



## REGLAS MNEMOTECNICAS

Visto en Neoteo: 21 Jul 2010

¿Nunca te ha pasado que estás acercándote a un examen y te das cuenta que no hay manera de que llegues a incorporar todo el conocimiento necesario para obtener una buena nota? Como en Neoteo sabemos que eres una persona muy ocupada (y como somos muy buenos amigos), hablaremos acerca de las reglas mnemotécnicas, esas técnicas que te servirán para aprender, memorizar y recordar toda la información que pase por delante de tus ojos. ¡Deja ya los videojuegos y ponte a estudiar!

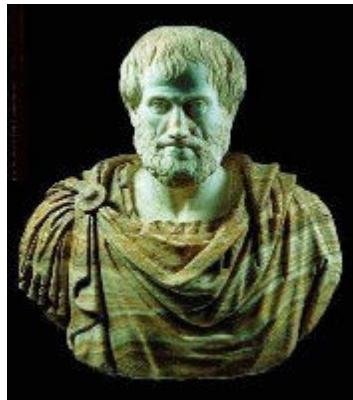
El otro día tuve que rendir un examen en la Universidad de la materia Economía y me di cuenta al estudiar los apuntes de clase que mi memoria no es prodigiosa y que soy de aquellos que no pueden retener conceptos con facilidad. Incluso ahora me acabo de olvidar lo que les estaba contando... ah, sí, les decía que el otro día tuve que rendir un examen y supe que necesitaba alguna récnica para poder memorizar datos concretos, algunos título aunque sea, para no depender de mi frágil y dispersa mente a la hora de explayarme en mis conocimientos. Más allá de las valoraciones personales que cada uno tenga sobre la utilidad de rendir exámenes (sobretodo viiendo este artículo de un autor que sueña con una Universidad que brinde conocimiento sin exigir

notas a sus alumnos), descubrí que las reglas mnemotécnicas son una verdadera herramienta para retener conceptos con facilidad.

Básicamente se trata de un arte (etimológicamente viene del griego “téchnee”) que permite aumentar la capacidad de retención de la memoria (del griego “mnéemee”) por medio de combinaciones y juegos de palabras fáciles de recordar. *Mnemotecnia* viene del griego “Mnemósine” la cual era el nombre de la diosa griega de la memoria, esposa del mismísimo Zeus y madre de las nueve musas (obviamente necesitaba alguna técnica para acordarse el nombre de todas sus hijas). La base de esta técnica es la asociación de conceptos nuevos con algo ya conocido mediante la construcción de acrósticos, composiciones que utilizan las iniciales o primeras sílabas de las palabras que queremos recordar. Lo curioso es que para muchas personas la simple formación de palabras los ayuda, pero otros necesitan armar frases coherentes o raras, implementar imágenes mentales o números lo cual genera técnicas de lo más variadas, muchas de ellas verdaderamente increíbles y muy ingeniosas.

En la antigüedad se creía que existía don clases de memoria: la memoria “natural”, la que se usaba todos los días, y la memoria “artificial”, la cual puede desarrollarse con entrenamiento y mnemotécnicas basadas en una serie de principios que tienen que ver con la propia naturaleza de percepción de la realidad que poseen los seres humanos. En el sentido aristotélico, el “*Arte de la memoria*” incluye una serie de principios: por un lado, la asociación del sentido de la vista con la orientación espacial de un individuo. “Ver” objetos en el espacio cuando ellos están ausentes, puesto que a todos los conceptos que aprendemos le asociamos una imagen en nuestra mente. Por otro, existe la importancia del orden, de una clasificación que nos resulta natural y que tenemos incorporada como organismos vivientes. La limitación y la división también influyen en la organización de series largas de datos en fragmentos más manejables. El poder de asociación es una técnica que depende del interés particular de una persona por un

tema que sirva de “contendor” de imágenes mentales de algún modo relacionadas. Por último, la capacidad de evocar respuestas ante diversos ítems ayuda a la fijación de ideas, así como el empleo de la repetición en el proceso de memorización.



