

Luis Sebastián

BREVE MANUAL DE MNEMOTECNIA

Esta obra se distribuye bajo licencia **Creative Commons**.



http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.es_ES

Ud. puede copiar, distribuir y comunicar públicamente la obra siempre y cuando cite al autor, no la utilice con propósitos comerciales o lucrativos y no modifique ni altere el texto.

1ª edición, junio de 2007.

2ª edición (corregida y ampliada), febrero de 2014.

Índice

Introducción.....	4
Capítulo 1	
El desafío.....	5
Capítulo 2	
Los orígenes.....	8
Capítulo 3	
El abecedario ilustrado.....	12
Capítulo 4	
Llegan los números.....	16
Capítulo 5	
El código fonético (I).....	20
Capítulo 6	
El código fonético (II).....	23
Capítulo 7	
Las palabras clave.....	26
Capítulo 8	
Últimos consejos.....	30

Introducción.

¿Quién no se ha quejado alguna vez de su mala memoria? Desde la época de los antiguos filósofos griegos hasta los modernos científicos del siglo XXI, esta materia siempre ha suscitado interés, y no han sido pocos los que han tratado de hallar alguna fórmula que nos permita disfrutar de una memoria más eficiente.

Aunque aún no se ha inventado esa píldora mágica que grabe los conocimientos de forma indeleble en nuestra memoria, si se han encontrado artimañas que nos van a ayudar mucho en el propósito de convertir nuestra memoria en algo admirable.

Todo ese conjunto de técnicas es lo que hoy día se conoce como mnemotecnia.

El presente libro no pretende ser más que una introducción a los principales métodos mnemotécnicos. No obstante, que su reducido número de páginas no te lleve a engaño. Aquí conocerás la esencia de una buena memoria, y si cada explicación la pones en práctica, te asombrarás, no solo de la cantidad de cosas que eres capaz de recordar, sino de lo fácil y entretenido que resulta memorizar cualquier cosa que quieras.

Mi propuesta es la siguiente: no creas nada de lo que leas, ponlo a prueba, practícalo y observa los resultados. Estoy convencido de que cuando pases la última página, el límite de tu memoria habrá crecido hasta el infinito.

CAPÍTULO 1

El desafío.

Voy a ponerte a prueba. Supongamos que debes memorizar la siguiente lista de palabras:

Teléfono, avión, garaje, pantano, cascada, persiana, cobete, almacén, autopista, pino.

De acuerdo, mira la lista otra vez y con los ojos cerrados trata de repetir estas palabras, a ver cuantas eres capaz de memorizar.

Bien, ¿cuántas has logrado recordar? ¿Tres, cuatro, quizás cinco? Y además, con toda probabilidad, en un orden distinto a cómo aparecen escritas. Veamos como mejorar estos resultados.

Si durante unos minutos pudiéramos abstraernos y observar nuestros pensamientos desde el punto de vista de un espectador imparcial, veríamos que nuestra mente va pasando de una idea a otra de forma aparentemente arbitraria. Quizás estamos viendo el volante de nuestro coche y al cabo de un instante nos sorprendemos pensando en la ciudad perdida de Machu Picchu. ¿Por qué?

Si pudiéramos seguir el hilo de nuestro pensamiento, veríamos que el volante nos recordó el coche de nuestro primo, un todo terreno con un tacto muy especial. Alguna vez hemos tenido la tentación de comprarnos un 4x4 pero claro, si circulamos solo por ciudad, no tiene mucho sentido. Si viviésemos en la montaña, con sus ríos, sus bosques... aunque también es verdad que si los bosques fuesen como en el documental que vimos ayer sobre el amazonas, tan tupidos que debes abrirte paso a base de machetazos, de poco nos serviría. Lo cual me hace pensar ¿cómo se las ingeniarían los incas? Sin ninguna maquinaria fueron capaces de levantar una ciudad en la cima de una montaña, en la inmensidad de la selva...

Es decir, la idea del volante nos ha llevado al todo terreno de nuestro primo, éste nos ha hecho pensar en el bosque, el bosque en la selva, la selva en los incas, los incas en Machu Picchu. ¿Y si esta secuencia de pensamientos, en lugar de dejarlos al azar, pudiéramos programarla para que fuera siguiendo los distintos puntos que son de nuestro interés?

Esto es perfectamente factible si echamos mano de nuestra imaginación.

Volvamos al principio. Vas a enfrentarte nuevamente al reto de memoriza esas 10 palabras que veíamos antes, pero de la siguiente forma: como en una película, vas a imaginar escenas en la que cada uno de estos objetos interactúa con el siguiente. ¿Preparado? Empecemos con las cinco primeras.

Teléfono: piensa en un teléfono, puede ser el clásico teléfono rojo de las películas de espía, o quizás un teléfono de época, o ese mismo teléfono que tienes en casa. El primero que te venga a la mente servirá.

Avión: ahora imagínate ese teléfono situado en el extremo del ala de un avión. Imagínate a los pasajeros -como en una escena de la película “aterriza como puedas” ¿la has visto?- saliendo por la puerta de emergencia y gateando, con cuidado de no ser llevados por el viento, acercándose al extremo del ala del avión para coger el teléfono y realizar su llamada. Vale, es una escena absurda, pero de eso se trata, precisamente.

Garaje: El avión ha aterrizado pero todos los hangares están llenos. Hay un momento de confusión pero al final encuentran un garaje de coches desocupado. Al introducir el avión resulta que no han calculado bien y las alas chocan contra los muros de la entrada, cayendo en pedazos. Ahora van todos tras el genio al que se le ha ocurrido tan magnífica idea.

Pantano: Resulta que se ha puesto de moda construir garajes flotantes en medio de los pantanos, para aprovechar el espacio. Unos conductores están discutiendo con el encargado del garaje por la humedad del ambiente cuando otro vehículo, haciendo maniobras, se ha saltado el bordillo y ha ido a parar al fondo del pantano. Ahora a ver cómo lo recuperan.

Cascada: Recientemente han construido un pantano muy original. En vez de compuertas el agua cae por una cascada muy pintoresca. Cuando se acumula mucha agua acuden turistas para hacer fotos de la cascada del pantano, con impermeables para tratar de no mojarse.

¿Bien hasta aquí? Se trata de imaginar escenas que involucren las palabras que estamos tratando de memorizar, para luego recordarlas siguiendo el hilo de nuestros pensamientos. Veamos que tal funciona: sin mirar atrás, intenta repetir estas cinco primeras palabras. Te echaré una mano, la primera era *teléfono*... ¿dónde estaba situado el teléfono?

Al pensar en *teléfono* seguro que te viene a la mente la escena de los pasajeros arrastrándose hasta el extremo del ala del *avión*... ¿Y dónde guardaban el avión? *Garaje*. ¿Y dónde están construyendo nuevos garajes? *Pantano*... y así sucesivamente. Ahora resulta mucho más fácil memorizar una lista de palabras ¿verdad? Sigamos con las cinco siguientes.

