surgiendo.

Los mapas mentales, por el contrario, deberán hacerse posteriormente, **en casa**, lo cual servirá además a modo de repaso del tema.

Al contrario que los esquemas tradicionales, los cuales presentan todos un aspecto similar debido a su desarrollo lineal, el mapa mental tiene una forma más o menos circular, distinta para cada tema. Esta forma circular, junto a su peculiar colorido, *facilitará considerablemente su memorización* y sus repastos, lo cual repercutirá de manera directa en la rápida memorización posterior del resumen a que corresponda.

Con los resúmenes y con los mapas mentales ya tendremos confeccionado nuestro temario personal.

Este **PRIMER MAPA MENTAL** corresponde a un tema muy sencillo que trata sobre la conducción forestal de un vehículo todo-terreno 4x4, cuyo resumen ya tuviste la ocasión de ver anteriormente.

Observa con detenimiento su:

- Diseño circular.
- Título y preguntas rotuladas en color azul.
- Otras nuevas divisiones que, partiendo de las partes principales (o preguntas rotuladas en color azul), van marcadas con el color rojo.

- Las nuevas subdivisiones que, naciendo desde las anteriores divisiones rotuladas en rojo, van marcadas ahora con el color verde.

(Mapa en página a color.)

El **SEGUNDO MAPA MENTAL** pertenece al resumen escrito mediante ordenador que también vimos en la página 94, y cuya información trataba sobre la existencia de un planeta desconocido.

Observa cuidadosamente su diseño y la correcta utilización de los colores fosforitos.

(Mapa en página a color.)

Este mapa, al contrario que el anterior, posee una gran cantidad de datos puros (aunque todavía no estén escritos en él). Estos datos tendremos que memorizarlos mediante las correspondientes asociaciones inverosímiles.

En el mapa mental memorizaremos solamente las asociaciones que hayamos escrito en él (con nuestro bolígrafo azul). Las demás se memorizarán en el correspondiente resumen, pues es el lugar donde las vamos a encontrar.

El solo hecho de mantener la vista unos segundos encima de cada mapa mental ya nos ayudará a su memorización, gracias al trabajo que, de forma automática e inconsciente, estará realizando nuestra memoria fotográfica.

Estudiando mediante los mapas mentales conseguiremos muy fácilmente retener la idea principal de un tema, que es realmente lo más importante al principio y lo primero que debemos hacer, así como memorizar también, y con la misma facilidad, sus ideas secundarias.

2.º LA MEMORIZACIÓN

Aunque no lo parezca a primera vista, la memorización es la fase **más corta** del proceso de estudio, y a medida que el alumno gane en práctica y en capacidad lo será cada vez en mayor medida.

Normal mente, y tras confeccionar el resumen, todos aquellos estudiantes que posean la suficiente práctica y entrenamiento **habrán**

conseguido a la vez memorizar perfectamente el tema en cuestión, sobre todo si dicho resumen tiene muchos datos puros («los más difíciles») y los han asociado adecuadamente (de manera inverosímil) al terminar el resumen o mientras lo iban haciendo. Esto último: hacer y escribir las asociaciones mientras confeccionas tu resumen, según te las vas encontrando, es algo que te aconsejaré que hagas siempre que puedas, porque te hará ganar tiempo y además conseguirá que vayas relajando tu mente con frecuencia, mediante la continua evasión hacia la fantasía que te proporcionará el hecho de dejar de escribir por un momento e imaginar algo fantástico durante unos segundos.

Alguien se podría estar preguntando todavía: ¿Por qué y para qué se hacen entonces los mapas mentales?

La respuesta es sencilla:

a) Para mejorar y acelerar el conocimiento estructural de cada uno de los temas.

b) Para el proceso global de la memorización. Tras memorizar un mapa mental tendrás algo así como una chivatilla en la cabeza que te facilitará la memorización de su resumen correspondiente, pues conocerás muy bien sobre qué trata la idea principal y las secundarias. Es algo así como si alguien te fuese diciendo: ¡Hábame de esto! ¡Y ahora de esto otro!

c) Para los futuros y necesarios repasos que tendrás que hacer. Pronto descubrirás que son una excelente herramienta para esta labor.

