

David Angulo de Haro



# Super Memoria Alfa

[www.aprendizajealfa.com.ve](http://www.aprendizajealfa.com.ve)

Este material es propiedad intelectual de David Angulo de Haro

# Introducción

Este libro de Super Memoria Alfa tiene como objetivo desarrollar una memoria poderosa, fluida y bien estructurada, llena de contenidos de alto valor que garanticen la eficacia y el éxito.

Hay temas que tal vez las personas no consideran importantes porque no se refieren directamente a la memoria, sin embargo, son fundamentales porque forman parte de la estructura de la memoria. La gente sólo se acuerda de las bases del edificio cuando anuncian un terremoto.

Todos nuestros conocimientos descansan en la memoria. “Todo conocimiento no es otra cosa que recuerdo” Platón.  
El sentido de identidad personal se basa en la memoria o conciencia de ser siempre el mismo.

La memoria es un hábito inmenso, formado por miles de hábitos que hemos adquirido a lo largo de la vida. Ante un estímulo o situación, la memoria aporta aquellos hábitos (datos) más idóneos para actuar con eficacia.

Si en un momento dado perdieSES la memoria por completo, tendrías que comenzar de cero, exactamente como un recién nacido. No sabrías hablar, ni caminar... No tendrías conciencia de nada.

De aquí la importancia de desarrollar y organizar la memoria para convertirla en el banco de datos más grandioso y eficaz posible, del cual podamos sacar respuestas creativas, rápidas y oportunas, para lograr el mayor éxito posible y llegar a ser la mejor persona que podamos ser.

## Recomendación

Lee con atención el índice, para que tengas una idea clara de la estructura y contenido del libro. De esta forma, cuando leas, lo harás dentro del contexto general del libro y las ideas tendrán mayor significado.

No tengas prisa por desarrollar una *super memoria*. Infórmate primero sobre la teoría porque ella es el soporte que te permitirá lograr los objetivos.

# Índice

1. Concepto
2. Bases orgánicas de la memoria.
3. Bases dinámicas.
4. Estructura de la memoria.
5. Clases de memoria.
  1. Genética.
  2. Orgánica.
  3. Auditiva.
  4. Visual.
  5. Verbal y conceptual.
  6. Consciente.
  7. Subconsciente.
  8. Espacio temporal.
  9. A corto plazo.
  10. A largo plazo
6. Proceso de la memoria.
  - Grabación.
  - Conservación.
  - Evocación.
7. Factores que favorecen la memoria.
  1. Percepción.
  2. Atención. Focal, difusa penumbra.
  3. Concentración.
  4. Análisis.
  5. Lectura comprensiva.
  6. Síntesis. (Inteligencia convergente)
  7. Asociación.
  8. Ampliación. (Mapas mentales- Inteligencia divergente)
  9. Analogía.
  10. Transferencia
  11. Lectura veloz.
  12. Lectura comprensión.
  13. El interés.
8. Características de la buena memoria.
  - Rápida para grabar.
  - Precisión en la grabación.
  - Duración de la grabación.
  - Capacidad para recuperar los recuerdos

9. La memoria y el aprendizaje.
10. Memoria y la creatividad.
11. Memoria y hábitos eficaces
12. Como incrementar la inteligencia. (Mapas mentales).
13. Cómo incrementar la memoria.
14. Enemigos de la memoria.
  - La desorganización mental.
  - La pereza mental.
  - La falta de interés.
  - La distracción.
  - El temor.
  - La angustia.
  - La inseguridad.
  - El estrés.
  - El cansancio.
  - La falta de ejercicio.
  - Las enfermedades.
15. El olvido.
16. Higiene de la memoria.
17. Métodos mnemotécnicos.
18. Cuál será el futuro de la memoria

# Introducción

Cicerón atribuye la invención del método mnemotécnico a Simónides, poeta griego que vivió en el siglo V antes de Cristo.

