

EL PODER DE LA

MIENTE

SIN LÍMITES

THE POWER OF THE MIND WITHOUT LIMITS



Cómo usar las estrategias de aprendizaje avanzadas para aprender más rápido, recordar más y ser más productivo.

DAVID REIG

EL PODER DE LA

MENTE

SIN LÍMITES

THE POWER OF THE MIND WITHOUT LIMITS



Cómo usar las estrategias de aprendizaje avanzadas para aprender más rápido, recordar más y ser más productivo.

DAVID REIG

Contenido

[El poder de la mente sin límites](#)

[Introducción](#)

[Por qué necesitas este libro?](#)

[Preguntas más habituales](#)

[Las maravillas de la mente](#)

[Cómo funciona el cerebro](#)

[Mitos y falacias](#)

[Datos](#)

[Tipos de memoria](#)

[Un poco de historia](#)

[Vamos con las técnicas](#)

[Sistema Mayor](#)

[Sistema asociativo](#)

[Técnicas II](#)

[Técnicas de los nombres](#)

[Meditación](#)

[Cómo crear hábitos](#)

[Organización](#)

[Mapas mentales](#)

[En clase](#)

[Cuerpo y mente](#)

[Plantas que mejoran tu memoria](#)

[El sueño perfecto](#)

[DiamondBrain®](#)

[Final](#)

David Reig

El poder de la mente sin limites:

Cómo usar las estrategias de aprendizaje avanzadas para aprender más rápido, recordar más y ser más productivo.

Título de la obra: El poder de la mente sin límites:
Cómo usar las estrategias de aprendizaje avanzadas para aprender más rápido, recordar más y
ser más productivo.

Autor: David Reig
Primera edición: noviembre de 2016
Actualizado y revisado: junio 2018

Publicación: noviembre de 2016

Queda rigurosamente prohibida sin autorización por escrito del autor cualquier forma de
reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra, que será
sometida a las sanciones establecidas por la ley.
Para cualquier contacto David@concienciaconectiva.com

Para todas aquellas personas que me han ayudado en el camino, directa o indirectamente,
muchas gracias.

INTRODUCCIÓN

Este es el libro que desde el principio me hubiera gustado leer. He intentado abordar todos los temas desde una perspectiva científica, para tratar de explicar cómo funciona y cómo podemos mejorar la memoria de una manera fácil, rápida y divertida, con el objetivo de no suspender nunca más.

Puede ser que en ciertos puntos del libro pienses que hay mucha parafernalia científica. En realidad, si crees que esa parte no es para ti, tienes mi permiso para omitirla y centrarte al completo en las partes más prácticas. Si por el contrario te apetece o te gustan las argumentaciones científicas, seguro que disfrutarás de ellas.

Por otro lado, la parte científica está muy bien y puede darnos una base para poder afirmar una y otra vez que algo funciona. El problema es que, si sabemos que algo funciona, pero nunca lo probamos, es como si no funcionara. No estoy diciendo que tengas que probar todas y cada una de las cosas que explico en el libro, pero has de tener muy en cuenta que todo ha sido probado y puesto a prueba, y a mí y a muchas otras personas les ha funcionado.

No te dejes vencer por la pereza. Creo que de vez en cuando no está tan mal quedarte tumbado en algún lugar como el sofá y vagar un poco, pero la pereza aparece cuando menos debería y puede que, para algunas personas, el momento «5 minutos más» sea demasiado duro. Si por algún motivo no eres capaz de vencer esta pereza no te preocupes, conozco una manera infalible para que ese momento tan difícil se convierta en auténtica energía.

La táctica es esta: cuando estés en ese momento de pereza tienes que imaginarte a ti mismo consiguiendo el objetivo final; si tienes este libro en la pantalla de tu dispositivo, seguro que tienes un objetivo final. Piensa en él. Pondré un ejemplo: imagínate que eres un opositor y quieres entrar en el cuerpo de policía nacional. Tu objetivo es entrar en el cuerpo de policía por alguna razón de peso: ya sea económico, por seguridad, por vocación... Ahora imagínate que estás en el sofá y tienes que estudiar, pero te da una pereza tremenda levantarte y ponerte a ello. Existe un punto de inflexión donde podemos hacer dos cosas: quedarnos tal cual, estirados, haciendo el vago, o levantarnos e ir a estudiar. Estos momentos de pereza se pueden omitir creando lo que se llama la adicción, más adelante hablaré de ella y de cómo se utiliza.

¿Qué crees que te haría levantarte del sofá? Te levantarás del sofá solo por una buena razón ya que, ¿qué te da más satisfacción que estar en el sofá en ese momento? Tienes dos opciones: obligarte a levantarte, que para mí no soluciona el problema, porque cuando estás sentado en el escritorio sigues luchando contra ti mismo; o utilizar la solución que propongo y que me ha funcionado, especialmente al principio, cuando empecé a investigar sobre la psicología cognitiva y la ciencia del estudio: visualizarte consiguiendo tu objetivo. Como consecuencia empezarás a estudiar más concentrado y enfocado de lo que lo has estado nunca.

Visualízate de esta manera, de la manera más vívida, recrea todos sus detalles: dónde estás estudiando y como, cuando acabas, como resultado, consigues tu objetivo. Este tiene que ser un resultado que te dé una satisfacción grande y has de vivir la sensación de satisfacción para que te dé un subidón de motivación. Ahora solo falta felicitarte, porque la pereza ya no te podrá parar. Te

invito a que lo pruebes y saques tus propias conclusiones.

Unos de mis objetivos es hacer que este libro sea mucho más que una recopilación de técnicas de memorización, llevándolo a otro nivel.

Este libro es la llamada a hacer las cosas de forma diferente, a la experimentación, a las preguntas. ¿Por qué hago las cosas así y no de otra manera?, ¿Y si hago las cosas de otra manera?, ¿Cómo puedo mejorar?... Para mí, la experimentación, la prueba y error, van de la mano de la excelencia. Una nueva manera de ver el estudio, un nuevo modelo de vida y de aprendizaje... De ti depende, los beneficios van mucho más allá y se pueden extrapolar a cualquier cosa.

Muy pronto entenderás los principios básicos y estos principios se volverán tus amigos más fiables al cien por cien.

Esto lo cambia todo. Es mi sincera esperanza. Si has sufrido de insatisfacción en tus estudios o en tu desarrollo profesional, espero de todo corazón que con este libro haya un antes y un después.

¿POR QUÉ NECESITAS ESTE LIBRO?

«Algunas personas quieren que algo ocurra, otras sueñan con que pasará, otras hacen que suceda.»

-MICHAEL JORDAN-

Ahí estaba yo: las manos me sudaban, solo intentaba pensar en usar una de mis técnicas de relajación, «respira hondo» me decía.

«Tranquilo», me repetía. Me lo sabía, era mi momento, y cuando empecé a relajarme mi voz interior me dijo que lo lograría, que estaba preparado, que por fin conseguiría lo que había estado esperando tanto tiempo.

Con los ojos fijos en el suelo, entré en la sala. Todo estaba listo y milimétricamente preparado. Todos me miraban y yo sabía que se había formado una expectación y que no me podía decepcionar; solo me quedaba un paso y por fin habría conseguido mi objetivo. Aunque no acababa de asimilarlo, mi corazón ya no latía tan rápido, me había relajado y ya había recuperado la confianza.

Hoy en día aún me siguen preguntando cómo es posible que pasara de llegar a suspender una gran cantidad de asignaturas, a sacar varias calificaciones épicas; esa es la gran pregunta.

Ahora disfruto haciendo lo que más me gusta, y se dice pronto, pero no hace mucho llegué a plantearme dejar los estudios para dedicarme a otra cosa.

Cuando repetí un curso del bachillerato, no era consciente que debía volver a hacer las mismas asignaturas otra vez y ver a los mismos profesores otro año más, y eso me trajo graves problemas familiares que no quiero recordar; pero después de pensarlo durante unos días me empecé a preguntar «¿Quizá el problema es que no sé estudiar?». Así empezó todo; todo salió de una pregunta realmente sencilla y que podría haberse hecho cualquiera.

Desde ese día me he llegado a leer hasta 297 libros sobre técnicas de memorización, psicología cognitiva, neurología, documentos sobre experimentación y sobre las reacciones del cerebro y los procedimientos para el aprendizaje. No soy un doctorado, pero todas esas horas me avalan, ya que delante de esos libros me di cuenta de muchas cosas, sobre cómo había tantas cosas que ignoraba sobre el aprendizaje, sobre la memoria, sobre la retentiva, los diferentes tipos de inteligencia... Era un mundo nuevo donde explorar y encontrar respuestas. Las encontré y, aunque fue como una luz que me cegó por un momento, después todo fue más fácil: la manera en la que veía el instituto era completamente diferente, era un lugar donde aprender y divertirse, aunque a veces los docentes no pusieran de su parte. Algo en mí había cambiado y la manera en que se hizo la luz cegó a los de mi alrededor, convirtiéndome en uno de los mejores de mi clase.

Teniendo tiempo para dedicarme a otras cosas, ya no eran los deberes que no hacía en casa, sino los que ya había hecho en clase. Cuando llegué a la universidad sentía que ya lo había logrado y me sentía orgulloso de ello.

Este es el libro que condensa todo lo necesario para que tú también puedas conseguir tus objetivos académicos y profesionales. Te voy a hablar sobre toda la verdad acerca del aprendizaje. ¿Cómo lo hacen los mejores estudiantes para sacar las mejores notas? ¿Cómo puedes usar estos conocimientos para conseguir tu objetivo? ¿Cómo lo hace alguien que nunca ha sacado buenas notas para mejorarlas hasta niveles que no se espera? Todas estas preguntas y muchas más serán contestadas en este libro. ¿Estás preparado/a para eso? Si es así, enhorabuena, puesto que estás a punto de entrar en un selecto club de personas que no tienen miedo al éxito ni a un gran futuro por delante. Sacar mejores notas es un arte y yo te voy a enseñar cómo se hace. Sigue mis pautas y ¡voilà! Conseguido.

Quizá eres de esas personas que se pasaban horas y horas estudiando los fines de semana para poder sacar una nota que no te compensaba, así como yo lo era, pero ahora ya sé que es posible por propia experiencia y sé que tenerlo todo no es ciencia ficción, sino que es bien real. Es posible ser mejor estudiante, estudiar menos y sacar mejores notas y, sobre todo, tener más tiempo libre para ti. Aunque yo en su día pensaba que eso era todo una farsa, que era imposible, que hay muchísimo trabajo y que estudiar tantas horas es lo normal; estaba totalmente equivocado.

La verdad que yo viví y que voy a contar en este libro es muy distinta. Aprovechar a tu favor todas las bases científicas para maximizar la retención, utilizar las técnicas de memorización más útiles y dominarlas a la perfección, son solo unas cuantas cosas que conseguirás con este libro. Voy a mostrarte un nuevo mundo donde la ciencia y la experiencia se unen para darte los mejores procedimientos y conseguir los mejores resultados.

Seas estudiante, opositor, profesor, abogado, juez o simplemente una persona que necesite un plus en la mejoría de sus capacidades cognitivas y no quiere perder el tiempo con años de lectura, investigación, experimentación... este es tu libro.

Si estás leyendo esto, significa que no quieres volver a suspender nunca más, que necesitas una cierta nota para pasar unas oposiciones o bien que eres una persona que desea mejorar sus capacidades de forma eficaz. Por suerte para ti, esto es totalmente posible. Tu sueño puede ser estudiar menos tiempo y mejorar tus calificaciones mejorando tu rendimiento y teniendo más tiempo para ti; aprobar para tener más reconocimiento, para tener una mejor relación o simplemente para demostrarte a ti mismo que puedes conseguirlo y, sobre todo, ser feliz consiguiendo tu objetivo. Sea cual sea tu motivo, este libro te ofrece todas las herramientas que necesitarás para hacerlo realidad aquí y ahora, en vez de desistir y ser un conformista pensando que tu camino es conseguir resultados mediocres. Existe una manera de obtener tu objetivo sin dejarte la piel en tiempo y esfuerzo y con grandes resultados.

¿Cómo? Todo parte de cuando somos pequeños y recibimos una educación. Hasta que tenemos 8 años, no tenemos una noción de la realidad más o menos concreta, procesamos la información como nosotros pensamos que está bien, hacemos las cosas como las hacen las personas que tenemos más cerca y aún estamos formando nuestra mente. ¿Te imaginas la fase tan crítica y la influencia que puede tener una educación más o menos buena? El colegio, los profesores, nuestros padres, las personas de nuestro alrededor son cruciales en esa etapa.

Lo que siempre nos han dicho nuestros padres, nuestros profesores o nuestros amigos sobre la

vida, el amor, la amistad, los estudios, el trabajo..., todo eso influye en cómo vemos el mundo y en cómo lo procesamos.

¿Qué tiene que ver esto con el aprendizaje y con sacar mejores notas? Mucho. Primero, hay personas que sacan mejores notas que otras: ¿Por qué crees que es? ¿Son más inteligentes? ¿Tienen más recursos? ¿Sus padres les enseñaron a estudiar? Podría ser una combinación de todo, pero hay una pregunta aún mejor que vamos a contestar: ¿Puedo ser mejor estudiante si siempre me han dicho que soy un mal estudiante? Sí, y no me refiero a dedicarle más tiempo y más sacrificio, me refiero a mejorar la manera de estudiar. ¿Por qué? El cerebro es un órgano que se cansa, no tiene un rendimiento constante; es decir, no rinde lo mismo todo el tiempo, sino que rinde menos cuantas más horas de trabajo le hagas funcionar; para explicarme mejor míralo de este modo: ¿estarías haciendo pesas en el gimnasio durante 6 horas seguidas para conseguir más músculo? Evidentemente, no. Seguramente a la segunda hora ya estarías hecho polvo. Así pues, con el cerebro pasa lo mismo, no podemos hacer grandes sentadas de estudio seguido, porque la mente se cansa y no rinde como nos gustaría; por lo tanto, hay que dar la dosis adecuada y ser más eficaces. Te preguntarán cómo y la respuesta es muy sencilla: creamos una mente más fuerte y nos inculcamos hábitos que hagan sinergia con todo esto para que nada falle. Seguramente estarás pensando «Pero David, ¿cómo lo consigo?». Para conseguir todo esto he tenido que dar respuesta a un montón de preguntas a lo largo de 6 años, y ahora este libro te las responderá a ti.

Me había planteado la idea de dejar el bachillerato por suspender ocho asignaturas y tenía la certeza que mis padres estarían realmente enfadados conmigo, puesto que ocho asignaturas son muchas. Entonces, mis peores pesadillas sucedieron; me sudaban las manos y yo ya estaba casi convencido de que lo dejaría y me pondría a trabajar de algo que no me llenaría en absoluto.

Desde que tengo uso de razón, ya sabía a qué me quería dedicar, pero, por motivos que yo desconocía, ese año se fue todo al garete. Con gran tristeza, aquel día me fui a dormir y al día siguiente me fui a la biblioteca para encontrar alguna solución, que no creía que pudiese existir.

Al finalizar las vacaciones, era otra persona. Sabía cosas que estaba convencido que los mejores de la clase sabían de una manera inconsciente y me di cuenta de que era mi hora y que tenía que demostrarlo.

El primer trimestre fue moderado, pues empecé a utilizar muchas maneras distintas de estudiar y algunas técnicas de meditación, dietas que pudiera compaginar con mi entrenamiento de baloncesto y mis estudios, así como técnicas de memorización, el palacio de la memoria, las asociaciones... Conseguí mejorar mis notas, de un 20% de aprobadas a un 50%, aprobando 3 más que en el curso anterior, y aquí es cuando se puso a prueba mi inteligencia emocional. En ese momento decidí verlo solo como un resultado que tiene que mejorarse y no como un fracaso. Esa fue la clave.

En el segundo trimestre apliqué las técnicas que mejores resultados me habían dado y continué experimentando con algunas otras. Noté un cambio radical en los resultados, mejorando muy positivamente. Esta vez no suspendí ninguna, pero mis notas seguían siendo mediocres, aunque yo estaba muy contento por los resultados y era consciente que había mejorado mucho comparado con el año pasado. Sin embargo, sabía que aún quedaba un gran trecho por recorrer a

nivel de perfeccionamiento y eficacia. Así que me propuse el siguiente objetivo para el tercer y último trimestre: sacar una media de 9. Sabía que había mejorado mucho, pero no quería quedarme solamente con esa nota, por eso decidí seguir intentándolo hasta conseguir este objetivo, que al principio parecía imposible y en ese momento pensaba que nunca lo conseguiría, pero no sabía lo equivocado que estaba.

Resultó que había mejorado mucho mis notas y que había aprobado todas, estaba realmente contento y sucedió de nuevo la sensación de satisfacción. Estaba realmente impresionado conmigo mismo: había conseguido algo que nunca me imaginé, pero a pesar de todas las creencias sobre mí que tenía en la cabeza, lo conseguí. El siguiente curso llegué a sacar muy buenas notas. Si aún crees que esto no es posible, no te preocupes, muy pronto verás que aquí no hay nada dejado al azar y te darás cuenta de que este libro está completamente pensado para conseguir los mejores resultados para cualquier persona que abra un poco la mente y no se limite a leer, sino que además pruebe todo lo que hay en este libro y que opine basándose en su propia experiencia.

He de añadir también que este libro está diseñado para la acción, para empezar a ejercitar las neuronas y que de manera activa empieces a descubrir el verdadero potencial de tu mente. Además de explicarte todo lo que necesitas saber para obtener una memoria excelente, no solo vas a ejercitar tu memoria, sino también otras capacidades cognitivas que te van a hacer falta para aprobar oposiciones y exámenes de cualquier nivel educativo.

En este curso te enseñaré cómo lo hice para ser excelente en los estudios y cómo es posible que tuviese tanto tiempo libre teniendo tanto temario que estudiar y tanto que hacer. Siempre he pensado que la mejor inversión que se puede hacer no es en propiedades, ni inmuebles, ni en el mercado de divisas; sino en ti: en potenciarte a ti como ser humano.

He de confesar que cuando empecé a estudiar sobre los mecanismos de la memoria y la psicología cognitiva, encontré muchos libros que hablaban de muchos datos, mucha teoría y había muchos métodos de dudosa credibilidad.

Este libro es la culminación de la teoría pasada a la práctica, diseñada para obtener una notable mejora en tus habilidades cognitivas. Este es el único libro que te da todas las herramientas necesarias para asegurarte el éxito; este es el libro que me hubiera gustado tener cuando empecé para ahorrarme un montón de horas de investigación y síntesis, así como un montón de pruebas, donde me encontré con un montón de ejercicios que no presentaban ninguna mejoría en mis capacidades, así como técnicas obsoletas y de dudosa eficacia.

Para terminar, quiero decir que muchas cosas que te aconsejo te parecerán un tanto difíciles de creer y hasta contrarias al sentido común, soy consciente de ello. Decídate a probar estas ideas y abre la mente. Si lo intentas, verás la profundidad de este arte, el arte del aprendizaje.

Respira hondo y déjame mostrarte lo que sé. Recuerda: tranquilo, es hora de divertirse y abrir la mente a una nueva era.

David Reig

PREGUNTAS MÁS HABITUALES:

PARA LOS QUE DUDAN

«Siempre que te descubras en el lado de la mayoría, es hora de detenerse a reflexionar.»

-MARK TWAIN-

Esta parte del libro es para la gente que aún duda sobre si esto les puede ayudar a conseguir sus objetivos tanto académicos como intelectuales. ¿Esto es realmente para ti? Estoy seguro de que sí. Aquí van algunas de las dudas y miedos que suelen invadir a quienes están pensando en dar el salto y unirse a una nueva sociedad de personas con las que, a partir de ahora, ningún examen podrá, con una nueva manera de estudiar que funciona y que les hará alcanzar el éxito.

No creo que pueda mejorar mi mala memoria, soy demasiado mayor

Este libro no entiende de edades, la edad es solo una excusa y cualquier persona que quiera de verdad conseguir un objetivo lo hará. Además, si te consideras mayor, más razón para ejercitar la mente. Está demostrado científicamente que ejercitar la mente de manera habitual disminuye la probabilidad de padecer enfermedades como el Alzheimer u otras enfermedades de carácter cognitivo. ¿Te atreves?

¿De verdad puedo mejorar mis notas, en menos tiempo y no suspender ningún examen?

Sí, sí y sí, si yo lo he conseguido, tú también. A lo largo del curso te darás cuenta de que se pueden conseguir todos los beneficios que comenté. No digo esto porque sí, yo lo he experimentado en mis propias carnes y no hace falta tener un CI superior a la media para ser excelente.

No tengo tiempo suficiente para estudiar todo mi temario y además leerme este libro

Lo cierto es que hay oposiciones y estudios en los que el temario es muy extenso, pero por eso mismo debes invertir en tu capacidad de memorización y en ti. Invirtiendo un poco de tu tiempo, en poco tiempo te proporcionará los beneficios necesarios para estudiar el temario mucho más rápido.

La inversión en uno mismo es la mejor inversión que se puede hacer.

¿Hace falta que esté estudiando algo para leer este libro?

No, si quieres mejorar tu memoria porque lo necesitas en tu día a día o eres de algún gremio que necesita de una buena memoria para hacer bien su trabajo, ya sea periodista, abogado, juez, profesor..., este es tu libro. Si eres una persona que tiene objetivos intelectuales aparte de los ya citados, este también es tu libro.

¿Tengo que tener un CI superior a la media?

Claro que no, la gran mayoría de personas que han conseguido tener una memoria excelente y sacar notas excelentes con estas técnicas no tienen un CI superior ni nada por el estilo.

Los seres humanos somos extraordinarios por naturaleza, si no me crees, solo has de ponerme a mí como ejemplo. Yo no puedo decir que sea muy listo, pero la primera vez que utilicé una técnica de memorización memoricé una lista de 100 palabras en menos de 15 minutos. Imagínate

la cara que puse al descubrir que no era tan tonto como pensaba.

LAS MARAVILLAS DE LA MENTE

Durante muchos años, los científicos han intentado comprender cómo procesamos la información y, por consiguiente, cómo decidimos y cómo actuamos.

Ahora sabemos, gracias a todos estos años de investigación y profesionales dedicados, que la información que viene del exterior, es decir, los estímulos, tienen dos vías de procesamiento:

La primera vía, donde la información entrante sería procesada por la parte más primitiva del cerebro, el tallo cerebral, donde el procesamiento de los estímulos implica la aparición de una acción automática, que puede ser de acercamiento o rechazo. Por ejemplo, en el caso que nos estemos quemando, el estímulo llegaría al tallo cerebral a través del sistema nervioso, donde este procesaría la información y enviaría el mensaje de rechazo a los nervios. En este caso, el tiempo es oro, y para ahorrar todo el procesamiento lógico, como método de defensa, el tallo cerebral envía la reacción más rápida e involuntaria.

Al mismo tiempo tenemos la otra vía, la vía del tálamo, donde se procesa la información de una manera más lógica. Lo que ves es una combinación de sentimientos y lo que realmente hay allí. Para entender mejor este concepto imagínate por un momento que estás viendo un partido de fútbol donde tu equipo favorito está jugando contra otro equipo, entablado un partido realmente competitivo.

En el caso de que la pelota esté en posesión de nuestro equipo y en ese momento se cometa una falta grave, los sentimientos que nos va a provocar estarían relacionados con la empatía, un comportamiento de acercamiento al jugador de nuestro equipo. Queremos ayudar. Imaginemos ahora que ocurre al revés y el que recibe la falta es el jugador del equipo contrario; en este caso se activaría la parte del cerebro del placer. Esto no son casos aislados y se han hecho muchos experimentos de este tipo para probar que somos nosotros quienes creamos nuestra propia realidad y, según esto, respondemos de una u otra forma.

La realidad que nosotros creamos nos hace tomar la acción que nosotros creemos más adecuada en ese momento.

Cuando nacemos, nuestro cerebro es una página en blanco, hay muchas discrepancias sobre esto, pero lo que quiero decir es que cuando nacemos somos unos pequeños seres que aún tienen que formar su cerebro. Los bebés no ven el mundo, no lo oyen como una secuencia de sonidos, ellos no ven una mamá y un papá, todo es una serie de sonidos y visiones sin relación aparente.

El cerebro se está desarrollando y este proceso puede durar hasta 20 años. El desarrollo del cerebro quiere decir también un incremento de las conexiones y este se desarrolla muy rápido, tanto como 24 millones de nuevas conexiones cada minuto. Impresionante, ¿verdad?

En 3 años somos capaces de tomar el control y mover el cuerpo, podemos reconocer el sonido como palabras individuales y podemos entender su significado. Esto ocurre porque el cerebro es la interfaz entre el exterior y el interior, y esa es la manera como nosotros entendemos

el mundo. Por eso necesitamos crear tantísimas conexiones, necesitamos entender el mundo y crearnos nuestra propia versión de este para tenerlo como referencia.

Después de este proceso, pasamos a un «proceso de poda», como el jardinero que ha de deshacerse de las ramas que no harán un bien para la planta.

En este proceso se pierden conexiones. Esto pasa a partir de los 8 años. Puedes pensar que este proceso es realmente perjudicial, y debes estar desesperado pensando que seguramente ahora estás perdiendo conexiones, pero ¿realmente es algo malo? Lo que realmente estás perdiendo son conexiones sinópticas que no son útiles para ti.

Lo que está haciendo tu cerebro en realidad es quitar las conexiones que no te sirven y crear nuevas conexiones en aquellas áreas en las que vas a necesitar más; es decir, se quitan las conexiones inútiles o menos útiles para ahorrar la energía que gastan y poder crear conexiones nuevas en las partes del cerebro que las necesita más, optimizando la habilidad de interactuar con el medio.

Este proceso pasa de los 10 hasta los 18 años, donde el individuo intenta encontrar su propia identidad, lejos de la identidad de los padres, pues está intentando ser independiente. Por eso los niños de 10 años intentan copiar a los padres, a los 16 intentan ir sin sus padres y encontrar su sitio y a los 18 más o menos la maduración es más acentuada y se llega a un grado de madurez física y sexual elevada. Evidentemente, este aspecto varía según el individuo, pero por términos generales suele ser así.

El cerebro se está configurando y modelando para llegar a la maduración y la independencia y necesita hacer todo este proceso para ello.

Mielinización, más rápido, por favor

Hay otro proceso que se lleva a cabo en este periodo, llamado mielinización, que tiene el objetivo de elevar la velocidad de respuesta unas 20 veces. Este proceso ocurre tanto en el sistema neuronal como en el sistema motriz que se encarga de enviar la información a los músculos, órganos... Cuando acabamos de nacer, lo único que vemos son sombras y oímos sonidos inconexos que no podemos entender pero, aunque tengamos todo en nuestra contra, a la edad de 6 meses el cerebro del bebé se ha organizado y ya ve imágenes más o menos definidas, aunque esta cualidad aún se ha de continuar desarrollando.

A los 2 años puede organizar y entender las palabras, aunque la información va mucho más lenta comparado con la velocidad a la que va cuando somos adultos, por eso los niños pequeños tienen menos reflejos.

Cuando yo jugaba con mi primo de 5 años era muy fácil darse cuenta que son bastante torpes, aún les cuesta atrapar una pelota al aire. Aunque él se esfuerce, sigue siendo incapaz de cogerla; cuando la pelota está suspendida en el aire y mi primo pequeño tiene que intentar cogerla, en su cabeza pasan varias cosas, una de ellas es que ha de procesar un montón de información en muy poco tiempo y, por tanto, lo ha de hacer a una velocidad considerable. Por ejemplo, ha de

procesar esa bola en el espacio, calcular la velocidad y la trayectoria con la capacidad visual que tiene un niño a esa edad, teniendo en cuenta que aún se está desarrollando del todo, haciendo que la conexión vaya del cerebro al cuello, a la espina dorsal, baje por el hombro hasta el brazo y dé la orden de coger la pelota. Esto toma mucho tiempo, porque las conexiones no están mielinizadas.

Lo mismo ocurre con los hemisferios izquierdo y derecho del cerebro que no están mielinizados, la mielinización ocurre desde el segundo trimestre de gestación del bebé hasta el final de nuestros días, aunque no de forma lineal. Entre los 7 y los 10 años los pequeños empiezan a pensar más rápido, empiezan a tener una idea específica en el hemisferio izquierdo y una idea más extensa en el hemisferio derecho.

Concéntrate

La siguiente área está en el centro del cerebro y la llaman sistema de activación reticular o filtro reticular. Esta es una región amplia del cerebro que incluye la formación reticular y sus conexiones, responsable de la regulación del estado de vigilia y las oscilaciones diurnas/nocturnas, además de ayudar al niño a mantener un cierto grado de atención. Esta parte aún no ha sido desarrollada del todo, por eso a medida que pasan los años y esta se va desarrollando, la atención mejora. Es por eso por lo que a los niños más pequeños les cuesta tanto mantener la atención.