MEMORIZACIÓN DE LOS MAPAS MENTALES

PRIMERO memorizaremos los **mapas mentales** antes que los resúmenes, pues siempre se estudiará partiendo desde las estructuras más amplias y menos profundas hasta llegar finalmente a la información más minuciosa y compleja, la cual la hallaremos en los resúmenes. En otras palabras, iremos profundizando poco a poco, a medida que nos lo permitan los propios conocimientos del tema que vayamos adquiriendo.

Recuerda que deberemos aprender antes que nada la estructura de cada tema: sus partes principales y sus divisiones; su esqueleto, en definitiva. De ahí la necesidad de confeccionar estos mapas, los cuales

nos permiten ver a golpe de vista todo el tema a la vez. Después vendrá la memorización progresiva de los datos más profundos y complejos que figuren en el resumen.

Que no os preocupe invertir tiempo en el estudio de los mapas mentales (realmente un mapa se memoriza en solamente uno o dos minutos). Que se os quede bien su diseño fotográfico.

IMPORTANTE: Estos mapas mentales, tal y como te los estoy enseñando, son muy distintos a los dibujos, esquemas o incluso otros mapas que algunos autores recomiendan, y cuyas formas de confección (bastante distintas a las de los míos), unidas al diferente trabajo que hay que realizar sobre ellos, producen que, en definitiva, sean claramente inferiores en eficacia a los que estás conociendo aquí.

La unidad de memorización, o, lo que es lo mismo, los primeros datos que deberemos memorizar en los mapas mentales, serán cada uno de los títulos que habremos marcado con el rotulador fosforito de *color azul*, por representar estos los conceptos más amplios. En otras palabras, nos aseguraremos de que podemos repetirnos mentalmente las paires principales que componen el tema en cuestión. Solo el nombre de los títulos, sin profundizar en la información que contienen.

Seguidamente nos centraremos en el primer título del tema rotulado en color azul, y memorizaremos sus apartados marcados con el *color rojo* (si los hubiere) y, al igual que hicimos anteriormente, solo memorizaremos los títulos marcados con ese color, sin más detalles.

Una vez conocemos los nombres de todos los apartados rotulados con color rojo existentes en el mapa, haremos lo propio con los subapartados de *color verde* que contenga cada uno de los apartados anteriores. Como puedes observar, memorizaremos siempre de mayor a menor rango.

Después memorizaremos entero, con toda su información, el primero de los apartados de color azul del mapa mental, **leyéndolo las veces que sea necesario** (una mente entrenada necesita hacerlo realmente muy pocas veces) **y repitiéndolo para nosotros mismos en voz baja**, al principio usando nuestras propias palabras, y poco a poco empleando un lenguaje cada vez más técnico.

A continuación, y acto seguido, deberemos comprobar, mirando el mapa mental, que hemos memonzado su estructura y que somos capaces de comprenderlo y de razonarlo.

Nos aseguraremos también de que hemos memonzado a la perfección cuantas asociaciones de datos puros hayamos escrito en el mapa mental.

Cuando hayamos memonzado un mapa, lo cual nos llevará solamente unos minutos de tiempo, ya lo tendremos listo para su siguiente fase: el repaso.

Únicamente empezaremos a memorizar los resúmenes cuando hayamos comprobado que hemos memorizado a la perfección todos los mapas mentales. **Esta es la norma general** a la que habrás de acogerte inicialmente, aunque con el tiempo, y a medida que te vayas volviendo más experto, habrán que ir modificándola. Pero eso lo veremos después, cuando tratemos el modo de memorizar los resúmenes.

MEMORIZACIÓN DE LOS RESÚMENES

Ya hemos dicho que en primer lugar se memorizan los mapas mentales, lo cual nos supondrá muy poco esfuerzo y será una tarea bastante sencilla para nosotros. Una vez conocemos bien dichos mapas, procederemos a memorizar los resúmenes.

Para memorizar los **resúmenes**, leeremos estos usando la técnica de lectura fotográfica (como ya deberíamos hacer siempre) dos o tres veces seguidas (o las veces que sea necesario), sin prisas, razonando lo que vamos leyendo y, por supuesto, deteniéndonos cada vez que no comprendamos algo.

Procederemos así con todos los apartados cuyos títulos estén rotulados en *color azul* hasta que se nos quede bien su **idea principal**. Recuerda que no debemos intentar memorizar al principio todos los detalles del tema, sino que, por el contrario, iremos profundizando en estos poco a poco con cada repaso.