Persiana: Pero no sólo hay cascadas en la naturaleza. En el centro comercial una tienda ha construido una cascada artificial pero en vez de agua caen persianas que están de oferta. Una muchedumbre recoge las persianas al caer en cascada. Imagínate la escena, con algunos niños sentados sobre una persiana y tirándose por la cascada como si fuera un tobogán.

Cohete: En la última misión espacial han puesto persianas dentro del cohete para que no entre la luz del sol, pero algunas se han atascado y los astronautas no han podido subirlas para hacer fotos. Imagina al astronauta con sus gruesos guantes intentando desatascar las persianas del cohete.

Almacén: En el aterrizaje del cohete ha habido un error de cálculo y ha ido a estrellarse contra el almacén al final de la pista, organizando un gran alboroto. Ya habían informes que aconsejaban construir almacenes a los lados de la pista de aterrizaje, y no al final. ¡No aprenderán nunca!

Autopista: El propietario de un almacén grandísimo -ocupa varias hectáreas- no ha querido ceder los terrenos para la construcción de la autopista, por lo que han terminado construyendo la autopista por dentro del almacén. Los operarios que trabajan allí se han quejado del ruido de los cohetes a toda velocidad, y de la incomodidad de utilizar pasarelas que crucen por encima de la autopista para ir de un lado al otro del almacén.

Pino: Al proyectar la nueva autopista encontraron un pino centenario en su trayecto. Para no cortar el pino han construido un extraño puente que se eleva por encima del árbol. Al ver la copa del pino rozando el puente, un niño exclamó: “parece que le esté haciendo cosquillas a la autopista”.

Bien, cuesta más de explicar que de hacer pero, como ya he dicho antes, se trata de imaginar escenas que involucren las palabras que estamos tratando de recordar. Por supuesto, éstas son las escenas que yo me he imaginado, pero tú eres libre de componer las situaciones que quieras, eso sí, cuanto más extravagantes y originales, mejor (así resultan más fáciles de recordar).

Esta técnica es lo que se conoce como el método de la cadena. Si se te escapa algún término, repasa las escenas que hemos imaginado e inténtalo de nuevo. Verás que memorizar una lista de palabras es como un juego de niños.

¿Lo intentamos de nuevo? Aquí tienes una nueva lista con otras diez palabras.

Valla, sol, cristales, nata, posada, pato, vecinos, trompeta, helado, proteínas.

CAPÍTULO 2

Los orígenes.

Cuenta la historia que un noble de Tesalia llamado Scopas encargó al poeta Simónides recitar unos versos en un banquete, pero al terminar solo le pagó la mitad de lo convenido alegando que, puesto que el poema era en honor de los dioses Cástor y Pólux, que fueran éstos quienes le pagaran la otra mitad. En eso, avisan a Simónides de que dos jóvenes de aspecto radiante preguntan por él; saliendo a ver de quién se trata, no encuentra a nadie, pero justo en ese momento se derrumba el edificio sepultando a todos excepto a Simónides, que se hallaba fuera. Los dioses le habían pagado su mitad.

Los asistentes al banquete quedaron tan destrozados bajo los escombros que no fue posible saber quien era quien; entonces Simónides, que había asociado el rostro y nombre de cada invitado a su lugar en la mesa, fue diciendo quien era cada cual según su posición.

“Infirió que las personas que deseen educar esta facultad [la memoria] han de seleccionar lugares y han de formar imágenes mentales de las cosas que deseen recordar, y almacén de esas imágenes en los lugares (que ya se tienen dispuestos en la memoria) de modo que el orden de los lugares asegure el orden de las cosas, y de modo que las imágenes de las cosas denoten las cosas mismas...”
(Cicerón, *De oratore*, II, 354)

Cicerón nos está describiendo lo que durante siglos -hasta mediados del XVII aproximadamente- fue el método mnemotécnico por excelencia, hoy conocido como método “loci” o de los lugares. Veamos un ejemplo.

Ahora estoy en el salón de casa. Mirando alrededor, empezando por la izquierda, veo la lámpara de pie, unas sillas, el televisor, la mesa, la ventana, etc. En el momento en que deba memorizar una lista de palabras como

buzo – vino – geografía – planeta – vitaminas – ... etc.

iré asociando cada término con cada objeto que tengo presente en el salón de casa:

lámpara de pie	buzo
sillas	vino
televisor	geografía

mesa	planeta
ventana	vitaminas
etc.	

Lámpara de pié-buzo (imagino que estoy utilizando la lámpara como perchero, y de ella cuelga el traje de *buzo* con sus gafas, las aletas, etc.); sillas-vino (como en unos dibujos animados donde las sillas cobran vida, las veo completamente borrachas con una botella de *vino* en la mano y apoyadas una con otra para mantenerse en pie); televisor-geografía (mi atlas *geográfico* lo guardo sobre el televisor, para que cuando dan alguna noticia de algún sitio que desconozco poder consultar donde está; por cierto, que ahora están emitiendo un documental del “National *Geographics*”); y así con el resto de palabras.

En el momento en que desee recordar los elementos de la lista no tengo más que echar un vistazo alrededor para que cada objeto me vaya evocando la palabra relacionada. Al ver la lámpara me acordaré del *buzo* colgando de ella, las sillas borrachas me recordarán el *vino*, el televisor la *geografía*, etc. Se trata de aplicar los principios que ya conocemos, pero en vez de relacionar un término con otro -como hacíamos con el método de la cadena- lo relacionamos con un objeto que tenemos presente, de tal forma que repasando los objetos, estos nos recuerdan el asunto a memorizar.

Ahora mismo, estés donde estés, echa un vistazo a tu alrededor y utiliza el método “loci” para memorizar esta lista de palabras:

Escultura, rosa, nubes, marte, edificio,
camisa, autobús, filete, despacho, cabo.

Lo interesante de utilizar el salón de casa como lugar de referencia es que conozco de memoria la posición de todos los muebles. Esto es importante porque de no ser así tan solo podría recordar la lista de palabras cuando estuviese en casa con los muebles a la vista; entonces el sistema no resultaría demasiado útil ¿verdad? Es decir, debemos utilizar como referencia un lugar que conozcamos muy bien.

Una duda que surge a menudo al poner en práctica el método de los lugares, es la siguiente: tengo memorizada una lista de palabras y he de aprender otra. ¿Qué hacemos?

Bien, si en el momento de recordar una nueva lista la anterior ya no tiene valor, simplemente me olvido de ella y vuelvo a construir nuevas asociaciones entre los muebles del salón y las nuevas palabras. En el momento en que, transcurrido cierto tiempo, dejas de prestar atención a una relación y la sustituyes por otra más novedosa, en tu mente se queda lo más reciente, y aún cuando recuerdes la

relación primera, ésta aparece en un segundo plano y eres perfectamente capaz de distinguir cual es la última palabra que asociaste al televisor, por ejemplo; no hay problema.

Pero si quiero memorizar una nueva lista sin olvidar la anterior -o temo que se me confunda lo nuevo con lo viejo por ser aun muy reciente- entonces, sencillamente, en lugar de relacionar las nuevas palabras con los objetos del salón utilizaré, por ejemplo, el cuarto de baño o la cocina, de modo que cada lista aparezca ubicada en un lugar diferente.