El centro de mando

La última parte que experimenta la mielinización es la parte frontal del cerebro. La parte frontal del cerebro es la parte encargada de administrar y ejecutar las ordenes que da el cerebro. El proceso de mielinización entre la parte frontal y el resto del cerebro se da a los 12 años y continúa hasta pasados los 25. En otras palabras, el área que se encarga de las decisiones no está completamente desarrollada hasta los 25 años. Ahora deberías entender por qué los adolescentes son más propensos a tomar riesgos. Ellos no pueden ver tan claramente las consecuencias que comporta la toma de una decisión concreta, es por eso por lo que todo el mundo ha cometido locuras a la edad de 14-16 años, y estoy seguro de que alguno habrá cometido locuras pasados los 18, ¿me equivoco?

La realidad que nosotros creamos está cambiando, y por consiguiente nuestro cerebro también, así que nosotros estamos creando la respuesta a la vía baja porque ahora mismo la estamos programando; es decir, que el cerebro está constantemente en cambio porque el mundo está constantemente cambiando y, por tanto, la realidad del mundo que nosotros creamos también está cambiando.

Neuroplasticidad

Según los científicos, el 70% de nuestras conexiones neuronales cambian a diario, eso nos hace pensar que estamos cambiando constantemente y que somos diferentes cada día, y ni siquiera nos damos cuenta.

Las investigaciones afirman que las experiencias que podemos tener en el mundo hacen que nuestro cerebro cambie, y no me refiero solamente a un cambio de opinión, sino a tu forma de pensar, tus gustos, tu forma de ver las cosas... Además, las conexiones pueden cambiar incluso con las sutiles experiencias de tu mente.

Tus decisiones pueden cambiar tus conexiones cerebrales y eso quiere decir que, con el cambio, las conexiones pueden incluso ser más numerosas en ciertas áreas del cerebro, aunque no pueden crecer de forma incontrolada, dado que el espacio del cráneo es limitado, sino que cambia la localización de esas conexiones dependiendo de dónde pones tu atención. Incluso podríamos hacer que ciertos sentidos fueran más precisos con su uso a costa de otros.

Un experimento muy claro sobre este fenómeno recae en la observación de la masa cerebral que se activa cuando una persona está leyendo un libro. Evidentemente, tiene que ver con la parte del sistema visual. Los científicos se preguntaron qué pasaría en el cerebro de un ciego si leyera. Evidentemente, ellos leen en braille, pero ¿qué ocurre con la masa del sistema visual? La información no viene de los ojos, la parte trasera del cerebro, aunque la parte del cerebro que tienen activa es la misma que la de la vista en una persona con este sentido intacto, pero ellos están tocando, por lo tanto, la parte de la vista que nosotros usamos, ellos la usan para el tacto. A esto se le llama neuroplasticidad y es una de las cualidades más impresionante e interesante del cerebro humano, aunque el cambio puede llevar años.

Los científicos han visto a personas que han perdido la vista y es cierto que el cambio en el cerebro puede llevar años, en el caso de la gente ciega el cambio solo lleva un año. Pero esto pasa porque el cerebro se encuentra en constante cambio y creamos nuestra realidad con cada experiencia, creando diferentes circuitos que van a determinar cómo vamos a ver el siguiente punto.

El estrés

El estrés afecta al funcionamiento del cerebro, pero ¿a qué niveles el estrés puede afectarle? Los científicos estudiaron el efecto del estrés en el cerebro y llegaron a la conclusión que, dependiendo de los niveles de estrés a los que esté expuesto, por ejemplo, un niño, puede tardar más o menos en desarrollarse. Eso se hizo parametrizando el cerebro de niños que habían sido expuestos a experiencias de violencia, por ejemplo en niños de barrios o zonas conflictivas.

Los que habían estado expuestos a más situaciones de estrés tenían más dificultad para el desarrollo intelectual y el aprendizaje; además, se descubrió que la exposición al estrés hace que

la parte frontal del cerebro sea más pequeña (recordemos que la zona frontal del cerebro es la encargada de la toma de decisiones), por consiguiente, se hablaría de una menor capacidad de tomar decisiones, realmente algo muy serio.

Estrés y desafío

En ciertos momentos de nuestra vida parece que necesitemos un poco de presión para que empecemos a hacer algo de provecho y reaccionemos tomando una acción. Cuando estamos ante un desafío, lo que ocurre a nivel neuronal es que el tallo cerebral activa todo el cerebro, de tal forma que nuestro cerebro empieza a calentar motores y a rendir al máximo; este es un estado donde la inspiración es muy fácil de alcanzar.

¿Recuerdas alguna situación donde estuviste ante un desafío? ¿Cómo te sentías? Es una sensación estupenda, ¿verdad? Seguramente te vinieron un montón de ideas, estabas al 100% y te sentías muy concentrado. Esto ocurre porque delante de un desafío el cerebro es más rápido en general y la parte frontal del cerebro procesa la información más rápido. Sabemos cómo es la sensación de desafío porque tenemos un montón de ideas creativas, una gran cantidad de energía mental y energía física.

Por otro lado, ¿qué ocurre cuando el reto se convierte en algo más que un desafío y decimos que algo es demasiado para nosotros? Aquí es cuando el cerebro falla y empieza a crear una respuesta de estrés, de rechazo, donde la parte frontal del cerebro se apaga y el miedo aparece y pasas de tener un montón de ideas creativas y una gran cantidad de energía mental a no tener nada.

Partes del cerebro

El córtex cerebral es la parte más extensa del cerebro humano, está asociado con las funciones cerebrales superiores como el pensamiento y la acción. El córtex cerebral está dividido en cuatro partes llamadas lóbulos: lóbulo frontal, lóbulo parietal, lóbulo occipital y lóbulo temporal.

El **lóbulo frontal** está asociado al razonamiento, la capacidad de planificación, algunas partes del habla y la solución de problemas.

El **lóbulo parietal** está asociado con el movimiento, la orientación, el reconocimiento y la percepción de estímulos.

El **lóbulo occipital** está asociado con el proceso visual.

El **lóbulo temporal** está asociado con la percepción y el reconocimiento de estímulos auditivos, la memoria y el habla.

Una de las características más notables del córtex cerebral es su aspecto calloso y arrugado, este hecho tiene una explicación realmente interesante: un cuerpo calloso aprovecha más el espacio y puede aumentar la superficie de este y, por consiguiente, el número de neuronas en este.

Una gran ranura divide el córtex en dos mitades que hacen al cerebro más eficiente. Estas mitades se conocen como hemisferios izquierdo y derecho y parecen simétricas, aunque difieren un poco una respecto de la otra.

La parte derecha está asociada a la creatividad y la de la izquierda está asociada a las habilidades lógicas. El cuerpo calloso es una maraña organizada de axones que conectan los dos hemisferios.

Las células nerviosas constituyen la materia gris del cerebro, que es un poco más gruesa que tu pulgar. Las fibras nerviosas blancas que hay debajo llevan las señales entre las células nerviosas a otras partes del cerebro y del cuerpo.

Se piensa que el córtex cerebral es la estructura más reciente de nuestra evolución y está asociada con procesos más complejos de procesamiento de información.

El cerebelo es similar al córtex y también tiene dos hemisferios. Tiene una superficie muy arrugada. Esta estructura está asociada con la regulación y la coordinación del movimiento, la postura y el equilibrio.

El cerebelo es la parte más antigua, mucho más que el córtex, lo que quiere decir que, según los científicos, en la evolución se desarrolló antes el cerebelo y más adelante se desarrolló el neocórtex o córtex. Esto se cree porque animales como los reptiles no tienen neocórtex.

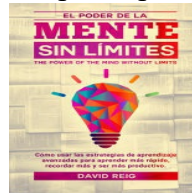
El sistema límbico, muchas veces referenciado como el cerebro emocional. Se encuentra en

la parte interior del córtex y, como el cerebelo, es una de las partes más antiguas de la evolución del ser humano.

El sistema contiene las partes siguientes: tálamo, hipotálamo, amígdala e hipocampo.

Tálamo

Es la parte más extensa de materia gris, se encuentra en la parte central del cerebro, cerca del hipotálamo, separado por el surco hipotalámico de Monroe. Casi toda la información que nos dan los estímulos exteriores entra en esta estructura, donde se filtra la información y se envía al córtex. Los estímulos sensoriales que llegan al cerebro pasan por el tálamo antes de llegar al córtex.



Tálamo

Hipotálamo

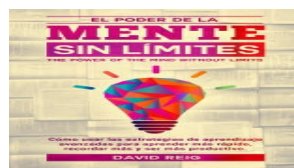
Parte del diencefalo. La estructura está involucrada en la inclusión de las funciones como la homeostasis, las emociones, la sed, el hambre, el ritmo biológico y el control del sistema nervioso automático, además de controlar la glándula pituitaria.



Hipotálamo

Amígdala

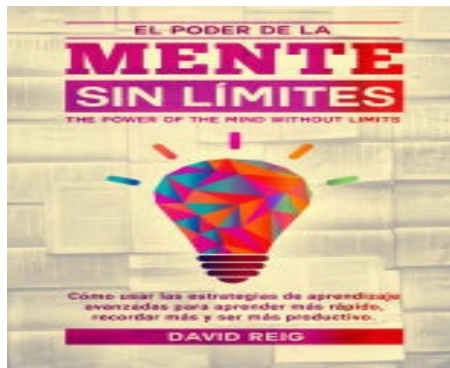
Parte del telencéfalo; la podemos encontrar en el lóbulo temporal y tiene como funciones principales la memoria y las emociones, sobre todo el miedo. Aunque se utiliza el nombre en singular, en realidad tenemos dos amígdalas. Tiene la medida de una almendra. La amígdala reconoce los estímulos y origina las respuestas fisiológicas que caracterizan la mayoría de las emociones.



Amígdala

Hipocampo

Esta parte del cerebro es importante para llevar actividades de aprendizaje y memoria, más específicamente para la conversión de la memoria de corto plazo a largo plazo, además de ser una parte importante que involucra la relación espacial entre el mundo y nosotros.



Hipocampo

El tallo cerebral

Debajo del sistema límbico encontramos el tallo cerebral. Esta estructura es responsable de las funciones vitales básicas como la respiración, los latidos del corazón y la presión sanguínea.

Los científicos creen que es la parte más simple del cerebro humano, dado que todos los animales lo tienen. Se compone del mesencéfalo, la protuberancia anular y el bulbo raquídeo.

Mesencéfalo

Es la parte superior del tronco del encéfalo o tallo cerebral. Las funciones del mesencéfalo radican en la conducción de impulsos motores desde la corteza cerebral hacia el puente tronco encefálico y conduce impulsos sensitivos desde la médula espinal hasta el tálamo. También se encarga de coordinar los movimientos de los globos oculares en respuesta a estímulos visuales y otros estímulos y a coordinar los movimientos de la cabeza y el tronco en respuesta a estímulos auditivos.

El mesencéfalo también se relaciona con algunos aspectos de la audición, el sueño y la vigilia.

Protuberancia anular

También llamado puente tronco encefálico o puente de Varolio, es la parte del tronco del encéfalo, entre el mesencéfalo y el bulbo raquídeo. Esta parte está involucrada en el control motriz y el análisis sensor. Por ejemplo, la información que viene desde los oídos primero llega al puente tronco encefálico.

Otra de sus funciones importantes es que regula el nivel de conciencia y el sueño.

Bulbo raquídeo

Es la parte encargada de mantener las funciones vitales mínimas, como la respiración y las pulsaciones. Se encuentra en la parte inferior del tallo cerebral.

¿CÓMO FUNCIONA EL CEREBRO?

«La realidad es una mera ilusión, aunque muy persistente.»

-ALBERT EINSTEIN-

En unos experimentos realizados desde 1934 hasta 1954, se descubrió que estimulando el lóbulo temporal de los pacientes se podían recuperar recuerdos que el paciente hacía tiempo que había olvidado. Estos experimentos fueron llevados a cabo por el neurocirujano Wilder Penfield. Él y sus colegas estaban estudiando el cerebro de pacientes que sufrían ataques de epilepsia para saber si había alguna zona del cerebro que originaba los ataques. Penfield llegó a la conclusión que el cerebro registraba todo aquello a lo que el sujeto prestaba suficiente atención y lo almacenaba de forma permanente. Lo cierto es que hay muchos estudios acerca de la memoria, pero no se sabe aún lo suficiente referente a cómo el cerebro guarda esta información de manera física y cómo puede el cerebro crear imágenes.

MITOS Y FALACIAS

A lo largo de nuestra vida nos vamos a topar con un montón de mitos y falacias que van a jugar en detrimento de nuestras capacidades, estas son algunas. Veo muy importante desmentirlas, y eso es lo que voy a hacer en este capítulo.

Uno de los mitos más antiguos y arraigados en nuestra sociedad está relacionado con la capacidad de nuestro cerebro. ¿Alguna vez habéis oído que solo usamos el 10% de nuestro cerebro? Pues para los que lo hayan oído o lo crean, se trata de un mito. No se sabe de dónde se sacó, pero se cree que fue a raíz de la afirmación de William James, citado por Lowell Thomas, prologuista del libro de Dale Carnegie en su *bestseller* *Cómo ganar amigos e influir sobre ellos*. William James era un psicólogo de la Universidad de Harvard que dijo que el humano medio solo desarrolla el diez por ciento de su capacidad mental. Aunque el psicólogo había estudiado sobre la educación de los niños prodigio y solía afirmar que cada persona solo alcanza una porción de su potencial intelectual, lo cierto es que este porcentaje fue sacado de la manga por Lowell Thomas. El hecho de que lo hayan explotado multitud de medios, como la publicidad hace que se haya convertido en un mito sumamente aceptado hasta hace bien poco.

Hoy por hoy, disponemos de tecnología de neuroimagen, como la resonancia magnética, que muestra en una pantalla la actividad de nuestro cerebro mientras hacemos alguna tarea, y eso precisamente es lo que refuta el mito y se declara como una estupidez soberana. Además, dicho esto, si el mito fuera cierto, entonces el hecho de que haya personas con la cabeza o el cerebro más grandes significaría que son más inteligentes, cosa que no es cierta. Es decir, la inteligencia o las capacidades cognitivas no tienen nada que ver con el tamaño del cerebro, sino con su estructura.

La estructura microscópica del cerebro hace que tenga más rendimiento y, por ende, el sujeto sea más inteligente; pero en el caso de la memoria, existen técnicas y reglas mnemotécnicas que hacen nuestra vida mucho más sencilla.

A veces hay persona que hablan de la memoria como si fuera algo perfecto, algo que no se puede equivocar, pero lo cierto es que la memoria puede equivocarse y lo hace distorsionando e inventando hechos que quizá nunca hayan ocurrido. Lo cierto es que en el subconsciente se guarda todo lo que ocurre y quizá sí que lo haga de una manera casi perfecta, pero la memoria como tal en un campo consciente puede engañarnos. Quizá el conocimiento más realista de la memoria te ayudará a comprenderte mejor a ti mismo.

He conocido muchas personas que se quejaban afirmando que tienen mala memoria. Mi contestación es siempre la misma, «quizá es que no comprendes cómo funciona realmente». Mucha gente cree que nacemos con mala o buena memoria. Lo cierto es que no es así, todo el mundo nace con una buena memoria, lo que ocurre es que estamos equipados con el mismo hardware que hace miles de años. Nuestra memoria no está hecha para el mundo moderno, la memoria fue evolucionando a lo largo de un proceso de adaptación a un entorno que es muy diferente al que tenemos hoy en día. Gran parte de la evolución de nuestro antiguo cerebro primitivo al cerebro que tenemos hoy en día fue hace 1,8 millones de años. Hasta no hace más de 10.000 años, nuestra

especie vivía de la recolección y de la caza y era imprescindible tener una buena memoria para recordar donde encontrar comida y recursos, qué plantas eran buenas y cuáles venenosas, cómo cazar, cómo volver a casa... No era necesario recordar números de teléfono, direcciones, la historia de la Guerra Civil Española o la teoría del Big Bang. Nuestra memoria no está tan bien adaptada a los cometidos que tenemos que hacer en la era de la información. En realidad, cada uno de nosotros tenemos muy buena memoria, pero hay que saber jugar con ella para que trabaje a nuestro favor. El sentido de las técnicas para mejorar la memoria es tomar los recuerdos que a nuestro cerebro le cuesta retener y convertirlos en la clase de recuerdos que se adaptan a nuestro cerebro.

¿Existe lo que se denomina memoria fotográfica? En realidad, hay personas que se imaginan la memoria visual como si fuera una cámara de fotografía, pero lo cierto es que para nada la memoria visual funciona como una cámara, en realidad es como un pintor que ve y después representa. Como ya he dicho anteriormente, el cerebro nos puede engañar. El cerebro guarda la información y, al evocarla, como necesita coherencia, rellena los huecos como puede. De hecho, solo se han visto ejemplos de memoria fotográfica en niños y niñas de menos de 6 años. Eso ocurre porque los niños y niñas menores aún no han desarrollado las conexiones neuronales de los adultos. Solo existe un caso documentado científicamente en el que se haya encontrado un adulto con memoria fotográfica, es el caso de una estudiante de Harvard llamada Elizabeth, estudiada por el científico Charles Stromeier III en 1970. Por curioso que parezca, se duda de su veracidad porque al cabo de unos meses Stromeier se casó con ella y no se supo nada más.

¿La hipnosis y la meditación no tienen resultados sobre la memoria y otras capacidades cognitivas? En realidad se ha demostrado científicamente que la meditación tiene efectos muy beneficiosos sobre las facultades del cerebro, sobre todo en la memoria y la concentración. Entre muchos otros beneficios, también está la reducción del estrés que nos ayudaría a ser mucho más productivos. Además, se ha demostrado también que la hipnosis es una gran herramienta para llegar al subconsciente e incluso ha habido casos en los que, usando la hipnosis, se han podido recuperar antiguos recursos que se creían perdidos. Además de todo esto, el trabajo con hipnosis, por descabellado que te pueda sonar, puede cambiar ciertos patrones, sobre todo a nivel de creencias, actitudes, hábitos... La hipnosis puede ayudarte a dormir mejor, cambiar hábitos de tu vida que ya no desees como por ejemplo fumar, crear un hábito de estudio, concentrarte...

Durante mucho tiempo se creyó que el cerebro adulto era incapaz de producir neuronas nuevas, y el aprendizaje hacía que las sinapsis se reorganizarán y se formaran nuevas conexiones entre células del cerebro. La estructura anatómica básica del cerebro era más o menos estática, pero gracias a un estudio realizado en el 2000, Eleonor Maguire, neurocientífica de la universidad de UCL, descubrió que había un gremio en su ciudad, Londres, que poseía una parte del cerebro asociada a la memoria espacial que era un 7% más grande: los taxistas. Se sabe que en Londres existe un examen muy complicado llamado el *Knowledge* para entrar en el famoso gremio de los taxistas. Solo entran 3 de cada 10. Dado el alto grado de dificultad y la gran cantidad de calles y monumentos que se tienen que aprender y sus años de experiencia, los taxistas necesitan de una memoria espacial más aventajada, por eso queda demostrado que las neuronas se van renovando y, además, según los requerimientos, puede haber un aumento del tamaño y de la estructura del cerebro. Esa propiedad se llama neuroplasticidad.

Los recuerdos se basan en la percepción y la experiencia; siempre que recuperamos un recuerdo, este sufre algún cambio. Nuestra imaginación y nuestra personalidad son capaces de suplir las lagunas de la memoria dramatizando o adornando cualquier acontecimiento. La memoria no es la acumulación pasiva y fija de datos, sino un proceso creativo en el que están implicados la atención y la conciencia, el deseo y la emoción.

Quizá hay algunas personas que piensan que guardar muchos datos trastorna la mente, pero realmente la capacidad del cerebro para almacenar conocimientos es ilimitada.

DATOS

Desde niños nos han bombardeado con multitud de datos, fechas, acontecimientos, fórmulas y razonamientos que hemos tenido que estudiar. Información de diferente naturaleza que necesita de diferentes sistemas de memorización. Los estudiantes excelentes evitan a toda costa el método de la repetición, así que a partir de ahora quedará prohibido el uso de esta técnica a menos que sea absolutamente imprescindible. ¿Por qué? Porque justamente esta técnica es la más efectiva que conozco para que tus horas de estudio sean lo más pesado y aburrido que hay. Con razón a la gran mayoría de niños y niñas no les gusta estudiar. ¿A ti te gustaría hacer tu actividad favorita pero repitiéndola una y otra vez durante horas y horas? Imagínate jugar al fútbol pero chutando la pelota una y otra vez durante 3 horas seguidas. Pesado, ¿verdad? Yo desde luego prefiero jugar con mis amigos al fútbol y correr, pasar la pelota, chutar, desmarcarme del defensa... Además de hacer de una actividad divertida una pesada y aburrida, es contraproducente porque mina las ganas de ponerse a estudiar a cualquiera y no crea adicción, que de esto hablaremos más adelante, pero básicamente es la base de la creación del hábito y el aumento de la concentración.

Después de esta pequeña introducción y de por qué no debemos utilizar la técnica de la repetición, pasamos a ver los diferentes tipos de información que nos podemos encontrar cuando estamos estudiando. Como dije, hay dos tipos de información:

-La información no deducible: son todos esos datos que no tienen ningún tipo de lógica. Es decir, que mediante la lógica no podemos deducir nada. Por ejemplo, esto pasa con las capitales de los países o con los nombres de personajes históricos importantes. ¿Cuál es la capital de Hungría? Budapest. Pero si no me la supiera sería imposible deducir que la capital de Hungría es Budapest. ¿Por qué tendría que ser Budapest su capital? Nunca podría deducirlo. Aquí entran en acción nuestras técnicas de memorización. Puesto que ahora, que en principio no sabes ninguna, deberías de estudiarla a partir de repetición, te darías cuenta de que de esta manera el tiempo de retención de estos datos es muy corto. Como mucho podrías retenerlo un par de días, pero desde luego, es complicado sacar un 10 así, dado que la información con el paso del tiempo se va olvidando hasta acabar recordando solamente el 20% más o menos. (Véase «Tipos de memoria»)

-La información deducible: Es toda esa información en la cual, a partir de datos previos, podemos utilizar la lógica para deducirlos. Quizá no nos van a dar muchos detalles, pero es una buena manera de memorizar y no olvidar el orden de los que vayamos a memorizar. Para que se entienda mejor pongamos un ejemplo muy sencillo: si intentamos memorizar la receta de la tortilla, todos sabemos de una manera lógica que primero deberíamos batir los huevos antes que tirarlos a la paella, y de manera lógica sabemos que antes tenemos que romper los huevos, y de igual manera deberíamos poner la paella a calentar con el aceite. Es decir, es algo que no vamos a tener que memorizar porque de una manera lógica podemos deducir que el orden va a ser más o menos romper huevos - poner aceite en paella - poner a calentar la paella - batir huevos - echar en la paella y así sucesivamente. El otro tipo de dato sería, por ejemplo, las cantidades y el tiempo. Evidentemente, en este ejemplo los tiempos y las cantidades van a depender de lo que nosotros queramos exactamente, pero en otros casos las cantidades no podremos intuir las ni deducirlas.

La información deducible es toda aquella que seamos capaces de deducir sin ninguna dificultad y que, por ende, no hará falta memorizar o al menos no hará falta memorizar de manera

consciente. Es decir, por ejemplo, cuando vemos una película, al final de esta podemos contar con más o menos lujo de detalles qué ha pasado, pero si la volviéramos a ver otra vez al siguiente día, podríamos contarlo aún con más lujo de detalles, pues, aparte de ser un video, cosa que implica más retención, es un tipo de información que nos resulta muy natural de asimilar, no se tendrá que hacer una memorización consciente y seremos capaces de explicar con pelo y señales, cuanto más hayamos visto la película.

Cuando estudiamos es importante tener en cuenta que primero debemos hacernos una idea del material que estamos estudiando, dándole una primera mirada sin pararnos demasiado o fijarnos en detalles, pues primero nos haremos con una visión general de la materia a estudiar y en la siguiente mirada iremos incluyendo detalles. Para hacernos una idea, el mecanismo que debemos seguir sería:

Primero, creación de una idea general, con una lectura superficial del tema.

Segundo, memorización de los aspectos generales, donde crearemos un esqueleto donde tengamos un guion básico donde podamos más adelante ir incluyendo detalles.

Tercero, incluir detalles en nuestro esqueleto básico, haciendo cada vez más rico nuestro conocimiento del tema.

La idea principal de este concepto es básicamente que nuestro cerebro se desmotiva cuando ve demasiada dificultad, y para nosotros la motivación es súper importante. Por eso, y para no arriesgarnos, debemos seguir el sistema donde la dificultad se incrementa paulatinamente, aunque en realidad no hay nada que se nos vaya a resistir, ¿no?

Otro concepto importante es que, cuando estudiamos, nos aparecen dudas, al menos el 98% de las veces si es un tema nuevo. En esos momentos, cuando aparecen las dudas, es recomendable solucionarlas, pues estas se acumulan. ¿Qué quiero decir con esto? Básicamente, cuando estamos leyendo el tema, nos aparecen dudas que pueden ser resueltas cuando hemos acabado de leer de forma superficial el tema, por eso es importante seguir el sistema. A veces hay dudas que no se resuelven y pueden hacer que no podamos memorizar ciertas partes, dado que es imposible memorizar algo si no se ha entendido. Podemos memorizar el número pi y no entenderlo, pero si estamos memorizando la historia de la Guerra Civil y no entendemos ciertas partes de la historia, no podremos memorizarlas.

Como dije, es importante resolver las dudas, de esta manera la memorización será mucho más fluida y, por consiguiente, más rápida.

Memorización

Una de las claves de la memorización de textos y diferentes materiales es la visualización. Por tanto, vamos a utilizarla para aumentar la comprensión y la memorización de material. ¿Cuál es el tipo de material que se memoriza mejor? El audiovisual. La clave está en que cuando leamos, debemos crear en nuestra mente algo así como un video mental. El truco está en reconstruir lo que ponga en el texto para hacer unas imágenes en movimiento que tengan el máximo

de detalles posible.

Para que me entiendas mejor, imagínate que estás leyendo tu libro favorito, de manera que puedas reconstruir la escena de una manera fluida. De esta manera se crea lo que se llama video mental. Este es un sistema para memorizar cualquier texto que se nos presente. Evidentemente, las primeras veces que reconstruyas el texto serán videos con muy bajo grado de detalle, pero con la práctica se pueden recrear videos realmente detallados y fidedignos del texto. Cuando estés leyendo imagínate la cara de los personajes, las características más importantes, lo que dicen, cómo actúan o cualquier detalle, ya sea de objetos, texturas, sentimientos... Cualquier cosa que enriquezca la experiencia ayudará a que memorices con mayor fidelidad.

Esta es una técnica muy útil cuando estamos estudiando materia que puede tener cierta relación, como por ejemplo historia, biología, procesos, mecanismos, sistemas... El hecho de que se creen videos mentales es justamente porque la visión de los videos suele tener mejor retención que otros materiales. Cuando veamos las técnicas de memorización nos daremos cuenta de que el concepto es muy parecido y de cómo el grado de nitidez de detalles y la inclusión de sentimientos influye en el grado de retención. Para mí es una de las técnicas más poderosas y eficaces, cuando se llega a un nivel adecuado de asimilación de la técnica.

TIPOS DE MEMORIA

La memoria es fuente de nuestra vida tal y como la conocemos, nos ofrece una manera de ser y de estar y nos configura en lo que somos y lo que sentimos. La memoria nos permite olvidar cosas que es mejor dejar atrás.

Después de muchas investigaciones científicas y después de romper muchos mitos y falacias acerca de la memoria y de la mente, podemos afirmar que la memoria no es un almacén que recoge de manera perfecta todos los recuerdos, sino que utiliza la creatividad para llenar esos huecos; tenemos una memoria creativa.

La memoria es la capacidad de conseguir, guardar y recuperar recuerdos, información, sensaciones... Somos nosotros mismos porque tenemos un pasado, y sin la memoria, nuestra identidad se pierde, porque no podríamos percibir, aprender o pensar ni expresar nuestras ideas.

Nos encontramos en una era en la que cuanto más alargamos la existencia de las personas gracias a nuestras técnicas médicas y a los vastos conocimientos que tenemos sobre la salud, salen nuevas enfermedades, que precisamente son la causa de esta paradoja. Enfermedades como el Alzheimer o la demencia senil son pruebas de cómo se hace prioritario mantener el cerebro en forma.

Hay muchas investigaciones sobre la memoria y se puede estudiar desde dos puntos de vista: la psicología, donde la memoria es un proceso, o la neuropsicología, donde la memoria es una serie de estructuras cerebrales asociadas a esta. Los dos puntos de vista investigan para descubrir los misterios de la memoria, cómo funciona, por qué olvidamos según qué cosas, cómo son los criterios de la memoria para hacer que recordemos algo o no...

Lo cierto que solamente se empezaron a hacer investigaciones experimentales sobre la memoria desde finales del siglo XIX, y estas investigaciones se las debemos al científico Hermann Ebbinghaus, quien investigó cómo se retienen sílabas sin sentido y concluyó que la única manera de memorizar esto era a base de repetición.