Iremos leyendo así todo el tema, intentando comprender y razonar el texto que hay en cada uno de los apartados de color azul y asociando de manera inverosímil todos los datos puros que nos vayamos encontrando, los cuales deberemos ir escribiendo a la vez en el mar-

gen derecho del folio. No entraremos aún en las partes del tema rotuladas con los otros colores fosforitos (rojo y verde), ya que estas pertenecen a partes más minuciosas y complejas.

Una vez conocemos la idea general de cada parte del tema que pertenece a un título rotulado con color azul, empezaremos a trabajar, de igual modo, con la información contenida en los apartados marcados en color rojo. Seguiremos el mismo proceso de memorización que empleamos anteriormente, sin entrar todavía en el texto que esté incluido bajo un apartado de color verde, por significar estos una parte aún más profunda del tema.

Finalmente, y cuando ya no quede texto en los apartados de color rojo cuya idea general no hayamos memorizado, procederemos de la misma manera con los apartados de color verde.

Debemos comprobar, tras leer dos o tres veces un apartado o subapartado (independientemente del color que pueda tener su título), que hemos logrado captar su idea principal. Tras estas lecturas iniciales nos iremos contando mentalmente a nosotros mismos la idea principal que contengan y, al igual que hicimos con los mapas mentales, cada vez lo **haremos** de manera más técnica y precisa.

Pensad que *la velocidad de lectura* será desigual al principio, pues habrá que ir razonando parte de la información que vayamos leyendo (aunque esto es algo que se debe hacer en el momento de confeccionar el resumen) con las subsiguientes paradas de tiempo para ello. En lecturas sucesivas, y una vez hayamos comprendido bien el tema, dicha velocidad adquirirá entonces su máxima expresión.

Memorizaremos **los datos puros que contenga el resumen** mediante asociaciones inverosímiles, tal y como explicamos con anterioridad, y recordad que se escriben, tras su símbolo, en el margen derecho dejado a tal efecto. Quizá hiciste esta labor a la vez que confeccionabas el resumen (algo bastante aconsejable), antes de hacer los mapas mentales. En este caso cerciérate de que te las sabes bien.

Importante:

Te recuerdo que no debemos intentar memorizar todo el resumen de una sentada. Al principio bastará con la **idea general ampliada** (la

idea principal + ciertos detalles no complejos), debiendo prescindir momentáneamente de las partes más complicadas. Es mejor abordar estas cuando se domine el tema a nivel general.

Al igual que, gracias a los mapas mentales, pudimos conocer la idea general de un tema, la idea general ampliada es la información que vamos a asimilar en la primera memorización de los resúmenes (realmente esta es la fase de memorización propiamente dicha), y cuya profundidad comprende hasta el momento en que somos capaces de conocer y saber exponer la idea principal de cada uno de los apartados de color verde (sin entrar en nuevas subdivisiones, si las hubiere).

Esta idea general ampliada equivaldría, por poner un símil, a los conocimientos y experiencias que, entusiasmados, relatamos a nuestros familiares y amigos cuando venimos de hacer un viaje de vacaciones.

Cuando hayamos memorizado la idea general ampliada de un tema, daremos por finalizada la fase de memorización del resumen, y entraremos en la tercera y última fase: el repaso.

Por ello, la acción de memorizar y la de repasar van a ir unidas de la mano y no las podremos separar. Hablaremos realmente de *memorización-repaso*, pues tal y como he dicho, y lo vuelvo a repetir, es de suma importancia:

Se irán memorizando nuevos datos en los sucesivos repasos, en los que a la vez consolidaremos los que ya memorizamos en los repasos anteriores.

Esta norma de memorizar en sucesivos repasos es la mejor forma posible de hacerlo, tanto *técnicamente* (pues memorizaremos lo más complejo al final, cuando ya tengamos los bastantes conocimientos del tema para ello), como *psicológicamente*, ya que cuando estemos por primera vez delante del resumen intentando memorizarlo, nos sentiremos muy cómodos en cuanto a que no tendremos ninguna presión psicológica, ni de ningún otro tipo, al no exigirnos memorizarlo entero, al ir a memorizar solo aquellos datos que veamos más superficiales y sencillos, aquellos que nos apetezca memorizar porque los consideremos más fáciles o atractivos, dejando el resto para otros momentos posteriores de más memorización-repaso.