Cuenta la historia que, Simónides asistió a un banquete. A mitad del banquete tuvo que salir y en ese instante el edificio se derrumbó por causa de un terremoto. Los cuerpos quedaron completamente desfigurados de modo que resultó imposible reconocerlos, pero Simónides pudo recordar el lugar que ocupaba cada uno de los comensales y de este modo pudieron identificarlos. Simónides se sorprendió de lo fácil que resultaba recordar las cosas cuando se las ubicaba en el espacio.

De este modo nació el método mnemotécnico; sin embargo, el método tuvo poca trascendencia pues, la gente sólo se interesaba por las tradiciones básicas, las cuales se transmitían de padres a hijos. Luego, con el descubrimiento de la imprenta se multiplicaron los libros y la memoria quedó relegada; pero, a partir del renacimiento se despertó el interés por la ciencia, por el arte y por la cultura, lo cual exigió el desarrollo de la memoria; sin embargo, el interés real por la memoria surgió hace apenas unas décadas.

El pensamiento humano se desarrolla a medida que la vida le exige crear respuestas. La medicina se desarrolla gracias a las investigaciones realizadas para combatir nuevas enfermedades. Las vías romanas surgieron de la necesidad que tenía Roma de trasladar con rapidez su ejército para controlar a los pueblos rebeldes y para transportar los productos provenientes de regiones lejanas.

El teléfono, la computadora, internet, etc. aparecen para satisfacer la necesidad de comunicarse, de resolver y de informar con rapidez. Todo lo que ha creado el ser humano ha servido para resolver una necesidad.

Hasta hace poco la vida era muy simple y los conocimientos limitados, de modo que, no se necesitaba mucha memoria; pero, al multiplicarse el conocimiento e incrementarse en forma casi infinita la velocidad de la información, la memoria se ha visto desbordada. Por esta razón ha surgido el interés por el estudio y el desarrollo de la memoria.

En vista de lo expuesto y, teniendo en cuenta que la memoria constituye el soporte y la estructura de la inteligencia y de la creatividad, esperamos que comprenda el alcance de este libro y lo aproveche al máximo. Como este es un libro práctico no nos detendremos en el estudio de las teorías, pero sí vamos a aprovechar sus aportes.

Los sentidos nos proporcionan información sobre el mundo que nos rodea con el fin de adaptarnos y lograr lo necesario para sobrevivir y crecer. *La vista* nos informa de la ubicación de las cosas, distancia, tamaño y otras características de los objetos. Un recién nacido no tiene idea de la

distancia; alarga la mano intentando tocar objetos distantes; con el tiempo aprende a calcular la distancia.

**El oído**, le ayudará a reconocer y distinguir las voces, especialmente la de su mamá; a captar a través del tono la actitud emocional de las personas y a reaccionar en consecuencia; a oír el sonido de cada objeto, su distancia, su intensidad y a reaccionar en forma adecuada.

De la misma forma **el tacto, el gusto y el olfato** le proporcionarán la información necesaria para evitar los objetos que pueden causarle daño.

Estas experiencias se graban en la memoria y se convierten en código de referencia. Gracias a este código, la memoria identifica en forma instantánea cualquier información proveniente del mundo externo.

El elefante guarda en su memoria los caminos que conducen a los pastos y a las fuentes de agua, a pesar de que el bosque sea intrincado y cambiante. El más avezado baquiano puede equivocarse pero un elefante adulto, jamás. Decimos un elefante adulto, porque los elefantes jóvenes, como no tienen la obligación de dirigir la manada, se limitan a seguir los pasos de la matrona de la manada.

En el ser humano, el instinto ha ido perdiendo capacidad en beneficio de la inteligencia, debido al proceso de evolución.

La inteligencia le permite captar la naturaleza de las cosas, las razones, las causas, las consecuencias. Estas experiencias se graban en la memoria (conceptual, intelectual abstracta).

Esta memoria es la clave del desarrollo, de la conciencia, de la imaginación, de la creatividad y de la evolución. Por tanto, no se trata de analizar la memoria como un simple método mnemotécnico, creado para impresionar con malabarismos mentales.