A veces hay estudiantes que queriendo memorizar mucha información se quedan pronto sin habitaciones. Un truco en tales casos consiste en crear nuestra “mansión virtual” con infinidad de objetos y habitaciones -tantas como necesitemos-, pues siempre que puedas formar una imagen clara y precisa del lugar, no importará que la estancia sea real o ficticia. A estos lugares imaginarios se les llama palacios de la memoria. Para reforzar la imagen de estas estancias que solamente existen en nuestra mente, es buena idea tomar lápiz y papel y, aún cuando no sea más que con burdos trazos, dibujar las habitaciones y objetos con los que asociamos el material a recordar. Hasta que adquiramos habilidad con nuestra casa imaginaria, podremos rememorar el material aprendido repasando los dibujos.

Hasta aquí he utilizado como simple ejemplo los muebles y estancias de una vivienda, pero en verdad el método “loci” puede emplear cualquier relación de objetos o lugares que guarden un orden y conozcamos bien.

Por ejemplo, la variante del paseo. Consideremos los comercios de una zona: empezando la calle hay una panadería, al lado, una tienda de frutas y verduras, después viene la ferretería y girando la esquina está el taller de coches... Pues para memorizar nuestra lista de palabras (buzo, vino, geografía...) imaginaré un *buzo* en la panadería comprando una barra de pan, en la frutería compondré una escena de naranjas y limones medio borrachos pasándose la botella de *vino* unos a otros, en la ferretería habrán dibujado en el escaparate un mapa *geográfico* empleando tornillos, tuercas y arandelas, etc. Simplemente paseando por la calle -o imaginando nuestro paseo por la calle- las tiendas irán recordándonos la lista de palabras.

Otra modalidad muy común es la variante del viaje. Podemos utilizar como “locis” o lugares las ciudades por donde pasa nuestro tren o las paradas de la línea de autobús que tomo todos los días: como las conozco de memoria, puedo imaginar en cada parada una escena con el término a memorizar, de forma que repasando la ruta del tren o autobús recordaré los elementos asociados a cada punto.

También puedes improvisar tu propio sistema. Conozco un mecánico que utiliza de referencia los distintos componentes de un coche y le funciona bien! Otra propuesta -esta ya se utilizaba en la edad media- es utilizar como “locus” o elementos de referencia los miembros de nuestro cuerpo: pie, tobillo, pantorrilla, rodilla, caderas... hasta llegar al último pelo de la cabeza. Ahora asociaré el traje de buzo con mi pie (casi me mato de un batacazo al enredarse el *pie* con un traje de *buzo* que había en el suelo), el vino con el tobillo (cada vez que bebo *vino* se me hinchan los *tobillos* y no puedo andar), la geografía con la pantorrilla (me he tatuado en la *pantorrilla* un mapa *geográfico* de mi tierra), etc. De esta forma, para recordar la lista de palabras no tendré más que mirarme a mi mismo.

Método “loci” o de los lugares:

- Rutas clásicas
 - Estancias
 - Reales
 - Ficticias (palacios de la memoria)
 - Mixtas (palacios de la memoria inspirados en lugares reales, próximos a la realidad)
 - Paseo (a través de las calles)
 - Viaje (a través de barrios o ciudades)
- Otras rutas
 - Partes del cuerpo (pie, tobillo, pantorrilla, etc.)
 - Elementos automóvil (parachoques, rejilla, faros, etc.)
 - Etc.

CAPÍTULO 3

El abecedario ilustrado.

El método del abecedario empieza a ser conocido a finales del siglo XV, si bien es posible que su origen sea tan antiguo como el método “loci”, con quien comparte la misma mecánica de funcionamiento. En efecto, este sistema es un método “loci” en el que se han sustituido los “loci” o lugares por las letras del abecedario. Veamos en qué consiste.

En primer lugar debemos crear nuestro propio abecedario “ilustrado”, donde cada letra estará representada por la imagen de algún objeto. Por ejemplo:

A – Abeja; B – Burro; C – Casa; D – Dedo; E – Ernesto;... etc.

Si te fijas bien, he seguido el criterio de seleccionar nombres de cosas (incluso personas) cuya inicial coincide con la letra del abecedario a la que representan, es decir, para la A he elegido “abeja” que es una palabra que empieza por A, para la B “burro” que empieza por B... y así con todas.

Una vez compuesto nuestro abecedario ya podemos empezar a aplicar el método. Supongamos que debemos memorizar una lista de palabras tal como:

mantequilla – perfume – cartas – abogado – ... etc.

Pues bien, como siempre, vamos a imaginar una escena que vincule o relacione cada una de estas palabras con una letra del abecedario, o mejor dicho, con el objeto que representa a cada letra del abecedario:

(A) Abeja – mantequilla: debido a una mutación genética, ahora las abejas en lugar de flores van desesperadamente tras la *mantequilla*. Cada vez que abrimos el recipiente de la *mantequilla* la cocina se llena de abejas atraídas por el olor.

(B) Burro – perfume: Ha salido en las noticias de la tele el burro de una granja que resulta ser muy presumido, le encanta que le echen *perfume* y oler bien. Si el granjero no lo perfuma todos los días, se enfada mucho y empieza a coccar destrozándolo todo.

(C) Casa – cartas: Hemos recibido tanta correspondencia, que tenemos la casa inundada de *cartas*. Al llegar a casa después del trabajo y abrir la puerta, una avalancha de *cartas* se nos ha venido encima.

(D) Dedo – abogado: Durante un juicio, el *abogado* ha puesto literalmente el dedo en la llaga, pues al levantar el dedo para acusar al testigo ha tropezado justamente con una herida de éste, que enfadado y dolorido ha saltado sobre el cuello del *abogado* con muy malas intenciones.

Y así con el resto de palabras. Cuando queramos recordar nuestra lista, solo hemos de repasar las letras del abecedario: A-Abeja (¿Qué ocurre con las abejas? Que ahora van locas tras la *mantequilla*). B-Burro (¿Qué pasa con los burros? Pues han descubierto uno al que le encanta el *perfume*). C-Casa (¿Alguna novedad en casa? Que la tengo llena de *cartas*)... etc.

Este sistema tiene, sin embargo, una limitación marcada por el número de letras. Tan solo podemos emplearlo para memorizar listas de no más de 27 ítems, que son cuantas letras hay desde la A a la Z. No obstante, al igual que con el método “loci” podíamos recurrir a varias estancias para memorizar diversas listas, de forma similar también podemos emplear varios abecedarios con la misma finalidad.

Por ejemplo, puedo construir un alfabeto con nombres de animales, otro con nombres de herramientas y utensilios, un tercero con los nombres de familiares y amigos, o con personajes históricos, etc.

Alfabeto con animales	Alfabeto con herramientas y utensilios	Alfabeto con personajes históricos
A – Águila	A – Alcayata	A – Alejandro Magno
B – Búho	B – Broca	B – Beethoven
C – Cabra	C – Cuchilla	C – Cicerón
D – Dromedario	D – Destornillador	D – Descartes
E – Elefante	E – Escuadra	E – Einstein
... etc.	... etc.	... etc.