Cuando el alumno ha asimilado bien estas técnicas de memorización y tiene ya la suficiente experiencia en la materia, comprobará gratamente que puede llegar a memorizar los resúmenes (o la mayor parte de ellos) incluso a la misma velocidad que los va confeccionando, de forma que, cuando vaya a hacer el mapa mental, ya conocerá el tema y sabrá exponerlo correctamente y con cierta profundidad.

La excepción reside en que sabrá *cuando el alumno no tiene aún un mínimo de práctica* deberá acogerse a la norma general, que es memorizar primeramente el mapa mental y luego el resumen, exactamente el orden inverso a su confección.

Poco a poco, y a medida que vaya notando cómo se va quedando más fácilmente con los datos de cada tema, deberá ir cambiando su estrategia [inicial] por la de memorizar a la vez que va construyendo su resumen, pues la eficacia de esta forma de trabajo es enorme y le reportará sin duda una importante ganancia de tiempo, ya que con la práctica memorizará casi sin darse cuenta, de manera inconsciente, lo que le supondrá además un importante ahorro de esfuerzo y de energías, una mejora en su concentración y una euforia psicológica cuando compruebe cómo le cunde estudiar así.

Pero nuestro aprendizaje a estudiar tiene sus etapas, como todo en la vida, así que centrémonos otra vez en el principio y prosigamos.

A continuación vamos a memorizar juntos un tema cuyos datos te serán por completo desconocidos. Es mucho mejor que sea así, pues nos permitirá poder comprobar realmente la eficacia de nuestras técnicas.

Cuando termines y entiendas bien cómo se trabaja y se memoriza el tema del ejemplo, te recomiendo que te pongas manos a la obra y que practiques estas técnicas con algún otro tema tuyo, para que poco a poco vayas ganando en soltura y en seguridad.

Te voy a pedir, por favor, que seas detallista al comenzar y que no corras. Debes observar cuidadosamente todos los pasos a seguir. ¿De acuerdo?

MEMORIZACIÓN DEL TEMA DE EJEMPLO

Como sabes, en nuestro proceso de estudio teníamos que pasar por *tres fases*:

- 1.^a **Confección del temario personal (resúmenes y mapas mentales).**
- 2.^a **Memorización.**
- 3.^a **Repaso.**

Lo primero que necesitamos ahora es un tema inicial (tema bruto o tema madre). Con el fin de que no haya ningún alumno con más ventaja que otro, los datos del tema que vamos a memorizar a continuación son completamente ficticios. Dicho tema trata acerca de una supuesta civilización en otro planeta.

Pero antes de nada vamos a hacer una **primera práctica** muy importante. Para ello coge un bolígrafo, tres o cuatro folios y un cronómetro. ¡Vamos!, te espero...

Acto seguido, tranquilamente y escribiendo a velocidad normal, copia con tu bolígrafo el tema que verás expuesto a continuación (en letra negrita) y cronometra el tiempo que inviertes en ello.

Es muy importante, con vistas a los exámenes de desarrollo, saber cuál es nuestra velocidad de escritura. Ten en cuenta que la caligrafía debe ser de buena calidad, sin faltas de ortografía, y que debe poder entenderse sin ninguna dificultad. Además, hay que procurar desarrollar el examen con claridad de ideas y de forma amena y desenvuelta, entrelazando los datos entre sí con coherencia y de manera lógica.

Este tema ocupa aproximadamente cuatro folios por una cara, o lo que es lo mismo, unos *40 minutos de exposición* real con una velocidad de escritura normal. Como **escribirás** más deprisa que si estuvieses haciendo un examen, pues solo tienes que copiar, no hace falta que pienses, tardarás unos 32 minutos (más o menos) en terminar de copiarlo si tu velocidad de escritura está en la media.

EL PLANETA TX-3096

Se trata de un alejado mundo, invisible desde la Tierra, pero del cual tenemos ciertos conocimientos gracias a la información que nos ha sido proporcionada por unos seres extraterrestres que descendieron hasta nuestro planeta el día 6-4-1987.

Nos dijeron que su mundo está mucho más adelantado que el nuestro y, por estimar una cantidad, esta podría estipularse en unos 2.500 años de diferencia aproximadamente.

La organización general es bastante similar en casi todas las cosas. El mencionado planeta, que se encuentra a una distancia de 85 años-luz de nosotros, está habitado por unos seres muy pacíficos y trabajadores y, según nos contaron, tiene un cierto parecido físico a nuestro planeta Neptuno, pues su tamaño, de 48.000 kilómetros de diámetro ecuatorial, es equivalente al de nuestro vecino del sistema solar.