La memoria es la gran aliada de la inteligencia, por lo cual, es importante conocer su organización y su funcionamiento.

Muchas personas poseen una memoria impresionante. Pero hay un refrán que dice: "Quien mucho abarca poco aprieta". Este refrán aplicado a nivel mental se resume en un principio lógico: "La comprensión es inversamente proporcional a la extensión". Por tanto no se trata de desarrollar una memoria enciclopédica, sino una memoria bien organizada, fluida y creativa que nos proporcione respuestas eficaces y puntuales.

La memoria sólo es eficaz en la medida que aporta respuestas para la vida. En consecuencia, la memoria, la inteligencia y la creatividad deben ir de la mano; por tanto, no se concibe una sin las otras.

La memoria debe ser funcional. ¿De qué sirve recordar millones de datos si entre ellos no tenemos el que necesitamos para triunfar? desde la aparición de la computadora que permite almacenar información clasificada, la función más importante de la memoria no es almacenar datos sino relacionarlos y conectarlos con rapidez

Yo sé que te gustaría entrar de lleno en los ejercicios para incrementar tu memoria, pero antes es necesario comprender las bases, el funcionamiento y la importancia que tiene la memoria, más allá del simple

hecho de recordar. La memoria constituye la estructura de la conciencia, de la personalidad, de la inteligencia y de la creatividad; por tanto, no se trata de desarrollar una memoria puntual sino de establecer los contenidos (conocimientos, experiencias, hábitos, principios, valores y proyectos que vas a grabar en ella, porque estos contenidos van a determinar la dirección de tu vida. "Eres lo que recuerdas y recuerdas lo que eres"

La memoria es sólo una herramienta, lo importante es su contenido, cómo lo utilizas y para qué la utilizas; por lo cual, es importante el desarrollo de la memoria, pero, es más importante lo que haces con tu vida.

La memoria, como todo, funciona por un interés; de modo que:

1. Establece los objetivos fundamentales, a nivel intelectual, familiar, social, económico, moral y espiritual. ¿Cómo deseas ser en cada una de estas áreas?
2. Organiza tu vida en base a prioridades, porque la base de la memoria es la organización; la organización de las actividades (familiares, económicas y sociales); de las ideas y de los sentimientos.

Al aclarar la mente se aclarará todo en tu vida y se crearán las condiciones, no sólo para el desarrollo de la memoria, sino también, de la inteligencia, de la creatividad y de la decisión; porque, el ser humano funciona como un todo; por lo cual, no puedes desarrollar la memoria si no desarrollas las demás capacidades. A lo sumo podrás adquirir ciertas habilidades, tipo malabarista, que te servirán para hacer alarde e impresionar a los ingenuos, pero serán de poca utilidad para mejorar la calidad de tu vida.

Te recomendamos que prestes atención a la teoría, cuyo objetivo es ayudarte a tomar conciencia de tus capacidades y a centrar el interés en tu desarrollo total, porque: "Eres lo que recuerdas y recuerdas lo que eres"  
Lo importante es tener una memoria cargada de buenos recuerdos; recuerdos de autoestima, de amistad, de éxito, de proyectos...

## LA MEMORIA

La memoria es la evocación de hechos, ideas y vivencias grabadas a lo largo de la vida.

Las funciones más importantes de la inteligencia son el **razonamiento y la memoria**. El razonamiento nos lleva a la comprensión de las cosas y la memoria guarda las experiencias. Un hombre sin razonamiento quedaría reducido a la categoría de animal y sin memoria sería un ser vacío.

La memoria proporciona la conciencia de identidad. “A través de los años siento que soy siempre el mismo”.

El ser humano graba en forma consciente sólo una mínima parte de lo que percibe. La mayoría de los datos pasan desapercibidos, debido a que los hechos se suceden de forma tan rápida y están formados por tantos miles de detalles que el cerebro no tiene tiempo para captarlos de forma consciente; pero el cerebro posee una visión fotográfica que le permite captarlos de forma inconsciente hasta en sus mínimos detalles.

