

¿CÓMO SALVAR LOS EXÁMENES?



*¿Te está **complicando** un examen?*

*¿Quieres llegar y **no** quedarte en blanco?*

*¿Buscas como ser **mejor** estudiante?*

*¿Te sientes **abrumado** por el cambio de etapa?*

Con este ebook, podrás **superar los problemas** anteriores de manera **divertida** e interesante.

Desafortunadamente, esto no te lo enseñan en la educación convencional, así que ya es hora de que te vuelvas un **experto estudiando**. Por ello te comparto los secretos de un **mnemoténista y estudiante** continuo.

Este libro esta dirigido a estudiantes de todas las carreras, seas de leyes, letras, medicina, matemáticas o ingeniería entre otros.

Si retomas tus estudios, o diste el salto a la Universidad, este es el mejor momento para que empieces a invertir tiempo en la forma de estudiar, y sobretodo... **hora de triunfar**.

Esta obra se distribuye bajo la licencia

Creative Commons



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

Ud. Puede copiar, comunicar y distribuir públicamente la obra siempre y cuando cite al autor, no haga uso de ella con fines o propósitos lucrativos, no haga uso de ella con fines o propósitos comerciales y no altere ni modifique el texto bajo ninguna circunstancia.

Enero, 2014. 2º edición.

<i>Prólogo</i>	5
¿Qué voy a poder hacer cuando termine de leer este ebook?	6
Un par de notas importantes	6
<i>CAPITULO 1: ¡Así que vamos con todo!</i>	8
Conclusiones de este primer capítulo.	27
Ejercicios.	28
<i>CAPITULO 2: ¿CÓMO TRANSFORMAR PALABRAS EN IMAGENES?</i>	29
MÉTODO 1	29
EJERCICIOS	34
MÉTODO 2	35
EJERCICIOS	37
MÉTODO 3:	38
EJERCICIOS	39
MÉTODO 4	40
Conclusiones de este capítulo	41
Ejercicios adicionales	41
<i>Capitulo 3: transformar números en imágenes para memorizarlos.</i>	42
Y se vienen las notas...	45
Conclusiones de este capítulo	45
Ejercicios	46
<i>CAPITULO 4: memorizar una lista de cosas</i>	47
CONCLUSIONES DE ESTE CAPITULO	49
EJERCICIOS	49
<i>CAPITULO 5: ¿Cómo gestionar mi tiempo correctamente?</i>	50
¿De dónde sacar más tiempo para estudiar?	51
2. ¿Cómo organizar mi tiempo diario?	53
Un par de cosas a tener en cuenta	58
¿Cómo dividir el mes para preparar un examen?	59

¿Qué tan eficiente soy a la hora de estudiar y repasar? _____	61
Conclusiones de este capítulo _____	62
CAPITULO 7: UNA PODEROSA HERRAMIENTA DE REPASO _____	63
¿Qué es una Flash Card? _____	63
¿Cómo es la estructura de una flash Card? _____	63
¿De qué manera se utilizan estas tarjetas? _____	64
¿Qué pasa si tengo muchas flash cards distintas? _____	65
Conclusiones de este capítulo _____	66
CONCLUSIÓN FINAL _____	67
<i>Información extra</i> _____	68
¿Qué hacer con este libro? _____	68
¿Qué pasa si tengo dudas? _____	68
¿Qué pasos debo seguir para comenzar a aprobar exámenes de manera eficiente? _____	68
Mis estudios son específicos/contienen como temario temas que no se trataron en profundidad ¿Dónde encuentro un libro más específico para lograr mis cometidos? _____	69
¿Qué pasa si se me dificulta? _____	69

Prólogo

*¿Por qué **reprobamos** por más que **estudiamos** a morir?*

*¿Por qué me quedo en **blanco** cuando voy a escribir en el **examen**?*

*¿Por qué me pongo **nervioso** y **no** me da el **tiempo** para nada?*

Sí alguna vez te encontraste en estas situaciones de apuro, este ebook es para ti.

Durante mi vida como estudiante, me enfrente a estas y otras incógnitas, pero con poco cariño recuerdo a estos problemas. Me la pasaba la noche estudiando, y aún así fallaba en algunas pruebas. Me ponía nervioso al dar orales, y lo peor: me quedaba en blanco aún cuando creía tener el tema más que claro.

Comencé a preguntarme ¿qué rayos me pasa? ¿soy tonto o qué? Pero no, nadie es tonto, solo es cuestión de identificar el centro del problema.

Me di cuenta de dos cosas:

- Si el **tiempo** no te da, es porque o es muy poco, o está **mal gestionado**.
- Si mi mente queda como una hoja en blanco, entonces hay que pintarla. Si no tengo colores, no puedo pintar. Si no se bien que aprendí, ni como lo hice, **no puedo recordar**.

De las dos cosas anteriores, se concluye que los problemas son: *mala gestión del tiempo y memorizar incorrectamente.*

¿Cómo es que repruebo? ¿qué hago mal? Una vez que conocemos el problema, queda comenzar a buscar la solución.

“Afortunadamente mi amigo o amiga, la solución existe, y quiero regalarte un libro para que puedas cumplir tus sueños y metas de estudiante con éxito.”

Este libro, te servirá si estas en la escuela, liceo, secundaria, bachillerato, universidad o hasta si eres autodidacta.

Espero que los contenidos te resulten amenos y divertidos, puesto que aparte de *aprobar todos los exámenes y cursos*, vamos a pasárnosla bien de manera divertida, fácil y plenteramente.

¿Qué voy a poder hacer cuando termine de leer este ebook?

- Vas a poder encarar un examen con el cuádruple de chances de salvarlo
- Podrás memorizar mayor cantidad de datos en menor tiempo, más fácil y disfrutar de estudiar.
- Podrás concentrarte rápidamente cuando lo dispongas.
- Podrás sorprender a tus amigos o familiares con las mejores calificaciones y el excelente manejo de tu memoria.
- Podrás almacenar en tu cabeza tablas de datos y definiciones tal como lo hace una computadora.
- Acordarte de números o pasajes de texto dejara de ser un problema.

Un par de notas importantes

Cuando empecé a buscar la forma de perfeccionarme como estudiante, me tope con la **mnemotecnia**.

La **mnemotecnia** se define como *el arte de usar la memoria adecuadamente y de forma eficiente*.

En aquellos tiempos pensaba: “*son solo un conjunto de rimas*”. Un estudio profundo me demostró que lo que sabe la gente normalmente del tema es el **0.01%** de lo que el manejo de la memoria ofrece.

Investigué y puse a prueba los métodos más antiguos, y al tenerlos en dominio, perfeccione los propios, versiones mejoradas capaces de adaptarse a cualquier persona para llevarla a lo más alto del triunfo.

¿Quieres triunfar en los estudios? Si ves un ejercicio en este libro, ¡prácticalo!

A fin de cuentas de ahora en más vas a mejorar de una manera tan increíble que todos se preguntaran si te raptaron alienígenas o te volviste un sabio.

Por eso te pido que no confíes en nada de lo que leas en este libro.

En lugar de eso: “comprueba que las cosas funcionan”. Si quieres cambiar, vas a leer los ejemplos y seguir al pie de la letra cada consejo o las diversas asociaciones, además de hacer los ejercicios con esmero.

“Cree en ti, tanto en lo que sabes de tu persona, como en lo que te queda por descubrir”

CAPITULO 1: ¡Así que vamos con todo!

Rápidamente y para pasar a lo práctico, te cuento que la **mnemotecnia** tiene dos pilares: **asociación** e **imaginación**. Vamos a usar un conjunto de datos locos, llamativos y poco comunes (imaginaremos cosas bizarras, como monstruos, frutas con boca sonriendo, gente con baldes en la cabeza sin razón lógica, ratones voladores, y mucho más) para unirlos en situaciones de encuentro (la rata voladora chocara con el tipo que tiene un balde en su cabeza).

Regla 1:

*Necesitamos
ASOCIACIÓN e
IMAGINACIÓN.*

¿Por qué una rata voladora y no una rata normal?

Porque la rata voladora es más interesante que la rata normal, y la mente presta atención a lo interesante.

Recuerda cuando estabas en clase, mirando al profe o maestra hablar...y hablar...y hablar...y sigue.

De repente, ¡entra un compañero que llega tarde! y al abrir la puerta, todos miran al compañero sobresaltado del maratón para llegar a clases.

¿Te diste cuenta? El profesor es aburrido, el compañero sobresaltado es más interesante en ese momento. Por eso el profesor es el ratón común y el compañero tardío es el **ratón volador**.

Regla 2:

Las **COSAS**
INTERESANTES son
más **LLAMATIVAS** que
las comunes.

Regla 3:

Lo que es **MÁS**
INTERESANTE,
se **RECUERDA**

Memorizar de manera **profesional** como vamos a aprender, es el proceso de **hackear el cerebro** para usarlo correctamente. Toda la capacidad esta oculta, es un poder interior que vamos a sacar a flote. Ahora que entendemos que necesitamos **ASOCIAR, IMAGINAR** cosas **INTERESANTES**, nos falta saber que representan en el contexto de un libro de estudios esas cosas interesantes.