[Aristóteles el memorioso.](#)

Es necesario aclarar que en la memoria ingresa, se procesa y almacena información y que la mnemotécnica es una técnica para recordar esos datos. O sea que uno debe primero haber incorporado un caudal de información previo a la utilización de estas técnicas... ¡Nadie

recuerda lo que nunca aprendió! Existen diferentes reglas y métodos para memorizar entre las que encontramos las “*Conversiones Numéricas*”. Se trata de la asociación de letras consonantes con números, de este modo se pueden utilizar palabras o frases para recordar fechas, medidas, resultados, artículos, teléfonos, distancias, fórmulas, etc. Podemos pensar en la letra “T” como el número 1, por su parecido, la letra “N” con el 2, por sus dos patas, el 3 con una “M” por ser un trípode, el 4 con la “C” de la palabra “cuatro”, 9 con “V” (porque ya utilizamos el 2 para la letra “N”), el 7 con la “F” (son muy parecidas, deben ser familiares o primos) y así con las demás letras del abecedario. Entonces, si tenemos que memorizar, por ejemplo, el año en que Colón descubrió América (¡1492, burro!) podemos pensar en la frase “*Te Cuento Varias Novedades*” (T=1, C=4, V=9, N=2). Y ya está. ¡Simple y efectivo!

**“Te Cuento Varias Novedades”**

**(T=1, C=4, V=9, N=2)**

**1492**

[Una nueva manera de recordar fechas.](#)

También existen los llamados “*Casilleros Mentales*” en los que utilizamos frases o palabras conocidas, graciosas, inusuales para recordar y ordenar conceptos que necesitemos mantener presentes en nuestra mente a la hora de un examen. Para mi parcial de Economía, por ejemplo, la palabra inventada “*FECTES*” me ayudó a poder recordar los distintos tipos de desempleo (Friccional, Estacional, Cílico, Tecnológico, Estructural y Shock estructural). Como verán todavía los recuerdo con facilidad. Sobre todo, la tarea se vuelve mucho más sencilla cuando relacionamos los conceptos con palabras reales. Puedes utilizar la frase que tu inventaste: “**Colón Nunca Piloteó Solo**” para recordar el nombre de las tres carabelas de Colón: la Niña (“N”unca), la Pinta (“P”inta) y la Santa María (“M”aría).



[\*\*¡Colón Nunca Piloteó Solo! Digo... ¡Las carabelas de Colón!\*\*](#)

Otras técnicas incluyen transformar conceptos en imágenes llamativas y difíciles de olvidar o elaborar historias enlazando los diferentes ítems a memorizar: “*Eurípides no me Sofocles que te Esquilo*” te ayudará a recordar los grandes maestros de la tragedia griega (Eurípides, Sófocles y Esquilo). “*LoCa De Mamá*” sirve para retener los números romanos ( $L=50$ ,  $C=100$ ,  $D=500$ ,  $M=1000$ ). El nombre “*CaRoLiNa*” contiene las cuatro únicas consonantes en castellano que se pueden escribir dobles (C, R, L, N). Si eres rioplatense o te gusta el tango y estudias biología puedes usar los nombres Anibal Troilo y Carlos Gardel para aprenderte la complementariedad de bases en el ADN (Adenina - Timina, Citosina - Guanina). ¿Te gusta la astronomía? “*Muchas Veces Te Miro Julieta, Sos Una Nena*” es casi lo mismo que recordar el orden de los planetas Mercurio, Venus, Tierra, Marte, Júpiter, Saturno, Urano y Neptuno.



"Muchas Veces Te Miro Julieta, Sos Una Nena" (Mercurio, Venus, Tierra, Marte, Júpiter, Saturno, Urano y Neptuno).

En fin, son muchas las combinaciones posibles. Todo depende de la imaginación y creatividad que emplea cada uno en estas técnicas para ayudarnos a recordar. ¿Acaso es hacer trampa? Bueno, eso queda a conciencia de cada uno. Lo cierto es que las reglas mnemotécnicas son técnicas que mucha gente utiliza para fijar conceptos, así que no se sientan culpables. Bueno, sigo estudiando. ¡Adiós!