Estos datos se graban en el subconsciente. El subconsciente guarda todo, sabe todo y es la fuente de la creatividad.

La memoria no es un simple almacén de datos como muchos creen. La memoria es activa y reconstruye constantemente los recuerdos, adaptándolos a la realidad actual.

Este proceso de reestructuración realizado por la memoria es inconsciente, pero depende de la actitud vital y de las motivaciones de la persona.

La memoria sólo se activa consciente e inconscientemente, cuando la persona tiene un proyecto importante.

Si aspiras a ser un buen profesional, orador, un buen escritor o un líder eficaz, entonces, la memoria será su mejor aliada. Ella le traerá las ideas y las palabras precisas; pero recuerda que, antes hay que desarrollarla, organizarla y llenarla de cultura; lo cual se logra con capacitación y perseverancia.

La creatividad se alimenta de la memoria.

Los recuerdos del pasado influyen en nuestra percepción del mundo actual y las expectativas del futuro influyen a su vez en la reconstrucción de los recuerdos. **Somos el pasado, el presente y el futuro**. Cada una de estas instancias está presente de alguna forma en las otras. Pero somos fundamentalmente el pasado; de aquí la importancia de adquirir una cultura amplia y profunda; pues, la cultura es la esencia de la evolución. La cultura es el producto del esfuerzo de millones de personas durante millones de años y tú puedes hacerla tuya y llenar tu memoria de información valiosa.



La “memoria de elefante” o “memoria enciclopédica” puede impresionar pero no es de mucha utilidad en una sociedad que exige adaptación rápida, creatividad y eficacia inmediata. “Es preferible una cabeza bien formada que una cabeza muy informada”. Corneille.

El 90 % de la información nos llega a través de la vista, por tanto, la **percepción visual** y la **memoria visual** son fundamentales.

La **memoria asociativa** es la clave del pensamiento y de la creatividad. Estamos acostumbrados a un aprendizaje memorístico, basado en la repetición mecánica. Este aprendizaje es lineal; los conocimientos y experiencias se asocian en cadena, de modo que, cuando se olvida un eslabón, se pierde el hilo. Además, el acceso a las ideas resulta lento y exige mucho esfuerzo, y, sobre todo, es nefasto para la creatividad.

Existen libros que ofrecen “técnicas mágicas” para desarrollar una memoria impresionante. Estas técnicas sirven sólo, para desarrollar áreas específicas de la memoria. La memoria general depende de la organización total de la mente; de la asociación de las ideas en esquemas.

## 2

### BASES ORGÁNICAS DE LA MEMORIA

El modelo más simple de la memoria orgánica son los reflejos primitivos. Los reflejos primitivos proceden de una disposición innata. En un principio eran imperfectos y se fueron perfeccionando y fijando a través de muchas repeticiones hasta convertirse en una propiedad del organismo. Estos reflejos son hereditario su finalidad es la supervivencia. Gracias a la memoria organizada el cuerpo humano funciona en forma automática, sincronizada y eficaz.

El ser humano adulto funcionan con facilidad, debido a movimientos *adquiridos y coordinados* que constituyen la memoria de cada cuerpo. Esta memoria hace que los seres humanos realicen en forma automática y eficaz innumerables actividades necesarias para sobrevivir, adaptarse y crecer. Un niño recién nacido no puede sentarse, ni levantarse ni caminar. Necesita de un largo entrenamiento, durante el cual sus músculos “aprenden” a funcionar en forma coordinada. Este aprendizaje queda grabado en la memoria corporal general, de la cual, cada célula, cada músculo, cada órgano... forma parte. En adelante, ante un estímulo, se activará la memoria y se desencadenará el movimiento corporal adecuado.