"Nuestro amigo del balde en la cabeza"

¿Qué son las cosas interesantes realmente y de dónde salen?

Las cosas interesantes no salen al azar, sino que las asignamos siguiendo al menos una regla.

Esa regla es la transformación de palabras en imágenes. *¿Por qué las palabras se deben pasar a imágenes?* Porque **la mente ve imágenes todo el tiempo y no palabras**, por eso se dice que los conceptos abstractos son más difíciles de captar, ya que no tienen imagen.

Entonces en la escuela, la maestra no enseñaba a contar los números, sino manzanas o naranjas.



¿No te crees que la mente piensa en imágenes? Entonces, cuando te hablé del ratón volador, *¿viste en tu imaginación las palabras ratón volador o te imaginaste casi sin esfuerzo al ratón volando en un paisaje que tal vez no recuerdes?*

Si tu respuesta fue la segunda, te invito a seguir leyendo.

Si tu respuesta fue la primera, analízalo con cuidado, porque tal vez al volver a ver las palabras ratón volador escritas te este pasando de **¡imaginarlo ahora!**

Entonces vamos a **ASOCIAR IMÁGENES** construidas a partir de **COSAS INTERESANTES** y eso va a **REPRESENTAR** *¿qué cosa?*

La respuesta es: **LA INFORMACIÓN A MEMORIZAR.**

Las imágenes interesantes, son nada menos que la información a memorizar. Cuando dije “hackear” el cerebro, lo decía realmente. Si hacemos que un concepto cualquiera, como el nombre de un país y su capital, una fórmula matemática, un elemento de lista de compras, un número, etc, se transforme en una imagen única, entonces sabemos que a esa imagen también le corresponderá el concepto único que le asociamos.

Parece más difícil pensar que a la imagen de un “Canguro azul” le corresponde *Australia*, pero veamos por qué:

En Australia hay Canguros, y Australia esta en Oceanía, por lo tanto un Canguro Azul es Australia en Oceanía.

Además, la capital de Australia es *Camberra*, y *Camberra* suena como *Campera*. Un Canguro Azul vestido con una *Campera*, me dice que Australia queda en Oceanía y su capital es Camberra.

¿Ves que fácil es recordar al Canguro con los detalles? Y al recordarlo, sabes que Australia esta en Oceanía y su capital es Camberra.

Es genial, y más genial aún sería disponer de la misma facilidad para cualquier otro dato posible, más allá de que este ejemplo va con la geografía.

¿Qué hice para transformar Australia, Oceanía y Camberra en Canguro, Azul y Campera?



Utilice un par de reglas y la asociación que iremos explicando con más detalles en el siguiente capítulo.

Antes de eso, veamos otros ejemplos referidos a distintas áreas, y de paso si no sabes del tema, aprenderás una que otra cosita ¡para siempre!

Ejemplo 2: la definición de administración.

Según **ROBBINS**, “la administración se define como la actividad de coordinar el trabajo de manera eficiente y eficaz para que la organización alcance sus objetivos a través de los individuos”

Debemos identificar qué cosas transformamos en imágenes, y estas serán las palabras claves.

Robbins	Administración	Trabajo	Eficiente
Eficaz	Organización	Objetivos	

Ahora cada palabra clave será transformada en una imagen única:

1. **Robbins** -> **Robin Hood**: Robbins y Robin suenan muy parecido, así que puedes tomar al legendario arquero vestido de verde como tu imagen para el autor de la definición.



2. **Administración** -> **Mini extracción**(de un diente): la imagen será un dentista arrancando un diente de la boca de una persona, haciendo una **Mini** (Adminis) **extracción** (tracción).

3. **Trabajo** -> **Contrabajo**: el instrumento musical solo que en una versión gigante, de 10m de altura.

4. **Eficiente** -> **Conejito**: desde la masiva publicidad, se ha mostrado al conejito vestido de corredor de carreras como el más eficiente y duradero.

5. **Eficaz** -> **edificas**-> **edificio**: vemos a un gran edificio construido eficazmente.

6. **Organización** -> **órgano** -> **corazón**: un gran y **rojo corazón** con una sonrisa.



7. **Objetivos** -> **un blanco de tiro al arco** como imagen de objetivos.

¿Qué hago ahora? Vamos a asociar todas esas imágenes en orden, pues en orden se presentan las palabras claves.

Quiero señalarte que no debes aprenderte de memoria esta historia, sino visualizarla, verla con la imaginación, así como recuerdas una película solo por verla, imagina a medida que lees la historia.

Los objetos sugieren las palabras claves así que con solo verlos en tu mente o imaginación, ¡¡¡estás leyendo la definición sin dificultades!!!

Lo mejor es que como usas imágenes distintas, así como **tu mente no tiene limite a la hora de ver películas y recordar**, tampoco lo tiene a la hora de recordar estas películas mentales, además de que **duran** tanto como una película vista hace **10 años, 20, 30** o más, sino pregúntale a un anciano.

Ahora vamos a crear la asociación, recuerda que las imágenes son estas 7:

Robin Hood - Mini extracción - Contrabajo - Conejito - Edificio - Corazón -Blanco de tiro al arco.

Y una posible película que puedes visualizar es:

"**Robin Hood** (Robbins) tirado en un sillón de dentistas mientras le hacen una **mini extracción** (Administración) de muela. En eso comienza a gritar y para tapar el ruido suena el **contrabajo** (trabajo) tocado por el **conejito** (eficiente), que está parado al borde de un **edificio** (eficaz). Al mirar hacia abajo su **corazón** (Organización) se sobresalta del pecho tan fuerte, que el mismo se sale y cae al vacío impactando en un **blanco de tiro al arco** (objetivos)"

Ponle mucha dinámica, mucho movimiento a la historia, que sea una película de acción a tu más puro estilo, y *que no te asuste la ridiculez de la misma pues solo tú la conocerás y nadie más tiene por que enterarse de lo que pasa por tu cabeza ¿entiendes?* Así que a tomarlo con calma y **disfrutar**.

Ejemplo 3: sobre términos médicos y anatomía

El sistema endocrino del hombre y mujer, tiene en común las siguientes partes:

Pineal	Hipotálamo	Hipófisis	Tiroides
Paratiroides	Timo	Cápsulas Suprarrenales	Pancreas

Lo que vamos a hacer aquí es similar al ejemplo anterior, hay otras formas de aprenderse esta lista pero las veremos más adelante en este libro.

1. **Pineal** -> Piña: una piña muy rica y jugosa



2. **Hipotálamo**: Hipopótamo con un hacha (talando-talamo)

3. **Hipófisis:** Hipopótamo montado por un pescadito (picis suena como fisis, fisis es parte de Hipófisis)
4. **Tiroides:** Tiro, disparo, ides suena a ideas, a bombillas que se encienden. En conclusión disparo de bombillas.
5. **Paratiroides:** una manopla que “para” los disparos de bombillas



6. **Timo:** un timón de barco
7. **Cápsulas suprarrenales:** cápsulas ya tiene imagen, supra suena a súper, renales a terrenales. Tenemos en fin capsulas súper terrenales, o capsulas súper metidas en la tierra (como si fueran semillas)
8. **Páncreas:** Un gran pan baggete, que lo creas tu con la mirada.

Y ahora la historia que debes visualizar como una película:

*“Imagina una rica y jugosa **Piña** tropical, que es partida en dos por el **hipopótamo con un hacha**. Luego de eso un **pescadito** le salta al **lomo del hipopótamo** y lo monta. El pescadito se llama **picis** y anda en un **Hipo**. Apareces tu **disparándole bombillas**. Les pegas un **tiro** con tus **ideas**, pero tu adversario tiene una manopla que **“para” tus tiros de ideas**.*

*Entonces te metes a un barco y le das vuelta al **timón**. El barco sale volando y al mirar abajo ves unas **capsulas súper enterradas** en el suelo. De repente de las mismas brotan grandes **baggetes**, que se **crean** al pasar de tu mirada.”*

Un punto importante es que cualquier historia divertida o bizarra que hagas con estas palabras es válida. Ósea que aquí te ofrezco un ejemplo de posible película pero lo mejor es que al final te armes la tuya.

Claro que para hacer esto necesitaras ayuda al principio, pues crear historias incorrectas te generara problemas luego para ajustar tu memoria. En otras palabras si haces las cosas mal nunca obtendrás rendimiento al 100%.

Ejemplo 4: palabras en otros idiomas

En japonés, *empresa* se dice *Kaisha*, Tu puede expresarse como *Anata*, además 1 se dice *Ichi*.

Independientemente de cómo se escriba, para llevar una charla a buen puerto necesitamos **saber pronunciar las palabras** y al escucharlas inmediatamente descifrar que significan.

Seguiremos el proceso de transformar palabras en imágenes para Kaisha, Anata e Ichi.

1. **Kaisha**(empresa): **Kaisha** se puede descomponer en Ka-i-sha. Ka puede ser Kamión. I es Y, Sha es shampoo.