## BREVE MANUAL DE LA MNEMOTECNIA

**Luis Sebastián**

Del Sitio <http://www.librosmaravillosos.com/mnemotecnia/index.html>

### Introducción

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

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

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

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

cualquier cosa que quietas.

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

Juan Sebastián

## **Capítulo 1 El desafío**

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

*Teléfono, avión, garaje, pantano, cascada, persiana, cohete, almacén, autopista, pino*

De acuerdo, mira la lista otra vez y con los ojos cerrados trata de repetir estas palabras, a ver cuantas eres capaz de memorizar. Bien, ¿cuántas has logrado recordar? ¿Tres, cuatro, quizás cinco? Y además, con toda probabilidad, en un orden distinto a cómo aparecen escritas. Veamos como mejorar estos resultados.

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

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

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

Esto es perfectamente factible si echamos mano de nuestra imaginación.

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

Empecemos con las cinco primeras.

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

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

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

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

*Cascada* : Recientemente han construido un pantano muy original. En vez de compuertas el agua cae por una cascada muy pintoresca. Cuando se acumula mucha agua acuden turistas para hacer fotos de la cascada del pantano, con impermeables para tratar de no mojarse. ¿Bien hasta aquí? Se trata de imaginar escenas que involucren las palabras que estamos tratando de memorizar, para luego recordarlas siguiendo el hilo de nuestros pensamientos. Veamos que tal funciona: sin mirar atrás, intenta repetir estas cinco primeras palabras. Te echaré una mano, la primera era teléfono... ¿dónde estaba situado el teléfono?

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

*Persiana* : Pero no sólo hay cascadas en la naturaleza. En el centro comercial una tienda ha construido una cascada artificial pero en vez

de agua caen persianas que están de oferta. Una muchedumbre recoge las persianas al caer en cascada. Imagínate la escena, con algunos niños sentados sobre una persiana y tirándose por la cascada como si fuera un tobogán.

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

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

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

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

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

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

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

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

## Capítulo 2 Los orígenes

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

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

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

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

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

*buzo, vino, geografía, planeta, vitaminas,... etc.*

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

pie	lámpara de	buzo
	sillas	vino
	televisor	geografía
	mesa	planeta
	ventana	vitaminas

Lámpara de pié-buzo (imagino que estoy utilizando la lámpara como perchero, y de ella cuelga el traje de buzo con sus gafas, las aletas,

etc.); sillas-vino (como en unos dibujos animados donde las sillas cobran vida, las veo completamente borrachas con una botella de vino en la mano y apoyadas una con otra para mantenerse en pie); televisor-geografía (mi atlas geográfico lo guardo sobre el televisor, para que cuando dan alguna noticia de algún sitio que desconozco poder consultar donde está; por cierto, que ahora están emitiendo un documental del "National Geographic"); y así con el resto de palabras.

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

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

***Escultura, rosa, nubes, Marte, edificio, camisa, autobús, filete, despacho, cabo.***

Lo interesante de utilizar el salón de casa como lugar de referencia es que conozco de memoria la posición de todos los muebles. Esto es importante porque de no ser así tan solo podría recordar la lista de palabras cuado estuviese en casa con los muebles a la vista; entonces el sistema no resultaría demasiado útil ¿verdad? Es decir, debemos utilizar como referencia un lugar que conozcamos bien. Aunque también es cierto que, en realidad, ni siquiera necesitamos tener un salón amueblado, basta con que ese salón exista en nuestra mente. Siempre que puedas formar una imagen clara y precisa del lugar, no importará que la estancia sea real o ficticia.

Pero volvamos al salón de casa para seguir con nuestro ejemplo. En estos momentos tengo memorizada una lista de palabras y he de aprender otra. ¿Qué hacemos?