La base primaria de la memoria son los reflejos primitivos a partir de los cuales se producen asociaciones; con el ejercicio se van eliminando los movimientos innecesarios y se adquieren conductas más perfectas que se graban en la memoria, convertidas en costumbres automáticas.

Cuanto más largo y perfecto es el entrenamiento, más fiel y perfecta es la memoria y la conducta correspondiente.

Este principio es bien conocido, especialmente por los entrenadores de deportes; quienes centran su esfuerzo en lograr que sus alumnos perfeccionen su habilidad, mediante el desarrollo de reflejos cada vez más perfectos. De esta forma adquieren una memoria corporal superior que genera movimientos más fluidos y eficaces.

La memoria corporal depende del desarrollo del sistema nervioso, por lo cual, se llama *memoria psicomotriz*.

Existen movimientos más artificiales y sofisticados, como son las habilidades propias de cada juego, oficio, profesión. Estos movimientos exigen, al principio, un entrenamiento **consciente y constante**, hasta que terminan por convertirse en automatismos, gracias a que la experiencia queda fijada en la memoria. Con el tiempo, la persona realiza los movimientos en forma fluida, perfecta y sin esfuerzo.

Los mecanismos de la memoria psicológica son iguales a los de la memoria orgánica, excepto en un punto: La memoria psicológica es consciente.

### 3

## BASES DINAMICAS DE LA MEMORIA

El cerebro es una tormenta de descargas eléctricas.

Cada célula nerviosa produce una descarga incesante de corriente eléctrica que recorre a gran velocidad la red del sistema nervioso llevando información.

Algunas de estas corrientes mantienen activas las funciones vitales; otras, mantienen vivos los estados de conciencia y otras, las más numerosas, están relacionadas con la actividad inconsciente.

El desarrollo del ser humano depende, en principio, de una programación genética heredada; por tanto, las bases dinámicas de la memoria son de origen genético. Esto significa que, la memoria es autónoma en cuanto al funcionamiento, pero su orientación depende de la actitud de la persona.

La memoria de los animales está subordinada a los instintos; existe un determinismo absoluto; pero el ser humano es libre y responsable, por lo cual, decide consciente e inconscientemente la dirección de sus capacidades superiores, entre ellas, la dirección de la memoria; por tanto, *la dinámica de la memoria humana está determinada por la filosofía que preside la vida de la persona (principios, valores, metas...) y por su actitud emocional (autoestima...)*

La memoria puede desarrollarse o inhibirse. Dentro de cada persona existe una lucha constante entre las fuerzas de desarrollo y entre los mecanismos de defensa. Esta lucha alcanza también a la memoria en la que los recuerdos luchan por imponerse unos a otros y sobre todo, luchan contra el olvido.

La memoria de cada persona contiene su historia, una historia intensa, viva y activa. La memoria se reorganiza constantemente actualizando la información y desarrollando nuevas conexiones nerviosas.

La memoria mantiene activas las ideas, sentimientos y demás experiencias que responden a las necesidades e intereses de la persona y desecha los contenidos innecesarios.

En adelante nos centraremos en conocer el funcionamiento de la memoria para desarrollarla y utilizarla en forma eficaz. La memoria es tu compañera de camino hasta el final de su vida.

El proceso de la memoria depende:

De las asociaciones.

De las relaciones lógicas.

De la actitud del individuo.

Del estado emocional.

## ESTRUCTURA DE LA MEMORIA

El cerebro es la “máquina” más perfecta y compleja. Está formado por más de un billón de neuronas conectadas entre sí, cada una de las cuales posee miles de receptores y transmisores, lo cual permite llegar a los recuerdos en forma rápida por distintos caminos.

Todas las neuronas están interconectadas y pueden intercambiar en forma instantánea toda la información que contienen; lo cual nos da idea del poder inmenso que tiene el cerebro para aprender, para crear y para recordar. Teniendo en cuenta que cada neurona tiene aproximadamente una cantidad de conexiones igual a la unidad seguida de veinticinco ceros, podemos inferir que el cerebro tiene un potencial de conexiones igual a la unidad seguida de 10 millones de kilómetros de ceros.