Entonces la relación está en que a la Empresa llega un Kamión(Camión), y lleva Shampoo, para que los ejecutivos japoneses se laven el pelo en medio de una junta importante y seria. *¿te imaginas que divertida la situación? ¿los ves haciendo espuma en su pelo vestidos de trajes?*

2.**Anata**: parece Nata. Si **anata** es **Tu**, imagina a Tú amigo, comiéndose kilos de Nata apestosa. Esa imagen por más repugnante que sea, te recordara que Nata(luego que Anata) es Tú amigo (y por consiguiente Tú, ya que amigo se dice Tomodachi, y si vas a aprender el idioma sabrás que Anata no es amigo, evitando que te confundas).



3.**Ichi**: ichi es “uno” numérico, y suena como bichi, o como bicho. Imagina un bicho gigante devorándose un gran número 1.

Entonces aparece 1 héroe a salvar a Japón, que no es nada más ni nada menos que Ultraman o cualquier otro, inclusive ¡el monstruo Godzilla!



Como ves, a medida que avanzamos vemos que práctico resulta todo esto. Usando la misma técnica una y otra vez de manera adecuada, estamos logrando memorizar un lastre de datos propios de un juego de preguntas respuestas por TV.

Si te digo *“vamos a ¿Quién quiere ser millonario?”*

¿Te apuntas verdad? ¡Yo sí!

¿Qué aprendimos hasta ahora?

- Que Australia esta en Oceanía y su capital es Camberra.
- Qué existe una definición de administración del autor Robbins(y la sabemos)
- Qué el sistema Endocrino del hombre-mujer tiene 8 órganos (con sus nombres exactos!)

- También a decir “Empresa”, “Tú”, “1” y si te las ingeniaste a probar por tu cuenta “amigo”(Tomodachi).

¿Quieres seguir? Aquí te van unos ejemplos más, la cosa se vuelve más interesante a medida que seguimos.

Ejemplo 5: nombres de teoremas matemáticos

El tema de las matemáticas puede volver loco a más de uno (ej. Yo ☺).

Afortunadamente es una locura con cura, así que si la padeces te invito a tomarte un antídoto y sacarte la ponzoña.

Cuando iniciamos en la escuela, las matemáticas son cosa práctica. Al pasaje del tiempo, comienzan a aparecer conceptos teóricos, como nombres de matemáticos, nombres de teoremas, propiedad y axiomas, abanicos de símbolos y demostraciones.

A estas cosas se les hace frente con el razonamiento, que es parte del concepto de asociación. Sin embargo, razonar es solo un paso, pues a quien le sucedió entender todo en clases y no entender nada al abrir el libro dos días después. Entonces lo que parecía fácil ya es calamidad.

Necesitamos razonar, mejor aún asociar, y finalmente memorizar.

Vamos a atacar la memorización, ya que el razonamiento es una cuestión intuitiva y al memorizar de por sí asociamos conceptos.

Supongamos que tenemos los siguientes **3 nombres** de teoremas e indicios de que trata cada uno:

- A- Teorema de Rouche-Frobenius-> sobre sistemas compatibles o incompatibles y matrices
- B- Teorema de Thales -> sobre proporciones entre paralelas
- C- Teorema del Cálculo Infinitesimal (primer teorema fundamental)
-> sobre la relación entre integral y derivada.

¿Sabes que vamos a hacer? ¡Correcto! Transformar en imágenes a los puntos A, B y C.

Luego de eso, no tenemos razón para asociar esas imágenes en una historia, ya que son teoremas cuya relación no está atada de forma directa.

En lugar de crear una imagen para A, B y C, vamos a crear una historia para A, otra para B y finalmente para C.

Cada historia se compone de varias imágenes, como cuando hicimos la historia para el sistema Endocrino, que comenzaba con la Piña y luego el Hipopótamo con Hacha.

A- **Teorema de Rouche-Frobenius**-> sobre sistemas compatibles o incompatibles y matrices

- **Rouche:** una roncha (picadura de mosquito), es a lo que me suena.
- **Frobenius:** Frog en inglés es rana, luego benius suena como genius (genio en inglés). Entonces tenemos que Frobenius es una rana genia.



- **Sistemas:** un cajero automático es nuestro sistema

- **Compatibles:** una pareja de enamorados, se besan y abrazan
- **Incompatibles:** una pareja que se grita en plena calle y se odian.
- **Matrices:** ¿Recuerdas la película Matrix? Todos con gabardina y lentes negros, bueno, un personaje así de pelo corto tiene que estar en tu historia.

Ahora a jugar con la asociación, se me ocurre una muy divertida:

“Una roncha en la cara de un sapo súper inteligente, que como buen genio toca usando las ancas un cajero automático. En la fila al cajero hay una pareja de enamorados compatibles que se besan y detrás de ellos su alter ego, dos incompatibles que se odian. Como están a punto de golpearse aparece un agente de gabardina, lentes negros y traje que les pide que se calmen o sino va a tener que eliminarlos “

B-Teorema de Thales -> sobre proporciones entre paralelas

- **Thales:** tallos de flores.
- **Proporciones:** un pastel con varias porciones
- **Paralelas:** paralelas son dos cosas que están enfrentadas en términos simples. Entonces un arco de futbol tiene sus palos paralelos, y es una posible representación de paralelas.

Finalmente, otra asociación:

“vas a llevarle flores a un ser querido, pero solo tienes los tallos de flores. En eso, te tropiezas con un pastel que esta partido en varias porciones. Antes de caer te manchas la ropa de chocolate, y además te das la cara contra uno de los dos palos paralelos en un arco de futbol.”

Esta historia fue dolorosa, pero muy loca. *¿Cómo me tropiezo con una torta? ¿Qué hace una torta en la calle? ¿Qué hago ahora en el campo de fútbol? ¿Cómo no vi el arco y la torta en el piso? ¿Por qué le llevamos tallos de flores nada más a una persona querida?*

PARECE QUE NADA TIENE SENTIDO, Y EN LA NADA DE SENTIDO, CON LA ASOCIACIÓN E IMAGINACIÓN SE LO PONEMOS NOSOTROS.

C-Teorema del Cálculo Infinitesimal (primer teorema fundamental)- sobre la relación entre integral y derivada.

- **Cálculo:** un cálculo médico es una bolita de grasa que se forma en los riñones, vesícula, apéndice, etc.
- **Infinitesimal:** algo súper chiquito, imagínate a la hormiga atómica que es infinitesimalmente pequeña.
- **Integral:** cereal integral.
- **Derivada:** una pared derribada.

Vamos a la parte divertida, otra nueva asociación:

*“Imagínate una **bola de grasa**, de un color amarillento y apestosa, que parece enorme pero que en realidad la está llevando en sus brazos la **hormiga atómica**. La misma escala una montaña de arroz **integral** crujiente. Desde la cima de la montaña de arroz integral, lanza su carga contra una pared que termina **derribada** por la fuerza del impacto”*

La simpleza de este ejemplo es esencial y del mismo podemos cosechar un par de cosas, como que cereal integral, pasa a ser la montaña de cereal integral, pero no se pierde su imagen, sino que se da con la indicada.

Ejemplo 6: leyes para abogados

Si tu carrera es **abogacía**, no dejes pasar este ejemplo. Si estudias otra cosa, aquí podemos ver como se combinan las letras con los números, tema que no apareció en los ejemplos hasta ahora.

Una prueba de esto a continuación.

Artículo 44 .Constitución de España

1. *Los poderes públicos promoverán y tutelarán el acceso a la cultura, a la que todos tienen derecho.*
2. *Los poderes públicos promoverán la ciencia y la investigación científica y técnica en beneficio del interés general.*

Si la constitución es un conjunto de artículos numerados, para aprendernos el artículo 44 necesitamos poder transformar el **44 en una imagen**.

Más adelante te explicare una forma fácil de hacer esto, pero por ahora te adelanto que **una imagen** posible para el **44 es la de un guía de pista de aterrizaje**. Esto puesto que cada 4 es un cono de luz.

Luego tenemos que “ *los poderes públicos*” serán representados por súper héroes, digamos por una versión de Superman con una P en el pecho, **súper “Público”**. Tenemos a súper **público repartiendo volantes** (*promoverán*) a **ancianitos** (que son *tutelados*) los cuales pasan por la calle manifestándose por su **derecho de ir al museo** (“*el acceso a la cultura*”).

En resumidas cuentas:

“tenemos a un guía de pista que le hace señales a unos viejitos que se manifiestan por la calle, mientras un súper héroe con poderes llamado súper público les reparte volantes y los cuida”.

Esa es una parte del artículo 44.

Para la parte 2, podemos optar por continuar la historia inmediatamente, o crear otra sin relación directa.

Veamos:

2. Los poderes públicos promoverán la ciencia y la investigación científica y técnica en beneficio del interés general.

“Los poderes públicos” ya están representados y *“promoverán”* también. *“La ciencia y la investigación científica”* podemos representarlo por un dúo de profesores con batas de laboratorio que se pelean por un átomo gigante.

“la técnica” puede ser la policía (que se conoce como policía técnica o uniformada).

“en beneficio” ponemos personas que se alegran.