Bien, si en el momento de recordar una nueva lista la anterior ya no tiene valor, simplemente me olvido de ella y vuelvo a construir nuevas asociaciones entre los muebles del salón y las nuevas

palabras. Puede generar alguna duda el hecho de que al volver a utilizar los mismos objetos para recordar distintas palabras, alguna se nos confunda y al pensar en el televisor, por ejemplo, nos venga a la mente la palabra, no de esta lista, sino de una anterior que teníamos memorizada (interferencias). No suele ocurrir. En el momento que dejas de prestar atención a una relación y la sustituyes por otra más novedosa, en tu mente se queda lo más reciente, y aún cuando recuerdes la relación primera, ésta aparece en un segundo plano y eres perfectamente capaz de distinguir cual es la última palabra que asociaste al televisor, no hay problema.

Si por el contrario intento memorizar una lista de palabras sin olvidar la anterior, en lugar de relacionarla con los objetos del salón utilizaré, por ejemplo, el cuarto de baño o la cocina, de modo que cada lista aparezca ubicada en un lugar diferente.

Otra opción es crear nuestra "mansión virtual" con infinidad de objetos y habitaciones. Para reforzar la imagen de estas estancias que solamente existen en nuestra mente, es buena idea tomar lápiz y papel, y aún cuando no sea más que con burdos trazos, dibujar las habitaciones y objetos con los que asociamos el material a recordar. Hasta que adquiramos habilidad con nuestra casa imaginaria, podremos rememorar el material aprendido repasando los dibujos. Bien, hasta aquí he utilizado como simple ejemplo los muebles y estancias de una vivienda, pero en verdad el método "*loci*" puede emplear cualquier relación de objetos o lugares que guarden un orden y conozcamos bien. Por ejemplo, los

buzo  
vino  
geografía  
planeta  
vitaminas

comercios de una zona: empezando la calle hay una panadería, al lado, un almacén, luego un kiosco, después viene la ferretería y girando la esquina está el taller de coches... Pues para memorizar nuestra lista de palabras (buzo, vino, geografía...) (imaginare un **buzo** en la panadería comprando una barra de pan, en el almacén comprará una botella de **vino** a unos borrachos, en la ferretería veré en la vidriera un mapa **geográfico** hecho con tuercas y tornillos, en la escuela veo entrar a un niño con un globo terráqueo de nuestro **planeta** y finalmente entraré en la farmacia para comprar **vitaminas** que me compensen el esfuerzo, etc.) Simplemente paseando por la calle, o imaginando nuestro paseo por la calle, las tiendas irán recordándonos la lista de palabras.

También podríamos haber empleado como "*locis*" o lugares las paradas de la línea de autobús que tomo todos los días: como las

conozco de memoria, puedo imaginar en cada parada una escena con el término a memorizar, de forma que repasando la ruta del autobús recordaré los elementos asociados a cada punto. Conozco un mecánico que utiliza de referencia los distintos componentes de un coche iy le funciona bien! Otra propuesta es utilizar como " *locus* " o elementos de referencia los miembros de nuestro cuerpo: pie, tobillo, pantorrilla, rodilla, caderas... hasta llegar al último pelo de la cabeza. Ahora asociaré el traje de buzo con mi pie (casi me mato de un batacazo al enredarse el pie con un traje de buzo que había en el suelo), el vino con el tobillo (cada vez que bebo vino se me hinchan los tobillos y no puedo andar), la geografía con la pantorrilla (me he tatuado en la pantorrilla un mapa geográfico de mi tierra), etc. De esta forma, para recordar la lista de palabras no tendré más que mirarme a mi mismo.

En una época en la que el papel constituía un bien escaso incluso para aquellos pocos que sabían escribir, las enseñanzas de Cicerón debieron tener mucho más valor del que podamos otorgarle hoy día. La memoria era el único registro donde poder dejar constancia de los hechos y no es de extrañar que estas técnicas alcanzaran gran popularidad. Durante el renacimiento los libros sobre el arte de la memoria constituyan auténticos best-seller, y se mencionan numerosos ejemplos de memorias prodigiosas. Cito, por ejemplo, el caso de Gonzalo Fernández de Oviedo, primer cronista oficial de América bajo órdenes del emperador Carlos V, que a su regreso a España escribe el *Sumario de la natural historia de las Indias* íntegramente de memoria, sin consultar apunte alguno. Algun contemporáneo suyo lo tachó de fanfarrón, resultaba inconcebible que pudiera tener tan larga memoria, pero no cabe duda de que nuestro personaje dominaba y supo aplicar muy bien las técnicas mnemotécnicas, tal y como queda reflejado en su obra.

