

MEMORIA POTENCIADA : SEXTA CLASE

Hemos llegado a la última etapa de nuestro curso de memoria.

En ésta, nos ocuparemos de algo que suele resultar muy importante en el mundo del trabajo, recordar apellidos.

Frecuentemente estamos conociendo personas cuya identidad nos resulta muy difícil de recordar.

Como se llamaba esta mujer... ?

Esa cara yo la conozco....?

La técnica que utilizamos para dar solución a este problema consiste en buscar algún rasgo personal característico, grande o pequeño pero en lo posible que resulte permanente y que podamos asociar con nuestra imagen al apellido.

Estas características diferenciales pueden ser los ojos, las cejas, la boca, el mentón, el cuello, pecas, una marca, una cicatriz, algo, es decir un detalle que uno pueda dejar grabado en la mente y que al ser visto nuevamente nos remita al nombre.

La figura real al ser tridimensional tiene más posibilidades de observación que una foto o dibujo ya que este se nos presenta en forma bidimensional.

También pueden ser memorizados el timbre de voz, la entonación, o alguna parte del cuerpo que tenga algo destacable para recordar, por ejemplo las manos.

No resulta conveniente fijarse en el pelo ya que este puede ser cortado, peinado de otra forma, o teñido de diferente color.

Utilizaremos a modo de ejemplo las cinco imágenes que aparecen al inicio de esta clase.

El personaje número tres es el Sr. Pizarro.

Cuando el Sr. Pizarro se presenta o me entrega su tarjeta trato de ver, buscar, algo con que asociar su apellido, a veces resulta fácil, otras muy difícil.

Luego lo memorizare con la técnica de asociación de imágenes, en este caso el color de piel del Sr. es negro (podría pensar, pizarrón negro) fijare en mi mente su rostro con un pizarrón. (Sr. Pizarro, pizarrón).

Al verlo nuevamente vendrá a nosotros la imagen del pizarrón y podré decir se apellida Pizarro.

-Sr. Pizarro, un gusto verlo.-

Si el personaje uno se apellida Mentasti

El dos Salama

El cuatro Tomiko

El quinto Kaminsky

Mirando los personajes qué imágenes podría crear para recordarlas al verlas nuevamente. Cree Ud las suyas. (Al final le damos nuestras visiones).

Supongamos que debe o desea recordar un listado de apellidos, héroes, futbolistas, clientes etc., para memorizarlos utilizamos la técnica de encadenado por asociación.

Ejemplo:

CORTAZAR

DEGAS

BOLIVAR

PLATON

SABATO

MOZART

PEDRONI

SERRAT

IGLESIAS

MADONNA

De cada palabra creo mi propia imagen.

Recuerde que esta técnica requiere de mucho entrenamiento.

Piense en los apellidos de sus amigos y cree imágenes concretas para asociarlos.

Creadas las imgenes, procedo a encadenarlas como si fuera un relato.

Por ejemplo:

Veo un cortaplumas

El cortaplumas traspasa la garrafa

La garrafa esta sobre la bolita

La bolita rueda en el plato
El plato tiene un zapato
El zapato pega a la moza
La moza juega con piedras
Las piedras golpean al serrucho
El serrucho serrucha la iglesia
La iglesia tiene una dona colgando
La dona eso veo yo.

Sin mirar el listado y aún sin haber trabajado sobre las propias imágenes lo que desfavorece el ejercicio, responda en voz alta o escriba:

Quien es plato

Serrucho

Garrafa

Bien muy bien.

Cuando deba memorizar busque una de las técnicas y simplemente úsela.

- Observe las imágenes adjuntas.-

Volviendo a los personajes y sus respectivos apellidos, el Sr. Número uno, podría caracterizarse por su mentón (mentón = Mentasti);

la Sra. dos tiene ojos de salmón (Salmon = Salama)

La señorita cuatro Tomiko tiene cachetes de tomate (tomate = tomiko)

mientras que la Sra. cinco en la comisura de los labios imagino las huellas de un par de esquís en la nieve (comisura esquí = Kaminsky)

También puedo usar la técnica de asociación de imágenes Cama Esquí si me resulta muy difícil el apellido.