De esta forma puedo utilizar el abecedario de animales para recordar la lista de la compra y el de personajes históricos para la lista de tareas pendientes, por ejemplo. Mi propuesta es que empieces por diseñar tu propio alfabeto visual con cosas que te sean familiares y luego lo pongas en práctica. Comprobarás que es un método muy sencillo y a la vez muy útil.

También existe otra forma de componer nuestro alfabeto visual, y es mediante objetos cuya forma o aspecto nos recuerde la letra a la que están asociados. Por ejemplo, la A podría presentarse como un compás abierto; la B dos velas desplegadas al viento; la C una luna en fase menguante;... etc.



De esta forma, para recordar nuestra lista de palabras (mantequilla, perfume, cartas, abogado, ...) podemos imaginar escenas de un compás untado de mantequilla, un barco con las velas desplegadas dentro de un frasco de perfume, unas cartas llevadas por el viento hasta la luna, etc. Al repasar el abecedario, la A con forma de compás nos recordaría la *mantequilla*, la B como las velas desplegadas del un barco nos recordaría el frasco de *perfume*, etc. Se trata de aplicar mismo mecanismo que ya he explicado anteriormente.



Método del abecedario:

- Letras/iniciales
 - Animales (A=aguila, B=buho, C=cabra, etc)
 - Herramientas (A=alcayata, B=broca, etc.)
 - Personas (A=Alejandro Magno, B=Beethoven, etc.)
 - Etc.
- Letras/figuras

APUNTE HISTÓRICO: Existen varias referencias al poeta alemán Konrad Celtes como inventor del método del abecedario (“*Epitoma in utramque Ciceronis rhetoricam cum arte memorativa nova et modo epistolandi utilissimo*”, 1492), no obstante, Frances A. Yates señala que el concepto es habitual en los tratados de la época y cita dos precedentes: Boncompagno da Signa ya menciona un alfabeto imaginario (“*Rhetorica Novissima*”, 1235) mientras que Jacobus Publicius imprime en Florencia la primera ilustración de un alfabeto alrededor del año 1470.

Completa tu alfabeto visual (en la tabla de la siguiente página) y utilízalo para memorizar la siguiente lista de palabras:

Enfermera, aeropuerto, grifo, hamaca, palacio,
máquina, becerro, mosquito, abogado, bodega.

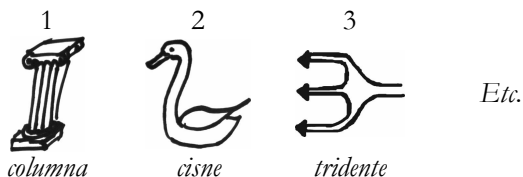
A  <i>abeja</i>	B	C	D	E
F	G	H	I	J
K	L	M	N	Ñ
O	P	Q	R	S
T	U	V	W	X
Y	Z  <i>Zapato</i>	<i>ALFABETO VISUAL</i>		

CAPÍTULO 4

Llegan los números.

El siguiente avance en la mnemotecnia surge durante siglo XVI, donde encontramos un sistema muy similar al método del abecedario, pero en el que se han sustituido letras por números. Veamos en qué consiste.

Primero hemos de escoger un objeto que represente a cada número. Por ejemplo, el 1 podría ser una columna o un pilar (algo parecido a la raya vertical con que se escribe el 1); el 2 sería un pato o un cisne (su silueta recuerda la forma del 2); el 3 un tridente (puesto en horizontal, las puntas recuerdan un 3); etc. Es decir, elegimos objetos que por su dibujo recuerdan al número en cuestión. Sistema número/figura o número/forma.



Una vez confeccionada nuestra lista ya estamos en condiciones de memorizar, por ejemplo, una serie de términos como esta:

bandera – trineo – restaurante – almohada – ... etc.

La primera palabra la relacionaremos con el objeto que representa el número 1; la segunda con el objeto del número 2; y así sucesivamente.

(1) Columna – bandera: El mástil que sujetaba la bandera era tan endeble que se ha roto; para que no se repita, en su lugar han construido una columna de mármol sobre la que ondea la bandera.

(2) Cisne – trineo: Una bandada de cisnes ha invadido una estación de esquí en busca de trineos para lanzarse por la nieve. Los científicos no entienden nada de esta manía de los cisnes por los trineos.

(3) Tridente – restaurante: En la ciudad han abierto un nuevo restaurante de marisco donde en lugar de tenedores sirven unos tridentes como los de Neptuno. ¡A ver quién logra pelar las gambas con un tridente!

Y así con todos los términos de nuestra lista. Para recordarlos, solamente hemos de empezar a contar: 1-columna (¿Qué ocurre con las comunas? Han construido una como mástil para sujetar la *bandera*); 2-Cisne (¿Qué pasa con los cisnes? Que ahora les gusta deslizarse con un *trineo*); 3-Tridente (¿Para qué sirve un tridente? Pues sustituye al tenedor en cierto *restaurante*); etc.

Como siempre, la clave está en nuestra capacidad de imaginar escenas un tanto estrambóticas en las que asociamos el objeto que representa a cada número con el término a recordar.

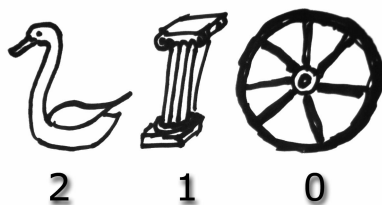
Escoge tu imagen para cada número, completa la tabla y utilízala para memorizar la siguiente lista de palabras:

Camiseta, red, novela, china, cocina,
lince, cortina, madre, hotel, submarino.

1	2	3	4	5
6	7	8	9	0

Aún siendo similar al método del abecedario, este sistema presenta una ventaja importante. Si en el capítulo anterior nos hubieran preguntado, de la lista memorizada, cual era la palabra que aparecía en séptimo lugar, hubiéramos tenido que empezar a contar las letras del abecedario hasta llegar a siete para saber que la séptima letra es G, y a partir de ahí recordar que palabra teníamos asociada a esta letra. Sin embargo, utilizando números este problema desaparece, pues en séptima posición aparecerá el término que he asociado con el objeto del número siete (no necesito contar porque es obvio que en séptimo lugar está el número 7).

Otra ventaja evidente es que ahora ya tenemos un sistema para memorizar cifras. Si por ejemplo quiero acordarme del número 210, solo tengo que imaginar una escena en la que intervienen un cisne, una columna y una rueda (la rueda representando el número cero).



Otra posibilidad es representar los números con objetos, no relacionados con su forma, sino con su sonido al ser pronunciados. Así, el 1 podría ser huno (como Atila el huno), el 2 tos, el 3 tez, el 4 cuadro... etc. La cifra 210 estaría representada con la *tos* (dos) de Atila el *huno* (uno) en la cima de un *cerro* (cero). Sistema número/sonido o número/rima.

También podríamos utilizar algún objeto a modo de símbolo para cada número: una moneda de un euro para el 1 (está marcada con un 1), unos zapatos para el 2 (siempre van a pares), un triángulo para el 3 (figura geométrica de tres lados), etc. Sistema número/símbolo.