También fue responsable de experimentos sobre la capacidad de retención de datos sin sentido. En este caso se trata de sílabas de tres letras que no tenían relación entre sí como YUG, HIK, LOF, donde en periodos determinados se ponía a prueba para ver cuántas sílabas había olvidado y cuántas había logrado retener. La conclusión fue que la información primeramente retenida se va olvidando a medida que pasa el tiempo a ritmo exponencial: en la primera hora se pierde la mitad (50%), al cabo de un día se pierde +10%, al mes el +14% y después se va perdiendo información hasta que se estabiliza entorno a un 20% del total de información retenida en el inicio.

Uno de los descubrimientos que más llaman la atención, fue el del científico George Miller en 1956. En un artículo que publicó, demostró como las personas solamente tenemos la capacidad de almacenar de 5 a 7 unidades de información en la memoria de corto plazo. Estas unidades de información pueden ser una letra, un número, una palabra o una idea.

Según los científicos Richard Atkinson y Richar Shiffrin la memoria está compuesta por tres partes que interactúa entre sí:

-Memoria Sensorial: Registra la información que proviene del exterior durante un tiempo muy breve y lo transmite a la memoria de corto plazo. En este tipo de memoria se pueden diferenciar 5 memorias según cada sentido:

1. 0. Memoria visual: Es la memoria más importante y poderosa que tenemos, se trata de la capacidad de memorización que tenemos a partir del sentido de la vista.
2. 1. Memoria Auditiva: Nos permite memorizar información captada por el sentido del oído, nos permite, por ejemplo, memorizar una canción.
3. 2. Memoria Táctil: Podemos recordar el tacto de materiales y superficies, así como calor, frío... En definitiva, todo lo que percibimos por el sentido del tacto.
4. 3. Memoria Gustativa: Recordamos sabores a partir de esta, aunque he de comentar que esta memoria está íntimamente relacionada con la memoria olfativa, dado que se han hecho experimentos alrededor de esta memoria y los indicios apuntan a que el hecho de que puedas recordar ciertos sabores puede ser más por la memoria olfativa que por la gustativa, dado que el sentido del gusto no está tan desarrollado como el sentido del olfato.
5. 4. Memoria Olfativa: Responsable de que memoricemos aromas diversos y los recordemos posteriormente.

-Memoria Corto plazo: La función de esta memoria es organizar y analizar la información que nos pasó la MS.

-Memoria Largo plazo: Esta es la memoria donde encontramos los conocimientos que nos ayudan a entender el mundo que nos rodea: lenguaje, quién somos, conceptos... Aparte de esta disposición, dentro de la memoria de largo plazo también podríamos diferenciar entre memoria Explícita e Implícita:

-Memoria Explícita: Es el tipo de memoria a largo plazo que nos permite memorizar cuando nosotros queremos. Supone un conocimiento consciente e incluye aprendizajes sobre personas, lugares y acontecimientos que podemos relatar conscientemente.

1. 0. Memoria episódica: Es la memoria autobiográfica, nos permite recordar fechas, hechos o episodios vividos en un tiempo y un lugar determinados. Saber que esta mañana comiste cereales para desayunar es un recuerdo episódico.
2. 1. Memoria semántica: Almacena el conocimiento del lenguaje y del mundo, independientemente de las circunstancias del aprendizaje. Este tipo de memoria es casi inmune al olvido, dado que el lenguaje, las habilidades matemáticas... son muy duraderos. Por ejemplo, saber que el desayuno es la primera comida del día es un recuerdo semántico.

-Memoria Implícita: Es el tipo de memoria a largo plazo que nos permite memorizar sin darnos cuenta y sin esfuerzo, por ejemplo montar en bici, esquiar, conducir un coche...

Estas estructuras de las diferentes memorias no son fijas, sino sucesivas del procesamiento de la información. Después de llegar a la memoria de largo plazo, los recuerdos se pueden recuperar, como sabrás de una manera intuitiva.

UN POCO DE HISTORIA

Hay personas que utilizan técnicas de memorización sin ser conscientes de ello.

Tienen una memoria prodigiosa, pero el caso específico que voy a relatar, carece de una de las habilidades más necesarias de los seres humanos, el olvido. Vamos a verlo y vamos a explicar por qué eso que nos molesta tanto es tan importante para los seres humanos.

Aleksandr Romanovich Luria fue un neuropsicólogo ruso. En mayo de 1928, Luria conoció a un sujeto al cual llamó S. Esta persona era un joven periodista de 30 años que fue enviado por su editor a la consulta de Luria para que examinaran su memoria. S tuvo problemas con su editor porque, según él, S nunca prestaba atención en las reuniones de su redacción. Nuestro editor en estas reuniones daba innumerables datos como fechas, direcciones, nombres... Todos los periodistas tomaban abundantes notas, salvo uno. S se limitaba a mirar y escuchar.

Una mañana, harto de la aparente falta de atención que mostraba el reportero, el editor lo hizo llamar a su despacho para largarle un buen sermón sobre la necesidad de que se tomara en serio su trabajo. Lo que no sabía su editor es que S no lo necesitaba. Cuando acabó de sermonearle, S comenzó a recitar todo lo que el editor había dicho aquella mañana. Sin saber que decía, comprendió lo que estaba pasando.

Al llegar a la consulta de Luria, S no era consciente que tuviera alguna peculiaridad y no concebía la idea de que las demás personas no tuvieran la misma memoria. Después de muchas pruebas, Luria no podía creer lo que tenía delante de sus ojos. S mostraba una facilidad en la memorización de datos que no era normal. De hecho, al principio Luria se quedó perplejo al ver todos esos resultados, tanto que no podía medir la capacidad de memoria de S.

Nuestro amigo periodista era capaz de memorizar 70 dígitos y recordarlos perfectamente enumerándolos hacia delante y luego hacia atrás, así como palabras con o sin sentido; lo único que necesitaba era una pausa de 3 a 4 segundos entre palabras para memorizarlas. Hicieron innumerables pruebas y siempre llegaron a los mismos resultados.

S podía memorizar desde complejas fórmulas matemáticas hasta poesía italiana sin hablar italiano. Lo más sorprende de todo esto es que los datos memorizados no parecían degradarse con el tiempo.

Lo cierto es que nuestro cerebro puede aprender del suyo, aunque S fuera un caso sin precedentes y que pareciera sacado de una película de ficción. Tenemos que tener en cuenta una cosa importante, quizá sus habilidades simplemente eran una representación ampliada de lo que todos nosotros podemos llegar a desarrollar. Quizá puede sonar a locura, pero veamos por qué digo esto.

S sufría de un trastorno de percepción poco habitual llamado sinestesia. Este trastorno hacía que sus sentidos se entrelazaran para que, cuando oyera un sonido concreto, este tuviera su color, su textura e incluso en ocasiones su sabor. Las palabras para S eran como una amalgama de

imágenes y sensaciones, pero para las personas como nosotros, las palabras son eso, palabras que nos evocan a pensar sobre lo que significa esa palabra. Elefante quiere decir un gran animal gris con dos colmillos largos en la mandíbula, una trompa y con 4 patas. Sin embargo, en la gran mayoría de casos no imaginamos la imagen de un elefante. Podríamos imaginar la imagen integra del elefante, pero eso supone un esfuerzo extra. En el caso de S eso era justo lo que hacía, si leía la palabra «amarillo» se imaginaba sin poder evitarlo la estela de un rayo cayendo desde el cielo a la tierra, además de sentir la textura del amarillo y su olor. Imagínate que te están hablando y con cada palabra que oyes te encuentras como en un sueño, creando imágenes vívidas, texturas y olores, recreando cada una de las palabras. Los números tienen carácter y personalidad propia, el dolor tiene una forma, un color, una textura, el sexo tiene imagen y colores vívidos y nítidos...

En cambio, S no era capaz de comprender palabras abstractas, por eso se le hacía imposible disfrutar con la poesía, porque cuando leía texto y relatos le costaba muchísimo entenderlos, dado que la creación de imágenes y sensaciones era tan densa que se atascaba en según qué palabras o su cerebro le lanzaba algún recuerdo relacionado. El hecho de que nuestro cerebro está formado por miles de millones de neuronas relacionadas unas con otras hace que nuestros recuerdos estén entrelazados en una red de asociaciones. Esto da pie a pensar que solo será posible acceder a un recuerdo si hay un pensamiento u otro recuerdo que dé pie a trasladarlo a nuestra mente consciente.

En el caso de S, él tenía los recuerdos clasificados como si fuera un ordenador, bien ordenado, y podía acceder a ellos como quisiera. En cambio, nosotros necesitamos de algo que nos dé pie a recordar. Esta es una de las características importantes de S: cuando memorizaba lo hacía siempre de una manera secuencial, por lo que podía recitar lo memorizado hacia delante y hacia atrás. Esto lo hacía gracias a que cada palabra era una imagen para él, imagen que ponía en un lugar de una de las calles de su ciudad natal, como si dejara objetos en cada lugar de su recorrido, de esa manera S era capaz de recordar todas esas palabras que le habían suscitado imágenes, aunque hubieran pasado días, meses o años. Las raras veces que él no recordaba algo no era por un fallo de memoria, sino que era por un fallo en la percepción.

S era una persona con una habilidad increíble para recordar, pero lo que tenía por un lado, le faltaba por el otro: le costaba horrores olvidar, tanto datos triviales que no le hacían ningún servicio, como momentos dolorosos de su vida. Aunque en realidad no hacía falta que fuera un recuerdo doloroso para que le quitara el sueño, solo hacían falta algunos datos sin importancia que no pudiera quitarse de la cabeza.

Finalmente, S acabó entendiendo que tomando cierta información como trivial y convenciéndose de que no era importante podía olvidarse de ella.

S utilizaba una tremenda habilidad que parecía salida de una película de ciencia ficción, pero lo cierto es que todo el mundo tiene latente esta habilidad. La diferencia entre S y nosotros, es que S no podía controlar lo que memorizaba, en cambio nosotros podemos controlarlo.

El principio base de la memoria de S es lo que utilizaremos nosotros para conseguir su habilidad, porque en realidad no somos tan distintos a él, excepto que nosotros podemos elegir entre recordar u olvidar.

VAMOS CON LA TÉCNICA

PALACIO DE LA MEMORIA

Esta técnica fue descrita por Simonides de Ceos, el cual vivió entre el 556 a. C. y el 460 a. C. Fue un poeta griego y se considera el padre de la mnemotécnica, también conocido por haber hecho conocer al mundo la leyenda de Leónidas y los 300 soldados que lucharon en el paso de las Termópilas contra los Persas, archiconocida leyenda gracias a películas como *300* (director: Zack Snyder, 2007).

Al conocer esta técnica entrarás en una orgullosa tradición de memorioso desde tiempo que se remontan a v a. C., donde Simonides de Ceos fue contratado en un banquete para recitar sus poemas y eruditas historias. En la gran sala de banquetes de Tesalia, en un momento en el que Simonides se retiró por unos minutos, se oyó un estruendo. Cuando volvió a toda prisa, la sala se había derrumbado haciendo que los presentes quedarán bajo los escombros de tal manera que, al recuperar los cuerpos, no se pudo reconocer los cadáveres. En el momento en que las familias estallaron en sollozos, Simonides cerró los ojos y visualizo la sala. Cuando se dio cuenta de que se acordaba de donde estaba cada una de las personas alrededor de la mesa, hizo saber a los familiares quién era quién de los cadáveres irreconocibles.

A partir de ese momento, se proclamó a Simonides de Ceos como el inventor de esta técnica que constituiría la base de lo que se conoce como el arte de la memoria. El hecho es que nuestro poeta no necesitó hacer un gran esfuerzo mental para acordarse de la posición de cada una de las personas que asistieron, sino que pudo acordarse sin esfuerzo, lo que le hizo pensar y reflexionar para extrapolarlo a otra cosa: ¿qué pasaría si nos aprovechásemos y, en vez de personas, fueran palabras, números o lo que quisiera? Aquí va nuestra técnica:

El palacio de la memoria es una técnica muy agradecida, porque utiliza dos de las capacidades que tenemos más desarrolladas: la memoria espacial y la memoria visual. Para explicar esta técnica vamos a hacerlo de una manera práctica. Primero voy a ponerte una lista de cosas que quiero que memorices con esta técnica, por ejemplo mi lista de cosa que hacer/comprar:

- Una sandía
- Queso fresco
- Una camiseta de algodón
- Una botella de vino blanco
- Un tarro de aceitunas rellenas

3 pares de calcetines

Megáfono
Pechugas de pollo
Mandar e-mail a Alejandro
Esnórquel
Arnés y cuerda
Jamón serrano
Barómetro

El principio del palacio de la memoria consiste en utilizar tu memoria espacial para organizar y guardar información cuyo orden nos resulta menos natural, en este caso la lista. Básicamente, la idea es que no te puedes equivocar en el orden de las habitaciones de tu casa, esto lo utilizaremos para ordenar los diferentes ítems de la lista y de esta manera será imposible confundirnos con el orden de los ítems. Con este sistema sabrás que después de conseguir la botella de vino blanco el siguiente paso será ir a por el tarro de aceitunas rellenas.

Lo primero que has de hacer (y es muy importante) es escoger un palacio de la memoria, es decir, un lugar que conozcas muy bien. Por ejemplo la casa en la que creciste cuando eras más pequeño/a, probablemente lo conocerás muy bien. Para que veas como se hace voy a hacerlo en el mío; mi palacio es el piso donde crecí, porque es un sitio que conozco a la perfección y he estado en él miles de veces. Puedes hacerlo análogamente tú también en tu caso, en la casa donde creciste, mientras yo te voy contando y describiendo mi antigua casa.

Se trataba de un piso viejo y grande, estaba situado en un entresuelo, es decir, era un piso bajo, con las paredes blancas y el suelo hecho de baldosas del mismo color con diminutas manchas negras, en el techo se veían largas vigas de madera sin pintar. Ahora empecemos, cierra los ojos e imagínate con el máximo lujo de detalles una gran sandía enfrente de la puerta de tu casa, imagínate una sandía gigantesca que barra el paso de la entrada, imagina también como huele esta sandía, puede oler muy bien o puede oler muy mal, a fresco o a putrefacto, no importa como huela, pero es importante que impacte. Imagínate también que la tocas y que sientes esa sensación. ¿Visualizas esta sandía intensamente?

Una de las cosas más importantes, aparte de la elección del palacio, es lo que se llama asideros asociativos, es decir, las características que describen la sandía a partir de nuestros sentidos. De esta manera, se asocia la sandía con el espacio, la entrada de tu casa, además la imaginamos como una sandía gigantesca para crear el mayor impacto y que la proceses a fondo. Las cosas que llaman nuestra atención son memorables y la atención de nuestro cerebro no es algo que se consiga sin más, de esta manera, grabando imágenes complejas, atractivas, vívidas, se garantiza que se instale en nuestra memoria de una manera fiable. Así que huele esta gigantesca sandía. ¿Sientes el tacto de su corteza? Mira lo grande y brillante que es.

Muy bien, ahora que ya lo tienes, vamos a por el siguiente. Recorre el camino hasta el vestíbulo, justo al entrar por la puerta, y visualiza el siguiente elemento de nuestra lista, queso

fresco. Vuelve a cerrar los ojos y quiero que visualices una enorme piscina hinchable llena de queso fresco. Visualiza a Gisele Bündchen nadando en esta piscina, imaginando como le chorrea el queso, no te pierdas ningún detalle (en el caso de que seas mujer puedes imaginarte a Brad Pitt, Orlando Bloom o a quien más te guste). ¿Por qué te hago hacer esto? Estoy seguro de que esa imagen te ha chocado, ver a Gisele en cueros y chorreando queso. No importa la sensación que te dé, lo cierto es que esta imagen inverosímil, que algunos verán erótica y otros verán extraña, es muy eficaz y seguramente se te habrá quedado grabada, si es así habremos conseguido nuestro objetivo.

Cuanto más divertido, subido de tono y extravagante, mejor se grabará en la memoria. La capacidad de crear estas imágenes a gran velocidad será lo que hará que memorices realmente rápido y es justamente esa capacidad la que hace a un buen memorizador.

Como he comentado antes, la clave es el humor, el erotismo, la extravagancia y la creatividad de las imágenes, que harán que te acuerdes de todo.

Continuamos el recorrido. En mi casa, sigo el pasillo y, a mi izquierda, entro en una de las habitaciones donde hay un escritorio y visualizo una enorme camiseta blanca impoluta sujeta desde el techo y donde la parte inferior de esta toca el suelo. La camiseta tiene una boca y habla con superioridad. De hecho, tiene un bastón en la mano derecha y un anillo muy brillante proporcional a su tamaño en la izquierda, está hecho todo un Don (Algo-don). Cierra los ojos y visualiza la imagen, toca la tela, siéntela, huélela y oye lo que te tiene que decir la camiseta.

La siguiente es la botella de vino blanco. En la habitación de mi *locus* (lugar) hay una silla a la derecha donde se encuentra una botella sentada con brazos y piernas, y de repente un hombre le dispara con una pistola Magnum y te manchas de vino blanco por toda la camisa. De hecho, la botella ha sido el «blanco».

Crea una belleza excepcional o una fealdad terrible, algo totalmente inverosímil, como el hecho de que una camiseta de algodón vaya con aires de superioridad, o humanizado, como una botella con brazos y piernas que ha sido el blanco de un asesino. Para explicarme mejor, el hecho de que se me manche la camiseta de vino blanco y que la botella sea el blanco de un asesino, es una doble referencia a que el vino ha de ser blanco y no tinto ni tampoco rosado. De esta manera, queda más claro que la camiseta es de algodón y el vino será blanco. Te invito a que hagas tus propias pruebas y experimentos para que descubras qué es lo que te va mejor.

Un tarro de aceitunas es el siguiente elemento. Para ello recorreremos el vestíbulo (en mi caso) para llegar a la siguiente habitación, donde se encuentra un enorme tarro de cristal que llega casi al techo, las olivas en el interior del tarro son como tu cabeza y tienen el agujero típico de las olivas rellenas. Siente el olor de las olivas, coge una escalera, sube y dale un mordisco a una de ellas. Si me sigues, de seguro que te preguntarás, ¿por qué? ¿Qué hace que un tarro enorme en medio de una habitación sea memorable? Para contestar a estas preguntas, contestemos a otras que nos harán abrir los ojos: ¿recuerdas lo que comiste hoy para desayunar? Espero que sí. ¿Qué comiste ayer? Quizá te lleve un momento. ¿Y la semana pasada? Quizá no te acuerdas. Se trata de que el cerebro archiva estas como una comida más en tu vida, para el cerebro no es importante y por eso quizá no lo recordará de manera inmediata, dado que no ha creado esa pista o anzuelo

para rescatar esa información. Eso no significa que haya desaparecido, de hecho el cerebro lo guarda todo, pero por esa razón hay veces en las que no podemos recordar ciertos recuerdos concretos.

Tres pares de calcetines; quizá puedas colgarlos en alguna lámpara de la habitación o en algún lugar en el que los veas claramente. En este caso yo los imaginaría como tres pares de calcetines viejos y apuestos que hablan entre ellos y se dicen cosas bonitas y elegantes, aunque lo puedes hacer al revés o como te impacte más, por ejemplo, imaginarlos como los calcetines más bonitos que hayas visto nunca y que haya personas que les hagan fotos y quieran autógrafos de ellos. Sí, lo sé, todo esto parece una locura, pero cuanto más impacto mejor, ya te lo dije, así es complicado que se te olvide.

El siguiente es Megáfono. Pasamos a la siguiente sala y, donde más te guste, visualiza a Martin Scorsese dirigiendo con un gran megáfono a Robert De Niro en la película *Taxi Driver* (1976), ¿Te imaginas a Martin con un megáfono enorme gritándole a un Robert jovencito con la cabeza rapada como estaba en la película y Robert cogiendo el taxi para irse de allí? Épico. Si no has visto la película, no importa, utiliza cualquier otra que te llame la atención, ya sabes eres libre de meter lo que quieras en tu palacio. Vamos a por la siguiente.

Pechugas de pollo. En mi palacio salgo de la habitación y justo en el pasillo veo un pollo con mucho pecho. Casi todo el pollo es pechuga y tiene muy poca cabeza, mientras picotea el suelo con dificultad porque sus dos grandes pechugas no le dejan espacio para maniobras. Continuando mi camino por el pasillo hay una mesa. El siguiente elemento de la lista es enviar un e-mail a Alejandro. Para poder memorizar este tipo de cosas has de pensar qué te sugiere el enviar un e-mail. A mí, por ejemplo, me sugiere un ordenador con forma de buzón, dejo que el lector se lo imagine como quiera. ¿Y qué te sugiere Alejandro? En mi caso pondría a mi amigo Alejandro tecleando en el ordenador-buzón que hemos creado en nuestra mente, visualiza bien que no se te pase ningún detalle. Te darás cuenta muy rápido que, a medida que visualizas y utilizas tu creatividad para crear esas imágenes multisensoriales, iras más y más rápido hasta que lo harás con tanta facilidad que no te darás cuenta de que memorizaste. Por eso es importante que tengas varios palacios de la memoria, uno para cada tema, y los vayas llenando cuando quieras con datos, recuerdos, listas de la compra... lo que quieras.

Ahora continuamos nuestro camino y visualizamos en el respectivo lugar del palacio de la memoria a una persona vestida con aletas de buzo, bañador y las gafas de bucear con el tubo. Yo lo visualicé en medio del salón, entre el sofá y la televisión. Ahora nos desplazamos al siguiente lugar, que en mi caso sería el cuarto de baño. Visualizo a Tom Cruise bajando del techo con un arnés y una cuerda como en *Misión imposible*. En la siguiente habitación, justo después de entrar, en la cocina, me imagino un cerdo con una enorme pata de jamón ofreciéndome jamón serrano, recién cortado. Huelo ese jamón y ya me dan ganas de comer. Y, por último, el barómetro, para el cual la encimera de la cocina se convierte en una barra de bar donde sirven cerveza, aperitivos y bebidas alcohólicas, pero de hecho la barra es realmente un termómetro muy grande que hace su función y la de barra de bar.

Ahora solo queda volver a cerrar los ojos y darte una vuelta por tu palacio de la memoria para volver a vivir cada uno de los elementos: entrando tenemos a la enorme y jugosa sandía

barrándonos el paso, entramos y allí esta nuestra espléndida Gisele Bündchen chorreando queso fresco, proseguimos y entramos en la habitación donde tenemos a nuestra súper DON-camiseta y nuestra botella de vino siendo blanco del asesino, salimos de la habitación entrando a la siguiente y olemos esas olivas rellenas dentro del tarro y a los tres pares de calcetines viejos y malolientes charlando de forma cortés, saliendo de la habitación enfrente esta Martin con su súper megáfono y Robert marchándose con su taxi, oímos cacarear a mi amigo el pollo pechugón y volvemos a ver a mi amigo Alejandro tecleando a toda pastilla en el ordenador con forma de buzón, seguidamente en nuestro *tour* tenemos a nuestro amigo buceador con las gafas de esnórquel en el salón, rápidamente giramos hacia el cuarto de baño y vuelve a aparecer Tom Cruise con sus juegos de misión imposible que no serían posibles sin su bonito arnés ni la cuerda que le sujeta, olemos el bendito jamón y nos tomamos una pinta en el BAR-ómetro.

Como ves es una técnica muy fácil, divertida y, cuanto más la uses, más rápido podrás crear imágenes multisensoriales. Además, cuando intentes recuperarlas te darás cuenta de que el proceso de recuperación es realmente intuitivo. Mientras vayas recorriendo tu palacio de la memoria te irás encontrando con las imágenes que creaste. Además, eso te dará la evidencia de que hiciste el proceso correctamente.

El hecho es que hemos memorizado 13 palabras, pero podríamos haberlo hecho con mil o incluso más y esto funcionaría, eso sí, siempre que tengas un palacio suficientemente grande. La mente no tiene límites.

SISTEMA MAYOR

«La memoria es el diario que todos llevamos con nosotros.»
-OSCAR WILDE-

Esta técnica o sistema de mnemotecnia es muy interesante. Se trata de otra técnica ancestral, ya que se viene utilizando por cientos de años. Esta es una de mis preferidas, disfrútala.

Seguramente estarás pensando que todo esto del palacio de la memoria está muy bien, pero ¿qué pasa si quiero memorizar números?

Para memorizar números, el procedimiento es igual o incluso más sencillo, pero, como siempre, debemos usar nuestra creatividad para solucionar el problema. ¿Cómo visualizo un número? Lo que se hace en este caso es convertir los números en palabras, y para eso utilizamos una tabla. Yo utilizo esta, pero puedes modificarla como quieras, lo importante es que recuerdes lo mejor posible que ese número concreto es esta consonante o estas consonantes específicas. En mi caso, la tabla sería esta:

- 1, las consonantes son la «t» y la «d»; en mi caso las asocio así por apariencia.
- 2, la «n» se parece a un 2 tumbado, así también podríamos asignar la letra «ñ».
- 3, «m» es un 3 tumbado.
- 4, cuatro se escribe con «c», así que la asignamos al 4, después también lo podemos asignar a «k» y «q» porque los sonidos son parecidos.
- 5, «l» en números romanos es 50, como ya sabes, por eso la podemos asociar al 5.
- 6, lo asociamos a «G» o «j», podemos asociarlas a estas dos consonantes porque el 6 puede parecer una «G» y, para mejorar la flexibilidad de crear palabras, añadimos la «j».
- 7, este lo podemos asociar a «F» por el aspecto, el 7 se parece a la «F» pero del revés y con la raya en medio.
- 8, lo podemos asociar al «ch» por la misma razón que el 6, o porque ocho solo tiene las consonantes «ch».
- 9, a mí me recuerda a una «p», a una «b» si le doy media vuelta y a «v» por su similitud fonética.
- 0, como «c» ya está cogido, opto por asignarle «r» o «rr».

Como ya dije, esta tabla la puedes cambiar como quieras. Si ves que un número te suena a otra consonante, cámbiala. Lo importante es que te sea fácil de recordar.

Podemos incluso añadir letras a algún número para obtener un sistema más flexible, pero de momento podemos dejarlo así. Yo utilizo esta tabla, y la verdad es que me va realmente bien, no he necesitado más.

Así que la tabla queda así:

1	t, d
2	n, ñ

3	m
4	c, k, q
5	l
6	G, j
7	F
8	ch
9	b, v, p
0	r, rr

Ahora ya, con la tabla diseñada y creada, vamos a visualizarlos, cosa que será muy fácil porque los números ya están asociados a letras. Por lo tanto, ahora cierra los ojos y visualízalos de uno en uno: primero observa como el 1 se va transformando en «t» (como siempre, no pierdas ningún detalle) y como esa «t» se transforma en «d». El 2 se tumba y crea la «n» y la «ñ», el 3 también se tumba y con sus 3 patitas en el suelo crea la letra «m». Ahora el 4, cuya primera letra «c» sale de la palabra para convertirse en «k» y en «q» por su sonido. No dejes de ponerle movimiento, colores, incluso algún sentimiento que le puedas atribuir de manera personal. Para el 5 asociado al número romano «L», puedes imaginarte un romano picando piedra y escribiendo 50 y L en una tabla de granito. Con el 6, imagina como sus líneas se agrandan y se transforman en la letra «G» y después se convierte en «j» separando sus líneas. Y con el 7, como se viste con la raya en medio y se convierte en una «F».

El 8, como su única consonante, «ch». El 9 como «b» y «v» por su consonante no cogida nue«v»e y porque, si diera una voltereta, sería como una «b» y la «p» por su similitud fonética. Finalmente, el 0 con la forma de una «r»ueda, donde la primera letra es una «r».

Tómate el tiempo que necesites para memorizarlas, incluso podrías, además, utilizar la técnica del palacio de la memoria para ello, sería muy buena práctica.

Ahora que ya lo tenemos memorizado, podemos crear palabras a partir de las letras. Por ejemplo, para memorizar el año que empezó la II Guerra Mundial (1939-1945), como ya sabemos que fue en el siglo xx no hace falta que convirtamos todo el número, solo con el 39 basta. Así que allá vamos:

3=m
9=b, v
39=ameba

Como ves, la palabra que se me ha ocurrido es «ameba» y contiene la «m» y la «b». Ahora quizá quieras añadirlo en tu hermoso y gran palacio de la memoria. Piensa en algo que te recuerde a la II Guerra Mundial y asócialo a una gran y colorida ameba, por ejemplo: Hitler es tragado por una gran y monstruosa ameba bien colorida.

Para recordarte de la fecha, más adelante te enseñaré como podemos memorizar números muy grandes, pero primero quiero que te familiarices con esta técnica y que le des sentido junto con el palacio de la memoria.