### **Capítulo 3**

### **El abecedario ilustrado**

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

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

A - Abeja;  
B - Burro;

C - Casa;  
D - Dedo;  
E - Ernesto;... etc.

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

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

*mantequilla - perfume - cartas - abogado - ... etc.*

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

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

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

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

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

Y así con el resto de palabras. Cuando queramos recordar nuestra lista, solo hemos de repasar las letras del abecedario:

A-Abeja (¿Qué ocurre con las abejas? Que ahora van locas tras la *mantequilla*).

B-Burro (¿Qué pasa con los burros? Pues han descubierto uno al que le encanta el *perfume*).

C-Casa (¿Alguna novedad en casa? Que la tengo llena de cartas)... etc.

Este sistema tiene, sin embargo, una limitación marcada por el número de letras. Tan solo podemos emplearlo para memorizar listas de no más de 27 ítems, que son cuantas letras hay desde la A a la E. No obstante, al igual que con el método " *loci* " podíamos recurrir a varias estancias para memorizar diversas listas, de forma similar también podemos emplear varios abecedarios con la misma finalidad. Por ejemplo, puedo construir un alfabeto con nombres de animales, otro con nombres de herramientas y utensilios, un tercero con los nombres de familiares y amigos, o con personajes históricos, etc.

### Alfabeto con

<b>animales</b>	<b>herramientas y utensilios</b>	<b>personajes históricos</b>
A - Águila	A - Alcayata	A - Alejandro
B - Búho	B - Broca	Magno
C - Cabra	C - Cuchilla	B - Beethoven
D - Dromedario	D - Destornillador	C - Cicerón
E - Elefante	E - Escuadra	D - Descartes
etc.	etc.	E - Einstein

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

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



De esta forma, para recordar nuestra lista de palabras (manteca, perfume, cartas, abogado, ...) podemos imaginar escenas de un

compás untado de mantequilla, un barco con las velas desplegadas dentro de un frasco de perfume, unas cartas llevadas por el viento hasta la luna, etc. Al repasar el abecedario, la A con forma de compás nos recordaría la mantequilla, la B como las velas desplegadas del un barco nos recordaría el frasco de perfume, etc. Se trata de aplicar mismo mecanismo que ya he explicado anteriormente.

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

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

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

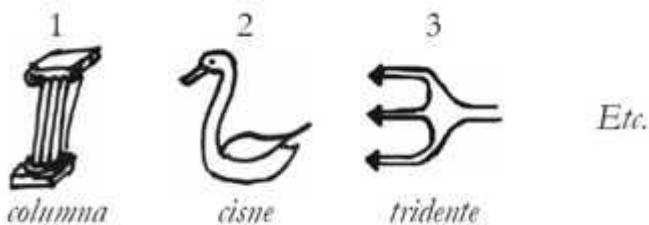
A  abeja	B	C	D	E
F	G	H	I	J
K	L	M	N	Ñ
O	P	Q	R	S
T	U	V	W	X
Y	Z  zapato	<i>ALFABETO VISUAL</i>		

## Capítulo 4 Llegan los números

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

Primero hemos de escoger un objeto que represente a cada número. Por ejemplo, el 1 podría ser una columna o un pilar (algo parecido a la raya vertical con que se escribe el 1); el 2 sería un pata o un cisne

(su silueta recuerda la forma del 2); el 3 un tridente (o un triángulo, figura geométrica de 3 lados; etc. Es decir, elegimos objetos que de una forma u otra nos recuerdan al número en cuestión.