Su sistema sanitario está también muy adelantado, al igual que el resto de los sistemas allí existentes.

El personal médico se distingue por tener unos brazaletes colocados en su brazo derecho, que los identifican y a la vez los diferencian del resto del personal sanitario por su color.

De este modo:

- El oculista lleva un brazalete negro.
- El cardiólogo lo lleva de color rojo.
- El otorrino de color verde.
- El cirujano de color amarillo.
- El masajista de color blanco.
- Las enfermeras de color azul.
- Los camilleros de color marrón, etc.

Los pacientes, en cambio, llevan un collar que, también mediante el uso de colores, muestra el estado de gravedad de su enfermedad:

- Los enfermos muy graves llevan un collar de color gris.
- Los menos graves lo llevan de color azul.
- Los más leves de color amarillo.

El transporte puede ser urbano (en la misma urbe), interurbano, intercontinental (entre los cuatro continentes que lo forman) e interés-

pacial, nada menos que hasta los cuatro satélites habitados que posee, y cuyos nombres son: Preston, Galias, Rota y Eulen, mencionados por orden desde el más cercano hasta el más lejano.

El comercio, igualmente, es muy sofisticado y, aunque pareciese hacernos pensar lo contrario, tiene también una unidad monetaria que se conoce con el nombre de moderio. Solamente hay monedas de una, de diez y de cien unidades, excepto en el continente más rico, Copoal, que además cuenta con monedas de mil moderios.

Los demás continentes se distinguen por otro tipo de características propias. Vitalia, por ejemplo, es extremadamente frío, lo cual lo hace casi inhabitable, y Extradivarius es el continente más pobre en comparación con los demás, aunque la pobreza en aquel planeta es relativa y sus habitantes tienen cubiertas todas sus necesidades de manera extraordinaria.

Dichos habitantes se comunican entre sí por medio de telepatía, estando prohibida cualquier otra forma de comunicación, pues podría producir interferencias en algún otro sistema existente en aquel mundo.

El planeta TX-3096 está gobernado por una especie de rey, el cual está asesorado por cinco miembros, de los cuales cada uno ejerce su acción en un determinado continente, excepto en el más extenso de ellos, Ossen, pues, debido al descomunal tamaño que posee, dicho continente cuenta con la existencia de dos asesores.

El clima tiene tres zonas bien delimitadas, estando situada la parte más fría en el sur, donde se encuentran Vitalia y Extradivarius. La parte más cálida corresponde a la zona céntrica del planeta, donde está situado el continente llamado Ossen. Finalmente, nos encontramos con la zona más templada en la parte norte, lugar donde se ubica el último de los continentes: Copoal.

La vegetación está compuesta principalmente de pinos gigantes en el sur, concretamente en Extradivarius. En el norte abundan las encinas verdes, y en la zona centro del planeta crecen unos extraños tipos de árboles que se conocen con el nombre de robles ácidos.

El resto del planeta, es decir, lo que une y entrelaza a los cuatro continentes entre sí, es un enorme océano de agua salada, casi estancada, pues no existe ningún oleaje debido a la ausencia de viento en su atmósfera, a la falta igualmente de movimientos sísmicos o de fallas, y principalmente por la poca profundidad que tiene el agua en cualquier punto de dicho océano, menos de cien metros. No es de extrañar que a dicho

océano se le suele conocer popularmente con el nombre de «El Lago de la Tranquilidad».

Políticamente destaca la ausencia de leyes en «TX», pues el nivel cultural de toda la gente, así como su exquisita educación, las hacen innecesarias. Por este motivo, la figura del rey es poco más que decorativa. Todas las gentes poseen la misma ideología y, debido a ello, no existe ningún partido político. Tampoco hay cárceles ni juzgados, ni nada que se le parezca. Todo eso pertenece a otra época remota y ya pasó a la historia hace muchos cientos de años.

Por último, es de destacar que la media de estatura de sus habitantes está en torno a los dos metros justos, tanto para los hombres como para las mujeres, aunque estas tienen la cabeza más pequeña y su figura nos recuerda a la de un triángulo equilátero con el vértice apuntando hacia abajo. Los hombres tienen, en cambio, un cuerpo muy longitudinal y no poseen ningún otro rasgo físico notable, excepto su cabeza y sus manos, las cuales destacan por poseer un tamaño desproporcionadamente grande.