Ahora eres capaz de visualizar números e integrarlos en tu palacio. Vamos a ver otros ejemplos para que quede aún más claro:

Por ejemplo 45, 22, 89, 36, 9155

4=c, k, q; 5=l; 45=cola

2=n, ñ; 22=nena o nene

8=ch; 9=b, v; 89=chivo (cabrito o de chivo expiatorio)

3=m; 6=g, j; 36=mago

9=b, v; 1=t,d; 5=l; 9155=botella

Ahora que ya podemos visualizar una cola, un nene, un chivo, un mago y una botella, utiliza el palacio de la memoria para grabártelo. Ahora, para dinamizar mucho más la conversión número-palabras, ¿qué tal si creamos una tabla donde tengamos las conversiones ya pensadas? De esta manera, iremos mucho más rápido, al menos para el principio. Como dije en la anterior sección, puedes cambiar cualquier palabra por otra que te vaya mejor o añadir otras además de la que propongo, tú decides. Es preferible que las palabras asociadas a los números sean objetos, animales o personas, porque siempre te será más fácil visualizar algo material que algo que no tiene forma como consciencia, mente, amistad...

Allá va la tabla:

1. 1. Té
2. 2. Ñu, Noé
3. 3. Humo, amo
4. 4. Oca
5. 5. Ola
6. 6. Agua
7. 7. Ufo (Ovni)
8. 8. Hacha
9. 9. Ave, boa, uva
10. 10. Toro
11. 11. Teta
12. 12. Tina
13. 13. Átomo
14. 14. Taco
15. 15. Tela
16. 16. Dogo
17. 17. Tufo
18. 18. Techo
19. 19. Tubo
20. 20. Noria
21. 21. Nata

22. 22. Nene
23. 23. Nemo
24. 24. Nuca
25. 25. Nilo
26. 26. Hongo
27. 27. Nife
28. 28. Nicho
29. 29. Nube
30. 30. Mar
31. 31. Moto
32. 32. Mono
33. 33. Momia
34. 34. Hamaca
35. 35. Mula
36. 36. Mago
37. 37. Mafia
38. 38. Mocho, mecha
39. 39. Ameba
40. 40. Coro
41. 41. Cohete
42. 42. Cono
43. 43. Cama
44. 44. Coco
45. 45. Cola
46. 46. Cojo
47. 47. Café
48. 48. Coche
49. 49. Cubo
50. 50. Loro
51. 51. Lata
52. 52. Luna
53. 53. Lima
54. 54. Loco
55. 55. Lulú (yo lo utilizo porque el nombre del perro del vecino es Lulú)
56. 56. Lugo
57. 57. Alfa
58. 58. Lucha
59. 59. Lobo
60. 60. Gore
61. 61. Jeta
62. 62. Iguana
63. 63. Goma
64. 64. Goce
65. 65. Gula
66. 66. Gaga (Lady Gaga)
67. 67. Goofy (personaje de dibujos)

68. 68. Gacha (comida)
69. 69. Giba (joroba)
70. 70. Faro
71. 71. Foto
72. 72. Faena
73. 73. Fama
74. 74. Foca
75. 75. Faló
76. 76. Foso
77. 77. Fofó
78. 78. Ficha
79. 79. Efebo (adolescente)
80. 80. Hachero (diferenciar bien de hacha cuando visualices)
81. 81. Chita (mona)
82. 82. Chino
83. 83. Chama (mercader ambulante)
84. 84. Chica
85. 85. Chalé
86. 86. Chas (onomatopeya)
87. 87. Chufa
88. 88. Chucho
89. 89. Chivo (cabrito)
90. 90. Bar
91. 91. Bota
92. 92. Vino
93. 93. ¡Bum!
94. 94. Vaca
95. 95. Vela, boli (bolígrafo)
96. 96. Vaso
97. 97. Bofía
98. 98. Bache
99. 99. Bebe
100. 100. Torero

Para las conversiones de los ceros tenemos esta otra que seguro que en algunas ocasiones te será útil:

0. Aro
00. Raro
01. Rata
02. Reno
03. Remo
04. Roca
05. Rail
06. Reja
07. Rifa

08. Racha

09. Ropa

Obviamente las tablas se pueden extender tanto como quieras, pero no te recomiendo que lo hagas porque, para suplir esto, te enseñaré otra técnica más adelante que te ayudará a memorizar números tan grandes como quieras y más.

Como hicimos anteriormente, visualiza cada número y sus respectivas palabras asociadas. Tómate tu tiempo y no seas perezoso.

Hoy hazlo solo una vez y rápido, no te entretengas demasiado. Si has de pasar demasiado tiempo visualizando una palabra pasa a la siguiente, al día siguiente vuelve a hacerlo una vez más.

SISTEMA ASOCIATIVO

Este sistema nos va a servir para memorizar números muy grandes por medio de una de las técnicas que puede utilizarse junto al palacio de la memoria. Realmente funciona muy bien, pero ahora verás que el principio básico es el mismo que en las otras técnicas.

Imaginemos que queremos memorizar un número grande como es el 430562. El primer paso es convertir este número en una o varias palabras. Como ya tenemos la tabla con las palabras asociadas hecha y memorizada, ya sabemos que 43=cama, 05=rail, 62=iguana. Para recordar estas tres palabras, hacemos lo que se llama «asociación inverosímil», que no es más que hacer lo que hemos hecho en las otras técnicas anteriores, pero en este caso asociamos estas palabras entre sí. De una manera creativa, memorable, lo más impactante que podamos, creamos enlaces entre cama-rail-iguana, en este orden.

Vamos a ver un ejemplo de cómo lo podríamos hacer. Imagínate que estás encima de una cama, es una cama enorme, sin cojines y con sábanas hechas de seda y bordados con vistosas figuras. Siente el tacto de las sábanas y la comodidad del colchón, imagínate también que esta cama empieza a moverse hasta que llega a un rail de tren y se acopla a él, siguiéndolo hasta acabar en un río muy caudaloso con agua muy tranquila y con barquitos que navegan tranquilamente. Cuando se acaba el rail, debido a la velocidad, eres lanzado hasta la espalda de una gigantesca iguana, donde aterrizas. En su espalda te dejas llevar mientras la iguana avanza sin parar por hermosos senderos; disfruta del paisaje.

Fácil, ¿verdad? Lo que has de hacer para que esto funcione es crear una imagen multisensorial de la cama, crear una conexión con la palabra rail y posteriormente lo mismo con la palabra iguana. En este caso, como es un animal, lo hacemos aún más memorable y vistoso y le adjudicamos una propiedad inusual, como un tamaño colosal.

Quizá este número es muy fácil, pero ¿qué tal si lo intentas con un número más grande? Por ejemplo el número pi:

Pi=3,141592653589793238462643383279...

Quizá estés pensando que estoy loco, que son muchísimos números, pero nada de eso. Si lo haces como te he enseñado es pan comido. Vamos a hacer los 11 primeros dígitos para empezar:

3=humo

,

14=taco

15=tela

92=vino

65=gol

35=mula

Como todo el mundo debería saber cómo empieza el número pi y sabe que después del 3 hay una coma, la coma no la memorizamos, se da por sabida. En el extraño que caso que no se haya

oído nunca hablar del número pi y que no se sepa que empieza con 3,14, yo visualizo la coma como una gran muralla; pero si ya sabes cómo empieza, no la memorices.

Entonces, vamos allá. Primero hay que visualizar el «humo» y crear una asociación con «taco»:

Ahora cierra los ojos e imagínate una gran masa de humo bien negro y denso que se contrae para volver a expandirse hasta el punto de disiparse y dejar ver a un grupo de cuatro mariachis comiendo un taco gigante como una cabeza y cantando *La cucaracha*.

Cuando visualices, presta especial atención a los elementos clave como son el humo y los tacos, como siempre, creando imágenes multisensoriales.

Ahora tenemos que asociar las palabras «taco» y «tela»:

Ahora un mariachi coge la masa del taco que es tan grande y fina que la utiliza como tela para hacer un sombrero típico mexicano.

Ahora debemos asociar «tela» y «vino»:

Imaginemos ahora que el mariachi lo hace tan rápido que se tropieza con la tela y se cae en un cubo de vendimia, aplastando la uva y haciendo que se filtre y caiga el vino en una copa de cristal.

La siguiente es «gol»:

La copa de vino, al acabar de llenarse, empieza a cobrar vida y de su interior saca una pequeña pelota que se agranda. En ese momento la copa de vino chuta la pelota y una grada llena de *hooligans* grita «Gooooooooool».

Y, por último, tenemos que hacer la asociación de entre «gol» y «mula»:

La palabra «gol» sale de la grada y pide varios refrescos a un camarero que resulta ser una mula que anda a dos patas y ofrece un refresco helado al gol.

Bien, ahora que ya tenemos 11 dígitos, cierra los ojos y vuelve a recitarlos de memoria. Vuelve a vivir la historia que creaste en tu memoria y verás como cada una de las imágenes se vuelven palabras y estas en números: empezaba con 3,14, después 15, tela, 92, vino, 65, gol, 35, mula.

Ahora que ya hemos hecho los primeros 11 dígitos deberías ser capaz de hacer los 20 dígitos restantes. Estoy seguro de que no te va a costar nada.

Empecemos:

89= Chivo

79= Efebo

32= Mono
38= Mocho
46= Cojo
26= Hongo
43= Cama
38= Mocho
32= Mano
79= Efebo

Ahora que ya hemos pasado los números a palabras, solo queda asociarlos. Es tu turno: para asegurarte de que lo has entendido, deo que practiques con este listado de palabras. Memorízalos por orden y después, sin mirar, intenta escribirlos de memoria en un papel aparte. Vamos, es muy sencillo, son solo 10 palabras.

TÉCNICAS II

"El nombre de una persona es para él o ella el sonido más dulce e importante en cualquier idioma".

Dale Carnegie, escritor y conferenciante americano

-Ey, como estas?- me sorprendió al verla, hacia tiempo que no sabia de ella y lo único que me acuerdo es que la conocí en una fiesta, me la presento un buen amigo mío llamado, Miguel.

-Eyyy David!! Bien, cuanto tiempo? Como acabaste la fiesta?- Lo peor de todo es que me hizo sentir mal por que ella si se acordaba como me llamaba yo, que desastre...

Hablamos durante un rato, pero no conseguía acordarme, y no le podía preguntar su nombre, me parecía una falta de respeto, creo que ella se dio cuenta que no me acordaba de su nombre, pero lo peor no era que ella se acordara del mío y yo no, ni que ella se diera cuenta, sino que tenia su nombre en la punta de la lengua y no podía recordarlo.

Creo que esto le ha pasado a mucha gente, es muy común encontrar gente que le cuesta mucho acordarse de los nombres, pues si se acuerdan de las caras o al menos pueden sonarle, pero los nombres es otra cosa. Mi caso no es del todo aislado, he conocido a gente que tiene realmente un problema con los nombres, e incluso gente que por su trabajo o por su actividad conoce a mucha gente, esas personas realmente son conscientes de lo importante que es para su profesión el recordar todos los nombres de las personas que conocen. Imagínate un político, que no se acordara de los nombres de sus militantes o un promotor de eventos que no se acordara de los nombres de las personas que les montan los eventos, de los relaciones publicas, del equipo administrativo... Realmente es tan importante este tema, que personas que se dedican a trabajar con gente puede suponerles la perdida de mucho dinero. Y aún que sea gente que no le supongo perdidas de miles de euros, también es muy importante conocer y recordar los nombre de las otras personas, en realidad cualquier persona debería tomarse en serio este tema.

Como dije, la técnica que voy a exponer a continuación no solamente puede servir a la personas que trabajan con gente como profesores, promotores de evento, relaciones publicas, comerciales, coach... sino también para todas aquellas personas que quieran mejorar su vida social, mejorando y fortaleciendo las nuevas relaciones desde un primer momento. ¿Preparado/a para no volver a olvidarte de un nombre nunca más?

TÉCNICA DE LOS NOMBRES

Es muy importante recordar el nombre de las demás personas socialmente hablando, pues les estas demostrando un sincero aprecio y eso a la larga va a ser una ventaja para ti.

Imagínate que una persona que has visto un par de veces fugazmente se acuerda de tu nombre, ¿como te sentirías? Eso te hace sentir bien, ¿verdad?

Pues imagínate que eres tu el que se acuerda, tendrás más posibilidades de obtener una predisposición de esa persona para hacerte un favor, a que te escuche, a que te ayude, lo cierto es que no podemos menospreciar este tipo de detalles.

Para efectuar correctamente esta técnica hemos de ser consciente de que aquí hay dos tipos de factores el nombre, y la cara.

Muchas veces cometemos el error de memorizar el nombre, pero no asociamos ese nombre con la cara .

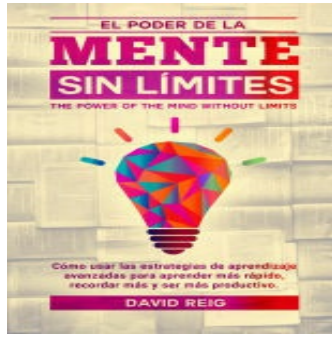
El procedimiento correcto seria la memorización del nombre y posteriormente la asociación del nombre con la cara de la persona. De esta manera:

Escogemos una facción particular de la cara, cuanto más única y particular de la cara persona mejor, puede ser una cicatriz, una nariz ancha, una boca grande, unos dientes demasiado pequeños, unas oreja grandes, ojos bonitos, piel llena de tatuajes...haciendo de esta característica especial de algo caricaturizado, casi de película de humor y lo llevamos al extremos, haciendo la nariz ancha, aun más ancha , los ojos pequeños como bolitas diminutas o como puntitos , de las orejas grandes las hacemos paracaídas...No tengas miedo no tienes porque decírselo nunca. Pero es importante ser muy exagerado y si puede ser con humor y creatividad.

El siguiente paso es anclar la cara con el nombre y para eso podemos comparar la cara caricaturizada con alguien famoso que tenga ese nombre por ejemplo si nuestro amigo se llama julio, podemos compararlo con la cara de julio iglesias, eso si, hay veces en los que necesitaras un extra de imaginación.

También puedes hacerlo comparándolo con la cara de algún amigo que se llame igual, asociando las dos caras, de esta manera te acordaras seguro.

Otra alternativa adicional para asociar los nombre con las cara seria usar una tabla de conversión, donde cada nombre estaría asociada a una imagen sencilla, creada a partir de la imagen sencilla que nos evoca el nombre en cuestión este paso es muy personal y para cada uno el mismo nombre evocara a una imagen diferente, cuando tengamos hecha la tabla y asociáramos esta imagen sencilla a la cara y las facciones de nuestro reciente amigo/a, dado que el problema principal es que los nombres son palabras abstractas que no podemos memorizar así como así, asociando nombres con una imagen sencilla y entonces asociamos esta imagen sencilla a la cara y las facciones. Por ejemplo si nuestro nuevo amigo se llama Marco, Marco me evoca a moneda, porque el marco era la antigua moneda alemana antes de pasarse al euro. Por eso podría asociar la cara de Marco, fijándome en sus facciones y su caricatura exagerada a una moneda con las caras de la moneda grabada con la cara de nuestro amigo Marco.



Donde en vez del 1 pondríamos la cara de nuestro amigo.

Voy a hacer

Nombre masculinos más comunes:

Antonio = antónimo, solo se le añade una “m” y me lo imagino como el contrario de algo, lo que se te ocurra.

José = padre, San José es el día del padre

Manuel = papa Noel, ma-nuel, como es un hombre en vez de mama Noel, me lo imagino como papa-Noel.

Francisco= cerveza, me recuerda a cerveza por que hay una cerveza que se llama franziskaner, es una cerveza alemana.

Juan= petardos, en España tenemos la fiestas de San Juan donde se tiran petardos

David= David contra Goliat, imaginamos al hombre diminuto luchando con un gigante.

José Antonio= padre antónimo, lo imagino como un padre diferente al propio, aquí cada uno puede imaginarse lo que le venga mejor

José Luis= Mi Padre riendo a carcajada limpia

Javier= dejavú, se pronuncia de”javi”, imaginamos al hombre teniendo un dejavú

Francisco Javier = cerveza de”javi”, imaginamos al hombre bebiendo cerveza mientras tiene un dejavú, el dejavú ha de ser muy exagerado, como si desconectara del mundo.

Jesús= niño pequeño, niño Jesús, puedes imaginar al hombre en la imagen del nacimiento de Jesucristo.

Daniel= travieso, como un niño pequeño con un tirachinas y con cara de querer hacer de las suyas

Carlos= rey , antiguo rey Juan Carlos I, podemos imaginar al hombre con una corona en su cabeza.

Miguel= mi gel, gel de baño, gel de cepillar los dientes... lo que quieras

Alejandro = lady gaga, de la famosa canción Alejandro.

José Manuel= El padre de papa Noel,

Rafael= vidente , imaginamos al hombre con una túnica de vidente y con una baraja de tarot.

Pedro = piedra, con la cabeza grande y en forma de piedra

Ángel = ángel con alas y demás

Miguel Ángel= Michelangelo Buonarroti, escultor, escritor, pintor, autor de David

Nombre Femenino más comunes:

Maricarmen=La mujer comiendo una galleta María hecha de carne

Carmen = carne, me sugiere por la similitud fonética, podemos imaginarla comiendo un trozo de carne enorme

Josefa = Madre, Si José es padre lo lógico es que la femenino sería Madre

Isabel = La mujer con un cascabel en la parte del cuerpo que prefieras

Ana María = rana y galleta María

María dolores= galleta partida por la mitad

María Teresa = María Teresa de Calcuta se come una galleta

Ana = Rana, quizá imaginamos que pasaría si tuviera cara de Rana o teniendo una Rana encima de su cabeza

Laura = Laura Pausini, cantante y compositora , podemos imaginar con una guitarra cantando la canción de “se fue”

Francisca= La mujer bebiéndose una cerveza Franziskaner

María Ángeles = Podemos imaginarla como un ángel con alas y un halo de luz, comiendo galletas María

Cristina= una monja o mujer cristiana

Antonia= una antónima, o un antónimo femenino, podríamos imaginarnos a esa mujer como lo contrario de su característica principal, podemos encontrarnos una mujer muy guapa y hacerla muy fea o al revés.

Marta = La mujer bañándose en el mar, En el MAR-esTA

Dolores= mucho dolor de barriga

María Isabel = un cascabel y una galleta maría

María José = Mi madre comiendo galletas maría

Lucía = Luz

María Luisa = una galleta maría con la cara de alguien riendo

Mi tabla puede servirte de una manera general y para saber como crear tu propia tabla, pero como ya dije la tabla de los nombre es muy personal y por lo tanto quizá a mi un nombre me suena a una cosa en concreto y a ti te puede sonar a otra cosa totalmente distinta así que te recomiendo que crees tu propia tabla de los nombre más comunes y empieces a asociar los nombres con las caras.

Puedes hacerlo en este cuadro que dejo abajo:

Tabla de nombres masculinos

Me sugiere a

Antonio	
José	

Manuel

Francisco

Juan	
------	--

David	
José Antonio	
José Luis	

Javier

Francisco Javier	
Jesús	

Daniel

Carlos	
--------	--

Miguel

Alejandro	
José Manuel	

Rafael

Pedro	
Ángel	
Miguel Ángel	

Nombres Femeninos

Me sugiere a

Maricarmen

Carmen	
--------	--

Josefa

Isabel	
Ana María	
María Dolores	
María Teresa	

Ana	
-----	--

Laura	
-------	--

Francisca	
María Ángeles	

Cristina

Antonia

Marta

Dolores	
María Isabel	
María José	

Lucia	
María Luisa	

Ejercicio:

Ahora es tu turno, para este ejercicio, primero deberás ir a tu facebook y clicar en el icono de solicitudes de amigos, vuelve a clicar en buscar amigos.



Cuando estés en una pantalla donde pone personas que quizá conozcas, deberás memorizar los nombres y apellidos de al menos 5 personas para empezar, cuando las tengas memorizadas tapa los nombres y apellidos de estos y recita cada uno de los nombres y apellidos, no importa que los nombres no sean verdaderos o parezcan inventados lo importante es que se vea la cara o al menos puedas reconocerlos.

El siguiente va a ser memorizarte 10 nuevos perfiles, tu puedes es muy fácil acuérdate de utilizar las técnicas que aprendiste anteriormente, asocia el nombre con la cara y después ponlo en algún lugar de tu palacio de la memoria, por ejemplo.

Ya lo tienes?

Ves que fácil?

Ahora vamos al siguiente y ultimo nivel, el mismo mecanismo, pero más cantidad de caras, memoriza, 20 perfiles, estoy seguro que puedes no te dejes impresionar por el numero.

Si has fallado con alguno o no te has acordado con alguno, recuerda lo importante que es ponerle sentimiento, color, tacto, olor a las asociación, las opciones son infinitas pero solo tu sabes que es lo más memorable para ti, así que ya sabes haz que tus imágenes lo sean y serás imparabile.

Ah otra cosa si hay alguien que tenga el nombre de alguien cercano a ti, eso también puede valer, puedes asociar a tu amigo cercano con la persona que acabas de conocer a que nunca te olvidarías del nombre de alguien que tiene el mismo nombre que tu mejor amigo, que tu madre, de tu hermana, el tuyo propio... pues esa es una muy buena herramienta, aunque por desgracia no vas a poderlo utilizar mucho las veces que puedas no dejes pasar la oportunidad.

Si has hecho el ejercicio y no te lo has saltado enhorabuena, puedes estar orgulloso, a partir de ahora ya sabes como lo hacia Abraham Lincoln para ser tan amado y respetado, se acordaba de todos los nombres y apellidos de todos aquellos que conocía. Que fuera el 16º presidente de estados unidos no era por casualidad, evidentemente no solamente fue por eso, pero eso ayudo, en sus relaciones personales y le catapulto al éxito.

MEDITACIÓN

«El principio de la meditación es el conocimiento de uno mismo, y esto significa darse cuenta de todo movimiento del pensar y del sentir.»
-KRISHNAMURTI-

«La meditación es la liberación de la mente.»
-KRISHNAMURTI-

¿Qué es la meditación?

Los beneficios de la meditación han sido probados por numerosos estudios científicos que aseguran que meditar por 20 minutos al día proporciona paz y armonía, pero ¿qué hay de cierto en todo esto? Vamos a verlo y recapitulemos hasta hace 40 años.

Al contrario de lo que muchos piensan, se sabe de los beneficios de la meditación desde hace muy poco. Hace 40 años se concebía la meditación como una actividad solamente para jipis y yoguis que entendían la vida de una manera muy distinta a lo habitual en esa época.

Por eso las comunidades científicas rechazaban la idea de estudiar los efectos de la meditación y lo entendían como una herejía. La idea de que un científico la practicara o, peor aún, la estudiara era un imposible científico.

Por suerte para nosotros, Richard Davidson, profesor de Psicología y Psiquiatría de la Universidad de Wisconsin-Madison y director del Centro para la Investigación de Mentes Saludables, fue uno de los pioneros. Cuando al final de su segundo año de carrera en Harvard, en los años setenta, se fue con su mujer a la India, aprendió las técnicas para la meditación. Al cabo de tres meses, volvió a Harvard donde siguió practicándola en secreto. Él fue, junto a Daniel Goleman, quien hizo el primer experimento en el que se demostró que la meditación mejoraba la capacidad de atención y disminuía el estrés.

Ahora, después de varios años y a partir de la ruptura de estos prejuicios gracias a Richard Davidson, sabemos que la meditación tiene varios beneficios importantes.

Tipos de meditación

Hay varias cosas importantes a tener en cuenta. No todos los tipos de meditación son iguales y hay muchísimas variantes, desde Mindfulness o la meditación de la atención focalizada, a la meditación Zen, la meditación Vipassana, la meditación Metta...

En el caso de los tipos de meditación, se utiliza un tipo dependiendo de tus necesidades, pero es cierto que la Mindfulness es uno de los tipos más extendidos en occidente porque es realmente sencilla de aprender y de ejecutar. Si estás empezando, te recomiendo esta. Este tipo de

meditación consiste básicamente en enfocar toda tu atención en el momento presente, ya sea la respiración, un objeto en especial o en un pensamiento.

Beneficios

Las maravillas de la meditación no se acaban aquí, puesto que la ciencia le da un respaldo casi incondicional y se han descubierto cosas realmente curiosas. Por ejemplo, la materia gris del hipocampo y el lóbulo frontal, zonas que están directamente relacionadas con el aprendizaje, eran más densas y su estructura había cambiado, en cambio la amígdala, zona relacionada con el miedo y el estrés, lo era menos. Los científicos llegaron a la conclusión que la meditación podía hacer que personas con propensión a la depresión o graves problemas de estrés postraumático, además del hecho que podía abrir la puerta a nuevas posibles terapias.

Otro de los descubrimientos importantes fue que la meditación disminuye el declive cognitivo que las personas mayores sufren por la edad.

Esto es una muy buena noticia, pues podría a evitar ciertas enfermedades de carácter cognitivo como el Alzheimer o la Demencia Senil.

Este tipo de enfermedades, como el Alzheimer, son relativamente contemporáneas (1901), no tienen cura y se deben precisamente al declive cognitivo (atrofia cortical: disminución del tamaño del córtex cerebral). El hecho de que la meditación pueda disminuir este efecto en algunas personas puede ayudar a evitarlas.

Todo esto está muy bien, pero ¿qué pasa si soy una persona sana que no siente la necesidad de ponerse cada día a meditar? En realidad, muchas personas creen que no lo necesitan, pero si recapitulamos y pensamos, seguro que nos acordaremos de situaciones en las que quizá nos hubiera ido bien tener un extra de creatividad. ¿O a quién no le gustaría aumentar su Coeficiente Intelectual o estar más tranquilo/a y sin estrés o aumentar su rendimiento académico?

La meditación nos brinda demasiados beneficios a corto y largo plazo para que sea algo que no se tenga en cuenta y nos pide muy poco, 20 minutos de nuestro día.

Solo tenemos que crear el hábito y será una actividad rutinaria que nos dará muchísimos beneficios.

Como ya dijimos, la meditación es una muy buena práctica para la mejora de la concentración, para la memoria y, como ya vimos, para muchas otras cosas.

Vamos a utilizar la meditación para mejorar una de las capacidades olvidadas y una de las más importantes: la concentración. Ahora nos queda aprender cómo se medita y cómo debemos hacerlo para mejorar la concentración.

Conozco muchísima gente que me dice que se desconcentra muy fácilmente, que le cuesta mucho prestar atención y que su cabeza parece un circo. Eso es normal, cuando estamos intentando concentrarnos en algo, si no estamos acostumbrados, es complicado mantener el foco en eso que para nosotros es tan importante. Eso ocurre básicamente porque cuando estamos intentando

concentrarnos en algo empiezan a venir pensamientos que muchas veces no tienen nada que ver con lo que estamos haciendo. Eso es completamente normal y una actitud compasiva hacia este comportamiento de la mente suele ser más constructivo que una actitud demasiado dura hacia nosotros mismos.

Como dije, la concentración se puede mejorar, y se puede controlar la mente para que deje de tener pensamientos ajenos a la actividad actual. Para enseñarte a hacerlo, has de saber que esta habilidad no se obtiene en dos días, pero tranquilo, tampoco necesitarás años.

Te voy a enseñar a conseguirlo, y además has de saber que los beneficios de la meditación son inmediatos, solo 10 minutos de meditación al día implican un mayor control en uno mismo, una mayor concentración, mejor memoria, menos estrés y mucho más. En resumen, la meditación es una práctica que no necesita demasiado tiempo para ver resultados, aporta una experiencia nueva y refrescante y permite obtener unos beneficios totalmente pertinentes para quien quiera obtener unos mejores resultados tanto en campos mentales como físicos.

Los prejuicios

Nosotros hablamos de la meditación como la práctica meditativa y como actividad intelectual, no como una práctica religiosa. Es decir, la meditación puede practicarse en muchas comunidades religiosas y hay diferentes versiones de la meditación dependiendo de la religión.

Pero básicamente la meditación está muy asociada al budismo, pues en los medios, cuando vemos a alguien meditando, la imagen típica es un señor con una túnica de colores vivos.

La realidad de la meditación es que cada vez más personas se han dado cuenta de los beneficios que tiene, no solamente para los monjes, si no para la gente normal: ejecutivos, amas de casa, fontaneros, policías, profesores, atletas, estudiantes, jueces, abogados, ingenieros...

Todo el mundo puede beneficiarse sin que haga falta para ello pasarse 8 horas al día meditando y estudiando las enseñanzas de Buda, solo entendiéndola como una práctica intelectual que nos permite ser más eficaces, cultivando las capacidades innatas del cerebro.

Si a pesar de lo dicho aún sigues pensando que la meditación no es para ti, que esto de la meditación es para yoguis y jipis, aun viendo todas las evidencias científicas de los beneficios, te recomiendo que le des una oportunidad. Mucha gente cree que esta práctica no es para él, pero la gran mayoría hablan desde el desconocimiento. Desde aquí te invito a que lo pruebes, ten un poco de fe y prueba durante 10 minutos durante 3 días, y después pregúntate «¿Cómo me siento?». Verás que la sensación cambia, las experiencias del día a día son más satisfactorias y que tienes mayor confianza en ti mismo. Evidentemente, cada persona es diferente y experimenta las cosas de diferente forma.