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

*bandera - trineo - restaurante - almohada - ... etc*

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

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

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

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

Y así con todos los términos de nuestra lista. Para recordarlos, solamente hemos de empezar a contar: 1-columna (¿Qué ocurre con las comunas? Han construido una como mástil para sujetar la bandera;

2-Cisne (¿Qué pasa con los cisnes? Que ahora les gusta deslizarse con un trineo):

3-Tridente (¿Para qué sirve un tridente? Pues sustituye al tenedor en cierto restaurantes); etc.

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

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

***Camiseta, red, novela, china, cocina,***

***lince, cortina, madre, hotel, submarino.***

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10

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

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



Otra posibilidad es representar los números con objetos, no relacionados con su forma, sino con su sonido al ser pronunciados. Así, el 1 podría ser huno (como Atila el huno, el 2 tos, el 3 tez, el 4 cuadro... etc. La cifra 210 estaría representada con la tos (dos) de

Atila el huno (uno) en la cima de un cerro (cero).

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

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

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

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

**APUNTE HISTÓRICO:** La idea de los números se la debemos a Henry Herdson (*"Ars memoriae: the art of memory made plain"*, 1654). Según cuenta, se le ocurrió utilizar números cuando trataba de hallar una alternativa al método "*loci*". La novedad de utilizar objetos cuyo nombre suene de forma similar al número que representan, estableciendo un vínculo sonoro en lugar del tradicional vínculo visual, la introduce John Sambrook alrededor del año 1879.

## **Capítulo 5** **El código fonético (I)**

La principal dificultad que presenta memorizar un número mediante los principios mnemotécnicos estriba en cómo formarse una imagen de algo que, efectivamente, nos sirve para señalar la cantidad de algo, pero que no tiene significada en sí mismo. Es decir, para la palabra silla tenemos la imagen de un objeto de cuatro patas que sirve para sentarse, pero ¿qué imagen representa al número 718281? El problema se solucionaría si dispusiéramos de un mecanismo que nos permitiera convertir los números en palabras, de tal forma que, recordando las palabras mediante los métodos que ya conocemos, estas nos señalaran los números que en realidad son el motivo que estamos tratando de memorizar.

Este mecanismo nos lo proporciona el código fonético.

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

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

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

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

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

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

**Cinco** . ¿Recuerdas como se escribía el cinco en números romanos? ¿Y el cincuenta? Así pues al número cinco les asignamos las letras v y 1.

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

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

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

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

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

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

número.

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

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

NOTA: Esta tabla es mi propuesta personal. Cada cual es libre de componerla según sus propios criterios. Por ejemplo, si te encuentras más cómodo relacionando la letra / con el número uno, adelante. De hecho, creo que hay tantos modelos del código fonético como autores han escrito sobre el tema, yo al menos, entre los libros consultados, no he encontrado dos que coincidan con la misma relación de números y letras. Unos, por ejemplo, mantienen juntas la v y b asociadas al número 1; otros trasladan la g al número 5, etc.

Hasta cierto punto, esta disparidad tiene su razón de ser pues, aparte de que cada cual emplea sus propios criterios a la hora de seleccionar las consonantes, tengamos en cuenta la necesidad de adaptar el sistema a las particularidades de cada idioma. Algo tan propio del español como la ñ no figurará en la tabla de un autor francés, por ejemplo, igual que detalles del francés no tendrán su equivalente en español.

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

## **Capítulo 6** **El código fonético (II)**

Ahora ya tenemos la herramienta necesaria para convertir números

en palabras. Veamos algunos ejemplos:

El uno será una palabra formada con una consonante t o d: *día, tía, tea* ... cualquiera de ellas sirve. El dos, siguiendo la tabla del código fonético, será una palabra construida con n o ñ: *año, Noé, uña* . El tres puede ser *amo, humo, mayo, yema* ... recuerda que las letras h (sonido mudo e y (suena igual que la vocal i) no se tienen en cuenta. ¿Y el 10? Bien, el diez está compuesto por un 1 y un 0, por tanto le corresponderá una palabra formada con las consonantes t y r, por ejemplo, *toro* . También valdría diario (utilizando la d en lugar de t) o torre (rr también representa el cero, además de r). Sin embargo, *rata* no sería válida, puesto que al incluir la r antes que la t estaría representando el número 01, que no es lo mismo que 10.