“del interés general” un general que sonrío.

Uniendo todo lo dicho:

“imaginemos a un volantero con poderes, súper público, que le reparte volantes a dos científicos que se pelean por un átomo. El átomo sale volando de un tirón, y el general que está cerca sonrío junto con su pelotón. Le parece interesante la situación”



De todo esto, fíjate que aprendiste lo siguiente:

- En Oceanía esta Australia, y en Australia Camberra (capital).
- Robbins tiene una definición de administración la cual aprendimos.
- Nuestro sistema endocrino tiene 8 órganos generales.
- En japonés, empresa es Kaisha, Tú es Anata, 1 es Ichi, Tomodachi significa amigo.
- En matemáticas, existen los teoremas de Rouche Frobenius, Thales y Fundamental del Cálculo.
- En la constitución española, el artículo 44 y sus dos postulados.

Ósea que recorriste los temas de **Geografía, Administración, Medicina, Idiomas, Matemáticas, leyes** y todo fue como juego de niños, simple y placentero.

¿Te imaginas el poder de aprender todo lo que quieras en cuestión de minutos o segundos? Cualquier estudiante daría todo por desarrollar tales habilidades.

Sin embargo, solo tocamos varios ejemplos, todavía faltan pautas para comenzar a hacer las cosas bien.

En los ejemplos, haciendo analogía, te subistes a la bicicleta con rueditas, y te fui sosteniendo/empujando para avanzar sin caerte.

En el capítulo siguiente, aprenderás a andar sin la ayuda de un “adulto”, aunque las rueditas estarán un tiempo más, quien sabe, si tienes voluntad y destapas tu capacidad dentro de poco dejaras de depender de las mismas ;) (Confío en que puedes lograrlo, con total seguridad de ello, **confío en ti**, pues llegaste hasta aquí).

Conclusiones de este primer capítulo.

La mnemotecnia es el arte de la memorización. Sus dos pilares (asociación e imaginación) conforman una solida estructura que te permitirá descubrir tus capacidades reales de estudiante.

La multitud de ejemplos, muestra que da lo mismo que estudies **Geografía, Administración, Medicina, Idiomas, Matemáticas, leyes u otras carreras.**

Lo importante, es que de ahora en más dispondrás de herramientas para encarar el estudio y comenzar a triunfar.

Ejercicios.

1. Releer los ejemplos anteriores.
2. Expresar en voz alta todo lo que aprendiste en este capítulo (en cuanto a los ejemplos)
3. Responder: ¿Dónde está Australia? ¿Cuál es su capital?
4. ¿Cuál es el número del artículo de constitución que aprendimos en este capítulo?
5. ¿Cuál era la imagen del artículo de la pregunta anterior?
6. ¿Cuáles son los 2 pilares de la mnemotecnia?
7. ¿Qué vamos a aprender a hacer con este libro?

CAPITULO 2: ¿CÓMO TRANSFORMAR PALABRAS EN IMAGENES?

Los ejemplos del capítulo 1 revelan que hay varias formas de transformar las palabras en imágenes.

Dada la ocasión, te voy a presentar 4 de ellas, las más eficaces dentro de su simpleza. También es posible que sean **poderosas** para iniciar con toda la fuerza en nuestra misión.

Para cada método, te voy a dejar una explicación detallada, y luego algunas palabras o problemas que quiero que resuelvas por tu cuenta.

Sea que logres una respuesta a los mismos, tengas dudas o comentarios, puedes pasarte por:

[SECCIÓN DUDAS Y COMENTARIOS](#)

Y dejarme escrito que en breve recibirás una respuesta.

MÉTODO 1: Partir la palabra y buscar objetos que inicien con los pedazos de palabras.

Como el título indica, el método consiste en partir la palabra en sus sílabas, y buscar otras palabras (que representan objetos) cuyos nombres inicien con las sílabas obtenidas.

- **Engendro:** en-gen-dro
- **Declarar:** de-cla-rar
- **Incubar:** in-cu-bar
- **Orden:** or-den
- **Pisar:** pi-sar
- **Semilla:** se-mi-lla
- **Sujeto:** su-je-to
- **Avena:** a-ve-na

Ahora transformemos las palabras en imágenes:

- En-gen-dro

En: encías. Imaginemos un par de ansias verdes y mohosas, sin dientes.

Gen: por sí misma es una palabra. Basta con visualizar una pequeña bacteria y tomar eso como imagen de un gen.

Dro: droguería. Una farmacia con muchas cruces rojas de remedios en su interior.

Si quisieras unir las imágenes en una sola secuencia, En-gen-dro se vería como *un par de encías infectadas por genes, y este par de encías entra corriendo a la droguería para buscar algo que la salve antes de que sea historia.*

- De-cla-rar

De: dedo. Un dedo finito y largo, con una uña de bruja en su punta.

Cla: claxon. El claxon de un auto sonando.

Rar: un archivo de pc comprimido. Un archivo .rar (si buscas en google su símbolo es una pila de libros).

Ahora las 3 juntas:

*“Vemos un horripilante **dedo de bruja**, a punto de tocar un **claxon** de auto, hasta que el sonido se ve succionado por un archivo **.rar** que lo comprime hasta el silencio”.*

- In-cu-bar

In: intruso. Un ladrón encapuchado.

Cu: cueva. Una tenebrosa cueva.

Bar: un barco.

Como resultado:

*“Un **intruso** que entra a una **cueva**, pero se lleva un susto cuando un **barco** de la policía sale a perseguirlo por tierra con sus sirenas a todo volumen”*

- Or-den

Or: oro. Un lingote pesado de oro.

Den: Dentista. Un gordo dentista con un brutal taladro molar.

Y lo que vemos es nada menos que *“un diente de **oro** con forma de lingote siendo taladrado por un **dentista** gordo y malhumorado”*

- Pi-sar

Pi: pis. Si, pis, de un bebe por ejemplo.

Sar: sarcófago. Recuerdas los faraones ¿descansaban en sarcófagos?

*“Vemos a un bebe haciendo **pis** al **sarcófago** del faraón, del que sale una gran momia apestosa de tanto pis”*

- Se-mi-lla

Se: semental. Un caballo

Mi: minotauro. Una criatura mítica.

LLa: llave. Una llave con un diseño hermoso o llamativo.

*“Vemos a un **semental** luchando con un **minotauro** que en lugar de una espada tiene una **llave** en sus manos”*

- Su-je-to

Su: subterráneo. Un tren que va bajo tierra

Je: jeringa. Un posible medio para suministrar medicamentos inyectables.

To: toro. Un musculoso y negro toro.

*“en el **subterráneo**, en lugar de arribar un tren, arriba una gran **jeringa** que va inyectando contra la gripe “**Torina**” (de ahí el toro) a la gente. Quién no se deja inyectar por el tren, se transforma en una mujer toro u hombre toro y enviste al resto de los pasajeros”*

- A-ve-na

A: ardilla.

Ve: Velo. Un tejido para cubrir la cabeza, usada en las bodas o funerales.

Na: nariz. Una nariz con dos grandes y peludas fosas nasales.

*“vemos a una **ardilla**, que va de luto con su **velo** en la cabeza al funeral de su marido: una peluda **nariz** que descansará en paz. Está lloviendo y la ardillita llora”.*

En este ejemplo, vemos que hay agregados muy notables “*está lloviendo y la ardillita llora*”.

Esos agregados le dan sentimiento a la imagen, a la película. Le dan dramatismo y te dejan más inmerso o atrapado, sintiéndote parte.

Cuando la película te llama la atención, te atrapa, y agregar estos elementos extra hacen que tu memoria atrape la imagen por más tiempo.

Estamos acostumbrados a ver que en las películas al representar un funeral, la gente va vestida de negro, hay lagrimas y también lluvia en varias oportunidades.

Usando el **principio de familiaridad de las cosas**, al acercarnos a algo conocido que causa sentimientos fuertes, la probabilidad de recordar la información por más tiempo aumenta favorablemente.

La palabra “*avena*” podríamos haberla encarado de otra forma. Creo que ya te diste cuenta. *No siempre partir la palabra en silabas es la forma más efectiva*, pues podemos partirla en palabras más pequeñas y conseguir un mejor efecto.

Avena: ave-na

Ave: ya tiene imagen, es un pájaro o ave.

Na: puede ser nariz o mejor nadador.

*“Entonces vemos a un **ave** vestida de **nadador**, nadando en una piscina como un profesional olímpico.”*

La mejor manera de encarar la memorización y los estudios, es buscarle la vuelta a las cosas. La búsqueda de vuelta radica en otra forma de alcanzar el objetivo, independientemente del método.

***OTRA COSA QUE RECOMIENDO, ES QUE CONSUMAS CONOCIMIENTO
DE TODO TIPO.***

Más allá de las disciplinas de tu centro de estudios o carrera, como puede ser el análisis literario o las matemáticas, existen vastos contenidos en internet de todo tipo de temas, o videos que tratan de cualquier idea que puede tener una persona o grupo.

Entre más conocimiento consumas, más fácil será encontrar las imágenes que cuadren con tus asociaciones, y reducir el tiempo o encontrar asociaciones más fuertes, te convertirá en experto mucho antes que a otros.