Ahora bien, estos sistemas tienen sus inconvenientes, pues la cosa se complica un poco a partir del décimo ítem: representar números de dos dígitos requerirá dos objetos que ya hemos utilizado anteriormente. Por ejemplo, el 12 será un pilar más un cisne, elementos que hemos empleado para el 1 y el 2; el 21 de febrero será lo mismo que el 2 de diciembre, y lo mismo que la cifra 212 (cisne, pilar, cisne).

Una solución sería elegir un elemento, por ejemplo una naranja, que represente el número 10. Así, la figura de un cisne es el número 2, pero un cisne con una naranja en la boca sería el número 12: cisne (2) + naranja (10) = 12.

Otra alternativa es, sencillamente, crear una imagen única para cada cifra. Así, por ejemplo, el 11 estaría representado por un equipo de fútbol (que se compone de 11 jugadores), el 12 sería una docena de huevos (en las tiendas suelen venderse en cartones de 12 unidades), el 13 podría estar encarnado por este personaje supersticioso que siempre evita el nº 13, etc. De esta forma, al pensar en el 12 no necesito recurrir nuevamente al cisne, sino a la imagen de la docena de huevos que es el elemento exclusivo para esta cifra.

No obstante, aunque a partir de estas ideas podamos elaborar un sistema más o menos eficaz, no insistiré en ello. Comprobarás en los siguientes capítulos que para trabajar con números hay un método más acertado.

Tablas de números:

- Número/figura (1=columna, 2=cisne, 3=tridente, etc.)
- Número/sonido (1=huno, 2=tos, 3=tez, etc.)
- Número/símbolo (1=moneda, 2=zapatos, 3=triángulo, etc.)

APUNTE HISTÓRICO: La idea del número/figura suele atribuirse a Henry Herdson (“*Ars memoriae: the art of memory made plain*”, 1654) pero en realidad ya era conocida en la Italia del siglo XVI, tal como puede verse en el libro de Giambattista della Porta (*Ars reminiscendi*, 1602). La novedad de utilizar objetos cuyo nombre suene de forma similar al número que representan -estableciendo un vínculo sonoro en lugar del tradicional vínculo visual- también tiene un origen incierto, pero quien más la desarrolló fue el norteamericano John Sambrook a finales del siglo XIX.

CAPÍTULO 5

El código fonético (I)

La principal dificultad que presenta memorizar un número mediante los principios mnemotécnicos estriba en cómo formarse una imagen de algo que, efectivamente, nos sirve para señalar la cantidad de algo, pero que no tiene significado en sí mismo. Es decir, para la palabra *silla* tenemos la imagen de un objeto de cuatro patas que sirve para sentarse, pero ¿qué imagen representa al número 718281?

El problema se solucionaría si dispusiéramos de un mecanismo que nos permitiera convertir los números en palabras, de tal forma que, recordando las palabras mediante los métodos que ya conocemos, estas nos señalaran los números que en realidad son el motivo que estamos tratando de memorizar.

Este mecanismo nos lo proporciona el código fonético.

Este sistema se basa en relacionar cada número con una serie de consonantes con las que podremos formar una palabra. Las vocales se utilizarán de comodín, sin tener otra finalidad que la de relleno para formar la palabra necesaria. La letra “y” se omite por tener una pronunciación igual a la vocal “i”, así como la letra “h” que tiene un sonido mudo (no se pronuncia).

El primer paso consiste en establecer qué consonantes asociaremos a cada número. Para ello nos valdremos de cualquier estratagema que nos recuerde, aunque vagamente, algún tipo de similitud entre la letra y el número. Empecemos:

Uno. El número uno tiene una grafía similar a la letra t, así pues ésta será la primera consonante que asignemos. Por similitud fonética, la d se pronuncia de forma similar a la t, añadiremos también al número uno la consonante d.

Dos. Al número dos le asignaremos la letra n, por aquello de que se escribe con dos palitos. También la ñ por la misma razón.

Tres. Siguiendo con este criterio, al número tres le corresponde la letra m. También le asignaremos la w, que viene a ser muy similar a una m puesta boca abajo.

Cuatro. Al número cuatro le asignaremos su inicial, c. Por similitud fonética, añadiremos también las letras k y q.

Cinco. ¿Recuerdas como se escribía el cinco en números romanos? ¿Y el cincuenta? Así pues, al número cinco les asignamos las letras v y l.

Seis. Al seis le asignaremos también su letra inicial, s, y también la z que además de tener cierta similitud de pronunciación con la s se escribe igual pero de revés.

Siete. La letra f se parece mucho a un 7 escrito a la inversa, así pues queda asignada a este número. También la letra j que se asemeja a un 7 escrito boca abajo.

Ocho. La letra g es la que más se parece escrita al número ocho. También le asignaremos la x por su similitud de pronunciación con el sonido “ch” de “ocho”.

Nueve. Para el nueve nos reservamos las letras p y b, que además de tener un sonido similar, fácilmente nos recuerdan un 9 al dibujarse también con una línea y un círculo.

Todavía nos queda un número, el *cerro*. No podemos emplear su inicial c por estar asignada al número cuatro, pero sí podemos utilizar su siguiente consonante, la r, que además es la última letra que nos queda libre.

Aquí hemos utilizado todas las consonantes que aparecen en nuestro abecedario, sin embargo, se quedan en el aire los sonidos que no representamos con una consonante, sino con dos. Me refiero al sonido “rr” de carro, “ll” de llama y también “ch” de charco. Vamos a utilizarlos asignando *rr* al cero (igual que la r), *ll* al cinco (igual que la l) y *ch* al ocho por formar parte de la palabra que define al propio número.

En resumen, nuestro código fonético va a quedar confeccionado según la siguiente tabla:

0	r	rr	
1	t	d	
2	n	ñ	
3	m	w	
4	c	k	q
5	v	l	ll
6	s	z	
7	f	j	
8	g	x	ch
9	p	b	

NOTA: Esta tabla es mi propuesta personal. Cada cual es libre de componerla según sus propios criterios. Por ejemplo, si te encuentras más cómodo relacionando la letra l con el número uno, adelante. De hecho, creo que hay casi tantos modelos del código fonético como autores han escrito sobre el tema.

En cualquier caso, lo importante es que al pensar en un número inmediatamente lo relacionemos con las letras correspondientes, y viceversa. Con objeto de mantener un cierto criterio, todos los ejemplos que se describan en este libro se basarán en la tabla aquí expuesta.

CAPÍTULO 6

El código fonético (II)

Ahora ya tenemos la herramienta necesaria para convertir números en palabras. Veamos algunos ejemplos:

El uno será una palabra formada con una consonante t o d: *día, tía, tea...* cualquiera de ellas sirve. El dos, siguiendo la tabla del código fonético, será una palabra construida con n o ñ: *año, Noé, uña*. El tres puede ser *amo, humo, mayo, yema...* recuerda que las letras h (sonido mudo) e y (suena igual que la vocal i) no se tienen en cuenta.

¿Y el 10? Bien, el diez está compuesto por un 1 y un 0, por tanto le corresponderá una palabra formada con las consonantes t y r, por ejemplo, *toro*. También valdría *diario* (utilizando la d en lugar de t) o *torre* (rr también representa el cero, además de r). Sin embargo, *rata* no sería válida, puesto que al incluir la r antes que la t estaría representando el número 01, que no es lo mismo que 10.