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

Creo que queda claro el funcionamiento de este mecanismo ¿verdad? Perfecto, llevemos ahora estos nuevos conocimientos a la práctica. Supongamos que no quieras olvidarte de tu próxima visita al dentista el día diez. Pues muy fácil, solo tienes que ver a tu dentista perseguido por un toro (toro = 10). Imagínate la escena: un toro se ha colado en la consulta del dentista y anda persiguiéndolo dando vueltas alrededor del sillón donde se acomodan los pacientes, y como es muy grande, va tropezando y dando cornadas a todo lo que encuentra, armarios, sillas... ¡que desastre!

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

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

**NOTA:** Antes de que me tomes por un pervertido, señalar que ya en siglo XV Pedro de Rávena recomendaba formar imágenes libidinosas, pues estas tenían la habilidad de permanecer fácilmente en la memoria. Según sus propias palabras, "illae enim multum memorian mea excitant" ("Phoenix, sive artificiosa memoria ", Venecia 1491).

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

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

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

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

14159265358979323846

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

141 592 653 58 97 93 238 46

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

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

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

**APUNTE HISTÓRICO:** La idea original de convertir números en palabras la debemos al matemático francés Pierre Hérigone ("Cursus Mathematicus", 1634). El primer código fonético sin embargo

corresponde a Stanislaus Mink von Wenusheim ("Relatio Novissima ex Parnassus de Arte Reminiscentiae, 1648) cuyo trabajo, con el tiempo, será adaptado y mejorado por varios autores, entre los que cabe mencionar, como mínimo, a Richard Grey ("Memoria Technica; or a New Method of Artificial Memory", 1730) y M. Gregor von Feinaigle ("The new art of memory", 1807). Es a finales del siglo XIX cuando ya queda más o menos perfilado el modelo que llega hasta nuestros días.

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

## Capítulo 7

### Las palabras claves

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

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

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

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

Si además cada una de las sílabas se compone de sólo dos letras, en el orden consonante más vocal, mucho mejor. Por ejemplo, para el número 10 una buena palabra clave podría ser *toro* o *torre* (primera sílaba empieza con t, número uno, la segunda sílaba con r, número cero, aunque palabras como *atar*, *autor*, *hiedra*, *idear*, *odre*, *teoría*,

*trío, útero, etc.* también representan el número 10 y perfectamente pueden constituir una palabra clave. Normalmente, la primera que te venga a la mente suele ser la más acertada.

También suelo recomendar que si en una palabra clave eliges la letra t para el número uno, siempre que sea posible, continúes utilizando la t también en el resto de palabras clave. Así, si elegiste *toro* para el número 10 (letra t), podrías seleccionar *teta* para el 11, *taína* para el 12, *timo* para el 13, etc. Si por el contrario elegiste *duro* (letra d), aconsejaría *dedo* para el 11, *duna* para el 12, *dama* para el 13, etc. Bien, pues pasemos a la acción. Ahora te toca a ti coger papel y lápiz para confeccionar una lista con tus palabras clave (sugiero el lápiz por si más adelante para un número dado se te ocurre algún término más acertado y quieras cambiarlo. Si no viene la inspiración o se te hace muy largo, no pasa nada, ya lo terminarás más adelante. Pero eso si, recuerda que hasta que no completes la tabla con las cien palabras clave no podrás seguir avanzando.

\* \* \*

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

Veamos un ejemplo.

Como de costumbre, supongamos que debemos memorizar una lista de palabras tal como:

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

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

Sigamos con *agro* (palabra clave para el dos) y *rana*, en la fiesta de año nuevo han encontrado una rana en el ponche. El camarero no se ha dado cuenta y al ir a llenar una copa la rana ha caído dentro.

Imagínate la sorpresa al tomar un sorbo, la rana saltando por la pista de baile, etc.