El descubrimiento del código genético ha dejado boquiabiertos y estupefactos a los científicos; pero mucho mayor será el asombro, el día en que el ser humano descubra los poderes del cerebro. Por tanto, el reto del futuro es el descubrimiento de los secretos del cerebro.

El cerebro puede procesar datos a la velocidad de la luz. Sólo necesita  $\frac{1}{4}$  de segundo para percibir todas las características de un objeto. La capacidad del cerebro es inmensa, pero está condicionado por hábitos muy lentos, por la pobreza de sus contenidos y por temores.

El cerebro es una “máquina perfecta”. Percibe el mundo a partir de las grabaciones internas que tiene como resultado de las experiencias vividas. Jamás se equivoca en el procesamiento de los datos, las fallas se deben a errores en la información inicial.; de aquí la importancia de establecer premisas verdaderas, lógicas y valiosas; pues una vez establecidas se desencadena el proceso en forma automática. Esta realidad exige ser más objetivos, analíticos y selectivos, sobre todo, cuando se trata de información que nos atañe en forma directa.

El cerebro procesa al día billones de mensajes. La mayoría de estos mensajes son inconscientes pero el cerebro toma cuenta de ellos porque son necesarios para la adaptación y para el desarrollo.

Nuestro cerebro procesa en un solo día más información que la que procesó el cerebro de nuestros abuelos en toda su vida. Pero la clave del éxito no está únicamente en la velocidad de procesar sino en la selección de los datos procesados.

El cerebro significa aproximadamente el 2% del peso del cuerpo, pero consume el 20% de la energía del organismo, debido a su intensa actividad.

El cerebro no descansa de día ni de noche; está siempre activo, procesando la información y realizando nuevas conexiones.

Cuando existe un proyecto importante y atractivo, el cerebro dirige la información y la energía de todas las neuronas en la dirección indicada para convertir el proyecto en realidad.

El interés activa el cerebro y unifica toda la energía, lo que facilita la concentración, la comprensión y la creatividad.

Cuando existen diversos intereses, las neuronas se ven obligadas a trabajar en distintos frentes, con lo cual la energía mental se dispersa y carece de poder para lograr objetivos importantes.

Aunque las leyes que rigen el cerebro son universales, cada cerebro es único y funciona de forma muy personal. Es un sistema cerrado que se conecta con el mundo a través de los sentidos.

El cerebro es exclusivo de los seres vivos que necesitan moverse. Por ejemplo, existen unos animalitos marinos llamados *tunicados*; cuando nacen tienen un cerebro elemental que les sirve para moverse y desplazarse hasta llegar a una roca, a la cual se adhieren por el resto de su vida. Como ya no necesitan el cerebro lo devoran.

El cerebro tiene como función captar y procesar información sobre el mundo que le rodea para adaptarse a él y sobrevivir. En los animales inferiores el objetivo fundamental es percibir al enemigo y huir de él; conseguir alimento y sobrevivir. En el caso de los seres evolucionados (seres humanos) la vida es muy compleja y por tanto, el cerebro ha necesitado desarrollarse en muchos aspectos para adaptarse a una sociedad que evoluciona. Su capacidad para procesar y adaptarse, depende de la programación mental recibida a través de la educación. En principio, todo niño nace con un cerebro poderoso, pero necesita ser programado para que se active. Los estímulos y el afecto son requisitos indispensables para su desarrollo.

El cerebro no es un robot, es humano y, por tanto, sensible a todo lo que ocurre dentro y fuera de él. Los estímulos pueden activarlo o bloquearlo; por lo cual, es conveniente aprender a seleccionar ideas, personas y sentimientos. El cerebro aprende, se adapta y puede reprogramarse.

El conocimiento de la estructura, del funcionamiento y de las leyes que rigen la actividad del cerebro está abriendo caminos a nuevas formas de aprendizaje y de creatividad.