Dicho esto, pasamos a cómo meditar. Seguramente ya tengas una idea, pero para los que no la tengan, meditar es una actividad que puede tener muchas variantes. Para comenzar, si nunca has meditado o si eres principiante, es mejor comenzar con la meditación Mindfulness.

La meditación Mindfulness es un tipo de meditación que consiste en enfocar la atención en algo en concreto, como por ejemplo la respiración. Y ¿por qué la respiración? Si te dijera que te concentraras en una luz o en algo del exterior sería muy fácil mirar fijamente a la luz, pero tu cabeza podría estar en otro lado. Lo importante es que tu cabeza esté concentrada en esa cosa y que, si detectas que has perdido el foco, puedas volver a enfocarte en ella. Por eso digo que mirar fijamente una luz no significa que estés concentrado en eso, lo que realmente ocurrirá es que mires fijamente esa luz y que ni siquiera te des cuenta, pero tu cabeza esté en otra parte pensando en otras cosas, como una montaña rusa mental de pensamiento en pensamiento.

Esta es la razón por la cual normalmente se te pide que te concentres en tu respiración, porque la respiración es algo que siempre está ahí, si no te morirías. Es algo muy sutil, por lo tanto necesitas estar concentrado en eso para notarlo, y en el momento en que no lo notas es cuando

sabes que has perdido la concentración. En definitiva, es una manera de saber del cierto que estás haciendo bien el ejercicio.

El primer paso para ponerte a meditar es escoger un espacio silencioso y tranquilo. Puedes meditar en cualquier lado, pero mejor escoge un lugar donde sepas que el rato que estás meditando vas a estar tranquilo.

Si hay alguien en la casa que creas que te puede molestar, avisa de que te vas a poner a meditar y pídeles que, por favor, no te molesten hasta que acabes.

Puedes meditar en cualquier momento del día, ya sea por la mañana, recién levantado, como por la noche antes de acostarte o cuando los niños están en el colegio, en el caso de tener hijos. Lo mejor es escoger el momento del día más tranquilo.

1. Cuando hayas escogido el lugar y el momento, siéntate con las piernas cruzadas y pon un tobillo encima del otro. Si te pones un cojín debajo para estar más cómodo, siéntate en la parte delantera del cojín y tira la pelvis ligeramente hacia adelante, sintiéndote cómodo.

2. Cuando estés sentado y cómodo, pon la espalda recta y tira la barbilla hacia abajo.

3. Pon las manos descansando en el regazo, del modo en que te sea más cómodo. Te recomiendo que pongas las manos descansando en los muslos y, con las palmas de las manos hacia arriba, entrelaces los dedos.

4. Ahora nota como tu barriga se hincha y se deshinchas con cada bocanada de aire. No intentes controlar tu respiración, simplemente déjala que fluya, acéptala y nota como se mueve tu estómago.

5. En este punto siéntete cómodo con esta postura. Si necesitas corregirla para estar aún más cómodo, siéntete libre de hacerlo, pero procura quedarte con la espalda recta.

Es normal que al principio te cueste mantenerla así, pues no estás acostumbrado a mantener esta postura. No te preocupes, con el tiempo cada vez la notarás más natural y te será más fácil aguantar esta posición.

6. Ahora cierra los ojos y concéntrate en tu respiración. Respira por la nariz y exhala por la boca, dedícate a concentrarte en como entra el aire por la nariz y nota la sensación que causa el aire cuando acaricia las fosas nasales. No intentes forzar tu respiración, respira normal y como te sientas cómodo. Cuando exhales, nota la sensación que se forma cuando el aire acaricia tus labios.

7. Hazlo tranquilamente y no esperes que ocurra nada, simplemente deja que la experiencia fluya y solo dedícate a concentrarte en tu respiración.

8. Seguramente, mientras estés concentrado en tu respiración, no pararán de venirte un montón de pensamientos y eso hará que te desconcentres muy frecuentemente. No te preocupes, es normal. Cuando empieces a meditar, te darás cuenta de que, cuando intentes concentrarte en la respiración,

vendrá otro pensamiento y hará que te desconcentres y tu mente vaya a otro lado. Vuelvo a decir que esto es algo totalmente normal, así que cuando suceda no te regañes por eso, sino que tranquilamente intenta volver a focalizar tu atención en tu respiración. Habrá días en los que no serás capaz de concentrarte demasiado en tu respiración y habrá otro en los que estarás muy focalizado y atento, así que no te preocupes, simplemente deja fluir la experiencia y disfrútala.

9. Mantente meditando como mínimo 10 minutos o hasta lo que necesites y tómatelo como un momento para ti, para desconectar y disfrutar.

10. Para terminar la sesión, empieza moviendo las extremidades poco a poco. No tengas prisa y hazlo suavemente, haciendo cada vez movimientos más abiertos y finalmente ve abriendo los ojos de forma progresiva y pausada. Felicidades, has acabado la sesión. Espero que hayas disfrutado con la experiencia.

Para unos beneficios duraderos, te recomiendo que lo sigas practicando de forma continuada durante un tiempo, unas dos semanas está bien.

Creo que todo el mundo, por muy ocupado que esté, puede meditar 10 minutos al día y creo que debería hacerlo cuando menos tiempo disponga. La meditación le va a dar mucho más, comparado con el tiempo invertido. Si 10 minutos nos dan tanto, la inversión vale la pena para todos.

CÓMO CREAR HÁBITOS

He sido fumador durante 6 años, intenté dejarlo de muchas maneras distintas y nada tuvo éxito hasta que no comprendí cómo funciona la mente y como se pueden crear hábitos nuevos.

A la mente no le gusta el cambio, prefiere continuar haciendo lo de siempre aunque sepa perfectamente eso no le llevará a conseguir lo que quieres. Pero, cuando conoces algunos conceptos básicos, puedes sacar mucho jugo de esto.

¿Qué es un hábito?

Un hábito es todas aquellas conductas que hacemos de manera sistemática y que se repiten en el tiempo: nuestra rutina diaria, lo que haces cuando te levantas por la mañana o lo que haces antes de ir a dormir...

Imagínate que nunca antes has hecho ejercicio, quieres empezar a hacerlo y te propones comenzar un día de estos. Quizá te apuntas al gimnasio, quizá nunca llegas ni a apuntarte, quizá vas unos días y al final acabas pensando que esto no es para ti. Esto nos ha pasado a todos alguna vez en nuestra vida, y aunque no tiene por qué haber sido con el ejercicio, sí que puede haber pasado con otras cosas por ejemplo estudiar un idioma, empezar a tocar un instrumento...

Y con muchas otras cosas, pero lo cierto es que, como dije anteriormente, al cerebro no le gusta cambiar.

Si alguna vez quisiéramos añadir o crear un hábito en nuestra vida como todos los citados anteriormente o cualquiera que se te ocurra, existen unos conceptos básicos que harán que este proceso sea más llevadero. Vamos allá:

1. Lo que se dice que los hábitos no se construyen de la noche a la mañana es totalmente cierto. Para ser más exactos, se necesitan 21 días para crear un hábito.

2. Hablemos sobre la voluntad. La voluntad está definida, según la RAE, como la facultad de decidir y ordenar la propia conducta. Esto quiere decir que, cuando decidimos empezar a ir al gimnasio, ahí entra en acción nuestra voluntad. Hablo del ejemplo del gimnasio porque es el más típico, aunque no tiene que por qué ser tu caso.

Entonces ¿por qué cuando decidimos algo como eso, hay tanta gente que no lo consigue? ¿Y por qué hay tanta gente que no consigue dejar de fumar?

La voluntad es una facultad humana de la que no se debe abusar, es más se debería limitar o incluso intentar prescindir de ella. Esto es así porque esta facultad es realmente escasa y no se puede tirar de voluntad durante demasiado tiempo ya que entonces estaríamos condenados a fracasar a la larga, a nunca conseguir nuestro objetivo. Lo que sí funciona, es prescindir de ella e intentar ir al gimnasio porque disfrutamos yendo en vez de a la fuerza.

3. El principio de la adicción es el principio básico de la creación de hábitos. Se basa en volverse adicto a cualquier cosa que quieras para crear el susodicho hábito.

Soy consciente que estas son ideas realmente revolucionarias y quizá al principio pienses que es de locos, pero, aun así, presta atención, porque esto no solamente te va a ayudar a crear el hábito de estudiar cada día, sino que te va a ayudar a crear cualquier hábito que necesites para conseguir tus objetivos.

El procedimiento es el siguiente y voy a poner un caso concreto para que sea más entendible.

Imagínate que quieres añadir en tu día a día el hábito de estudiar.

En realidad, el procedimiento es muy sencillo y lo único que debes hacer es, simplemente, ponerte a estudiar. El primer día te va a costar, pero no seamos perezosos, nos pondremos enfrente del material que tengamos que estudiar. El primer día recomiendo estudiar algo liviano. Pongamos encima de la mesa una sola página para estudiar, es decir, una cantidad que digamos, «Esto va a ser pan comido». Tómame tu tiempo y dedícale el tiempo que sea necesario hasta que te des cuenta de que estás concentrado en lo que haces y sientes la sensación de que no puedes dejar esto a medias. En ese momento deja de estudiar y ponte a hacer otra cosa.

Al siguiente día, ponte donde lo dejaste y haz lo mismo, tómame tu tiempo y concéntrate en estudiar tu temario y en nada más. Cuando te encuentres en un momento donde te ves concentrado y sientas que no deberías dejarlo a medias, deja de estudiar. Seguramente tengas la sensación de que debes completar lo que estabas haciendo y que no puedes dejarlo a medias. Es importante dejar de estudiar disciplinadamente cuando tengas esa sensación, porque si lo haces bien te darás cuenta de que tienes muchas ganas de ponerte a estudiar.

Cuando dejamos de hacer algo en el momento álgido de la actividad, el cerebro está plenamente concentrado en lo que hace, rindiendo al 100% y teniendo un montón de ideas y energía. Al dejarlo a medias, creamos una dependencia a esta sensación, pues esta sensación es realmente satisfactoria. Seguro que lo has experimentado alguna vez, es una sensación parecida a la inspiración, donde te encuentras con un montón de recursos para hacer lo que estás haciendo.

Es sumamente importante, como dije antes, que lo hagas disciplinadamente. Si no lo haces cuando toca o después de haberlo hecho vuelves a ponerte a estudiar, no conseguirás nada, solo cansarte. Cuando lleves unos 5 días haciendo esto, notarás que no te costará nada ponerte a estudiar, de hecho, lo tomarás con ganas y estarás al 100% desde el principio.

Otra cosa importante, recuerda que un hábito se crea a los 21 días, por lo tanto, aunque veas que tienes ganas de estudiar y lo cojas con fuerza, recuerda que debes estudiar cada día, es decir, que hasta que no tengas el hábito arraigado no deberías saltarte ningún día de estudio.

Recuerda las claves de esta técnica:

1. Los primeros días vence la pereza
2. Sé disciplinado en aplicar la técnica

3. Un hábito se crea en 21 días
4. Temario liviano, que no te suponga un desafío

¿Qué pasa si un día fallo?

Estoy completamente seguro de que no vas a fallar ningún día. Pero si algún día te pasa por casualidades de la vida, no te regañes, ni te culpes, solamente has de decirte de forma sincera que no volverá a suceder.

ORGANIZACIÓN

El primer paso para empezar a estudiar es, evidentemente, recopilar todo el temario que va a entrar en el examen. Hemos de ser conscientes en primera estancia de cuánto material debemos estudiar para el susodicho examen y tener una visión general del material y su densidad.

Como es lógico, no es lo mismo el temario de una asignatura relacionada con las matemáticas que el de temas relacionados con letras o ciencias. La forma de estudiar de estas dos es diferente, por eso nos vamos a centrar en la parte de la memorización, pues sí que es cierto que para estudiar materias relacionadas con las matemáticas necesitaremos la práctica ya sea con la resolución de ejercicios o la deducción matemática, pero esta es una parte que solo se puede adquirir practicando.

Dicho esto, con las matemáticas, igual que con las otras ramas de estudio, la memoria siempre va a ser una herramienta indispensable.

El siguiente paso que debemos hacer es organizar el temario de forma realista, en el transcurso del tiempo. Una cosa importante que debemos tener en cuenta es que el día anterior al examen no estudiamos. Para eso es importante estar bien organizado en el tiempo y tener bien presente la cantidad y la densidad del temario.

Seguramente te estarás preguntando ¿por qué el último día no estudiamos? Muy sencillo, eso lo hacemos para reservar el último día para el repaso y para asegurarnos de que la información va a tener tiempo de asentarse correctamente en nuestra memoria de largo plazo. La memoria organiza y asienta los conocimientos cuando dormimos, es por eso por lo que debemos dejarle tiempo a nuestro inconsciente para que haga todo el trabajo de organización y consolidación de la información. Además, también está el factor psicológico, pues no es lo mismo pasar el último día agobiado y estudiando a toda prisa que pasarlo tranquilos y relajados, con total confianza de que al día siguiente haremos un gran examen.

El temario lo dividiremos por temas, podemos dividir cada cien páginas un tema, o por temática. Yo recomiendo que divides temario muy extenso en temas de 10 páginas, así como temáticas muy extensas las divides también en subtemáticas. A nivel psicológico será más fácil enfrentarse a un tema de 10 páginas que a una temática de 40, por ende lo cogeremos con más ganas, sobre todo al principio. Cuando ya estemos curtidos en las técnicas y tengas suficiente soltura, te sorprenderás de ti mismo, pues podrás memorizar bastante tema incluso en una hora, dado que cuando tengamos suficiente soltura memorizaremos muy rápido y creando videos mentales, como veremos más adelante.

La organización de temario y tiempo ha de ser lo más rápida posible. Entre 10-30 minutos deberíamos tenerla hecha, suponiendo que todo el temario que sale en el examen lo tengamos delante de nosotros. No hace falta que anotes la organización ni nada por el estilo, solamente que nos hagamos una idea general de cuántos temas al día tenemos que aprendernos; por ejemplo, si tenemos que estudiar 40 páginas y el examen es de aquí 10 días, dividimos $40/10=4$ temas en 9 días, porque el último día no estudiamos. En este caso, dividiremos los 4 temas en subtemáticas.

Antes de subdividir los temas, quiero recalcar lo importante que es el factor psicológico en la organización y como debemos aprender a diferenciar entre desafío y estrés. Si nos pusiéramos demasiadas páginas para estudiar y llevásemos varios días sin completar las metas propuestas, deberíamos replantearnos de nuevo la organización y proponernos metas más asequibles, metas ambiciosas pero asequibles, sobre todo al principio, pues aún estaremos aprendiendo a utilizar las técnicas de memorización y de mnemotécnica de una manera más veloz y más eficaz. Dicho esto, dejo muy recalcado que cada uno se debe preguntar si estudiar 10 páginas al día son muchas o pocas, y cómo una meta puede suponer un desafío o suponer estrés.

Seguidamente, hemos de repartir 4 temas de 10 páginas cada uno en 9 días, el décimo día no estudiamos. Podemos empezar proponiéndonos la meta de $(40/9= 4,44)$ estudiar 4 páginas y media al día.

Aquí entra la importancia de coger con tiempo un examen y organizarse bien, pues en este caso si 4 páginas y media nos pareciera mucho en un día, estaríamos obligados a estudiar el último día, cosa que solo debe pasar si no tenemos más remedio.

Mi consejo es organizar las cosas con tiempo para procurar proponerse metas que representen desafíos.

Soy consciente que muchas veces es complicado organizarse con tiempo y yo también he vivido en mis propias carnes qué es estudiar gran cantidad de material en pocos días porque no anunciaron un examen con mucho tiempo de antelación, pero si sigues los consejos que dejé en el apartado «En clase» no debería haber ningún problema.

Perfecto, ahora que ya tenemos la organización del temario, ¿ya está? No, ahora es importante que te centres en un tema o subtema a la vez, dependiendo de cómo lo hayas organizado. No saltes de tema en tema.

Concéntrate en uno y léelo una vez rápido sin trabarte. No te preocupes si tienes la sensación de que algo se te ha escapado, solamente intenta concentrarte en entender lo máximo yendo ligero de paso y, sobre todo, subraya todo lo que no entiendas, no podemos memorizar lo que no entendemos ¿recuerdas? Claro que sí. Cuando lo hayas leído, busca todas las palabras que no entiendas, las expresiones, conceptos... Intenta entender todos estos términos buscando por internet, en videos, documentos, páginas, diferentes fuentes... Si tardas más de 10 minutos en encontrar algo que no entiendes, preguntarle a alguien que creas que pueda ayudarte a entenderlo, es una buena opción. Profesor, amigo, familiar... seguro que encuentras a alguien que te pueda ayudar en este caso, seguro que hay alguien que está estudiando lo que tú estás estudiando o ya ha estudiado lo que tú estás estudiando, no estás solo en este mundo y es mejor que os ayudéis los unos a los otros. Siempre que sea posible, es mejor que pidas ayuda a tu profesor. Si vas por libre y resulta que tienes muchas dudas, me plantearía la idea de contratar a alguien que sepa del tema, al menos para cuando tengas muchas dudas acumuladas y puedas pagarle por alguna hora suelta donde te las pueda resolver. Por ejemplo, alguna materia complicada o con muchos tecnicismos o que no se te dé muy bien, de esta manera, ahorrarías muchísimo tiempo investigando por tu cuenta.

Estos casos suelen pasar bastante a menudo, y en situaciones donde el tiempo es oro y manejas un temario muy extenso, ya sean oposiciones o exámenes globales, es importante no

perder demasiado tiempo entendiendo conceptos que después vas a tener que memorizar. A veces, por no entender algunos conceptos o términos, puedes pasarte horas enteras intentando entenderlos y después, cuando te lo explican, resulta que era una «chorrada». Esto es lo que ocurre cuando no encuentras o no existe buena información del temario que estudias, que pocas veces pasa, pero puede pasar.

Esto no solamente es aplicable al estudio, sino que también se puede aplicar a cualquier cosa de la vida, puesto que es imposible saber de todo y pedir ayuda nunca es malo. Podemos ahorrar mucho tiempo si preguntamos, eso parece evidente, pero a la hora de la verdad conozco a muchísima gente que pierden horas intentando entender conceptos o los malinterpretan.

Cuando ya hemos resuelto todas las dudas, el siguiente paso es crear un resumen y/o esquema. En siguientes capítulos te enseñaré cómo crear un mapa mental, pero por el momento un esquema está bastante bien, sobre todo para sintetizar información y recopilar los datos puros, que son los que nos interesan porque ya dijimos que los datos deducibles no se estudian, simplemente en el examen los deduciremos.

RESUMEN

Para hacer un resumen, primero cogemos 4 rotuladores, el amarillo, el rojo, el azul y el verde, en este orden, y funcionará de la siguiente manera:

1. El amarillo va a servir para subrayar el contenido más general, como el título.
2. El rojo servirá para subraya los subtítulos o la información en un nivel de generalización por debajo del título o del nivel de generalización de la información subrayada por el color amarillo, es decir, información con más grado de detalle.
3. El azul servirá para subrayar la información de un nivel menos general que el rojo, ya pueden ser otros subtemas o apartados de los subtemas.
4. Lo subrayado para el verde será la información más detallada que debemos aprendernos.

La idea principal, como ya has podido captar, es que cada color sea un nivel que vaya de información más general a información más detallada, donde la información subrayada por el rotulador amarillo será la información más general y la información subrayada por el rotulador verde será la información más detallada. De esta forma, se crea una jerarquización donde con solo ver el color podemos saber el grado de detalle que contiene esta información.

Para concluir, ordenaríamos por orden de generalización los colores, que sería AMARILLO, ROJO, AZUL, VERDE. Como regla mnemotécnica, podríamos coger la primera letra de cada palabra por orden, ARAV, y, desarrollándola para recordar más fácilmente, la palabra quedaría como, ÁRABE. Amarillo, Rojo, Azul, VERde, la última la incluimos porque el sonido es similar.

Para darte un ejemplo de cómo se debe resumir, te traigo este texto. Léelo una primera vez y seguidamente procederemos a resumirlo, ¿estás listo?

No te lées, léelo una vez sin pararte demasiado en los detalles y quédate con la idea original.

Este texto trata de unos seres realmente curiosos, los saturninos. Para que nadie tenga ventaja, he decidido crear este texto donde toda la información es ficticia. Cuando estemos memorizando, lo entenderás.

Los saturninos

Los saturninos viven en un planeta llamado Pleibos, situado en la galaxia Xano. Se trata de una galaxia totalmente inaccesible e invisible para los seres humanos con la tecnología actual, dado que está envuelta por unos agujeros de gusano artificialmente creados por los saturninos. Los primeros que contactaron con ellos fueron los científicos James Garden y Kobe Graham, ellos fueron los primeros en ver a estos seres en nuestro planeta e intercambiar información de forma pacífica mientras estos extraterrestres estaban pasando las vacaciones en nuestro planeta.

Los saturninos tienen una tecnología mucho más avanzada que la nuestra, muestran una inteligencia superior y nos tienen, según ellos, unos 5000 años de ventaja tanto científica como tecnológicamente.

Los saturninos no tienen moneda, no tienen economía, son pacifistas y no sienten envidia ni celos. Se dejan llevar por el placer de hacer las cosas bien hechas y dejan a los tecnócratas al mando de la sociedad, que, con la ayuda de máquinas expresamente diseñadas para repasar miles de millones de años de historia, toman las decisiones de toda la sociedad de los saturninos, para no volver a cometer los mismos errores que cometieron en el pasado. Los tecnócratas son la clase más preparada de los saturninos, y desde niños se les ha educado y enseñado todo lo necesario para que se conviertan en líderes justos y capaces de hacer cualquier cosa por la sociedad de los saturninos, incluso dar la vida si es necesario. Los tecnócratas son escogidos por sus características genéticas.

Cada saturnino coge lo que necesita de la sociedad, pero gracias a su alta inteligencia, su cultura, alta educación y la falta de sentimientos como la envidia y los celos, el saturnino es justo y solamente coge lo que es necesario para tener una buena vida, pero sin demasiados excesos. Todo saturnino tiene lo necesario para vivir y lo que necesita para fomentar sus capacidades, así como la oportunidad de saciar sus ambiciones basadas en la creación de una sociedad mejor.

Cada saturnino se dedica a algo en concreto, a lo que mejor sabe hacer y lo que más le gusta. Existen dos clases sociales en la sociedad saturnina: los tecnócratas, que son cuatro, y los saturninos. No existen más clases sociales y no existe discriminación por ser de otro continente, el respeto es una de las cualidades más arraigadas en esta sociedad.

No existen cárceles, pues si alguien infringe una ley es por desconocimiento y no por maldad ni necesidad, por tanto, se educa al ciudadano para que no vuelva a cometer el mismo error.

Los saturninos no tienen sexo, son ovíparos, pero solo pueden poner un huevo cada 40 años. Aunque no suelen vivir más de 80 años, se han dado casos donde algunos saturninos han vivido más de 200 años.

Pleibos es mayor que la Tierra, de aproximadamente 15.785 km de diámetro, poseen también 3 satélites artificiales, donde los saturninos van a veranear y donde gracias a la tecnología pueden recrear el clima que más les guste. Igual que la Tierra, Pleibos gira alrededor de una estrella a la que llaman Tuera.

Pleibos está constituido por cuatro continentes: Sore, Alos, Mire y Fos, y cada uno de ellos es el hábitat de una de las cuatro etnias saturninas: sorenos, alosos, mirenos y fosenos, por orden correspondiente a cada continente. Cada etnia tiene su propia cultura, pero son conscientes de la importancia de la unidad y el respeto entre las diferentes etnias. Los tecnócratas son cuatro y corresponden a uno por etnia.

La tecnología les permite teletransportarse y tienen acceso libre a todo el conocimiento creado, además que ellos pueden aprender por el método de inmersión gracias a sus sistemas de simulaciones virtuales, donde pueden recrear cualquier situación desde el simulador. La tecnología les ha permitido mejorar sus capacidades intelectuales y físicas, pero los tecnócratas decidieron que, según las éticas cosmos, no podrían hacer un abuso de los modificadores genéticos, pues puede conllevar riesgos serios contra la salud de los ciudadanos.

Sore es un continente cálido, predominantemente habitado por los sorenos. Su carácter suele ser amable y divertido, está en la parte ecuatorial del planeta y solamente tienen una estación, el verano. Alos es el continente más frío, el continente situado más al sur del planeta y sus habitantes suelen ser hospitalarios. Aunque solamente tienen una estación, el invierno, la tecnología les hace tener una calidad de vida muy buena, el frío no es ningún problema para ellos. Mire es un continente templado, es el más pequeño de todos y su cultura tiene una afinidad especial con el agua, por falta de suelo firme suelen construir sus casas encima del agua. Tienen cuatro estaciones, aunque con poca variación de temperatura, pues el continente se encuentra en la parte sur, pero bastante cerca de Sore. Fos es el continente más extenso y, aunque su clima suele tener temperaturas templadas, sus ráfagas de viento de más de 100 km/hora hacen que tengan que vivir bajo tierra. El continente de Fos se encuentra en la parte norte del planeta.

La vegetación en los diferentes continentes suele ser bastante parecida a la de la Tierra. En las tierras cálidas como el continente de Sore, predominan palmeras y cactus. En Mire son las algas y demás flora marina lo que predomina, pues el suelo se encuentra demasiado salinizado. En Alos, la vegetación más predominante es la de los árboles llamados abedules rojos, árboles muy grandes y capaces de resistir temperaturas extremas. Suelen hacer 10 metros de altura y dan unos frutos que dan mucha energía. En Fos predominan los árboles menta. Son árboles que crecen encorvados por la velocidad del viento, pero que dejan una fragancia fresca y suave, parecida a la menta, en el aire.

Los diferentes continentes están entrelazados, pues no hay océanos entre ellos, el único océano que existe se llama Panga. El agua del Panga se filtra en los continentes por canales subterráneos que crean pequeños mares de agua salada. En el planeta saturnino no hay agua dulce, sino que ellos se refrescan y beben del agua salada del Panga y de los mares derivados.

Los saturninos son bípedos y con forma humanoide, caminan a dos patas, con la espalda muy recta. Su cabeza es grande con una hendidura en medio de la frente y no tienen nariz, simplemente respiran por la boca. Suelen medir 2 metros, son musculosos y tienen 4 brazos y unas manos anchas y gruesas. Es cierto que tienen las piernas cortas y el torso muy largo, pues también son capaces de desplazarse a cuatro patas con mucha agilidad.

¿Qué tal? Imagino que ya tienes una idea general sobre el tema del texto. Perfecto, es la hora de resumir este temario en bruto y convertirlo en algo digerido y preparado para ser memorizado.

El primer paso para convertirlo en un flamante resumen será subrayar las palabras o conceptos que no entendamos. Como este es un texto inventado, supondremos que lo entendemos todo, en otro caso tocaría consultar las palabras que no entendamos y, en definitiva, entender cada minucia del texto, pues si no lo entendiéramos no podríamos memorizarlo ni sintetizar.

El segundo paso es el de subrayar el texto con los colores que expuse antes, ÁRABE, por orden de importancia: Amarillo, Rojo, Azul, Verde Primero, con el amarillo, los títulos y el tema general del texto. Luego vendría el Rojo y así sucesivamente. Ahora es tu turno, imprime el texto o

cópialo a mano y subraya. Tómate tu tiempo y, como dije, primero con el rotulador amarillo subraya el título; luego con el rojo subraya los diferentes temas de los que habla, es decir, los temas más generales; luego, con el rotulador azul, subraya los conceptos de estos o los subtemas de los anteriores; y por último no olvides subrayar con el verde la información más detallada y precisa relacionada con el anterior color.

No hace falta que el subrayado esté perfecto, cuando hagamos el resumen nos daremos cuenta de que a veces nos habremos equivocado en la elección del color en según qué palabras o conceptos, pero no importa porque el objetivo del subrayado es ordenar los conceptos del texto, y el resumen en sí es la culminación de la síntesis y el orden de los conceptos.

Otra cosa importante es subrayar los conceptos únicos, no subrayes el mismo concepto varias veces porque eso solo da pie a confusión e información duplicada que, sin darnos cuenta, podríamos incluir en el resumen.

Muy bien, si ya has acabado tu subrayado, quiero que lo compares con el que he hecho yo. Lo más probable es que no lo tengamos igual, pero de todas maneras quiero que te fijes en qué he subrayado y con qué color. Fíjate como hago la diferenciación entre los diferentes niveles de generalización y qué detalles subrayo y cuáles no.

Los saturninos

Los saturninos viven en un planeta llamado Pleibos, situado en la galaxia Xano. Se trata de una galaxia totalmente inaccesible e invisible para los seres humanos con la tecnología actual, dado que su galaxia está envuelta por unos agujeros de gusano artificialmente creados por los saturninos. Los primeros que contactaron con ellos fueron los científicos James Garden y Kobe Graham, ellos fueron los primeros en ver a estos seres en nuestro planeta e intercambiar información de forma pacífica mientras estos extraterrestres estaban pasando las vacaciones en nuestro planeta.