EJERCICIOS

Aplicando el método aprendido, transformar las siguientes palabras en imágenes:

1. Sancudo
2. Maraca
3. Calambre
4. Pie
5. Día
6. Arma
7. Cerebro
8. Temporal
9. Extraño
10. Dados
11. Viento
12. Amor
13. Jaime

MÉTODO 2: Buscar una palabra que tenga imagen y suene parecida.

Con esta estrategia, nos vamos a centrar en buscar palabras similares, que representen imágenes. A diferencia de la estrategia anterior, aquí no partimos la palabra en otras más pequeñas, solamente modificamos uno o varios sectores de la palabra para obtener otra que nos sea de utilidad.

- Explota
- Canción
- Huelo
- Cajón
- Reza
- Malo

Ahora realicemos la conversión:

- **Explota - Pelota**

Como puedes apreciar, reemplazamos “Exp” por “Pe”. Ahora para representar a explota, usaremos una pelota. Para reforzar la imagen, podemos hacer que la pelota sea una granada que explota en pedazos. Entonces tendremos claro que pelota en este contexto, es explota.

- **Canción- Mansión**

Cambiamos “Ca” por “Ma” y c por s. Dado que nos importa más a que suena que como se escribe, el cambio c por s no es necesario ni tomarlo en cuenta. Puede ser la Mansión de un gran cantante, y mejor aún un cantante cuyo nombre empiece con S ¿se te ocurre alguno?

- **Huelo - Duelo**

Simple. H por D. Luego, puede ser el Duelo de dos pistoleros, que tienen un olor muy extraño.

- **Cajón - Matón**

Cambiamos "Caj" por "Mat". Vemos a un gran Matón rompiendo cajones con la cabeza.

Una aclaración importante, es que aunque en los ejemplos solemos cambiar casi el mismo número de letras por otras, esto no es requisito imprescindible.

Se pueden sacar letras simplemente, o tal vez agregar para complementar. Ambos casos cuentan como transformaciones y están dentro de este método.

- **Reza - Pesa**

Vemos a un Obispo haciendo pesas y sacando músculos.

- **Malo - Palo**

Un palo con un bigote, clásico en los villanos de antes de los 80.

EJERCICIOS

Utilizando el método 2, resolver:

1. Buscar otra imagen para las palabras del ejemplo:

- Explota
- Canción
- Huelo
- Cajón
- Reza
- Malo

2. Aplicar el método que consideres correcto entre los aprendidos, para cualquiera de estas palabras.

- Pavo
- Despertador
- Fibra
- Niebla
- Amor
- Gato
- Puerto

MÉTODO 3: buscar alguna relación lógica entre el dato y una imagen.

Este es uno de los métodos más **creativos**, y tal vez de mis preferidos. Consiste en entender cómo se conectan las cosas en el Universo, o los conceptos en las teorías e información.

Veamos unos ejemplos para que quede más claro.

- Madera
- Caliente
- Rápido
- Sorpresa
- Australia (¿se te hace conocido?)

Ahora vamos a razonar un poco:

- **Madera -> árbol**

En este caso tenemos una relación directa. La madera proviene de los arboles, así que un árbol que me guste como sustituto de unas aburridas tablas de madera, me parece una mejor opción a la hora de armar mi película imaginativa.

- **Caliente -> fuego -> Sol**

Aquí tenemos una relación transitiva. *¿Qué conocemos caliente?* Al fuego, el fuego es caliente. Luego *¿Dónde puedo encontrar mucho fuego y calor?* En el Sol, y esa súper estrella va a ser nuestra imagen.

- **Rápido -> correcaminos**

¿Recuerdas a los Looney Tunes? El coyote y el correcaminos. Cuando pienso en algo rápido, recuerdo al correcaminos, aunque speedy Gonzales (pequeño ratón de la serie) también me es válido.

- **Sorpresa -> fiesta -> pastel**

Aunque sorpresas nos podemos llevar muchas en la vida, como ser un accidente, también pueden sorprendernos con una fiesta de

cumpleaños. En las fiestas de cumpleaños hay pastel (¡que rico!), y un pastel del sabor que más nos guste es imagen ideal.

- **Australia -> cosas que tiene Australia especiales-> animales -> Canguro**

Australia es un país que bien trabajamos en la sección anterior. Tiene una fauna apreciable, una de sus cosas especiales. Dentro de esta fauna, siempre recuerdo primero al Canguro.

El Canguro es nuestra imagen de Australia. Y recuerda que el **canguro azul** representaba a Australia en Oceanía.

EJERCICIOS

Para las siguientes palabras, encontrar la mayor cantidad de objetos que las puedan representar. Utilizar solamente el método 3.

- Grasa
- Lento
- Juguetón
- Melancolía
- Frío

Combinar el método 3 con el 1 para resolver con las siguientes palabras:

- Empírico
- Sobrenatural
- Estación
- Delgado
- Tiempo

MÉTODO 4: lo que tu mente te sugiera

Durante el transcurso de este material, me vi tentado varias veces a usar este método. De los 4 presentados, es el más fuerte para uso personal, pero el peor consejero para el diablo.

Quiero decir, que **te va a propiciar imágenes muy fuertes para tu memorización de datos**, pero estas imágenes solo te van a servir a ti, y los otros no entenderán tal vez la lógica en la relación dato-imagen.

Esto sucede porque las mismas se van a vasar en tu **experiencia personal** de vida, en la cantidad de conocimientos que como te dije anteriormente consumes, y en lo creativo que seas o te vuelvas.

Para hacer la conversión dato imagen, puedes usar tus gustos personales por ejemplo.

A mí me siguen gustando las caricaturas, y en programas como Discovery o History además, disfruto de variedades de documentales en los cuales me alimento de un poquito cada día.

Si en un pasaje de historia dice *"entonces pelearon por sus derechos"*, recordare una vieja caricatura, más bien llamada anime, titulada **Dragon Ball Z**, en la cual el personaje principal que es Goku, aparece peleando con villanos.

Parte de la palabra derechos, específicamente el *"de"*, usando el **método 1**, lo transformare en **Dende**, que es otro personaje de la caricatura (uno muy noble).

Si te gusta el futbol u otros deportes, puedes usar los nombres de tus jugadores siempre que te parezcan adecuados a los datos que debes recordar. Esa es la regla fundamental, Asociación e imaginación.

Conclusiones de este capítulo

Transformar palabras en imágenes es simple. En este capítulo estudiamos 4 métodos. Podemos combinarlos o usarlos por separado, sin embargo es importante evaluar la situación para aplicar la estrategia correcta.

Ejercicios adicionales

Dadas las palabras en la siguiente tabla, escribe a su lado un número del 1 al 4. Ese número debe representar el primer método con la que encararías transformar la palabra en una imagen.

En caso de ser dos métodos, agrega dos números.

Soldado	Bienvenida	Paz	Mono	Computador
Cocinar	Sigilo	Mesa	Cambalache	Perdida
Amistad	Organizado	Muestra	Gracias	Libro
Mnemotecnia	Entidad	Circulo	Extremo	Fatídico
Sátira	Tarima	Lobo	Queso	Ratón
Fuerza	Ábaco	Cardinal	Lechón	Amarillo
Estudiar	Hermoso	Lanza	Plata	Camisón
Hoja	Cualquier	Teatro	Árbol	Dar

Una vez que termines, escribe en un papel el nombre de las imágenes que estén en 3 o 4, y asociándolas todas memorízalas.

Capítulo 3: transformar números en imágenes para memorizarlos.

Hasta ahora solo venimos atacando el tema de los datos escritos.

Cuando hablamos de leyes, y aprendimos el artículo 44 de la constitución española, vimos que ese número se representaba por un guía de pista para aviones.

El "44" eran un par de "conitos de luz".

En este capítulo aprenderemos a transformar los números en imágenes, para así poder asociarlos como venimos haciendo con las palabras.

El método que vamos a utilizar lo llamo **"transmutación numérica"** (en honor a FMA).

Este consiste en utilizar la forma del número para asignarle un objeto del mundo real.

Con los números del 0 al 9:

1-Mísil	2-Garfio	3-Trasero	4-Conito de Luz	5-Víbora
6-Renacuajo	7-Hoz	8-Lentes	9-Lamparita	0-Huevo

Ahora la explicación:

- 1- **Mísil.** La forma larga y vertical del 1, me recuerda a la de un misil con una pequeña base. Ignoremos el detalle de que el 1 tiene una línea diagonal en su cabeza.
- 2- **Garfio.** Parece el garfio de un pirata que levanta su “mano” al cielo.
- 3- **Trasero.** Dentro de lo bizarro, es un par de nalgas humanas.
- 4- **Conito de luz.** Si el 44 son dos conitos, por su forma triangular el 4 es un conito solo.
- 5- **Víbora.** Parece una víbora que esta parada sobre su mitad.
- 6- **Renacuajo.** Al parecer este amiguito se dirige al sur.
- 7- **Hoz.** Veo el instrumento a punto de cortar algún yuyo o tal vez llevarse una vida (instrumento de la muerte).
- 8- **Lentes.** Poco para explicar.
- 9- **Lámpara.** La colita del 9 es su pie, y el círculo es la bombilla.
- 0- **¿Qué parece?**

Vamos a memorizar un par de cifras:

A- 329

B- 64781

Para A, sabemos que el 3 es un trasero, el 2 un gancho y el 9 una lámpara. Para memorizar el número, debemos visualizar un trasero pinchado por un garfio, el cual es iluminado en su herida por una lámpara.