Por ejemplo, se sabe que el ritmo del cerebro de un bebé es el doble del ritmo del cerebro del adulto; que los estímulos incrementan en un 25% las sinapsis y por tanto, la capacidad de aprendizaje. Esta experiencia sugiere la

necesidad de crear un ambiente rico en estímulos, especialmente en la infancia.

Se cree que el ser apenas utiliza el 10% de su capacidad mental.

Como ya señalamos al principio, las dos capacidades fundamentales del cerebro son el *razonamiento y la memoria...*

La estructura primaria de la memoria es heredada pero sus contenidos y la orientación dependen de la educación recibida y de las decisiones personales.

La estructura biológica de la memoria es similar en todas las personas pero su estructura mental (tipo de contenidos y organización de los mismos es muy personal.

La buena estructura (organización de los contenidos) es fundamental para el desarrollo y para el éxito. Sin organización no funciona nada en ningún aspecto.

Por debajo de la memoria consciente existe la memoria inconsciente que rige la conducta humana automática (caminar...)

El aprendizaje en un principio es consciente y exige esfuerzo, paciencia y tiempo, pero luego queda organizado y fijado a nivel subconsciente, dejando libre la mente para que pueda dedicarse a nuevos aprendizajes.

La memoria es un hábito, por tanto, necesita ser ejercitado constantemente. El ejercicio mecánico carece de eficacia; debe ser activo; es decir, realizado con atención e interés. Cuanta mayor sea la atención y el interés, más se fortalecen los recuerdos.

## 5

### CLASES DEL MEMORIA

1. Genética.
2. Orgánica.
3. Auditiva.
4. Visual.
5. Verbal.
6. Consciente.
7. Subconsciente
8. Espacio – temporal
9. De corto plazo.
10. De largo plazo.

Aquí vamos hablar de cada memoria por separado pero debemos entender que ninguna de ellas funciona en forma autónoma, todas forman parte de la memoria general y, de alguna forma, dependen unas de otras.

#### **¿Qué clase de memoria es la más importante?**

Sin la memoria orgánica no podríamos madurar desde el punto de vista psicomotriz y nuestro cuerpo y nuestra mente sería como la de un niño recién nacido y, por tanto, quedaría bloqueado el desarrollo de las demás memorias.

Sin la memoria visual no podríamos reconocer el mundo que nos rodea.

Sin la memoria verbal careceríamos de vocabulario, de lenguaje y, por tanto, de capacidad para relacionarnos como personas.

Sin la memoria abstracta no tendríamos acceso al conocimiento y, en consecuencia, no tendríamos conciencia.

En conclusión: Todas las memorias son necesarias. A ti te toca descubrir qué memorias necesitas más para lograr los objetivos de tu vida.

#### **1. MEMORIA GENÉTICA**

Al principio la tierra era un caos. Se supone que existió una evolución química pre biológico, que duró millones de años, durante la cual se fueron creando los primeros constituyentes de la materia viva, especialmente los aminoácidos y la síntesis de proteínas.

La ausencia de oxígeno, de nitrógeno y de anhídrido carbónico en la atmósfera exigiría en las primeras formas de vida un metabolismo anaeróbico; por lo cual, se supone que aparecieron en el fondo de los mares y no en la tierra seca.

Las primeras formas de vida fueron unicelulares, semejantes a las bacterias actuales, las cuales a través de un largo proceso de evolución que duró millones de años fueron dando origen a formas de vida más complejas hasta llegar al hombre.

Durante este proceso las distintas especies han ido evolucionando, desarrollando las características que necesitan para adaptarse a nuevas situaciones; pero la ley de la vida es: "Adaptarse o morir".

A lo largo de este proceso, cada generación ha aprendido algo nuevo, lo cual ha quedado grabado en la memoria genética que luego es transmitido a las futuras generaciones. Nadie duda de que los niños nacen más inteligentes cada día.

La memoria genética actual es el producto del aprendizaje de miles de generaciones.