Los saturninos tienen una tecnología mucho más avanzada que la nuestra, muestran una inteligencia superior y nos tienen, según ellos, unos 5000 años de ventaja tanto científica como tecnológicamente.

Los saturninos no tienen moneda, no tienen economía, son pacifistas y no sienten envidia ni celos. Se dejan llevar por el placer de hacer las cosas bien hechas y dejan a los tecnócratas al mando de la sociedad, que, con la ayuda de máquinas expresamente diseñadas para repasar miles de millones de años de historia, toman las decisiones de toda la sociedad de los saturninos, para no volver a cometer los mismos errores que cometieron en el pasado. Los tecnócratas son la clase más preparada de los saturninos, y desde niños se les ha educado y enseñado todo lo necesario para que se conviertan en líderes justos y capaces de hacer cualquier cosa por la sociedad de los saturninos, incluso dar la vida si es necesario. Los tecnócratas son escogidos por sus características genéticas.

Cada saturnino coge lo que necesita de la sociedad, pero gracias a su alta inteligencia, su cultura, alta educación y la falta de sentimientos como la envidia y los celos, el saturnino es justo y solamente coge lo que es necesario para tener una buena vida, pero sin demasiados excesos. Todo saturnino tiene lo necesario para vivir y lo que necesita para fomentar sus capacidades, así como la oportunidad de saciar sus ambiciones basadas en la creación de una sociedad mejor.

Cada saturnino se dedica a algo en concreto, a lo que mejor sabe hacer y lo que más le gusta. Existen dos clases sociales en la sociedad saturnina: los tecnócratas, que son cuatro, y los saturninos. No existen más clases sociales y no existe discriminación por ser de otro continente, el respeto es una de las cualidades más arraigadas en esta sociedad.

No existen cárceles, pues si alguien infringe una ley es por desconocimiento y no por maldad ni necesidad, por tanto, se educa al ciudadano para que no vuelva a cometer el mismo error.

(Reproducción y longevidad**) Los saturninos no tienen sexo, son ovíparos, pero solo pueden poner un huevo cada 40 años. Aunque no suelen vivir no más de 80 años, se han dado casos donde algunos saturninos han vivido más de 200 años.

Pleibos es mayor que la Tierra, de aproximadamente 15.785 km de diámetro, poseen también 3 satélites artificiales, donde los saturninos van a veranear y donde, gracias a la tecnología, pueden recrear el clima que más les guste. Igual que la Tierra, Pleibos gira alrededor de una estrella a la que llaman Tuera.

Pleibos está constituido por cuatro continentes: Sore, Alos, Mire y Fos, y cada uno de ellos es el hábitat de una de las cuatro etnias saturninas: sorenos, alosos, mirenos y fosenos, por orden correspondiente a cada continente. Cada etnia tiene su propia cultura, pero son conscientes de la importancia de la unidad y el respeto entre las diferentes etnias. Los tecnócratas son cuatro y

corresponden a uno por etnia.

La tecnología les permite teletransportarse y tienen acceso libre a todo el conocimiento creado, además que ellos pueden aprender por el método de inmersión gracias a sus sistemas de simulaciones virtuales, donde pueden recrear cualquier situación desde el simulador. La tecnología les ha permitido mejorar sus capacidades intelectuales y físicas, pero los tecnócratas decidieron que, según las éticas cosmos, no podrían hacer un abuso de los modificadores genéticos, pues puede conllevar riesgos serios contra la salud de los ciudadanos.

Sore es un continente cálido, predominantemente habitado por los sorenos. Su carácter suele ser amable y divertido, está en la parte ecuatorial del planeta y solamente tienen una estación, el verano. Alos es el continente más frío, el continente situado más al sur del planeta y sus habitantes suelen ser hospitalarios. Aunque solamente tienen una estación, el invierno, la tecnología les hace tener una calidad de vida muy buena, el frío no es ningún problema para ellos. Mire es un continente templado, es el más pequeño de todos y su cultura tiene una afinidad especial con el agua, por falta de suelo firme suelen construir sus casas encima del agua. Tienen cuatro estaciones, aunque con poca variación de temperatura, pues el continente se encuentra en la parte sur pero bastante cerca de Sore. Fos es el continente más extenso y, aunque su clima suele tener temperaturas templadas, sus ráfagas de viento de más de 100 km/hora hacen que tengan que vivir bajo tierra. El continente de Fos se encuentra en la parte norte del planeta.

La vegetación en los diferentes continentes suele ser bastante parecida a la de la Tierra. En las tierras cálidas como el continente de Sore, predominan palmeras y cactus. En Mire son las algas y demás flora marina lo que predomina, pues el suelo se encuentra demasiado salinizado. En Alos, la vegetación más predominante es la de los árboles llamados abedules rojos, árboles muy grandes y capaces de resistir temperaturas extremas. Suelen hacer 10 metros de altura y dan unos frutos que dan mucha energía. En Fos predominan los árboles menta. Son árboles que crecen encorvados por la velocidad del viento, pero que dejan una fragancia fresca y suave, parecida a la menta, en el aire.

Los diferentes continentes están entrelazados, pues no hay océanos entre ellos, el único océano que existe se llama Panga. El agua del Panga se filtra en los continentes por canales subterráneos que crean pequeños mares de agua salada. En el planeta saturnino no hay agua dulce, sino que ellos se refrescan y beben del agua salada del Panga y de los mares derivados.

(Aspecto**) Los saturninos son bípedos y con forma humanoide, caminan a dos patas, con la espalda muy recta. Su cabeza es grande con una hendidura en medio de la frente y no tienen nariz, simplemente respiran por la boca. Suelen medir 2 metros, son musculosos y tienen 4 brazos y unas manos anchas y gruesas. Es cierto que tienen las piernas cortas y el torso muy largo, pues también son capaces de desplazarse a cuatro patas con mucha agilidad.

Como ya has podido comprobar, es un texto bastante desordenado, donde se habla del aspecto de los saturninos al final y se va hablando de su tecnología y sociedad de forma salteada.

Muchos textos te los encontraras así, por eso es importante que sepas discernir en cada tema. En el caso en que no esté así de desordenado, mucho mejor, porque te ahorrarás mucho trabajo ordenando conceptos.

Ahora, acabado el subrayado, vamos a hacer el resumen. Antes de leer el mío prueba a hacer el tuyo propio.

Recuerda, en el resumen se ordenan y sintetizan los conceptos, pero vigila que no omitas información.

Este es el resumen final del texto:

Los Saturninos

Planeta Pleibos

Situado en la galaxia Xano, inaccesible e invisible por agujeros de gusano (artificial).

Diámetro=15.785 km.

3 satélites, donde veranean con su clima favorito.

Tuera, gira alrededor de estrella.

4 continentes

Sore: Clima cálido, sorenos amables y divertidos, zona ecuatorial, verano, vegetación= palmeras y cactus (predominantemente).

Alos: Clima frío, alosos hospitalarios, zona sur, Invierno, buena calidad de vida, vegetación= abedul rojo.

Mire: Clima templado, mirenos, continente + peq., afinidad con el agua, construyen encima del agua, 4 estaciones, sur cerca de Sore, vegetación= algas.

Fos: Clima templado, fosenos, ráfagas de viento 100 km/hora, viven bajo tierra, norte, vegetación= árboles menta.

Océanos:

Panga, único océano.

Filtraje agua= formación mares en continentes.

El saturnino

Contacto

James Garden y Kobe Graham, el primer contacto e intercambio de info., saturninos veraneando. Inteligencia superior. Pacifistas. No sienten envidia ni celos, les gusta hacer las cosas bien por placer.

Reproducción**

Ovíparos. Asexuales. Viven hasta los 80, hay excepciones >200

Aspecto**

Humanoides, cabeza grande con hendidura en la frente. Miden sobre los 2 metros. 4 brazos y musculosos. Piernas cortas y torso largo, capaces de desplazarse a 4 patas.

Tecnología

5000 años de ventaja.

Conocimiento libre.

Aprendizaje por inmersión, utilizan sistema de simulaciones virtuales.

Modificadores genéticos, prohibido el abuso.

Sociedad

No tienen economía.

2 clases: tecnócratas y saturninos.

4 tecnócratas + máquinas (antierrores históricos) = mando de la sociedad.

Clase más preparada. Líderes justos y capaces incluso de dar su vida por la sociedad.

Saturninos: alta educación y cultura, cogen lo necesario para vivir bien sin lujos y potenciar capacidades, se respetan mucho entre ellos. No existe la cárcel. Educación como medio de corrección.

Hecho el resumen, vamos a repasar los pasos para hacer un resumen que nos permita

posteriormente memorizar cómodamente habiendo digerido la información:

1. 1. Leer el texto una vez sin preocuparse por los detalles, con el objetivo de obtener una idea general.
2. 2. Buscar los conceptos y palabras que no entiendas.
3. 3. Subrayar con los diferentes colores empezando por el amarillo, después el rojo, el azul y por último el verde.
 - I. I. Repasa párrafo por párrafo para asegurar que subrayaste cada tema general o que el tema del que habla el párrafo ya está subrayado.
 - II. II. Si no hubieras subrayado el tema principal del párrafo o no saliera la palabra que engloba el párrafo o parte de él, lo tendrías que poner tú, como el ejemplo del subrayado. (Mira Aspecto** y Reproducción y longevidad**)
 - III. III. Asegúrate que el subrayado sea coherente y por orden de colores.
 - IV. 4. Crear el resumen, ordenando los conceptos e información y subrayando los temas y subtemas, la información más detallada no hace falta que la subrayes. (Mira el ejemplo de Resumen)

La siguiente imagen corresponde al resumen definitivo hecho a mano:

EL PODER DE LA

MENTE

SIN LÍMITES

THE POWER OF THE MIND WITHOUT LIMITS



Cómo usar las estrategias de aprendizaje avanzadas para aprender más rápido, recordar más y ser más productivo.

DAVID REIG

MEMORIZACIÓN

Como manera de que aprendas a memorizar el resumen anterior, voy a guiarte en el proceso y te darás cuenta de que con las herramientas que ya hemos dado (técnicas de memorización) será realmente rápido. Además, cuanto más practiquemos estas herramientas, más rápido memorizaremos.

Este es un solo tema, pero en los exámenes no suelen preguntar solamente sobre un tema en concreto y ya está. En un examen lo más normal es que te pongan tropecientos temas para estudiar y después en las preguntas tendrás que discernir sobre cuáles te están preguntando. Para asegurarnos de que no nos vamos a confundir, podemos utilizar varias técnicas de memorización que ahora comentaremos.

Primero de todo, como dijimos, memorizamos el título, Los saturninos.

El título me sugiere a Saturno y nene, Saturno es el dios de la agricultura y la cosecha, y dice la leyenda que este dios romano se comió a su «nene», por tanto, aquí tenemos nuestra imagen grotesca y gore del dios Saturno. Imagínate a un hombre mayor con gran barba blanca y una hoz en su mano, comiéndose a su nene.

Como forma de referencia, esta imagen espeluznante nos acompañará en todo el itinerario por nuestro palacio de la memoria.

Ahora escoge tu lugar preferido, que puedas recordar con gran claridad y que tenga para ti un sentimiento especial. Puede ser la casa donde pasaste tu niñez o la casa de tus abuelos, tu casa de soltero, incluso tu cine preferido, no importa, solamente con que hayas estado más de una vez y puedas caminar con tu mente por el edificio es suficiente. Además, deberá tener como mínimo cuatro habitaciones; en cada una de las habitaciones pondremos un tema diferente. ¿Ya tienes el espacio? Entonces comencemos.

Primero de todo aclaro nuevamente que yo voy a hacerlo con mi palacio de la memoria, esta vez en casa de mis abuelos, pero vosotros lo podéis hacer igual en vuestro palacio particular. Dicho esto, ahora sí, empecemos.

Al entrar en casa de mis abuelos, veo a un gran hombre mayor con barba blanca y con una hoz comiéndose a un niño pequeño, el hombre me da la espalda y aparece la princesa guerrera Xena. Ella lo coge y lo lanza tan fuerte que lo manda a otra galaxia. La princesa Xena, con su espada, abre un portal a otra dimensión y lo atraviesa, y, al cerrarse, el portal crea un pequeño agujero negro que lo hace totalmente inaccesible e invisible.

Como ves, el procedimiento es ver la primera imagen y hacer asociaciones. El ejemplo de Xena, parecido al nombre de la galaxia Xano, Xena envía a Saturno a otra galaxia haciendo una asociación de Xena con la galaxia y formando un agujero negro donde nos da pie a acordarnos que la galaxia Xano es invisible e inaccesible por el efecto de agujeros negros artificiales (hecho por

Xena, en la asociación). Continuemos.

Avanzamos por el pasillo hacia la izquierda. A mano izquierda nos encontramos con un globo terráqueo considerablemente grande, este se mueve y vemos en su superficie las nubes que se convierten en un cacho de tela(15) grande y ornamentado que tapa el globo terráqueo y lo envuelve para aplastarlo y convertirlo en una ficha(78) con un dibujo de una ola(5) marina que sale de ella y moja el globo haciendo que tome vida, formando un globo terráqueo predominantemente azul. Flotando en el aire aparecen 3 piedras como puños a mucha velocidad, poniéndose en órbita en el globo terráqueo. De la órbita del globo salen naves espaciales y este empieza a girar alrededor de la cabeza de una tuerta (Tuera).

La idea es que sea muy complicado que nos olvidemos de los datos puros como que tiene 15.785 km de diámetro, 3 satélites y 1 estrella que se llama Tuera, haciendo de esta una aventura espacial lo más rica y con el máximo de detalles posible.

Nos damos media vuelta y nos encontramos a una oca(4) revoloteando sin poder despegar del suelo, en su pata lleva un lastre en forma de globo terráqueo que empieza a volar. En él se ven cuatro cachos de tierra pegados entre sí, uno arriba en forma de Fósil (el que más te guste). El fósil nos coge, aterrizamos y llegamos a una tierra donde bufa mucho el viento, este es tan fuerte que se lleva por delante a un torero y lo lleva bajo tierra, pero antes choca con una menta tan grande como un árbol. Volvemos a ver el globo terráqueo y, en la zona ecuatorial, vemos una tierra en forma de sol (Sore). Nos transportamos hasta allí y vemos a los sorenos reír dando saltos, cogiendo cocos de las palmeras y tirando jugo en los cactus, vaya desperdicio.

Volvemos a ver al globo terráqueo y, más abajo, vemos una tierra con forma de ojo (Mire). Nos trasladamos a ella y nos zambullimos en el mar. Volvemos a la superficie y encontramos una pequeña isla y una casa flotando encima del agua. Llegamos a la isla y encontramos una oca pintada con cuatro colores (4 estaciones) engullendo algas.

Volvemos, y al sur del globo vemos A los osos. Nos transportamos a una tierra congelada por la nieve y encontramos a un saturnino que nos invita a un hospital. Entramos a una gran sala lujosa donde te sirven cualquier comida que quieras, esto es vida.

Como ejercicio, te invito a que acabes de memorizar el tema tú solo. De esta manera, empezarás a mostrar cada vez más soltura. No te preocupes, empieza haciéndolo poco a poco, asegurándote de que tienes las imágenes bien claras en tu cabeza y con detalles, como te enseñé en la parte de las técnicas de memorización (véase «Vamos con las técnicas»).

Fíjate como lo he hecho yo en la parte del ejemplo y como hay mil maneras creativas de memorizar el tema. Como dije en el apartado de las técnicas de memorización, es importante añadir el máximo de detalles, como de claridad, textura, emoción y sentimiento posible para que la información quede lo mejor retenida posible.

EL REPASO

Este es el último paso para asegurarnos de que los conocimientos quedan bien memorizados y que hemos hecho un buen trabajo de memorización.

Cuando hemos acabado de memorizar el temario, es muy fácil omitir este paso, pero lo cierto es que es un paso importante y no se debe obviar. El repaso es un procedimiento con el cual uno se asegura de que los conceptos están bien memorizados y es la parte más corta de todas. Podemos repasar lo aprendido mientras nos estamos lavando los dientes, antes de ir a dormir, en el transporte público o en cualquier lugar que queramos.

Los primeros repasos han de efectuarse cuando estemos memorizando, recomiendo hacerlo después de haber memorizado como máximo una página entera de resumen.

Los repasos siguientes se darán cuando hayamos memorizado un tema entero y los siguientes cuando lo hayamos memorizado todo o, en el caso que el temario sea excesivamente extenso, cada 2 o 3 temas. Cuantos más repasos hagamos, más consolidada quedará la información en nuestra cabeza.

Por eso es tan importante hacer los repasos durante el proceso de memorización, después de cada tema y por último un repaso general.

Lo repasos suelen ser muy rápidos, y en el caso que no nos acordemos de algún concepto, eso querrá decir que no hicimos la memorización adecuadamente, por consiguiente, deberemos volver a memorizar este concepto de una manera más clara, con más detalles y con una asociación más impactante para ti.

MAPAS MENTALES

Existen varios tipos de esquemas y mapas que nos permiten organizar la información para una posterior memorización. Este proceso nos beneficia mucho porque aumenta la retención y nos da una representación visual de la información que queremos memorizar.

Existen varios esquemas y mapas mentales que pueden ayudarte a organizar la información y así poder memorizarla mucho más eficientemente.

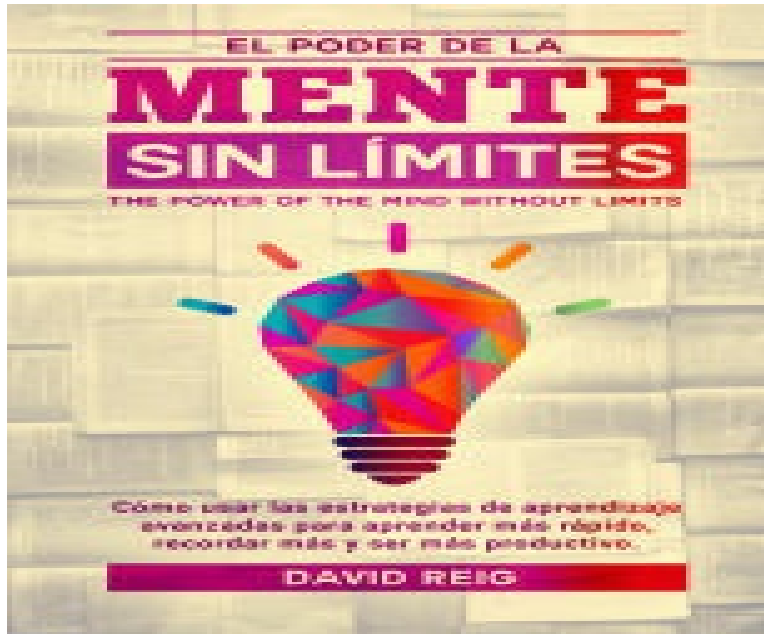
Para comenzar tenemos los mapas mentales.

Los mapas mentales son un tipo de diagramas donde se organiza la información en forma de ramas. Es una técnica gráfica que nos permite aumentar el potencial de nuestra mente.

Se ha demostrado que este tipo de esquemas permiten un 10% más de retención de la información. Funciona de la forma siguiente: primero se plasma la idea principal en el centro de la página, donde se da la mayor importancia. A partir de este nodo principal, se van anexando ramas donde se va añadiendo información que esté relacionada con el tema principal, poniendo en cada rama un subtema y organizando la información por las diferentes ramas. Es importante ser creativo en el proceso de elaboración del mapa mental.

Este sería un buen ejemplo de mapa mental, donde podemos encontrar el tema principal y más general, en este caso *mind map guidelines*, que significaría algo así como la guía del mapa mental.

Las ramas que salen del nodo central, son los subtemas, *center* (centro), *style* (estilo), *keywords* (palabras clave), *use* (uso), *clarity* (claridad), donde, como ves, son las características que según el autor de este mapa mental debería de tener. Y por último, cada una de las ramas tiene otras ramitas que salen y aún completan más la información. Como después veremos, un mapa mental no necesariamente ha de ser así, sino que podemos añadir el número de ramitas y sus subramas que necesitamos. La elaboración de los mapas es una actividad muy creativa y para nada aburrida, eso nos ayudara a hacer que nuestras sesiones de estudio sean aún más amenas y entretenidas.



Dicho esto, vamos a ver las características de los mapas mentales y los conceptos básicos para empezar a crear mapas mentales realmente alucinantes.

Los mapas mentales tienen las siguientes características:

- ◆ El tema principal del mapa mental tiene que estar en medio de la página en la que se hace el mapa.
- ◆ Los subtemas que surgen del tema principal son como ramas que se van expandiendo del nodo o tema principal.
- ◆ Cada rama ha de tener una palabra clave que la defina.
- ◆ Las ramas de menor importancia salen de las de más importancia, donde las de mayor importancia se caracterizan por estar más cerca del nódulo principal y por ser más gruesas. Aunque puedes omitir esta característica y hacerlas como quieras, te recomiendo que establezcas unas pautas a la hora de anexar más y más ramas al mapa.
- ◆ El mapa mental debe ser creativo, no tengas miedo en tratar de poner tu propio estilo al crearlos, cuanto más personal y más ordenado, más fácil la retención.

Los mapas mentales los podemos utilizar para muchísimos fines. No solamente te servirán para gestionar y ordenar ideas y conceptos para después memorizarlos más eficientemente, sino que también te pueden servir para preparar presentaciones, ayudándote a retener los temas principales que has de exponer. El establecimiento de un guion para tu proyecto y desmembrar las diferentes tareas que se precisan para empezar a tomar acción también es un buen uso que se les puede dar.

Podemos crear resúmenes de libros o incluso apuntes (véase tema «En clase») y nos permite tener la información organizada desde el primer minuto, con un montón de palabras detonantes que nos harán recordar los diferentes detalles de cada una de las palabras clave. Realmente es una muy buena herramienta para este uso, además de aplicarlo en el *brainstorming*, se utiliza mucho

en las oficinas y es una herramienta donde cada uno de los integrantes va lanzando ideas para un proyecto, problema a resolver... Realmente, el *brainstorming* en los mapas mentales es una herramienta bastante interesante y divertida, se pueden sacar ideas muy buenas de sesiones de la técnica.

¿CÓMO SE HACE UN MAPA MENTAL?

Como ya he dicho anteriormente, los mapas mentales se deben crear intentando aplicar la creatividad para poder mejorar la capacidad de memorización y de retención de estos, pero para empezar a hacerlo voy a listar los pasos necesarios para crear un mapa mental eficaz.

Lo único que necesitas es papel, boli y para hacer una diferenciación de subtemas. Haremos uso de diferentes colores. El papel puedes ponerlo como quieras, tanto en vertical como en horizontal harán su función, pero teniendo en cuenta que debe caber todo lo referido al tema principal.

El tema principal se escribe con una palabra clave o unas pocas palabras, puede incluso ser una imagen que sea muy representativa del tema principal que vas a descomponer o incluso pueden estar las dos, tanto la palabra clave como la imagen.

En este paso es la hora de empezar a descomponer el tema y dividirlo utilizando las ramas para crear los subtemas. Antes de dibujar cualquier rama es importante que calcules cuánto te va a caber más o menos, porque tiene que caberte todo en la página. Así que en principio no las hagas muy largas, pero si anchas, además de distribuirlas para que las divisiones de los subtemas puedan caber. Si las ramas de los subtemas necesitan un orden, pueden ponerles un número. Pero vigila, porque habrá algunas ramas en las que deberás dejar más espacio que en otras.

El siguiente paso será volver a descomponer estas ramas creadas posteriormente para crear otras subdivisiones. Podemos hacerlo de la misma manera en la que dividimos el tema en subtemas, y de esta descomposición podemos ir poniendo otras divisiones. De hecho, podemos hacer las subdivisiones que queramos, con la condición de que nos quede más o menos ordenado.

En cada rama deberemos poner una palabra clave o imagen, como hicimos en el tema principal, representando que parte de subtema es cada rama. Como dije, podemos poner números en el caso que necesite un orden e imágenes si queremos utilizar un toque más creativo, siempre y cuando nuestra imagen sea suficientemente representativa para ti.

Para finalizar el mapa mental, podemos utilizar colores para diferenciar las ramas y los temas adecuadamente. Esta práctica realmente es muy eficaz y te permitirá diferenciar muy fácilmente las diferentes ramas y subramas, así como las divisiones.

En una rama del subtema, podemos poner un color, en la siguiente subdivisión podemos utilizar otro y así sucesivamente. Piensa bien los colores, pues para ti un color es más relevante que otro y las subdivisiones de una u otra rama deben tener el mismo color en el caso que estén en el mismo nivel de división.

Para que quede claro, aquí os dejo un ejemplo donde utiliza cada uno de los pasos comentados anteriormente:

EL PODER DE LA

MENTE

SIN LÍMITES

THE POWER OF THE MIND WITHOUT LIMITS



Cómo usar las estrategias de aprendizaje avanzadas para aprender más rápido, recordar más y ser más productivo.

DAVID REIG

PUNTOS PARA TENER EN CUENTA

Sé creativo, es importante no tener miedo a crear tu propio mapa mental y hacerlo mejor para la manera en que procesas la información. El objetivo principal es que puedas retener mucho más la información que expondrás en los mapas mentales, así que nunca está de más experimentar y crear tu propio estilo.

Si ya tienes una idea de lo que puede haber más o menos real, puedes hacerlo sin problemas en bolígrafo y ahorrarte bastante tiempo. Por el contrario, cuando no tengas muy claro cuánto te va a caber, entonces te aconsejo que lo hagas a lápiz y después, cuando tengas claro cómo va a quedar, lo repases con bolígrafo.

Cuanto más visual e impactante sea el mapa, ya sea por los dibujos, colores, creatividad..., más fácil de retención y más memorable. En algunos casos llegarás a tal punto de dominar la creación de mapas mentales que crearás algunos que con solo una mirada ya los tendrás memorizados. Volvemos a usar los principios básicos de las técnicas de memorización en los mapas mentales para mejorar al máximo la retención.

VENTAJAS

Permite ordenar los conceptos y las ideas, así como aumenta la creatividad dejando que la mente fluya aportando una descomposición del tema.

Reduciremos el tiempo de aprendizaje y memorización, además de ser una actividad divertida y diferente.

Dado su gran componente creativo, es un detonante de ideas.

En las presentaciones, da una idea mucho más completa del conjunto de la exposición y del tema que se está exponiendo.

La personalización y la creación de un estilo propio en los mapas mentales, ayuda a una mayor retención a largo plazo. Además, la escritura de las palabras claves es el equivalente a la repetición de 8 veces de la palabra clave.

Amenización y simplificación del aprendizaje:

En la creación de los mapas mentales se utilizan varias inteligencias compuestas, como, por ejemplo:

Inteligencia espacial, creamos ramas, figuras, imágenes... Imaginaremos y calcularemos cuánto ocupará cada uno de los elementos del mapa.

Inteligencia lógica, a cada palabra clave le daremos un significado lógico y en el contexto del tema principal, haciendo de cada elemento un anzuelo (palabra que nos recuerda todo el contenido teórico y conceptual de la palabra).

Inteligencia lingüística verbal, nos obligará a escoger bien las palabras adecuadas y el mínimo de ellas necesarias.

Quizá al principio te llevará un poco más de tiempo la creación de estos mapas, pero vale la pena, puesto que más adelante nos ahorrará tiempo a la hora de repasar cuando ya hayamos memorizado el tema. Cuando tengamos que repasar el temario, solamente con una ojeada nos servirá para refrescar lo que estudiamos. Esto va especialmente bien cuando tenemos mucho temario y tenemos que repasar varios temas antes de un examen final o unas oposiciones, donde en los exámenes puede haber mucha extensión de material didáctico.

Implicación de los dos hemisferios del cerebro y mejora de la concentración:

Mejora la atención dado el carácter visual y conceptual del mapa, añadiendo imágenes y

elementos poco convencionales.

Los mapas tienen muchas ventajas, como puedes ver, pero también tienen algún inconveniente que es mejor que tomes en cuenta en algunos ámbitos.

Es complejo hacer un mapa mental sobre algunos términos matemáticos o sobre deducción matemática, así como de entidades más abstractas y la resolución de problemas complejos.

Debes tener una idea más o menos fidedigna de cuánto te va a ocupar una rama, porque puede que te quedes sin espacio en algún momento y tengas que borrar o comenzar de nuevo. A veces cuando se está haciendo y dividiendo la rama, te darás cuenta de que se han hecho divisiones que no se tenían en mente y, por ende, te puedes quedar sin espacio, haciéndote volver a empezar de nuevo o borrando toda la rama para distribuir mejor el espacio.

A veces una palabra clave no es suficiente y se necesitan más o usar una frase, para este punto es mejor utilizar una palabra y una imagen en consonancia.

A veces la dificultad radica en que hay conceptos que son difíciles de definir con una sola palabra o imagen y te sientes con la obligación de poner un pequeño párrafo. Ese no es el objetivo del mapa y, por tanto, es mejor poner una palabra o imagen y poner un asterisco indicando aclaración, aunque es mejor evitarlo en la medida de lo posible.