El 11 (primera consonante t o d, segunda consonante también t o d) podría ser *dato, dedo, teta...* El 12 (primera consonante t o d, segunda consonante n o ñ): *atún, diana, tuma...* y así con cualquier cifra. ¿El 85? *Gol, gallo, chal, chivo, axila*. ¿Y el 100? *Torero, terror*. ¿Y el 562? *Lasaña, visión*.

Creo que queda claro el funcionamiento de este mecanismo ¿verdad? Perfecto, llevemos ahora estos nuevos conocimientos a la práctica.

Supongamos que no quieres olvidarte de tu próxima visita al dentista el día diez. Pues muy fácil, solo tienes que ver a tu dentista perseguido por un toro (toro=10). Imagínate la escena: un toro se ha colado en al consulta del dentista y anda persiguiéndolo dando vueltas alrededor del sillón donde se acomodan los pacientes, y como es muy grande, va tropezando y dando cornadas a todo lo que encuentra, armarios, sillas... ¡que desastre!

Vaya, resultará imposible pensar en el dentista y no acordarse del *toro* (día 10). Se trata, como siempre, de aplicar los principios mnemotécnicos que ya hemos practicado imaginando una escena inusual, extraña, sorprendente... en definitiva, que nos llame la atención.

Otro ejemplo. ¿No te acuerdas nunca cuando es el cumpleaños de tu novia? Pero sí es muy fácil... supongamos que la fecha es el 21 de julio. Pues bien, imagínate a tu novio o novia con la cara cubierta de *nata* (nata=21) que le vas quitando a lametones, pero cuando llegas a la boca y vas a besarla resulta que ha estado comiendo *ajo* ¡bahhh! (ajo=7, mes de julio).

Cuando se presentan cifras elevadas de más de dos o tres dígitos, encontrar una palabra con las consiguientes consonantes puede resultar una tarea difícil, cuando no imposible. En estos casos aplicaremos la técnica del divide y vencerás, fragmentando la cifra en grupos de dos o tres dígitos que formarán números fácilmente convertibles en palabras. Veamos un ejemplo:

Supongamos que nunca logras recordar el año en que Cristóbal Colón descubrió América: 1492. La verdad es que no se me ocurre ninguna palabra con las consonantes necesarias para este número, así que lo divido en dos, 14 y 92. Ahora solo tengo que imaginar a Colón bajando de la carabela comiendo un *taco* (14) y fumando un *habano* (92).

O si prefieres, podríamos componen nuestra escena para los números 1 y 492: Colón, que es todo un caballero, baja de la carabela llevando a tu *tía* (1) en brazos -para que no se moje los pies- dejándola en una cercana *cabaña* (492). Si tu tía es muy habladora, imagínate que va dándole la lata a Colón y éste, con una cara como pensando “¿no se atragantará esta mujer?”, en cuado ve una cabaña la encierra allí para no oírla más. O si tu tía pesa algún kilo de más, el esfuerzo de Colón para llevarla en brazos hasta la cabaña...

Ahora enfrentémonos al reto de memorizar los primeros veinte decimales del número pi:

14159265358979323846

Así de pronto puede parecer una tarea imposible, pero en realidad es tan sencillo como aplicar el método de la cadena -por ejemplo- para recordar la siguiente lista de palabras:

141 592 653 58 97 93 238 46

ducado (141) alpino (592) islam (653) lago (58)
paja (97) puma (93) enemigo (238) queso (46)

No es tan complicado ¿verdad? Por supuesto, no deja de ser una elección personal de cada cual el agrupar los números de esta forma y seleccionar estas palabras para cada uno de ellos. Es mi propuesta, pero tú eres libre de proceder como gustes.

Bien, en estos momentos creo que ya estás en condiciones de poder memorizar sin dificultad cualquier número que desees: fechas, teléfonos, códigos postales, n° de matrículas, n° de documentos de identidad, etc. ¡E incluso constantes matemáticas! Solo tú dictas el límite de tu memoria.

APUNTE HISTÓRICO: La idea de convertir números en palabras ya aparece en la obra del matemático francés Pierre Hérigone (“*Cursus Mathematicus*”, 1634). El primer código fonético, sin embargo, corresponde a Stanislaus Mink von Wenusheim (“*Relatio Novissima ex Parnassus de Arte Reminiscentiae*”, 1648) cuyo trabajo, con el tiempo, será adaptado y mejorado por varios autores, entre los que cabe mencionar, como mínimo, a Richard Grey (“*Memoria Technica; or a New Method of Artificial Memory*”, 1730), M. Gregor von Feinaigle (“*The new art of memory*”, 1812) o Aimé Paris (*Exposition et pratique des procédés mnémotechniques*, 1825). Es a finales del siglo XIX cuando ya queda más o menos perfilado el modelo que llega hasta nuestros días.

Ahora mismo, pon sobre la mesa tu carnet de conducir o tu tarjeta de crédito. Verás que estos documentos se identifican con una serie de números. Pues memorízalos ¡ya!

CAPÍTULO 7

Las palabras clave.

A continuación vamos a explotar todo el potencial del código fonético mediante lo que se conoce como las palabras clave. Esto consiste, ni más ni menos, en crear una lista con todos los números de 0 al 100 y asignar a cada número, de entre las palabras posibles, un solo término muy concreto.

Yo, por ejemplo, al número 0 le asocio la palabra *aro*. ¿Por qué esta y no otra? Simplemente porque fue la primera que se me ocurrió al buscar una palabra con la consonante *r*. Tengo memorizada esta relación y siempre que oigo el número cero automáticamente en mi mente se forma la imagen de un aro tan redonda como el propio número, no necesito detenerme a ver qué letras corresponden al cero, qué palabras puedo formar con esa consonante, etc. Es algo automático.

Lo mismo me ocurre con el resto de números hasta el cien. Y lo mismo deberá ocurrirte a ti, así que voy a pedirte que te tomes unos minutos y confecciones tu propia lista de palabras clave.

La experiencia indica que las mejores palabras clave son aquellas formadas por tantas sílabas como dígitos tiene el número que representan, es decir, palabras de una sola sílaba para los números del 0 al 9, de dos sílabas para el resto hasta el 99. Siguiendo con el caso del cero, normalmente solemos asociarlo mejor con la palabra *aro* o *rey* antes que con *arroyo*, por ejemplo, aunque los tres términos son válidos.

Si además cada una de las sílabas se compone de sólo dos letras, en el orden consonante más vocal, mucho mejor. Por ejemplo, para el número 10 una buena palabra clave podría ser *toro* o *torre* (primera sílaba empieza con *t*, número uno, la segunda sílaba con *r*, número cero), aunque palabras como *atar*, *autor*, *hiedra*, *idear*, *odre*, *teoría*, *trío*, *útero*, etc. también representan el número 10 y perfectamente pueden constituir una palabra clave. Normalmente, la primera que te venga a la mente suele ser la más acertada.