Para B, tenemos que 6=renacuajo, 4= cono de luz, 7=hoz, 8=lentes, 1= misil

Entonces: *“imagina un renacuajo que lleva en su colita un cono de luz para hacerle señas a una hoz voladora con ojos, en los cuales tiene lentes, que esta a punto de ser explotada por un misil que rastrea el calor”*.

Como ves, estamos uniendo las imágenes de los números en una historia loca, de manera que al ver el renacuajo, sabemos que es el 6, luego cuando sostiene el cono de luz en su colita, este cono representa el 4, el avión que es una hoz viene a ser el 7, tiene ojos y lentes (8) y le persigue un misil (1) que rastrea el calor.

Así reconstruimos la cifra 64781 sin inconvenientes.

Te puedo decir que el largo de la cifra es arbitrario, solo que entre más dígitos, más imágenes se necesitan para cubrir la cifra entera.

Y se vienen las notas...

Ya que no estás obligado a usar las mismas imágenes. Si el 1 te parece otra cosa, como ser un lápiz, pues que 1 sea un lápiz. Lo importante es que tengas **la imagen adecuada para ti**.

Siempre es mejor que **conserves esa imagen** para el número una vez que se la asignes, ya que la mente se va acostumbrando, así como te acostumbraste a que tu número de casa o apartamento era "...". También sucede que te acostumbraras a que un 1 es un misil o un lápiz.

Utiliza todas las oportunidades por la calle que se te presenten para **repasar el significado de los números**, como las matriculas de los coches.

Además, practica mucho la **asociación e imaginación**, sea número-número, o número-palabra.

Conclusiones de este capítulo

De ahora en más te será posible memorizar números.

La magia consiste en asignarle una imagen a cada dígito según su forma y asociarlos como si se tratase de otra historia mental, similar a cuando practicamos juntos con las palabras.

Ejercicios

Escribir las asociaciones de los siguientes números:

A. 3234

B. 198

C. 95

D. 3302

E. 4786

F. 97031

Memorizar la siguiente cifra

31415926

¿Qué tan complicado te resultó? ¿Por qué crees que fue así?

CAPITULO 4: memorizar una lista de cosas

Una forma posible de ordenamiento de la información son las listas.

Sabemos que las mismas se encuentran tanto a diario como en los estudios. Desde la lista de compras, a una lista de propiedades o de instrucciones sobre un plano en particular, un dibujo, un diagrama, axiomas, etc, memorizar una lista de cosas resulta imprescindible para poseer la visión global de las cosas.

Esta visión global, te permite tener presentes muchas más cosas que el resto de tus compañeros de equipo, al darle el mismo peso o equilibrio a todas las partes, y no tener que recorrerla o releerla para saber que un elemento forma parte de la misma.

Podemos optar por memorizar listas en el *rango de 24 horas* (como la de compras), así como en el *rango de 24 días, meses o años* (con un plan de **repasos mentales** adecuados, cosa que explicaremos en el siguiente capítulo).

Ya que es tradición, te planteo el siguiente ejemplo de lista:

- 1. Manzana
- 2. Leche
- 3. Cuadernos
- 4. Carne (2 kg)
- 5. Golosinas

Para reducir el proceso de transformar las palabras en imágenes (cosa que vimos en capítulos anteriores) seleccione palabras que ya de por sí son imágenes.

El método general es el siguiente:

- Cada lista tiene una cantidad determinada de elementos, sean 5, 3, 8 o más.
- Vamos a **relacionar** la imagen del número, con la imagen del elemento en la lista.
- Como en el capítulo anterior aprendimos que la lista de imágenes para **los números** 0 a 9 es importante, ya deberíamos tener sus imágenes sin ningún problema.
- Ahora, los elementos en la lista o ítems, pueden ser cualesquiera. Entonces, para cada elemento debemos hacer la correspondiente **transformación de palabras a imágenes**.
- Luego asociar la imagen del número con la del ítem, y repetir para cada ítem y su número.

Es así de simple.

Para recordar que ítem estaba en el 4, debemos recordar la imagen del 4 pues con la misma empezaba la película, entonces si el 4 es un conito de luz, como veremos en los ejemplos ese conito de luz, hacia o le pasaba algo, o interactuaba con otra cosa. Esa otra cosa es la imagen de nuestro ítem.

Finalmente, **la imagen del ítem es la representación del dato** y ¡bingo!, recordamos que habíamos puesto en la posición 4 de la lista.

En cuanto al ejemplo de este capítulo, te enteraras más adelante.

CONCLUSIONES DE ESTE CAPITULO

Hasta ahora podías trabajar con palabras y números. Sin embargo, en este capítulo aprendiste que los mismos se pueden relación por su naturaleza de representar imágenes, y que además siguiendo los mismos lineamientos puedes aprenderte una o varias listas de datos.

EJERCICIOS

Como ejercicio de este capítulo, quiero que apliques los pasos enumerados para resolver el ejemplo.

Ten en cuenta que para la carne, donde dice 2 kg, nos basta con aprendernos Carne 2, asociando las dos imágenes.

Deberás utilizar lo aprendido en los capítulos “transformar palabras en imágenes” y “transformar números en imágenes para memorizarlos”.

Si tienes alguna duda, al final del libro encontraras donde plantearla.

¡¡Mucha suerte!!

CAPITULO 5: ¿Cómo gestionar mi tiempo correctamente?

La gestión del tiempo no es un tema menor. Parece que los estudiantes lo llevamos en la sangre (o eso creemos) hasta que nos empieza a ir mal y recortamos horas de sueño.

Este capítulo requiere además de voluntad, **extrema sinceridad** (considero que eres poseedor/ra de tal característica).

¿Por qué no me da el tiempo para estudiar? La situación de cada persona es diferente, algunos comienzan a trabajar a temprana edad para financiar sus estudios o vivir, otros prefieren mucho tiempo de ocio y recreación, otros simplemente hacen una carrera que no les gusta y se la pasan más tiempo estudiando cosas que les gustan (y que no van para el examen).

Sin embargo, un hecho importante es que en cierta forma, todos tenemos tiempos muertos si, solo que no los aprovechamos como es debido.

- *¿Qué trabajas mucho y no tienes tiempo muerto?* Cuando termines de leer este libro, contarás como tiempo muerto con el rato de la tarde o mañana que dedicabas a leerlo para hacer otras cosas. Toma eso en cuenta.
- *¿Qué eres muy ocioso?* Lo lamento, pero si quieres aprobar tienes que usar bien tu tiempo o **encontrar la solución mágica** (exacto, **no existe** la misma).

Este capítulo es para tratar los siguientes sub-temas:

- 1- *¿De dónde sacar más tiempo para estudiar?*
- 2- *¿Cómo organizar mi tiempo diario?*
- 3- *¿Cómo dividir el mes para estudiar de manera eficiente?*
- 4- *¿Qué tan eficiente soy a la hora de estudiar?*

Otra cosa, es darle mis **felicitaciones a aquellos que ponen su máximo empeño en las cosas**. Si estás aquí es porque quieres mejorar, así que te felicito, y te deseo lo mejor.

¿De dónde sacar más tiempo para estudiar?

Acá van algunos tips para sacar más tiempo para estudiar. La cosa es así, si al igual que yo trabajas, estudias y tenés muchas responsabilidades que atender, puede que maldigas que los días tengan 24 horas y que necesites dormir al menos 4 horas (6 u 8 es lo recomendable por médicos) para rendir a la mañana siguiente.

Entonces estas son cositas que hago para ganar minutos y horas diariamente:

- Al levantarme me preparo un café, en ese intervalo agarro mi **cuaderno de resúmenes** y me pongo a repasarlos rápidamente.
- Una vez que me tomo el café, tengo que calentar agua para bañarme, en el caso de otras personas prepararían el almuerzo para sus hijos por anticipado, algo que se haga solo a intervalos cortos de tiempo. Entonces en ese rato, aprovechamos para **leer parte de un libro de estudios**.