* • *

Bien. Ahora ya debes conocer tu velocidad de escritura, y gracias a ello podrás obrar en consecuencia, cuando tengas que desarrollar un examen por escrito, a la hora de prepararte tus resúmenes adaptados al tiempo de exposición que te dejen en dicho examen.

Como verás, en este tema he respetado bastante la norma de usar los «puntos y aparte» al cambiar de idea. No obstante, está, al igual que la mayoría de los «temas en bruto», bastante desordenado, aunque no lo parezca a primera vista. Baste ver, por ejemplo, que habla de la figura del rey, luego del clima y después vuelve a hablar otra vez de política. O que la presentación de las características físicas de los extraterrestres se hace al final del tema (lo cual parece una especie de «pegote»), y no al principio, que es cuando nos lo pide nuestro instinto de conocer cosas interesantes, especialmente cuando estas son tan **gráficas** y despiertan mucha curiosidad.

Ahora haz tu resumen del tema. Ordénalo con más lógica, lo cual influirá de manera decisiva en la comprensión y en la posterior velocidad de memorización. Depúralo y quítale toda la paja que encuentres, pues no te proporcionará ninguna información, pero, eso sí, respeta todos sus datos puros.

Cuida el espacio del margen derecho para escribir, con el bolígrafo azul, todas las asociaciones inverosímiles, y recuerda utilizar otro, de color negro, para el desarrollo del resumen propiamente dicho. No olvides colorearlo después con los rotuladores fosforitos.

Cuando lo hayas terminado, ¡y solo cuando esté terminado!, puedes ir a la página siguiente para contrastarlo con el mío.

Aunque tiene una fácil comprensión y un buen entendimiento, en él hay muchos datos puros, y es precisamente aquí donde reside su dificultad para los otros estudiantes (a ti no te cuento), pues ellos no sabrán cómo memorizarlos.

¿Hiciste ya tu resumen? Bueno; en ese caso, échale un vistazo inicial al mío y, si quieres, acto seguido pasamos a memorizarlo juntos.

En la página a color encontrarás una parte de este resumen coloreada, para que veas la aplicación de los rotuladores fosforitos.

EL PLANETA TX-3096

(Resumen)

Es un planeta de 48.000 kilómetros de diámetro (similar a Neptuno) y distante 85 años luz. Nos llevan 2.500 años de adelanto.

Sus habitantes nos visitaron el 6-4-1987. Todos miden dos metros. Las mujeres parecen triángulos equiláteros con el vértice hacia abajo. Los hombres son longitudinales con enormes manos y cabeza.

Son muy pacíficos y trabajadores y están gobernados por un rey («decorativo») quien se asesora por cinco miembros (uno por continente). Se comunican por telepatía (otros métodos quedan prohibidos por crear interferencias).

Su gran cultura, educación y única ideología (no hay ningún partido político) hace innecesaria la existencia de leyes, cárceles o juzgados.

- SANIDAD:

- a) *Médicos* (Llevan brazaletes de colores en el brazo derecho):

- Otorrino: Verde.
- Cirujano: Amarillo.
- Cardiólogo: Rojo.
- Oculista: Negro.
- Masajista: Blanco.
- Camillero: Marrón.
- Enfermera: Azul.

- b) *Pacientes* (Un collar anuncia su gravedad):

- Leves: Amarillo.
- Menos graves: Azul.
- Muy graves: Gris.

- TRANSPORTE: Desde urbano hasta ir a sus cuatro satélites: Preston, Galias, Rota y Eulen (por orden de proximidad).

- GEOGRAFÍA: Sus cuatro continentes se distribuyen así:

- En el Norte (Zona templada): *Copool* (Rico). Encinas verdes.
- En el Centro (Zona cálida): *Ossen* (Extenso. Dos asesores): Robles ácidos.
- En el Sur (Zona fría): *Vitalia* (Más frío. Casi inhabitable) y *Extradivarius* («pobre»). Pinos gigantes.

TX está bañado por un *océano de agua salada* sin oleaje («Lago de la Tranquilidad»), pues no hay viento, fallas ni movimientos sísmicos, y su profundidad es menor de 100 metros.

- El *Moderio* es su unidad monetaria. Hay de 1,10 y 100 unidades. Copool tiene además monedas de 1.000 moderios.