También suelo recomendar que si en una palabra clave eliges la letra *t* para el número uno, siempre que sea posible, continúes utilizando la *t* también en el resto de palabras clave. Así, si elegiste *toro* para el número 10 (letra *t*), podrías seleccionar *teta* para el 11, *tuna* para el 12, *timo* para el 13, etc. Si por el contrario elegiste *duro* (letra *d*), aconsejaría *dedo* para el 11, *duna* para el 12, *dama* para el 13, etc.

Bien, pues pasemos a la acción. Ahora te toca a ti coger papel y lápiz para confeccionar una lista con tus palabras clave (sugiero el lápiz por si más adelante para un número dado se te ocurre algún término más acertado y quieres cambiarlo). Si no viene la inspiración o se te hace muy largo, no pasa nada, ya lo terminarás más adelante. Pero eso sí, recuerda que hasta que no completes la tabla con las cien palabras clave no podrás seguir avanzando.

...ooOoo...

Ahora que ya tenemos confeccionada nuestra lista de palabras clave podemos empezar a usar el método fonético al estilo tradicional. Veamos un ejemplo.

Como de costumbre, supongamos que debemos memorizar una serie de conceptos resumidos o representados por las siguientes palabras:

Minero, rana, papel, fútbol, tapas, arena, sombrero,
verduras, importante, belén.

En esta ocasión procederemos de la siguiente forma: tomaremos la palabra clave del número uno y la relacionaremos con la primera palabra de la lista, formando en nuestra mente una escena que involucre ambos términos. En este caso, vamos a asociar *tea* (tea es mi palabra clave para el número uno) con *minero*: resulta que a los mineros se les han estropeado las clásicas bombillas que llevan en sus cascos, y en su lugar están utilizando teas. Imagínate al minero atando una tea a su casco y encendiéndola para tener alguna luz con la que bajar a la mina.

Sigamos con *año* (palabra clave para el dos) y *rana*: en la fiesta de año nuevo han encontrado una rana en el ponche. El camarero no se ha dado cuenta y al ir a llenar una copa la rana ha caído dentro. Imagínate la sorpresa al tomar un sorbo, la rana saltando por la pista de baile, etc.

Bien, y así sucesivamente con las restantes palabras según muestra la siguiente tabla:

Nº	Palabra clave	Palabra a recordar
1	tea	minero
2	año	rana
3	humo	papel
4	oca	fútbol
5	ola	tapas
6	oso	arena

7	hoja	sombrero
8	hucha	verduras
9	boa	importante
10	toro	belén

Una vez tengamos hechas nuestras asociaciones, para recordar las palabras sólo tenemos que ir contando del uno a diez: uno es igual a *tea* ¿qué imagen nos viene a la mente al pensar en tea? El *minero* que la ataba en su caso. Dos es *año* ¿qué destacaba en la fiesta de año nuevo? La *rana* en el ponche. Y así sucesivamente.

Una de las virtudes de este sistema es que cada palabra clave lleva implícito un número, lo cual nos permite saber en qué lugar tenemos memorizada cada palabra. Si en un momento dado necesito saber qué aparece en séptima posición, pienso en la palabra clave para el siete, que es *hoja*. ¿Qué término he asociado con hoja? Sombrero, luego en séptimo lugar figura la palabra sombrero.

Por otro lado, los métodos expuestos en capítulos anteriores son muy eficaces para rememorar listas de palabras breves, no tanto para listas de palabras largas. Con el código fonético no hay ninguna limitación: solamente empleando nuestras cien palabras clave ya estamos en condiciones de memorizar una lista de cien ítems sin ningún problema. Y llegado el caso, podemos seguir ampliando nuestra lista de palabras clave hasta donde sea necesario.

No obstante, en el día a día, la cantidad de cosas que debemos memorizar son relativamente cortas (lista de la compra, tareas pendientes, etc.). Esto hace que las palabras clave del 1 al 10 sean mucho más utilizadas que las del 90 al 100, lo que puede inducir a interferencias (si tienes memorizadas varias listas con las mismas palabras clave, puede ocurrir que al pensar en una palabra clave la imagen que te venga a la mente no sepas a cual de las listas corresponde) y a algún olvido (al no utilizar nunca una determinada palabra clave, es posible que cuando la necesites no recuerdes cual era).

Entonces resulta interesante utilizar la lista de palabras clave por tramos.

Por ejemplo, si deseas llevar tu agenda semanal de memoria, puedes asociar las tareas para el lunes con las palabras clave del 10 al 19, martes con las del 20 al 29, miércoles las del 30 al 39, jueves las del 40 al 49, viernes las del 50 al 59, sábado las del 60 al 69 y domingo las del 70 al 79. Cuando quieras relajarte pensando en todo lo que vas a hacer este domingo, bastará con que repases los números a partir del 70 para evocar las imágenes que asociaste con sus correspondientes palabras clave.

Como vas a ir de pesca, no puedes olvidarte de la cerveza -¡claro que no!- de la gorra para el sol, un ahuyentador de mosquitos, por si acaso, etc. Entonces imaginarás una escena donde relacionas *feria* (palabra clave para el 70) con *cerveza*, *foto* (71) con *gorra*, *Juan* (72) con *mosquito*, etc. Por cierto, que como no te queda cerveza en casa tendrás que ir el sábado a comprar, por tanto, debes imaginar otra escena de *sierra* (palabra clave para el 60, sábado) con *cerveza*... En fin, puede que pesques mucho o no, pero el día se dará muy bien porque, repasando las palabras clave, no te habrás olvidado de nada.

El único inconveniente que presenta el sistema de palabras clave es que, al ser más elaborado, requiere algo más de práctica para dominarlo con fluidez, además del necesario paso previo de elaborar la lista de cien palabras clave y familiarizarse con ellas. No obstante, el tiempo invertido en aprenderlo bien merece la pena, pues sus posibilidades son prácticamente ilimitadas (no en vano se conoce también con el nombre de “major system” o método principal).

Así, habiendo adquirido un poco de práctica, podemos hacer demostraciones de una memoria prodigiosa. Pídele a un amigo que escoja diez palabras al azar y que, al mismo tiempo que las dice, las vaya anotando en un papel. Mientras él escribe, mentalmente vas creando la escena donde asocias la palabra clave con el término que te ha mencionado. A continuación le pides que pregunte, de forma aleatoria, qué palabra ha dicho en tal lugar. El dirá: “¿Cuál es la séptima palabra? ¿Y la tercera? ¿Y la quinta?” Para responderle simplemente piensas en la palabra clave para el siete, para el tres, para el cinco. Rememorando la escena que has creado con cada palabra clave, sabrás la palabra que tu amigo ha anotado en esa posición.

Y para terminar la demostración, le repites las diez palabras del revés, desde la última a la primera. Para ello basta con contar del diez al uno, es decir, rememorar las palabras clave del diez, del nueve, del ocho... hasta el uno.

Quien no conoce los métodos mnemotécnicos se queda asombrado. Algunos artistas de variedades incluyen en sus espectáculos demostraciones de una memoria portentosa, pidiéndoles a los espectadores que citen términos que después recordarán en cualquier orden. En realidad, no hacen más que aplicar el método fonético con las palabras clave (y adornarlo con una actuación muy teatral, por supuesto).