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

Nº	Palabra clave	Palabra a recordar
1	tea	minero
2	año	rana
3	humo	papel
4	oca	fútbol
5	ola	tapas
6	oso	arena
7	hoja	sombrero
8	hucha	verduras
9	boa	importante
10	toro	belén

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

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

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

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

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

Por ejemplo, si deseas llevar tu agenda semanal de memoria, puedes asociar las tareas para el lunes con las palabras clave del 10 al 19, martes con las del 20 al 29, miércoles las del 30 al 39, jueves las del

40 al 49, viernes las del 50 al 59, sábado las del 60 al 69 y domingo las del 70 al 79. Cuando quieras relajarte pensando en todo lo que vas a hacer este domingo, bastará con que repases los números a partir del 70 para evocar las imágenes que asociaste con sus correspondientes palabras clave.

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

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

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

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

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

## Capítulo 8

### Últimos consejos

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

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

1. Como ya he dicho anteriormente, uno de los pilares de la mnemotecnia se basa en imaginar escenas insólitas, extrañas, sorprendentes... en definitiva, que llamen la atención. Para lograr esto un recurso muy útil es darle a los objetos una aplicación distinta a aquella para la que fueron diseñados. Por ejemplo, ver a una señora sentada en una silla no tiene nada de particular, pero si imaginamos a esta señora llevando una silla por sombrero, esto desde luego si que es original.
2. Debemos datar nuestras escenas de acción, es decir, lejos de ser como una fotografía, una imagen estática, deben ser como un fragmento de película donde hay movimiento, donde vemos a los objetos interactuar. En el ejemplo anterior, donde los protagonistas son una señora y una silla, podemos ver a la señora poniéndose la silla sobre la cabeza, mirándose en el espejo a ver como le queda, ajustando la silla sobre el peinado, etc.
3. Familiaridad, si esta señora se parece a nuestra tía Enriqueta y la silla que está probándose a modo de sombrero es como la de nuestro dormitorio, esa donde dejamos la ropa, seguramente compondremos nuestra escena con más facilidad que con objetos que nos resulten ajenos. Además, al tratarse de cosas que nos atañen directamente, nos acordaremos más fácilmente de ellas.
4. Adornar, enriquecer las escenas con diversos detalles. Hoy día no es habitual el uso de sombreros, sin embargo, si lo era a principios del siglo XX, así que podemos imaginar a nuestra protagonista con un vestido de época en un ambiente como los que aparecen en las viejas películas de blanco y negro, probándose sobre la cabeza una silla de estilo victoriano.
5. Destacar en la escena los objetos que tratamos de memorizar. En nuestra imaginación podemos crear cierto ambiente para darle originalidad al conjunto, pero resulta más importante profundizar en detalles de los objetos que nos incumben antes que en los elementos accesorios. Por ejemplo, pensar en el diseño del vestido de época de la señora sería darle importancia a un elemento que no lo tiene, pues

no es "vestido" lo que queremos memorizar, sino señora y silla. Así pues, para reforzar nuestra imagen nos detendremos en detalles de esta señora (¿es flaca o gorda? ¿Baja o alta? ¿Rubia o morena?, etc.) Y de la silla (¿es metálica o de madera? ¿Las patas son redondas o cuadradas? ¿El respaldo está recto o inclinado?, etc.).

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

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

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

Otra técnica consiste en utilizar símbolos que representan el concepto a memorizar. Por ejemplo, "libertad" no es una palabra que defina algo tangible, pero puedo memorizar este término recordando la famosa estatua de la libertad. O "educación" puede ser la imagen de aquél antiguo profesor que tenía en el colegio impartiendo una clase. En cualquier caso, solo hay una cosa que te convertirá en verdadero maestro: la práctica. Un pintor, por más cultura que tenga sobre pintura, no será mejor pintor, solo la experiencia con el pincel le permitirá dotar de cierta calidad a sus trabajos. Un atleta puede disponer del mejor instructor del mundo, pero hasta que no se calce las deportivas y empiece a sudar en los entrenamientos, no logrará alcanzar buenas marcas.

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

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