- **A veces hay que viajar lejos**, si tenemos la suerte de hacerlo sentados, podemos ponernos a leer y estudiar en el medio de transporte. **La gente suele ser ruidosa**, para evitar esto podemos ponernos auriculares con música, o entrenarnos para centrar la concentración en el libro mientras que los ruidos son parte del sonido ambiental.
- Los **emails, llamadas y redes sociales**, puedes ponerte horarios fijos para consultar o realizar, de manera que no pierdas tiempo actualizando tu muro para ver si algo interesante apareció.
- **Practica la simultaneidad y multitarea**: mientras lees algo, escucha un audio de otra cosa, tu subconsciente captará el audio mientras te enfocas en la lectura y matarás dos pájaros de un tiro.
- **Pégate en paredes de tu cuarto**, repisas, etc., carteles, números importantes para aprenderte y esquemas, de forma que los veas al acostarte y levantarte, o también en la mesa de tu escritorio.
- Realiza una [lista de antes de dormir](#).
- **Empieza ahora**, no pospongas. Además ponte prioridades.
- Aún cuando seas multitarea, **no te disperses**. Ponte un límite de tres o cuatro cosas simultáneas máximo.
- Cambia tus métodos **arcaicos** (viejos) **por** algo **nuevo** y fresco (entre muchas otras características positivas) como la mnemotecnia para memorizar, y la lectura rápida para el material que se te presente. Utiliza un cronómetro.

2. ¿Cómo organizar mi tiempo diario?

Si eres una persona ocupada que se ve sobrecargada, un estudiante, trabajador, etc, con esta técnica ganarás en productividad.

Vamos a ver cómo repartir el tiempo de un día para ser más eficientes. En esos intervalos repartidos deberíamos de plantearnos agregar nuestras tareas de estudiantes, como completar ejercicios, memorizar tal o cual tema, repasar mentalmente algo memorizado, hacer un resumen, etc.

En la siguiente sección, y **sabiendo cómo organizar el día a día**, podremos planificar a razón de un mes previo al examen y salir ganadores en calificaciones.

ESTA TÉCNICA SE LLAMA “LA LUNA DEL ESTUDIANTE”.

Su nombre se debe a que **dadas las 4 fases más conocidas de la Luna**, tendremos 4 tipos de tiempos de en el día para hacer las cosas. Luego, dentro de cada uno de esos tiempos, vamos a trabajar de distinta forma la división de horas que nos queden.

En cada fase, vamos a poner una lista de cosas que hacemos durante el día, en función de lo que significa cada fase claro.

Una roca lunar dibujada junto a la tarea, significa 30 minutos.

Un meteoro dibujado junto a la tarea, significa 60 minutos

Cada un meteoro, debes dedicar 10 min de descanso para recuperar fuerzas y no aburrirte.

Debes asignar a las tareas tantos meteoros o rocas consideres que te llevara hacerla en tiempo. Si terminas la tarea mucho antes o mucho después, considera evaluar mejor tú tiempo. Ahora eres responsable de cómo lo gestionas.

Debes hacer lo siguiente por tu parte:

- A- Conseguir una hoja libre
- B- Dividir la hoja en 4
- C- En cada parte, escribes de título un nombre de fase de Luna
- D- Luego iras poniendo las tareas y a su lado, dibujaras una roca lunar o un meteorito según corresponda.
- E- A excepción de las tareas en Luna Nueva, las demás deberás marcarlas con un tick cuando las completes.
- F- Suma la cantidad de meteoritos y rocas lunares al final de cada día para ver que tantas horas dedicaste a producir.
- G- Si dedicas muchas horas y no ves resultados, puede que estés asignando rocas o meteoritos demás, o que debas cambiar algunas tareas de fase lunar, e inclusive eliminar o cambiar tareas definitivamente.
- H- Cada vez que empieces una tarea, fíjate si tiene un meteorito a su lado o una roca lunar. Luego con un cronometro o timer, pongo a 30 min o 50 (porque luego son 10 de descanso) según corresponda a roca lunar o meteorito.



Fases de la Luna (en orden)

***LA LUNA DEL
ESTUDIANTE***



Roca Lunar: 30 minutos



Meteoro: 1 hora

<http://comomemorizar.com>

Las 4 fases de la Luna son

Luna Nueva	Cuarto Creciente
Cuarto Menguante	Luna Llena

Luna Nueva.

En esta fase, van todas las actividades que inevitablemente debemos hacer.

Estas tareas van en Luna Nueva, ya que son la oscuridad que nos tiene atados y eventualmente puede atrasarnos en nuestro objetivo de estudiantes.

Ejemplos de tareas en Luna Nueva.

A- Horas de Trabajo

B- Tiempo de sueño

C- Reuniones de Máxima prioridad (que entran como trabajo)

D- Alimentar a los niños(si corresponde claro) y alimentarnos

Cuarto Creciente

Aquí van las tareas que puedes hacer desde las 00:00 hasta las 12:00 dependiendo de tus horarios.

Las tareas de esta fase pueden ser alternadas en orden, y aquí puedes incluir como tareas **hasta 1 meteoro de distractores.**

Los distractores son tareas que te sacan del foco de atención, y con las cuales puedes llegar a perder el hecho de que tienes mucho que hacer en el día.

Recuerda que cada vez que empieces una tarea, siempre que el lugar te lo permita, activa tu timer o cronometro para el intervalo de 1 meteoro o 1 roca lunar.

Distractores posibles:

1-Revisar emails

2-Ver redes sociales

3-Leer el diario

4-Hacer llamadas telefónicas

5-Búsquedas en internet

También deberías de realizar tareas que durante la fase de Luna Llena no puedes (por temas de horario principalmente), tareas que tal vez te urge hacer primero (pues estudias en la tarde y necesitas ir con la lección aprendida), entre otras cosas.

En caso de quedarnos cortos de tareas para esta fase, podemos tomar algunas de la siguiente que es Luna llena.

Puedes asignarles **rocas lunares** (30 minutos) o **meteoros** (1 hora)

Luna Llena

Tareas de las 12:00 hasta las 20:00. También puedes asignarles rocas o meteoros.

Las tareas en esta faceta no se pueden cambiar de lugar. Debes estar 100% concentrado y tratar de cubrir la lista que te dispones con ticks de “*tarea completada*”.

Recomiendo **muchas tareas de estudio** en este intervalo, ya que la tarde puede ser cuando estas más activo.

Cuarto Menguante

Tareas desde las 20:00 hasta las 00:00. Estas tareas, usualmente se miden en meteoros, aunque pueden haber rocas.

Aquí estas cansado posiblemente pues el día va terminando. Las tareas que haces pueden ser mecánicas, ya que no te demandan mucho pensar, o aquellas que día a día haces y que hasta puedes posponer.

Lo único que no deberías de posponer son los repasos de estudio. Es la excepción a la regla en *Cuarto Menguante*.

Recomiendo agregar como tarea la planificación del día siguiente.

Un par de cosas a tener en cuenta

- **La fase de Luna Nueva**, no tiene un horario continuo. Son cosas que debes hacer y tal vez a distinta hora, así que no te preocupes.
- **La fase de Luna Llena**, representa el tiempo del día en el que estas más despierto o activo. Lo que incluí es lo habitual, pero puede pasar que estés más activo en la mañana.

- **Las fases pueden cambiar de orden**, tal vez primero Luna llena y luego cuarto creciente, pero ten en cuenta que Luna nueva son cosas obligatorias al 100%, y cuarto menguante es para cuando la cosa se va poniendo más oscura y no tienes tanta energía mental/física.
- **El tiempo asignado a cada fase es arbitrario**, pero si puedes darle más a luna llena, tus recompensas de productividad serán mayores. Solo no le des todo tu tiempo a **Cuarto Menguante**.

¿Cómo dividir el mes para preparar un examen?

No todos los exámenes tienen la misma naturaleza. Primero que nada, trata de averiguar qué tipo de examen es el que tienes que realizar (múltiple opción, teórico, práctico, ambos).

Ahora vienen los casos:

A- El examen es solo teórico.

El mejor de los casos posibles. Tendrás que dividir tu tiempo mensual de estudio para el examen en 3: absorción, repasos y dudas.

- **Absorción: 60%.**

Dado que es teórico, pasaras mucho tiempo estudiando.

- **Repasos: 30%.**

En el siguiente subtema se hablara más de los repasos y cuando hacerlos.

- **Dudas: 10%.**

Deberás comunicarte con compañeros de clases o docentes para esclarecer todas tus dudas antes de que sea tarde.

Otras cosas que no se tomaron en cuenta, es que antes de empezar a preparar el examen debes poseer el temario y organizar la información para no perder tiempo al estudiar. También, de lo que aprendiste en el primer punto (sobre organizar tu día), y lo que aprendas en el siguiente (sobre organizar tus repasos) no dejes escapar nada de nada.

B- El examen es teórico-practico

- **Absorción:** 30%
- **Práctico:** 40%
- **Repasos:** 20%
- **Dudas:** 10%

En este caso, parte del tiempo de **Absorción** se lo entregamos al **Práctico**, pero lo podemos reponer si no llegamos a cubrir un 20% del tiempo en **Repasos**.

C- El examen es práctico.

- **Práctico:** 60%
- **Repasos:** 15%
- **Dudas:** 25%

Los **Repasos** incluyen un mínimo teórico, y las **Dudas** de práctico aumentan.

Luego de analizar los casos A, B, C, tienes que decidir cuántos días a la semana vas a estudiar, y cuanto tiempo al día.

Si tu examen es solo práctico, el 60% del tiempo disponible vas a repartirlo en hacer ejercicios, así que algunos días solo completarás ejercicios mientras que otros tendrás que resolver problemas y repasar.