Una vez tuve que recordar un apellido: Suchowiercha que el hombre pronunció como Su cho vier ca.

Algo en su rostro me llevó a pensar en un serrucho, pensé el serrucho esta en la verja o flota en la alberca y apareció la imagen segunda, cada vez que lo veo surge la imagen del serrucho flotando en el agua de una alberca.

-Serrucho en la alberca-

Me lleva a llevar a pronunciar el nombre correcto Suchowiecha

OTRAS APLICACIONES PRACTICAS DE LO APRENDIDO

Mi amigo Alberto vive en calle Independencia 479, superpongo imágenes

INDIO (para mi Independencia), CAJA (47), HUEVO (9)

Pienso en Alberto y veo la imagen de un indio cargando una caja de huevos luego decodifico

Indio = Independencia

CaJa = 4 7

Huevo = 9

Alberto vive en la calle Independencia 479

Cuál era su numero de telefono? 48257149

48 25 71 49

ciego anillo foto copa

c g n ll f t c p

Creo en mi mente la imagen del **ciego** que sostiene un gran **anillo** sobre el que hay una **foto** con una **copa**.

Fechas de cumpleaños

31 – 03 31 de Marzo = moto + humo (imagen de una moto largando humo)

04 – 07 4 de Julio = oca + hoja (la oca, en su pico una hoja enorme)

25 – 11 25 de Noviembre = anillo + dado (anillo gigante, dentro un dado)

Confeccione un listado con las fechas de cumpleaños o aniversarios de sus seres queridos, familiares, amigos etc.

Escríbalas en un papel.

Léalas y cree para cada una imagen. Fíjela en su mente.

Tomando las fechas utilizadas a modo de ejemplo veamos que sucederá.

Manuela, 31 de Marzo

Pepe, 4 de Julio

María, 25 de Noviembre

Cuando piense en Manuela se le presentará la moto humeante, con Pepe la oca y su hoja. Con María el anillo y dentro el dado.

Recuerde que al formar su imagen los elementos deben respetar el orden numérico para evitar confusiones al decodificar lo cual nos haría confundir las fechas.

Es decir si es la fecha es 04/07 la oca antecede a la hoja

Si la fecha fuera 7 de Abril o sea 07/04 la imagen podría ser: parada sobre una hoja una oca o la hoja envolviendo a la oca.

Con las técnicas que usted ya domina, podría crear una asociación de imágenes con los meses del año.

Por ejemplo:

Abril = girasol

Con esta técnica 4 de Abril puede ser la imagen de una OCA sentada sobre un GIRASOL (la imagen si es ridícula siempre es fácil de recordar)

Escriba los meses del año y asócielos a un objeto concreto que tenga por lo menos tres consonantes en su escritura, flor, naranja etc.

(Esto es para evitar que pueda confundirse la imagen con un número porque si Enero fuera ARENA esta imagen al decodificarse podría tomarse como número /02/ cero dos o directamente /2/ dos llevándonos a error).

Con esto ha cumplimentado su curso de memoria potenciada.

Si no lo ha hecho aún, tome el test inicial de autoevaluación (primera clase) y llévelo a la práctica nuevamente, ahora podrá medir con exactitud su capacidad de autoaprendizaje.

No abandone el entrenamiento, juegue con el diario, las revistas, en su casa, en los viajes, en su trabajo.

Las técnicas a medida que se utilizan se van internalizando, incorporando como cualquier hábito, como nadar, andar en bicicleta etc.

Una vez que se dominan no se olvidan.

Ya puede ir preparándose para disfrutar una nueva experiencia si es que aún no lo ha hecho dominar las herramientas de la lectura rápida otro de nuestros excelentes cursos a distancia.