CAPÍTULO 8

Últimos consejos.

Como ya has observado, el pilar sobre el que se sustenta la mnemotecnia es nuestra imaginación, nuestra capacidad de imaginar pequeñas aventuras en las que se asocian los elementos que deseamos recordar. Y también habrás observado que cuando más raras y extrañas sean estas situaciones, mejor, pues al ser tan llamativas, atraerán nuestra atención y mejor nos acordaremos de ellas. Esto es lo que se conoce como “efecto Von Restorff” o efecto del aislamiento: todo elemento que destaque o rompa las normas será más recordado que los demás. Lo que significa que cuanto más rocambolesca y fuera de lo normal sea la escena que imaginemos, más fácilmente quedará guardada en nuestra memoria.

A continuación, expongo una pequeña guía con los puntos que debe cumplir una buena escena:

- 1.- Como ya he dicho anteriormente, uno de los pilares de la mnemotecnia se basa en imaginar escenas insólitas, extrañas, sorprendentes... en definitiva, que llamen la atención. Para lograr esto un recurso muy útil es darle a los objetos una aplicación distinta a aquella para la que fueron diseñados. Por ejemplo, ver a una señora sentada en una silla no tiene nada de particular, pero si imaginamos a esta señora llevando una silla por sombrero, esto desde luego sí que es original.
- 2.- Debemos dotar nuestras escenas de acción, es decir, lejos de ser como una fotografía -una imagen estática- deben ser como un fragmento de película donde hay movimiento, donde vemos a los objetos interactuar. En el ejemplo anterior, donde los protagonistas son una señora y una silla, podemos ver a la señora poniéndose la silla sobre la cabeza, mirándose en el espejo a ver como le queda, ajustando la silla sobre el peinado, etc.
- 3.- Familiaridad. Si esta señora se parece a nuestra tía Enriqueta y la silla que está probándose a modo de sombrero es como la de nuestro dormitorio - esa donde dejamos la ropa- seguramente compondremos nuestra escena con más facilidad que con objetos que nos resulten ajenos. Además, al tratarse de cosas que nos atañen directamente, nos acordaremos más fácilmente de ellas.

4.- Adornar, enriquecer las escenas con diversos detalles. Hoy día no es habitual el uso de sombreros, sin embargo, si lo era a principios del siglo XX, así que podemos imaginar a nuestra protagonista con un vestido de época en un ambiente como los que aparecen en las viejas películas de blanco y negro, probándose sobre la cabeza una silla de estilo victoriano.

5.- Destacar en la escena los objetos que tratamos de memorizar. En nuestra imaginación podemos crear cierto ambiente para darle originalidad al conjunto, pero resulta más importante profundizar en detalles de los objetos que nos incumben antes que en los elementos accesorios. Por ejemplo, pensar en el diseño del vestido de época de la señora sería darle importancia a un elemento que no lo tiene, pues no es “vestido” lo que queremos memorizar, sino señora y silla. Así pues, para reforzar nuestra imagen nos detendremos en detalles de esta señora (¿es flaca o gorda? ¿baja o alta? ¿rubia o morena?, etc.) y de la silla (¿es metálica o de madera? ¿las patas son redondas o cuadradas? ¿el respaldo está recto o inclinado?, etc.).

Por otro lado, una de las principales dificultades que surgen a la hora de componer nuestras escenas es cuando debemos memorizar adjetivos, acciones, conceptos, o simplemente términos que nos son desconocidos y para los cuales no encontramos una imagen que los identifique claramente. Por ejemplo, una silla es algo que todos conocemos y resulta fácil representar este objeto. Sin embargo, si te pido que recuerdes la palabra ambrosía... ¿qué es ambrosía? Y aún cuando sepas su significado ¿qué imagen puede representar esta palabra?

Pues bien, en esas situaciones podemos recurrir a alguna de estas dos estrategias:

Siguiendo con el ejemplo de ambrosía, es posible que no conozca su significado, pero suena muy parecido a Ambrosio... y recuerdo que no hace mucho había en televisión un anuncio en el que aparecía un mayordomo -llamado Ambrosio- ofreciendo bombones a los invitados de una fiesta. Pues bien, para recordar ambrosía me imaginaría a Ambrosio, pero sirviendo bombones con la forma de la letra A: Ambrosio + A = ambrosía. Es decir, recurro a un término que me es familiar y que suena muy parecido a aquello que trato de recordar (palabra sustituta u homófona).

Otra técnica consiste en utilizar símbolos que representan el concepto a memorizar. Por ejemplo, “libertad” no es una palabra que defina algo tangible, pero puedo memorizar este término recordando la famosa estatua de la libertad. O “educación” puede ser la imagen de aquél antiguo profesor que tenía en el colegio impartiendo una clase.

En cualquier caso, solo hay una cosa que te convertirá en verdadero maestro: la práctica. Un pintor, por más conocimientos que tenga de pintura, no será mejor

pintor; solo la experiencia con el pincel le permitirá dotar de cierta calidad a sus trabajos. Un atleta puede tener al mejor entrenador del mundo, pero hasta que no se calce las deportivas y empiece a sudar en la pista, no logrará alcanzar buenas marcas.

Otro tanto puede decirse de la memoria. Puedes conocer todas las técnicas mnemotécnicas habidas y por haber, pero hasta que no las pongas en práctica, nunca sabrás lo asombrosa que puede llegar a ser tu memoria.

Este libro ofrece las llaves, pero será tu interés y tu voluntad lo que abra las puertas hacia una memoria maravillosa.

Nos vemos en Internet:
<http://www.mnemotecnia.es>

Mi correo electrónico:
luis@mnemotecnia.es

En las librerías:



Técnicas de memorización: casos prácticos

Luis Sebastián Pascual (Madrid: Editorial CCS, 2013)

Un libro de sentido práctico en el que se explica, con todo detalle, cómo utilizar las técnicas de memorización a la hora de abordar algunas tareas. Tres casos se han elegido de ejemplo: memorizar fechas, memorizar la tabla periódica de elementos y memorizar textos palabra por palabra, a lo que se añade el sistema Leitner (muy habitual en el aprendizaje de idiomas).

Mapas de aprendizaje: una herramienta de memorización

Luis Sebastián Pascual (Madrid: Editorial CCS, 2010)

Un libro pensado especialmente para quien está estudiando y debe enfrentarse a una montaña de libros y apuntes. ¿Cómo memorizar toda esta información? No es una tarea fácil, pero con la ayuda de mapas de aprendizaje resultará más sencillo. Descubre cómo dibujar mapas de aprendizaje y aplicar las técnicas de memorización.



Consigue una excelente memoria

Luis Sebastián Pascual (Madrid: Editorial CCS, 2008)

Un libro de mnemotecnia de corte clásico, donde además de presentar las técnicas de memorización incorpora mucha información complementaria, como el truco de los acrónimos, recordar nombres, aprender idiomas, etc. E incluso algunos ejercicios para mejorar y mantener nuestra memoria en buena forma. Siendo yo el autor... ¡qué voy a decir! Muy recomendable.