¿Qué tan eficiente soy a la hora de estudiar y repasar?

Los repasos deben ser en las fases *cuarto creciente y menguante*, así que un mes antes del examen, a excepción de 1 día a la semana, debes tener eso en tu lista de tareas.

La duración de los mismos, no debe ser de continuo en más de lo que dura *1 meteoro*.

Si preparas más de un examen, alterna los repasos de materias cada *2 meteoros* para no liarte.

Conviene tener el material cerca, y si tuviste mucho que memorizar, tal vez tomar notas de tus asociaciones o películas te ayude en caso de que todavía tengas problemas para visualizar los objetos en tu imaginación.

Además de combinar con las herramientas de repaso, mentalmente deberías de hacer lo siguiente:

- 1-** Recordar los temas que van para el examen o prueba.
- 2-** Dentro de cada tema, recordar cosas importantes como definiciones.
- 3-** Tratar de razonar mentalmente y decir en voz alta la mayor cantidad de información que puedas, acercándote cada vez más a la definición precisa.
- 4-** En caso de que no te acuerdes de algo, puede que necesites cambiar la asociación por otra más divertida e interesante, o tal vez repasar tu película mental y visualizarla con más fuerza.
- 5-** **Nunca te aprendas de memoria las historias mentales** palabra por palabra, **solo imagínate** que estas relatando un rato de tu vida a un amigo, y ese rato es resultado de las imágenes que acumulaste el día de ayer por decir algo.

Aquí lo mismo, visualiza e imagina, **no memorices con la técnica del loro** (repetir, repetir, repetir).

6- Recuerda que tu memoria dejó de ser lineal desde que comenzaste este libro, así que **olvidarte de un concepto no te hace automáticamente olvidarte de lo que sigue**, algo así como que estas evitando el *efecto dominó*.

7- Al evitar el *efecto dominó* **ya no te quedas en blanco**.

8- Presta atención durante los repasos, y aprovecha los 10 min de descanso que te proporcionan cada meteoro.

Conclusiones de este capítulo

Finalmente abordamos el tema de la gestión del tiempo. Con la técnica de “La Luna del estudiante” tienes una forma de gestionar el tiempo durante tus días. Adquirir un timer para controlar los intervalos es fundamental.

Además, como aprendimos previamente a memorizar, ya puedes hacer los tan apreciados repasos mentales.

Al preparar un examen, no te olvides de entender cual es el temario, y como será la propuesta. La suma de tu tiempo para estudiar te permitirá conseguir los porcentajes de Repaso o Dudas entre otros.

Un capítulo muy rico en contenidos y afortunadamente, ya completamos el segundo tema que necesitas para salvar un examen de forma efectiva: **la gestión del tiempo**.

CAPITULO 7: UNA PODEROSA HERRAMIENTA DE REPASO

Orientados a **memorizar**, y fortalecer sin más nuestras **mnemotecnias**, quisiera presentarte una herramienta de repaso muy potente: Las “*tarjetas rápidas*” o “*flash cards*”.



¿Qué es una Flash Card?

Antiguamente eran tarjetas de repaso físicas, que podías llevar a donde quisieras en el bolsillo, dado que son compactas.

En estos días existe software para crear y repasar las mismas, por ejemplo ANKI.

¿Cómo es la estructura de una Flash Card?

Una tarjeta de repaso o flash card, tiene dos lados, el **frente** y la parte **posterior**. El uso de cada parte, es un tema de convenciones, sin embargo la parte posterior suele estar más cargada de

información, mientras que la parte anterior está compuesta de más cuestiones, preguntas o incógnitas de repaso.

Medidas recomendadas: de 4 a 6 cm X 9 a 9.5 cm

¿De qué manera se utilizan estas tarjetas?

Dado que son “de repaso” y además rápidas (de ahí el termino flash), su uso es simple:

En la **parte delantera**, deberías de poner:

- *Una palabra en un idioma que estés aprendiendo.*
- *Un esquemático incompleto pequeño.*
- *Una pregunta sobre algún tema particular.*
- *Una frase incompleta*
- *El nombre de un teorema matemático.*
- *Un elemento de la tabla periódica sin sus características*
- *Una fecha*
- *Un país*
- *Etc*

Mientras que en la **parte trasera**, colocarías:

- *La palabra en tu idioma nativo*
- *Lo que te falta por completar del esquemático.*
- *La respuesta del tema*
- *Las palabras que completan la frase*
- *La definición del teorema*
- *Características del elemento químico*
- *Un evento histórico*
- *Sus datos demográficos*

- Etc



También los niños pueden disfrutarlas. Lo mejor es que funcionan para todos.

Cuando un examen esta cerca, te recomiendo repasos de de **3 a 5 minutos, en intervalos de 2 horas o 2 meteoros.**

Deberías de barajar tus cartas de repaso rápido, luego sacar una por el frente, responder la pregunta o completar.

Posteriormente verificar la respuesta y en caso de equivocarte analizar el por qué.

¿Qué pasa si tengo muchas Flash Cards distintas?

Nada. **No hay problemas**, ya que puedes clasificarlas marcando la parte superior (en el frente), con un color o minidibujo que represente el tema sobre el que debes contestar. Así te aseguraras

que cada vez que salgas de casa, tendrás las tarjetas que necesitas y no otras.

Conclusiones de este capítulo

En esta oportunidad, aprendimos que es posible llevar el material de repaso a todos lados.

El minimalismo de las flash cards resulta ser una ventaja a la hora de viajar. También son prácticas para repasos rápidos o ver varios temas al azar.

Comienza a hacer tus tarjetas rápidas lo antes posible, así el examen no te agarra desprevenido.

CONCLUSIÓN FINAL

Fue un largo trayecto el que acabas de concluir. En estas 68 páginas, aprendimos más que a salvar un examen.

Vimos que la memoria es un arma muy poderosa, que ahora sabes usar mejor. Entendimos que los números y las palabras cobran vida en nuestra imaginación, y que el tiempo al tiempo, y la gestión al tiempo o estaremos perdidos.

Con este recorrido, espero haber despertado tus ansias por ser mejor estudiante y avisarte que a partir de este momento, el conocimiento dejó de ser algo que va y viene para ti, solo será algo que viene a quedarse, a conformarte como una persona más plena y sabia.

Por fortuna, todavía queda mucho por recorrer, muchas cosas por aprender, técnicas más avanzadas, temas más profundos, todo un Universo con sus miles de galaxias para encarar.

Tu memoria es extensa e infinita, uno de tus tesoros más preciados. Por eso trátala con cariño así como tratas a tu cuerpo y cuídala, entrénala a menudo.

Mil gracias por disfrutar estos pasajes juntos, aunque algo me dice que volveremos a vernos pronto.

“Lo que sabemos es una gota de agua; lo que ignoramos es el océano.”

Isaac Newton

Información extra

¿Qué hacer con este libro?

Te recomiendo leerlo de principio a fin al menos una vez, y darle una repasada semanal hasta que lo tengas claro. La introducción es tan fundamental como las conclusiones.

¿Qué pasa si tengo dudas?

Visita el siguiente link, y deja un comentario expresando tus dudas. Con gusto contestare lo antes posible. Recuerda que no estás solo.

[TUS DUDAS AQUÍ](#)

¿Qué pasos debo seguir para comenzar a aprobar exámenes de manera eficiente?

- 1- Comprender los dos pilares de la mnemotecnia: asociación e imaginación
- 2- Transformar palabras en imágenes
- 3- Transformar números en imágenes
- 4- Memorizar listas de datos o cadenas de datos
- 5- Gestionar bien tu tiempo previo al examen
- 6- Repasar de manera adecuada
- 7- Utilizar recursos adicionales que desafortunadamente no se enseñan en la educación convencional.
- 8- Puedes complementar tu formación con una cantidad inmensa de artículos gratuitos en <http://comomemorizar.com> o realizar profundizaciones dentro de tu área en el siguiente punto.

Mis estudios son específicos/contienen como temario temas que no se trataron en profundidad ¿Dónde encuentro un libro más específico para lograr mis cometidos?

En el siguiente enlace, podrás encontrar varios que te ayudaran en temas específicos: [CLICK AQUÍ](#)

Algunos de estos temas son:

- **¿Cómo preparar un examen con el tiempo justo?**
- **¿Cómo estudiar matemáticas efectivamente?**
- **¿Cómo estudiar leyes efectivamente?**
- **¿Cómo estudiar profesionalmente?**

¿Qué pasa si se me dificulta?

Debes hacer los ejercicios prácticos. Te ofrezco soluciones realistas a tus problemas.

El que no estudia durante el curso o para el examen, no salva el examen. Si no vierto agua en el vaso vacío, entonces el vaso seguirá vacío.

Estudiando de la misma forma puedes llegar a copar el vaso de agua pero *¿Cuánto durara en evaporarse? ¿cuánto tiempo te tomara llenar el vaso?*

Estudiando de la manera que te propongo aquí, tendrás que salir a buscar un tanque vacío, y en breve, otros cuantos tanques más.

Debes hacer los ejercicios prácticos, ¡las soluciones mágicas no existen!