Ejercicio:

Ahora que ya sabes todo lo que tienes que saber sobre los mapas mentales, te dejo con este ejercicio.

Para practicar, ¿por qué no coges alguna hoja de tus apuntes? Si no tienes apuntes por cualquier motivo, coge con una hoja de un libro en el que salga temario del siguiente examen al que te tengas que presentar, de momento solo una hoja. Comienza a subrayar los conceptos más importantes del texto y ordénalos por jerarquía de importancia poniéndolos en temas y subtemas, no hace falta que sea demasiado detallado, pero sí que cada concepto esté definido por una palabra clave o unas pocas. Cuando las tengas ordenadas por jerarquía de importancia, ponlas en el mapa, donde el tema general se pondrá en medio de una página en blanco. Seguidamente ve poniendo las ramas, asegurándote antes de hacerte una idea de cuánto va a ocupar cada una de ellas. Hazlo a lápiz primero para asegurarte. Ahora ve haciendo subdivisiones hasta poner cada palabra clave que haya ordenado y por último dibuja imágenes que te puedan ayudar a recordar y colorear. No tengas miedo a ser creativo/a y crear tu propio estilo.

Para hacer mapas mentales también tienes varias herramientas que te pueden servir. Voy a hacer una lista de las más útiles y que de seguro que te irán bien:

Bubble.us. Es un sistema online gratuito donde facilitan la creación de diagramas o mapas del tipo brainstorming (lluvia de ideas). Su servicio posibilita el trabajo colaborativo, la opción de embeber o incrustar los diagramas en cualquier web y la exportación de mapas en formato de imagen.

MindMeister. Una de las más completas herramientas online construida bajo el concepto web 2.0. Posee diversas funcionalidades (trabajo colaborativo en tiempo real, adición de notas, valoración de mapas, historial de versiones, clasificación mediante etiquetas, incrustación de iconos...). Además de la versión básica gratuita, también cuenta con una versión Premium (\$4 mensuales).

Mindomo. Otra aplicación online para la creación de cartografías mentales. Dispone de una versión gratuita y otra comercial (\$6 mensuales). Igual que la mayoría, permite crear, editar y compartir nuestros mapas con colegas y amigos.

Mind42. Sin duda este servicio web tiene una de las interfaces más depuradas. Entre las funciones que lo distinguen de sus antecesores están la incrustación de imágenes mediante un buscador local y la vista previa de enlaces web adheridos en el texto.

Wisemapping. Un sitio web gratuito que combina la potencialidad de tecnología vectorial (SVG y VLM) con el dinamismo colaborativo de la web 2.0. Básicamente, consta con todas las utilidades mencionadas en servicios anteriores.

EN CLASE

APUNTES

Llego a clase, saludo a mis compañeros, gastamos alguna broma y nos sentamos en los pupitres cuando, de repente, el profesor entra y empieza a dar la clase a toda prisa y sin piedad. Empieza a dar información variada sobre los tipos de memoria de una computadora, a toda prisa empiezo buscar un papel donde pueda hacer mis apuntes y, cuando lo tengo, empiezo a apuntar indiscriminadamente todo lo que el profesor dice, intentando a la vez entender lo que está diciendo y apuntarlo de una manera ordenada, pero es complicado entender mientras apuntas todo lo que dice un profesor que parece un loco soltando palabras que para ti, en un principio, carecen de sentido a toda velocidad. Si alguna vez te ha pasado, bienvenido al club. Quizá hayas conseguido tener unos apuntes impolutos, aunque lo más probable es que no, porque para tener unos apuntes debiste haberlo entendido y después haber hecho los apuntes, que es lo que la mayoría de alumnos hacen. Primero apuntan lo que dice el profe en clase (todo), incluso lo graban en audio por si se les ha pasado algo por alto, y después leen todo lo que apuntaron y miran si se les pasó algo importante. Entienden el tema y después pasan los apuntes a limpio. ¿Pero cuál crees que es la mayor contra de este método? Evidentemente, te puedes pasar horas para hacer unos buenos apuntes para después tenerlos que estudiar para el examen. ¿Pero qué pasaría si escucharas e intentarás memorizar todo lo que dice el profe?

- ◆ Lo entenderías, o al menos entenderías la mayoría de cosas que te quiere decir el profesor.
- ◆ Memorizarías muchos datos que, con solo repasarlos muy de vez en cuando, te quedarían en la memoria de largo plazo.
- ◆ Ahorrarías mucho tiempo en hacer apuntes.

Lo que yo digo no es que dejes de tomar apuntes, puedes empezar a tomar solamente las palabras y datos esenciales para tener una guía de lo que habéis hecho en la clase y después poder buscar en los libros información sobre la temática que te toca estudiar. Por ejemplo: fechas, nombres, fórmulas...

A esta forma de tomar apuntes la llamo el método de los anzuelos, porque consiste en apuntar palabras que me ayuden a recordar lo que ya he memorizado en clase y, en el caso de que no haya asociado bien o me haya pasado por alto algo importante, para mirarlo en los libros. Sobre todo lo utilizarás al principio, para ir practicando con el procedimiento.

MAPAS MENTALES

Hay otra manera de hacer apuntes que también puede serte de gran ayuda. Se le llama el método de los mapas mentales porque se trata de construirlos a medida que el profesor va dando información sobre la temática de la que está hablando.

Para la gente que no sepa qué es un mapa mental, el mapa mental son esquemas en forma de estrella o neurona, depende de cómo lo quieras ver, donde se escribe el tema general en el centro de la página. Por ejemplo, si se habla sobre los diferentes tipos de memorias en las computadoras, en el centro se pondrá «Tipos de memoria en computadora» y, anexionados con flechas que salen de este apartado, primero saldría «Disco duro», después habría otra flecha saliente del tema general que diría «Memoria volátil», otra que pondría «Memoria caché», y así sucesivamente.

DÓNDE SENTARTE

Quizá te parecerá trivial el lugar donde nos sentamos en clase, pero lo cierto es que es un factor importante a la hora de recopilar información. Te aconsejo que te pongas en la 1.^a y 2.^a fila de la clase. Se hicieron varios experimentos científicos donde se ponían a diferentes alumnos en diferentes lugares de una clase donde una persona hacía una conferencia y se demostró que las personas que se sentaba en las partes delanteras de la sala percibían muchos más detalles de lo que habían expuesto los conferenciantes y recordaban mejor lo que habían dicho. De hecho, las mejores partes de una sala como *master class* es las filas delanteras y las columnas más céntricas.

Esto ocurre porque las personas que se sientan en la parte delantera, aparte de mostrar más interés, reciben menos estímulos que puedan hacer que pierdan la concentración. Este es un factor que realmente es muy importante, puesto que la concentración va decayendo a medida que pasa el tiempo en clases que pueden durar horas.

Los tiempos de descanso son eso, tiempos de descanso, así que no deberías hacer nada relacionado con la asignatura y deberías aprovechar para ir al cuarto de baño, estirar las piernas, hablar con los amigos... Lo que sea excepto algo relacionado con la clase.

LAS PREGUNTAS

Yo no soy muy partidario de hacer preguntas en clase, porque creo que mi pregunta de ahora quizá puede ser contestada más adelante. Cuando el profesor vaya adelantando en la materia, irás formulando todas y cada una de las preguntas que tengas en un papel y, si al acabar la clase aún no tienen respuesta, se le preguntará al profesor. Pero solo cuando acabe la clase, que no es lo mismo que en el descanso. En este punto, puesto que aún no se ha dado todo el temario, hacer preguntas no es pertinente, aunque de todas maneras alguna pregunta de vez en cuando y habiendo hecho los deberes puede ser adecuada

LOS LIBROS

Los libros van a suponer una fuente inagotable de información fiable y eso es lo importante, que la información sea fiable, detalla y con ejemplos. En internet podemos encontrar muchísima información que, en según qué casos, nos puede ir bien para salir del paso, pero nosotros solo usaremos la información de sitios web con información contrastada, como por ejemplo webs de ministerios, instituciones académicas, instituciones científicas...

PROFESORES, EXÁMENES DE AÑOS PASADOS Y CONSULTAS

Toda la información que podemos encontrar en internet y en los libros está muy bien, pero ¿qué hay de los profesores? Los profesores, para mí, son el recurso menos utilizado y más valioso que podemos tener los estudiantes en nuestro sistema educativo. Están ahí, pero la gran mayoría de estudiantes no los utilizan. En el caso de ser un estudiante que esté dentro del sistema educativo propiamente dicho, debéis aprovechar este recurso y exprimirlo lo máximo. ¿Por qué es esto tan importante? Los profesores nos darán varias ventajas:

1. Nos pueden resolver cualquier duda infinitamente mejor que un libro o internet.

Los profesores, para mí, siempre han sido la fuente más fiable de todas. Si te fijas, ellos son personas que han pasado años estudiando esta asignatura, y a la gran mayoría de ellos (sobre todo en niveles universitarios) les apasiona lo que están enseñando, que no es lo mismo que les apasione enseñar. Pero como a todo ser humano, les gusta sentirse útiles y ayudar a otras personas, así como compartir lo que les apasiona con personas que también sienten interés por esa materia. El 90% de profesores que me he encontrado son personas agradables y estarán encantados de ayudarte, y más si notan que de verdad te implicas y te gusta la asignatura.

2. Nos van a ahorrar mucho tiempo de estudio.

Muchas veces te puedes pasar tardes enteras buscando información de valor y contrastada por internet y en libros que no aparece. No es que no exista, es que, quizá, no estás buscándola de una manera óptima, pero sí se da el caso de que estás perdiendo mucho tiempo buscando información de algo en concreto que puedes preguntar a un profesor y enseguida tendrás la respuesta. El ahorro del tiempo es importante.

3. Vamos a poder conocerlo mucho mejor.

A veces, conociendo al profesor y sabiendo cual es la parte que más le apasiona o la parte que ve más importante, puedes hacerte una idea de qué es lo que va a salir en el examen y cuáles son los detalles que puntúa más, cómo le gusta recibir un examen, si es permisivo con las faltas de ortografía, si no descuenta por mala caligrafía... De esta manera, incluso podrías hacerte amigo de alguno de los profes y montarte una muy buena imagen enfrente de ellos. Aunque siempre nos

digan que los profesores no tienen preferencias, eso es mentira y todo el mundo lo sabe.

4. Nos pueden dar pistas exclusivas para el examen o le podemos sonsacar alguna pregunta. Este es el factor más importante. Muchas veces, cuando empiezas a hacer buenas migas con algunos profesores, pueden dar pistas de una manera más o menos clara para que tengas una noción de lo que va o no va a salir en el examen. A veces, si les caes bien y te haces más o menos amigo de ellos, puede incluso caer alguna pregunta del examen. Pero no te emociones, eso no suele pasar muy a menudo, por no decir casi nunca.

Con todo esto no quiero decir que puedas preguntarle todo al profesor de manera indiscriminada y quedarte tan ancho sin hacer nada, evidentemente es mejor ir a preguntarle al profesor cuando hayas hecho los deberes y te enteres más o menos como funciona. Pero en el caso que pierdas mucho tiempo buscando información, es mejor preguntarle al profesor. Los profesores son una gran herramienta, pero son personas y no les gusta ni que les tomen el pelo, ni que les hagan perder el tiempo, ni que se aprovechen de ellos.

En el caso de estudiantes, es mucho más sencillo conocer a los profesores o calificadores que nos van a puntuar. Es importante que te lleves bien con ellos, eso quiere decir que has de intentar crear un vínculo entre ellos y tú. Eso que dicen de que los profesores no tienen alumnos favoritos es mentira, incluso en la universidad los hay. Evidentemente, esto ya lo debes saber de sobra, pero ¿estarías dispuesto a empezar a cambiar tu comportamiento para agradar a los profesores? Seguramente estarás pensando «es que si hay alguno que no me cae bien, yo no puedo hacer nada para cambiar esto». En realidad sí puedes cambiarlo. Quizá al principio cuesta un poco, porque los cambios la mayoría de veces cuestan, pero después te darás cuenta de que eso tiene muchas ventajas.

Para crear un vínculo con un profesor o calificador seguramente tú ya sabes que has de hacer, preguntate cómo lo hace el/la preferido/a del profesor o profesora.

EXÁMENES DE AÑOS PASADOS

En algunos centros hay disponibles exámenes de años anteriores que nos pueden servir de mucho. Estos exámenes no son un recurso que se pueda encontrar en todos los centros y soy consciente de que hay grados en los que son más complicados de conseguir. Pero, en el caso de que tengamos la suerte de poder disponer de ellos, nos van a ayudar mucho a la hora de estudiar. Casi siempre los exámenes son versiones o suelen aparecer actividades o ejercicios de exámenes de otros años. Nosotros nos centraremos en los exámenes de los tres años anteriores. Por regla general, los más antiguos no suelen aparecer ni se suelen parecer a los exámenes de este año, porque las leyes cambian, el temario que se suele dar ahora no es el mismo que hace 3 años y, por ende, los exámenes serán diferentes. En este apartado, podemos utilizar a los profesores si no sabemos algunas respuestas o repartirnos el trabajo de resolverlos con los compañeros para ahorrar más tiempo.

COMPAÑEROS

Otro consejo que te puedo dar es referente a las compañías. Seguramente ya debes ser consciente de ello, pero este refrán tan típico es pura verdad: «Dime con quién vas y te diré quién eres». Evidentemente, tu identidad no está relacionada con la gente con la que vas, pero sí que está relacionada con tus gustos, la forma de hacer, de pensar... Esta regla es para todo el mundo, y, para demostrarla, pregúntate, ¿por qué hay personas que me caen mal y otras que me caen bien? La gente se junta con sus semejantes, ¿pero esto siempre es así? No tiene por qué. Aunque tú no tengas nada en común con alguien, puedes hacer que os caigáis bien. Estoy seguro de que tú ya sabes cómo, pero no hace falta cambiar para eso. Pregúntate: ¿Qué tendría que hacer alguien que no conociera para que me cayera bien?

También debes saber que hay personas para unas cosas y hay personas para otras. Aprovechate de eso. Como dije anteriormente, te aconsejo que te involucres y te hagas amigo de las personas que saquen mejores notas. Así aprenderás nuevas formas de estudiar, compartiréis información y crearéis un ambiente ligeramente competitivo si tu objetivo es mejorar tus notas. Una cosa importante es que el ambiente competitivo siempre ha de tener límites, un ambiente demasiado competitivo crea recelo y envidia, y por consiguiente puede crear una ruptura del grupo y negación de cierta información sobre exámenes, apuntes...

EXÁMENES

Se han de tomar los exámenes como un indicador. Si el examen fue mal y al vecino le fue bien nos hemos de preguntar por qué. Y si nos fue bien, también nos hemos de preguntar por qué nos fue bien, para poder volver a repetir el procedimiento en el siguiente examen.

Hemos de tener en cuenta, y eso es evidente pero intento que sea lo más consciente posible, que la calificación siempre es subjetiva. Es decir, el profesor es quien nos pone las calificaciones y, por ende, hemos de hacer el examen como a él le guste, nunca a nuestra manera, sino que hemos de considerar como sería un examen de 10 para nuestro calificador. Este es el momento de ponernos en la piel de nuestro profesor o calificador. Soy consciente que no siempre será posible conocer a nuestro calificador antes del examen, sobre todo en oposiciones, por eso es importante, en la medida de lo posible, echar un ojo al examen de años pasados, informarnos bien sobre los criterios, intentar hacernos amigo de algún calificador si es posible...

¿CUÁL ES EL MEJOR SITIO PARA HACER UN EXAMEN?

Si podemos elegir dónde nos sentamos, nos pondremos lo más lejos de las ventanas, de las

puertas y del pasillo (en el caso que haya pasillo) que podamos.

Si nos sentamos cerca de una ventana, podría molestarnos cualquier cosa del exterior como ruidos, el sol y los cambios de temperatura que puedan surgir. En la parte donde tengamos la puerta, podría distraernos el entrar y salir de algún examinador, si la puerta de acceso se encontrase ubicada allí, además de las corrientes de aire y de los ruidos del pasillo que puedan aparecer. Si nos sentáramos al lado del pasillo, podríamos distraernos con el ruido que genera el examinado al pasar, dado que hay examinadores a los que les encanta pasear mientras se está haciendo un examen.

Si sigues este consejo, en principio, la cantidad de luz y temperatura son más estables y la cantidad de ruido es menor. Aparte de los ruidos generados por tus compañeros, en principio, los otros factores quedan bastante controlados.

En el caso de que por algún motivo nos tocara sentar en alguno de los lugares cercanos a la ventana y nos molestase el sol, que no te dé miedo cerrar dicha ventana y/o bajar las cortinas. En el caso de que eso no fuera posible, siempre puedes pedir al profesor de manera educada y cortés el cambio de lugar.

En circunstancias similares, no tendremos miedo de pedirle al examinador o profesor que nos cambie de lugar, pues un sitio donde haya demasiado ruido o nos moleste cualquier otro factor puede perjudicarnos y disminuir nuestra concentración.

CUERPO Y MENTE

«*Mens sana in corpore sano* -- Mente sana en un cuerpo sano.»
-JUVENAL (Siglo I d. C.)-

Una dieta equilibrada y el ejercicio moderado y constante nos ayudarán a tener un cuerpo y una mente fuertes y sanos. Es importante pensar que la mente y el cuerpo son un conjunto y con el hecho de estar cuidando una parte también estaremos cuidando la otra. Por ejemplo, el hecho de hacer ejercicio no solamente será beneficioso para tener un cuerpo sano y en forma, sino que también nos va a proporcionar un cerebro sano, puesto que el ejercicio va a hacer que se oxigenen todos los órganos y que todas las toxinas que se encuentran en nuestro organismo sean depuradas más rápido y excretadas más eficientemente. El ejercicio, así como una dieta equilibrada y fuera de excesos, nos proporciona una muy buena base para construir una memoria y unas funciones cognitivas excelentes.

Voy a dar algunos consejos a tener en cuenta a la hora de combinar dieta equilibrada, estudio y deporte.

Si queremos estudiar, es aconsejable no comer de forma copiosa.

No es recomendable estudiar justo después de haber comido, en ese momento es mejor descansar durante un rato para que la comida se vaya digiriendo y más adelante nos pondríamos a estudiar. Recomiendo descansar media hora después de la comida principal.

Es preferible que no tomes alcohol, fumes ni tomes drogas.

Evita la comida basura e intenta alimentarte bien, intentando que en tu dieta haya de todo un poco y que las comidas sean de poca cantidad y de una frecuencia de entre 3-5 comidas al día. Verdura, fruta, legumbres, carne, pescado, lácteos, huevos, cereales integrales (mejor que refinados), frutos secos, chocolate (sin abusar)...

PLANTAS QUE MEJORAN TU MEMORIA

Hay muchas personas que creen que tomar suplementos puede suponer un peligro para la salud, pero lo cierto es que los suplementos como tal no suponen un peligro, si no el modo en que se usan. Los suplementos que he puesto aquí son la mayoría de ellos plantas y remedios naturales. Personalmente, me gustan más los remedios naturales que tienen efectos a largo plazo, que los remedios a corto plazo. Medicamentos como, por ejemplo, el *piracetam*, *oxyracetam* y el *pramiracetam* son fármacos muy efectivos a nivel cognitivo, aunque pueden tener serios efectos secundarios e incluso si no se suministran de una manera adecuada pueden producir el efecto contrario. Estos fármacos son sustancias que aumentan las capacidades a corto plazo, con lo que he preferido no incluirlos en mi lista de recomendados, dado que según mi criterio son sustancias que conllevan más contras que beneficios.

He apuntado una serie de suplementos y plantas medicinales que creo que pueden ayudarte en periodos puntuales de tu vida, sobre todo en época de exámenes o épocas donde necesites un plus más de fuerza mental.

Mi consejo: todo en las dosis adecuadas y con un consumo responsable.

¿Puedo tomarme todos los suplementos que hay en esta lista? Sí, claro que puedes, pero no lo recomiendo. La razón es obvia, la mezcla de principios activos puede tener efectos no deseados y pueden depender de la persona, edad, sexo, estado de salud... En nuestro caso, las sustancias que se enumeran en este capítulo son bastante seguras y no tienes que preocuparte por si funcionan o no. Funcionan. ¿Por qué? Llevo 6 años probando y experimentando con los suplementos tanto para mejorar el rendimiento físico como el mental, y aquí he puesto los que me han funcionado mejor a largo plazo, evidentemente, en el plano mental. Hay 3 factores a tener en cuenta a la hora de tomarlos. Dependiendo de estos factores, los efectos pueden variar, y los factores son:

- **◆ Como te lo tomes:** Este factor es importante para obtener los efectos beneficiosos que desees de la planta o suplemento que tomes. Por ejemplo, como en el caso de la coca, hay diferentes maneras de suministrar la sustancia. Existe la hoja de coca, que se mastica; esta la coca en polvo, que se suministra por la nariz; y el *crack*, que es fumado. Diferentes maneras de suministrar la misma sustancia provocan diferentes efectos en el cuerpo. Así que ya sabes, dependiendo de tu objetivo, te lo puedes tomar de una manera u otra.
- **◆ Cuanto te tomes:** La dosis es otro factor importante, te puede parecer evidente, pero no está de más recordar que una dosis mayor no significa mejores resultados. Todo en la dosis correcta.
- **◆ Cuando te lo tomes:** ¿Cuándo nos tomamos el suplemento? Cada suplemento tendrá su momento y, dependiendo de cada uno y de nuestro objetivo, tendremos que tomarlo en un

momento determinado: por la mañana, por la tarde, antes de la comida... Por ejemplo, ¿sabías que tomando 1/4 de cucharadita de café instantáneo cada 4 horas mantienes más constante los niveles de cafeína en sangre? Pues es así. De esta manera, los niveles de atención y de vigilia se mantienen a lo largo de todo el día. Si estás interesado en trasnochar y mantenerte en ON por más tiempo, es mucho mejor; en cambio, si quisiéramos descargar más calorías para llevar a cabo algún entrenamiento, es mejor tomarte un café bien cargado antes del entrenamiento. Te aseguro que rindes mucho más.

Ahora ya estás preparado/a para conocer a mi pequeña lista de suplemento que te van a ayudar a mejorar tus capacidades cognitivas, pero ¿son completamente necesarios? No, no son necesarios, pero son útiles en ciertos momentos de tu vida en los que necesites un empujón. Además, no está de más conocerlos. Obviarlos sería como no utilizar una calculadora en un examen de mates, bien que te facilita el trabajo, pero es mejor no depender de ella.

He estado durante 6 años siendo mi propio conejito de indias para saber qué funciona y qué no, y te aseguro que hay mucha información falsa, poco contrastada y un montón de vendedores que te quieren engañar ofreciéndote auténtico placebo. Yo te ofrezco información de calidad y contrastada por la ciencia y por la experiencia.

Es importante que compres buenas marcas para asegurar la pureza y la calidad de los suplementos, aunque te gastes un poco más, vale la pena, pero ¿por qué? Por desgracia, hay ciertas marcas que para abaratar costes bajan la calidad y el grado de pureza, por eso es importante tener este factor en cuenta, dado que la suplementación con productos de calidad va a hacer que nos aseguremos de tener los efectos deseados y óptimos.

Solo quiero recordarte que estos productos son suplementos y, como tal, no sustituyen una dieta equilibrada y el ejercicio regular. Así como no debería haber ningún problema para personas sanas, si estás tomando algún medicamento o tienes cualquier duda consulta con el médico antes de tomar cualquier producto aquí nombrado. Estos son mis productos favoritos y que me funcionan. Cada uno tiene sus peculiaridades y se puede utilizar según los requerimientos de cada uno. Así que vamos a ver estos productos que nos pueden ayudar a obtener unas mayores capacidades cognitivas.

CREATINA O MONOHIDRATO DE CREATINA

En el mercado podemos encontrar muchos tipos de creatina, pero recomiendo el monohidrato de creatina por su bajo precio y porque al final no hay variaciones notables en los efectos, comparado con otro tipos de creatinas.

La creatina es una molécula producida en el cuerpo, donde se almacena en grupos de fosfato de alta energía en forma de fosfocreatina. Durante periodos de estrés, la fosfocreatina libera energía para ayudar en las funciones de las células. Esta es la razón por la cual la fuerza se incrementa después de un suplemento de creatina. La suplementación con creatina también ayuda al correcto funcionamiento del cerebro, mejora la densidad ósea y ayuda al correcto funcionamiento de los músculos y el hígado. Muchos de los beneficios de la creatina son derivados de su mecanismo de acción.

La creatina se puede encontrar en muchos alimentos como la carne, los huevos y el pescado.

También se ha demostrado que la suplementación con creatina dota de unos notables beneficios para la salud y actúa como neuroprotector y cardioprotector. Este lo usan muy a menudo los atletas para obtener más energía, más fuerza y obtener un cuerpo más libre de grasa.

¿Qué beneficios tiene para las funciones cognitivas?

Está demostrado científicamente que la creatina tiene la propiedad de mejorar los procesos cognitivos como la memoria y el aprendizaje. Mejora los procesos del cerebro, dado que la creatina provee de mejor predisposición para la liberación de la energía en los procesos necesarios.

¿Cómo la consumo y en qué dosis?

La creatina se debe tomar con abundante agua. La dosis depende del peso de quien lo toma, pero es muy importante tomar la dosis adecuada, porque una dosis superior a la recomendada puede ocasionar problemas gástricos y una dosis demasiado baja puede no tener efectos notables. Se debe tomar con las comidas o con algún alimento que contenga hidratos simples, como un jugo de fruta, de esta manera se optimiza la absorción.

Otra cosa importante en la toma de la creatina: la dosis total recomendada por el fabricante debe de tomarse a lo largo del día repartiéndola en 2 o 3 tomas.

¿Inconvenientes y contraindicaciones?

Tomar creatina no supone en sí un peligro o riesgo para la salud, el único efecto secundario de tomar creatina es aumentar de peso, como consecuencia del arrastre de agua.

UBIQUINOL & COENZIMA Q10

La Coenzima Q10, aunque la asociamos a productos de belleza, en realidad es un producto que actúa directamente en las células, es su combustible, y es uno de los elementos más presentes en el organismo.

La Coenzima Q10 es una pequeña molécula que ayuda a que las reacciones ocurran más rápidas en nuestro organismo, se sintetiza a partir de algunas vitaminas y por eso se considera como la forma activa de las vitaminas (se le llama vitamina 10). La Coenzima Q-10 es un potente antioxidante liposoluble que penetra en las mitocondrias (parte de la célula que sintetiza el ATP, molécula que se encarga de dotar de energía a todos los procesos que requieren de ella) para ayudarle a producir el adenosín trifosfato.

Por las características energizantes de la Coenzima, se utiliza mucho en los deportes, el déficit de esta en un 25% significaría trastornos varios, y si hubiera un déficit del 75%, la vida no sería posible.

Como he dicho anteriormente, la Coenzima Q10 se utiliza mucho en los deportes y mejora la producción de ATP, energía para que la contracción y relajación de los músculos sea posible, así como el buen funcionamiento de los órganos vitales y vísceras, potencia el sistema inmune y es un protector cardiovascular.

Muchos fármacos como medicamentos para bajar el colesterol, antidiabéticos, antidepressivos, ansiolíticos, antihipertensivos..., literalmente destruyen las Coenzimas Q10.

El Ubiquinol es la forma reducida de la Coenzima Q10 y también la forma más eficaz por la facilidad de absorción y por la mayor biodisponibilidad.

La venta comercial del Ubiquinol tiene solamente 6 años, pero ya se han demostrado en más de 100 estudios científicos todos sus beneficios.

Uno de los beneficios más destacados del Ubiquinol son sus efectos antienvjecimiento y la protección contra enfermedades cardiovasculares. Su efecto protector celular y su efecto para optimizar el funcionamiento de las mitocondrias hacen de este un potente elemento antioxidante y antienvjecimiento.

¿Qué beneficios tiene para las funciones cognitivas?

Sus beneficios no radican en un aumento de las capacidades cognitivas, si no en el aumento de la velocidad de los procesos de liberación de energía ya sea en los procesos cognitivos o en cualquier proceso que necesite de esta energía para efectuarse, por eso recomiendo encarecidamente que se combine con la creatina. Esta combinación crea una sinergia en los mecanismos de liberación de la energía para los procesos que hacen que las funciones cognitivas, como son por ejemplo la memoria o la capacidad de aprendizaje, se vean notoriamente mejoradas.

¿Cómo la consumo y en qué dosis?

La coenzima Q10 se debería de tomar de 90 mg a 200 mg, aunque la cantidad en las dosis diarias dependen del peso, edad, sexo... Cada persona debe probar qué dosis le sería mejor para su organismo. Para comenzar recomiendo una dosis mínima de 90 mg, y podemos ir aumentando la dosis hasta que veamos que produce los efectos óptimos. Es recomendable nunca superar la dosis máxima recomendada de 200 mg, aunque la dosis de 90 mg al día suele tener el mejor ratio coste/beneficio observado. Las dosis diarias se tienen que tomar con las comidas para obtener una mejor absorción.

¿Inconvenientes y contraindicaciones?

No se conocen contraindicaciones graves, pero en algunos casos se ha observado que puede aumentar la presión sanguínea. De todas maneras, es bueno recordarte que, si sufres cualquier dolencia o tomas cualquier otro medicamento, deberías consultar a un médico.

UBIQUINOL O Q10

Se sabe que a partir de los 25 años el cuerpo no sintetiza de manera óptima el Q10, por lo que se recomienda por los expertos la suplementación de Ubiquinol a partir de los 25 y Q10 para las personas menores de 25.

CREATINA + UBIQUINOL

Para mayores resultados podemos utilizar una combinación de los dos. El efecto es mayor y las dos se complementan bastante bien, dándote un mejor aumento de las funciones cognitivas y de los beneficios de los dos suplementos.

LA MELENA DE LEÓN

La melena de león tiene varios nombres dependiendo de la zona, por ejemplo en Japón se llama *yamabushitake* y en China se llama *hóu tóu gū*, que quiere decir cara de mono.

La melena de león es un hongo que crece en todas las partes holárticas. Se trata de un hongo comestible que también se utiliza como medicinal y que contiene propiedades muy beneficiosas para el cerebro, como son la mejora de las capacidades cognitivas, efectos antioxidantes, además de regular los niveles de lípidos y glucosa en sangre.

¿Qué beneficios tiene para las funciones cognitivas?

Este hongo tiene múltiples beneficios, aparte de los ya comentados:

- ◆ Disminuye la degeneración cerebral (típica de la demencia senil) y detiene la degeneración de las zonas neuronales afectadas por un accidente cardiovascular.
- ◆ Puede ayudar en casos de dificultad en el aprendizaje.
- ◆ Refuerza nuestro sistema inmunológico frente a virus como la hepatitis, gripe, sida...
- ◆ Como algunos otros hongos (Shiitake, Reishi, Maitake...), tiene una acción antitumoral.
- ◆ Inducen la síntesis del Factor de Crecimiento Nervioso.
- ◆ Desarrollo óptimo de las neuronas.

- ◆ Mejora la neuroplasticidad y la memoria.
- ◆ Se ha demostrado que tiene efectos neuroprotectores.
- ◆ Puede evitar periodos de ansiedad y depresión.

¿Cómo la consumo y en qué dosis?

Normalmente, como con todas las sustancias, la dosis depende de factores como sexo, peso, edad..., pero se ha demostrado que la toma de 1 g de extracto con una pureza del 96% puede ser suficiente para obtener resultados. Desde mi experiencia, con un 1 g de extracto tengo suficiente. Tomar 30 minutos antes de la actividad, ya puede ser mental como física, y con abundante agua. Te aconsejo que si tienes la oportunidad de comerla en la forma original lo hagas, porque los efectos serán más potentes que en forma de extracto.

¿Inconvenientes y contraindicaciones?

No se conoce ninguna contraindicación en la toma de este hongo, incluso se puede tomar juntamente con el hongo Chaga que veremos más adelante.

ACEITE DE PESCADO

Me refiero a los aceites omega-3. Existen dos tipos el DHA y EPA, el omega-3 es una sustancia que los humanos tienen que conseguir de la dieta, puesto que no podemos sintetizarla de otros componentes, por eso es tan importante. Estas grasas omega-3 usualmente están en el pescado, algunos productos animales y el fitoplankton. El aceite de pescado está recomendado como la fuente más barata y común de conseguirlo.

¿Qué beneficios tiene para mí?

El aceite de pescado provee de varios beneficios cuando es suplementado, particularmente cuando el ratio de omega-3 y omega-6 en el cuerpo es casi igual, pero en la mayoría de dietas hay más cantidad de ácidos grasos omega-6, es por eso por lo que se recomienda una suplementación de aceite de pescado. Un ratio de 1:1 entre omega-6 y 3 está asociado con un mejor cuidado de los vasos sanguíneos y, por tanto, menor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares. El aceite de pescado puede decrementar el riesgo de sufrir diabetes y formas severas de cáncer, incluyendo cáncer de pecho, además de reducir los triglicéridos y el colesterol en personas que tienen los niveles altos.

Se han hecho muchos experimentos con la suplementación de aceite de pescado, tanto para niños y niñas como para adultos, y se llegó a la conclusión que los aceites omega-3 ayudan a mejorar la memoria y el aprendizaje. Aunque los efectos no son inmediatos, pueden verse mejoras en unas semanas seguidas de la toma diaria de este suplemento.

¿Cómo la consumo y en qué dosis?

Se ha demostrado que la toma de aceite de pescado en dosis de 1-2 g por día puede mejorar la memoria hasta un 23% en el caso de que la ingesta de omega-3 en la dieta sea insuficiente.

¿Inconvenientes y contraindicaciones?

En el caso de que decidas suplementarte con omega-3, asegúrate de comprar una buena marca que garantice un buen grado de pureza.

MATE

Ilex paraguariensis, es un té originario de Sudamérica, es una muy buena fuente de cafeína, ácido ursólico y quercetina. Tradicionalmente sus hojas se usan para crear el brebaje que se toma en una calabacilla vacía que le da el nombre, mate. Muy famoso por sus propiedades de supresor del apetito y quema grasas, además de tener propiedades antiinflamatorias y antioxidantes y es capaz de bajar el nivel de colesterol en 20 días de suplementación.

¿Qué beneficios para la memoria tiene?

La hierba mate puede ser un sustituto muy eficaz del café. El mate, al tener cafeína, actúa como catalizador de atención y concentración, también es usado como nootrópico, dado que la cafeína del mate (mateína) es un estimulante que no presenta picos de atención y desvanecimiento de esta, sino que la mateína establece unos niveles de atención y concentración más estables, sin picos ni desvanecimientos drásticos.

Se dice que el mate también mejora el estado de ánimo y la claridad mental.

¿Cómo la consumo, cuándo y en qué dosis?

Una de las formas más comunes de consumir el mate es en infusión. La forma de tomarlo es al estilo sudamericano, donde ponemos la hierba en un recipiente hecho de acero (el mate) donde se pone con agua caliente y, de ahí, lo sorbemos con una lengüeta. Recomiendo tomarlo a sorbos a poco a poco mientras estéis estudiando o trabajando, así conseguiréis los beneficios constantes en el tiempo. Esta manera de tomar el mate me la enseñó un amigo mío argentino. Él me explicó que en Argentina es muy típico este brebaje, donde lo toman en cualquier lado.

La dosis recomendada sería llenar el mate más o menos a la mitad con la hierba y, como mucho, rellenar el mate de agua caliente 3 veces, esto sería suficiente para ponerte al 100%.

¿Inconvenientes y contraindicaciones?

Aunque se considera bastante seguro y bien tolerado en los adultos sanos, puede ser que en dosis muy altas provoque insomnio, nerviosismo, problemas estomacales, náuseas, dolores de cabeza, aumento de la presión arterial y pitido en los oídos. Te recuerdo que todo esto es en dosis muy grandes, pues, como todo, en exceso es malo y se busca el equilibrio. Sé responsable.

HUPERZINA-A

La Huperzina-A es un componente extraído de las hierbas de la familia Huperzia. Es un

inhibidor de la acetilcolinesterasa, sustancia encargada de la destrucción de acetilcolina, que son conocidos como los neurotransmisores del aprendizaje, lo que tiene como resultado el incremento de estos.

¿Qué beneficios tiene para la memoria?

Produce una mejora en las capacidades cognitivas, sobre todo en la memoria, y aumenta el sueño REM en un 20-30%. Esta planta se utilizaba desde tiempos inmemoriales por los chinos para provocar sueños lucidos. Yo la utilizo para cuando tengo algún examen importante, como mucho tres días seguidos para evitar los efectos secundarios. También es efectiva para los deportistas, porque la acetilcolina también está relacionada con la contracción de los músculos.

¿Cómo la consumo y en qué dosis?

Como he dicho antes, la forma convencional de tomar la Huperzina-A es en ciclos de 3 días y dejar de tomarla durante un tiempo. La forma más fácil de consumirla es en pastillas.

Las dosis suelen ser de entre 50-200 microgramos, y suele tomarse en varias tomas a lo largo del día.

¿Inconvenientes y contraindicaciones?

La Huperzina-A puede tener contraindicación al tomarla si estás tomando otros medicamentos o si padeces alguna enfermedad. En ese caso, recomiendo consultar primero con el médico.

CHAGA

Inonotus obliquus, es un hongo de crecimiento lento que crece en abedules blancos y otros árboles, sobre todo en climas fríos.

El hongo puede tardar hasta 7 años en crecer, formándose de manera irregular, y tiene una apariencia de carbón quemado con el interior de color de un amarillo anaranjado.

El hongo es autóctono de Estados Unidos, particularmente de la región de Carolina del Norte y a través del noroeste. La mayor concentración de ellos está en Siberia, Rusia. El Chaga ha sido usada por más de 500 años como tratamiento natural para variadas dolencias.

En 1958, estudios científicos en Finlandia y Rusia encontraron que el hongo Chaga proporciona un efecto trascendental en cáncer de seno, cáncer de hígado, cáncer de útero y cáncer gástrico, así como en hipertensión arterial y diabetes.

Japón y China hicieron experimentos sobre los polisacáridos extraídos del hongo y demostraron que los efectos de este se pueden comparar a los efectos de la quimioterapia y la radiación, pero sin efectos secundarios.

Las investigaciones científicas demostraron que estos polisacáridos tienen fuertes propiedades antiinflamatorias y fortalecen el sistema inmune y la estimulación del cuerpo de las células NK (que son las células que combaten infecciones y el crecimiento tumoral) en lugar de demostrar toxicidad en contra de los patógenos. Esta característica hace que los suplementos basados en estos polisacáridos destaquen por encima de los fármacos corrientes, dado que el cuerpo se está sanando a sí mismo.

Hay ciertos expertos que aseguran que el Chaga es el mejor anticancerígeno.

¿Qué beneficios tiene para la memoria?

Hay pocos estudios sobre cómo afecta el hongo a las funciones cognitivas, pero lo poco que se sabe sobre este hongo indica que mejora la capacidad de memoria y evita los episodios de pérdida de memoria, mejorando otras funciones cognitivas. Este hongo se lleva usando desde hace 600 años, sobre todo por las zonas de Rusia en las que es muy abundante dado el clima. Aparte de los beneficios que aporta a la memoria, tiene muchísimos beneficios a otros niveles, comenté unos cuantos en la parte anterior. Es un hongo muy interesante porque se sabe que tiene mucho potencial como anticancerígeno.

¿Cómo lo consumo y en qué dosis?

La forma más fácil y típica es consumirlo en cápsulas o en pastillas. Es una sustancia que se suele mezclar con el hongo Melena de león para potenciar sus efectos. Los dos por separado son buenos potenciadores cognitivos, pero juntos dan muy buenos resultados. También se suele combinar con café, aunque también hay versiones donde el Chaga + Melena de león puede ser más que suficiente. Las dosis dependen del grado de pureza, por eso se deben seguir las recomendaciones del fabricante.

Yo la tomo unos 30 minutos antes de ponerme a estudiar. La mezcla de Chaga + Melena de león + café puede tener unos efectos sorprendentes a nivel de productividad.

¿Inconvenientes y contraindicaciones?

El Chaga no suele tener inconvenientes ni contraindicaciones para adultos sanos.

EL SUEÑO PERFECTO

Si eres de los que les cuesta dormir o no tiene el sueño que te gustaría, bienvenido al club, ya somos unos cuantos millones de personas que desearían volver a dormir como cuando éramos niños. Si alguna vez te estiraste en la cama y pasaste la noche en vela pensando en tus cosas sin llegar a conciliar el sueño, tengo una buena noticia.

Yo era como tú. Digo «era», porque desde que descubrí que había ciertas prácticas que te ayudan a conciliar mejor el sueño y a no sentirte como un zombi por la mañana, soy otra persona y tú también puedes. En este capítulo te enseñaré como lo he conseguido y como puedes conseguirlo.

Recuerdo cuando me acostaba por la noche, y me quedaba tumbado en la cama, pasando las horas pensando y recordando sobre cuando fui a Tailandia y lo mucho que me gustaría volver con mis amigos. Me acordaba de estar tumbado en una hamaca tomando agua de coco, otro pensamiento venía y me preguntaba «¿Cómo estará Daniel? Hace tiempo que no lo veo», me quedaba horas y horas pensando en un montón de cosas varias, dejando flotar mi mente en un mar de recuerdo y de ideas, pero al día siguiente debía levantarme a las 6 de la mañana y ya eran las 3. Me ponía nervioso solo de pensar que tan solo dormiría 3 horas y estaría muy cansado por la mañana y tendría que pasarme todo el día tomando café para no dormirme en cualquier rincón. No era que no estuviera cansado, era que no me dormía y ya, pero no era el único, casi todo el mundo que conozco tiene problemas de sueño. Hagamos un recopilatorio para repasar los casos con los que nos podemos encontrar.

Tipos de problemas al dormir

El problema de dormir mal puede ser por tres razones:

- ◆ Tardar demasiado en dormirse (este era el problema que tenía).
- ◆ Despertarse demasiadas veces.
- ◆ Despertarse demasiado temprano y no poder volver a dormir.

Pueden ser 1 o la combinación de algunos, pero cuando me pregunté ¿por qué?, de repente supe que algo hacíamos mal la mayoría de personas para que esto sucediera.

¿Cómo puedo dormir bien?

Primero: ¿qué es dormir bien? Dormir bien podemos definirlo como dormirnos lo más rápido posible, dormir un mínimo de 6-8 horas o más si es posible y del tirón y, sobre todo, evitar despertarnos con la sensación de haber corrido una maratón.

Seguro que te ha pasado que has dormido mucho tiempo y te sentiste como si fueras un zombi, o al revés, has dormido 4-6 horas y te has levantando más fresco/a que una rosa. En este apartado está todo lo que necesitas saber para conseguir tener el sueño perfecto y espero, para el que no lo tenga, que por fin pueda decir «He dormido como un bebé». El sueño es uno de los factores más importantes para estar al 100%, si no se duerme bien es difícil rendir y menos tener una buena memoria y capacidades cognitivas óptimas. ¿Preparado/a?

Voy a dar una lista de cosas que puedes hacer para conseguir un sueño de calidad, pero sobre todo para dormirte lo antes posible. Otra cosa a tener en cuenta es que, para tener un sueño de calidad, no hace falta que todos los factores se cumplan, sino que te funcione a ti.

Temperatura entre 18-21°

12 de agosto, 4 de la mañana y 28 grados de temperatura. Me despierto con sudores y de forma agresiva, empapado en sudor, creyendo que estoy en el infierno y lo primero que pienso es que necesito agua.

Puede parecer evidente que la temperatura es importante para tener un sueño de calidad, pero no está de más recordarlo y tenerlo bien en cuenta. El cuerpo baja de temperatura cuando está en fase REM porque en esta fase le cuesta regular la temperatura del cuerpo. Es algo que, sobre todo, hay que tener en cuenta en épocas de frío, así que mi recomendación es que mantengas la habitación a una temperatura de entre 18-21° centígrados. Eso te va a asegurar una buena calidad

de sueño. Es una temperatura templada, si tienes aire acondicionado es fácil de programar. Si no eres de los afortunados que se puede permitir un aire acondicionado, como yo, toca tirar de ventana abierta y ventiladores rotatorios, nunca directos. Está en nuestra naturaleza evitar las corrientes de aire y cuesta mucho dormirse con un ventilador apuntando a tu cara.

En el caso de tener demasiado frío, por debajo de 18 grados, la clave son los calcetines. Cuanto más baja sea la temperatura, los calcetines más gruesos. Es un consejo que ya me daba mi abuela cuando era pequeño, pero que nunca supe apreciar hasta ahora. Por la noche la mayoría de la temperatura se pierde por los pies y, por ende, hay que cubrirlos y asegurarse de que están secos.

Comer grasa y proteína, 3 horas antes de acostarme, no copiosa, poca cantidad

La mayoría de personas por la noche intenta hacer cenas ligeras para cuidar la línea porque creen que si se hartan por el día no se acumulará la grasa por la noche. Eso es un error. Se ha comprobado recientemente que el recuento calórico no depende del momento del día, es decir, que si me atiborro por la noche pero no he comido nada en todo el día (cosa que no te recomiendo) no tengo por qué engordar, porque el gasto del día es mayor que las calorías aportadas por la comilona. Si se toma una comida de proteínas, como por ejemplo huevos o carne con algo de grasa (no hace falta que sea grasa animal), nos vamos a ayudar de los propios mecanismos que tiene el cuerpo. ¿Alguna vez te ha dado mucho sueño después de la comida? Seguro que sí, eso pasa porque después de una comilona, el cerebro envía la sangre al estómago para digerir toda la comida y segrega una buena cantidad de melatonina, hormona encargada de inducir sueño. Eso hace que te dé esa pereza tan gustosa y que algunos aprovechamos para hacer una siestecita. Si utilizamos este mecanismo «sedante» para dormirnos por la noche, podemos inducirnos sueño y dormir como un tronco.

Es importante comer entre las 3 horas antes de acostarnos y una hora antes, esto va a dar tiempo a tu organismo a digerir un poco la comida y evitar lo que se llama acidez o ardor estomacal, y sobre todo evitaremos tener pesadillas. ¿Y por qué proteína y grasa? La proteína y la grasa son más difíciles de digerir que los hidratos de carbono. El cerebro prefiere que te quedes quieto/a, es una cuestión biológica. Un ejemplo de una buena cena sería una tortilla de 3-4 huevos y un aguacate o un buen chuletón.

Haz ejercicio

El ejercicio aeróbico de resistencia va genial para deshacernos de todos los malos rollos y desfogarnos. Recomiendo hacer 30 minutos diarios. Además, el ejercicio aeróbico mejora la oxigenación de las células de nuestro organismo, incluido el cerebro. Recomiendo hacerlo por la tarde, siempre a la misma hora si puede ser. Si lo combinamos con una buena ducha caliente y una cena proteínica, caeremos rendidos en un sueño reparador.

Lámpara de luminoterapia

Seguramente te estarás preguntando: ¿Cómo una lámpara puede ayudarme? Si ya has leído un poco el libro, te habrás dado cuenta de que muchas de las técnicas y procedimientos que te otorgo no son precisamente convencionales. Ya lo decía Einstein: «Si quieres resultados distintos, no hagas siempre lo mismo».

Dicho esto, lo mejor de todo es que estos procedimientos funcionan, si no mira como hasta los científicos se sorprendieron por los resultados que obtuvieron al exponer a esta luz a personas con depresión estacional.

El *American Journal of Psychiatry* presentó un informe que afirmaba que la exposición de 15-90 minutos a la luminoterapia reducía la severidad de los síntomas de depresión.

La luminoterapia no tiene una industria detrás que tenga miles de millones para estudiar sus beneficios, como ocurre con el caso de los antidepresivos, pero las evidencias científicas de la luminoterapia en personas con depresiones leves o medias puede darnos una pista de como la luminoterapia puede ser una herramienta potente para mejorar nuestro nivel de vida, mejorando el sueño.

Este tipo de lámpara también se utiliza para paliar los efectos del *jet lag* y los trastornos afectivos estacionales que son muy comunes en zonas donde no tienen tantas horas de sol (comparado con España) y donde, por su zona horaria, las horas de sol son pocas. En el Reino Unido es muy común, dado el clima y las pocas horas de sol. Quizá es un aparato que, en nuestro caso, los países de habla hispana, solo funcione en ciertos casos, como si vives en una casa con poca iluminación, para gente que trabaja de noche... Por suerte, nosotros gozamos de bastantes horas de sol respecto a otros países, pero nunca está de más comentar esta solución. En mi caso, me funciona muy bien cuando me levanto tarde y a la noche he de irme a dormir a una hora normal. Yo la uso cuando me levanto, y como cada mañana me pongo enfrente del ordenador, me pongo la lámpara a unos 30º centígrados y la dejo durante 15 minutos. Esto me ayuda a estar más despierto por el día y dormir mejor por la noche.

La explicación científica es que esta luz emula la luz del sol engañando al cerebro y

enviándole un mensaje. El cerebro percibe que es de día. Aunque nuestro organismo ya tiene sus propios mecanismos y ritmo biológico, este no es completamente perfecto y por eso se calibra con la luz. Por eso hay muchas personas que trabajan de noche y no pueden dormir bien de día, porque el cerebro sabe que es de día y su propio ritmo biológico les impide tener un sueño adecuado. La luz hace que el cerebro deje de segregar la hormona del sueño, melatonina, y segregue serotonina, la hormona del bienestar, dándonos una mayor sensación de felicidad.

Ducha antes de acostarte

Bueno, que puedo decir en este punto, todo el mundo se ha dado una ducha antes de dormir y sabe lo relajante que es. Es excelente para relajar músculos y neuronas, como preparatorio para ir a la cama. En Japón es muy común esta práctica, ellos saben bien que, con el agua caliente, el cerebro recibe el mensaje que es hora de relajarse e ir a la cama.

Dormir con la postura de semiarrastre

Tumbate con la cabeza apoyada en la almohada mirando a hacia la derecha, pon la mano izquierda debajo de la almohada con la palma de la mano hacia abajo y pon la mano derecha en la parte izquierda de la cama por debajo de tu cuerpo, poniendo la pierna izquierda a unos a 90° apoyando la rodilla en la parte derecha de la cama. ¿Estás en esta posición? Intenta moverte. No puedes ¿verdad?, tienes que levantar el tronco para moverte. Y en esto radica la eficacia de esta postura: cuanto más inmóvil estés, más rápido alcanzarás el sueño.

LA SENSACIÓN

Si alguna vez te has despertado sintiéndote como un zombi, seguro que te has preguntado, ¿por qué?

La razón es el nivel de azúcar en sangre. Para evitar eso, antes de irnos a dormir hemos de ir pensando en incluir un pequeño tentempié que nos prepare para el periodo de sueño. Hacer este gesto elimina al menos un 50% de la impresión de estar hecho polvo. Un ejemplo de buen tentempié sería una cucharada de aceite de linaza, almendras y un poco de apio. Este coctel actuará como reparador de células mientras estás durmiendo y encima, por la mañana, te sentirás menos cansado. En realidad sería un coctel perfecto si no fuera por el mal sabor de la linaza. Al final te acostumbras, pero anota un pequeño consejo para que no sea tan desagradable (aunque quizá hay alguien que le gusta): utiliza un poco de humus, pon una cucharada de humus con la cucharada de aceite de linaza mezclada y ponlo en una ramita de apio (las almendras están buenísimas solas) y ¡voilà! Tentempié listo para comer.

Una buena noche significa una proporción entre la fase REM/sueño total mayor. Cuanto mayor es el porcentaje, mayor es la sensación de haber dormido bien. Además, significa un recuerdo en las aptitudes o datos adquiridos durante las 24 horas anteriores. Un mayor porcentaje REM guarda correlación también con el pulso y la temperatura de la habitación.

Para aumentar el porcentaje del REM, podemos aumentar el sueño total más allá de las nueve

horas o despertando durante aproximadamente 5-10 minutos después de las cuatro horas y media de haber iniciado el sueño, lo cual aumenta espectacularmente el porcentaje de la fase REM y, por tanto, mejora la sensación al levantarte por la mañana.

200 mg de Huperzina-A 30 minutos antes de acostarte aumenta en un +20-30% el porcentaje de la fase REM.

La Huperzina-A es un nootrópico que mejora el aprendizaje y fomenta los sueños lucidos (sueños conscientes). Como casi todo fármaco, tiene efectos secundarios, así que no recomiendo tomarlo más de tres días seguidos. Si estás tomando algún medicamento, consulta con el médico antes de tomarlo.

¿Cuáles son las fases de sueño?

El sueño se divide en 5 etapas. La etapa 1 es el sueño liviano, cuando se entra y sale del sueño y se puede despertar fácilmente. En esta etapa, los ojos se mueven lentamente y la actividad muscular se ralentiza. Durante esta etapa, muchas personas experimentan contracciones musculares repentinas precedidas de una sensación de estar cayendo.

En la etapa 2, el movimiento de ojos se detiene y las ondas cerebrales se vuelven más lentas con solo un estallido ocasional de ondas cerebrales rápidas. Cuando una persona entra en la etapa 3, las ondas cerebrales extremadamente lentas, llamadas ondas delta, se intercalan con ondas más pequeñas, más rápidas. En la etapa 4, el cerebro produce ondas delta casi exclusivamente.

Las etapas 3 y 4 son referidas como sueño profundo, y es muy difícil despertar a alguien de ellas. En el sueño profundo, no hay movimiento ocular o actividad muscular. Es cuando algunos niños experimentan mojar la cama, caminar dormidos o terrores nocturnos.

Etapa	Frecuencia (Hz)	Amplitud (microVolts)	Tipo de onda
Despierto	15-50	<50	Beta
Pre-Sueño	8-12	50	Alfa
1	4-8	50-100	Theta
2	4-15	50-100	Theta
3	2-4	100-150	Delta
4	0.5-2	100-200	Delta
REM	15-30	<50	Beta

En el período REM, la respiración se hace más rápida, irregular y superficial, los ojos se agitan rápidamente y los músculos de los miembros se paralizan temporalmente.

Las ondas cerebrales durante esta etapa aumentan a niveles experimentados cuando una persona está despierta. También el ritmo cardíaco aumenta, la presión arterial sube, los hombres experimentan erecciones y el cuerpo pierde algo de la habilidad para regular su temperatura. Es el tiempo en que ocurren la mayoría de los sueños, y, si es despertada durante el sueño REM, una persona puede recordarlos. La mayoría de las personas experimentan de tres a cinco intervalos de sueño REM cada noche.

DiamondBrain®: La aplicación que SÍ mejora tu memoria

Hola, querido lector. Tengo el orgullo de presentarte a DiamondBrain®, la nueva aplicación que te va a ayudar a mejorar tu memoria de la forma más rápida y simple, además de ser completamente **GRATIS**.

Si quieres saber qué hacer para conseguirla, simplemente has de ir a esta dirección, donde te explico paso a paso cómo acceder: <https://www.concienciaconectiva.com/como-conseguir-diamondbrain>

DiamondBrain es la aplicación que te permite practicar todo lo aprendido en el libro con el fin de mejorar la memoria de la manera más rápida y eficaz posible.

He creado especialmente este programa para mejorar las habilidades que nos permiten retener grandes cantidades de información en el mínimo tiempo posible, mediante la aplicación de las técnicas, consejos y principios que se enseñaron en este libro.

¿Por qué DiamondBrain es tan revolucionario?

Nuestra aplicación consta de varios juegos muy sencillos y muy efectivos que se centran en la capacidad de retención y en la rapidez de memorización, mediante las técnicas de mnemotecnia que se explican extensamente en nuestro libro. Es decir, la aplicación se centra en que puedas memorizar grandes cantidades de información en el menor tiempo posible, utilizando lo que enseñamos en el libro para mejorar tu memoria en muy poco tiempo, además de aumentar tu potencia mental y tu capacidad de retención a corto, medio y largo plazo.

La diferencia entre las otras aplicaciones de memorización y de habilidad mental, reside en que esta aplicación ha sido diseñada para perfeccionar lo explicado en el libro y ayudar a que el alumno sea capaz, de una manera autónoma, de monitorear sus progresos y mejorar su memoria lo más rápido posible.

Mientras las otras aplicaciones no te dan pista de cómo hacer para mejorar de la manera más óptima, DiamondBrain® lo hace.

La aplicación cuenta con dos modalidades:

Libre: Este tipo de modalidad permite al usuario configurar el grado de dificultad y el tiempo que le convenga.

Entrenamiento: Esta modalidad está expresamente diseñada para guiarte en un recorrido de entrenamiento, donde primero eliges cuanto tiempo quieres ejercitarte. Una vez elegido el tiempo de entrenamiento, el programa va poniéndote pruebas donde vas a tener que aplicar lo que ya conoces. El programa irá midiendo tus habilidades para adaptarse a ti e ir calibrando su dificultad para que vayas mejorando según tu propio ritmo. Realmente funciona y además es muy divertido.

¿En qué se diferencia DiamondBrain® de otras aplicaciones para mejorar la memoria?

Las principales características que te ofrece DiamondBrain® son:

- Técnicas y consejos que harán que mejores más rápido.
- Perfecciona la técnica y aumenta tu habilidad de memorización sin esfuerzo.
- Dos modos de juego.
- Rápido y eficaz.
- Acceso desde cualquier sitio.
- Monitorización de tus progresos.
- Solo 15 minutos de entrenamiento diario.
- Solo hace falta que entrenes 15 minutos al día para obtener los mejores resultados, aunque puede jugar todo el tiempo que quieras.

Además, ¡es totalmente GRATIS!

¿A qué esperas para acceder? Te estoy esperando.

<https://www.concienciaconectiva.com/como-conseguir-diamondbrain>

Finalmente me gustaría, decirte querido lector, gracias por prestarme esta atención y espero que el material que hay aquí te haya aportado valor.