El descubrimiento del código genético ha dado a conocer un mundo inmensamente complejo, regido por una inteligencia asombrosa y por una memoria que contiene millones de combinaciones genéticas.

## **2. MEMORIA ORGÁNICA**

El cuerpo funciona, en principio, gracias a la memoria genética. Esta memoria se relaciona con el instinto y de ella dependen los movimientos relacionados con la supervivencia y la adaptación al medio, mas, para funcionar en una sociedad evolucionada, es necesario desarrollar hábitos (caminar, etc.). Estos hábitos constituyen la memoria orgánica o psicomotriz.

La memoria orgánica está relacionada con los sentidos. Hay personas en las que predomina la memoria visual, las cuales recuerdan fácilmente lo que ven; otras poseen una memoria auditiva (músicos, cantantes...); los cocineros y los catadores de vino se caracterizan por su memoria gustativa y olfativa y los ciegos, por su memoria táctil y auditiva.

En realidad la memoria no existe en estado puro. Cada persona posee todas las clases de memoria (visual, auditiva...) pero predomina un tipo de memoria, determinado por las características personales, el ejercicio, el interés y la necesidad.

Todas las experiencias se graban en las células generando respuestas o movimientos; con el ejercicio esos movimientos se fortalecen y perfeccionan dando origen a hábitos casi perfectos. Todos los hábitos relacionados con las habilidades corporales quedan grabados en la memoria orgánica.



### 3. MEMORIA AUDITIVA

La memoria auditiva predomina en los niños; ésta es la razón por la cual aprenden con facilidad el idioma materno y cualquier otro idioma. Las personas en las que predomina la memoria auditiva aprenderán mejor si leen y estudian en voz alta. Sin embargo, el sonido puede distraer y convertirse en un obstáculo para la concentración.

#### **Cómo desarrollar la memoria auditiva.**

Cierra los ojos e identifica todos los sonidos que se producen a tu alrededor. Con el tiempo percibirás sonidos que ahora pasan desapercibidos.

Cierra los ojos y analiza la voz de las personas. La voz expresa la personalidad (ideas, actitudes, estado anímico). Para analizar la voz, debes tener en cuenta: **La claridad, la entonación, la fluidez, la vibración y la calidez.** Una voz clara, entonada, fluida, vibrante y cálida son características de una persona que se siente bien y funciona bien; mientras que, una voz que falla en alguna de estas características revela algún tipo de carencias.

La voz humana es vital; expresa la intimidad del ser; sus creencias, valores, sentimientos, seguridad, como también la duda, la angustia y el temor. El espíritu se expresa a través de la voz, por tanto, cultivar la voz es abrir paso a la expansión del espíritu.

El cultivo de la voz comienza por el cultivo de la persona. Sólo una persona libre puede liberar su voz. La voz se forma en la garganta pero nace del alma, de la idea, del sentimiento, de la fe, de la seguridad.

El tono de la voz es un elemento fundamental de la sonoridad. Expresa el estado afectivo de la persona. Suele decirse que “el tono hace a la canción”, para indicar que determina la intención del mensaje.

Si aprendes a observar la voz de las personas tendrás acceso a los secretos de su mente y de su corazón; conocerás lo que piensan y lo que sienten. Los antiguos conocían los secretos que encierra la palabra. El filósofo Sócrates decía: “Habla joven para conocerte”.

### 4. MEMORIA VISUAL

La vista es el sentido más importante, se supone que el 90 % de la información nos llega a través de la vista; por tanto, el desarrollo de la percepción visual y de la memoria visual son fundamentales para el aprendizaje. Si a esto añadimos que las imágenes visuales se recuerdan con más facilidad. Podemos concluir que una de las mejores inversiones de

tiempo y de energía consiste en dedicar todos los días unos minutos a desarrollar la percepción y la memoria visual.

Como ya hemos señalado, la necesidad y el interés favorecen la memoria. Por ejemplo, un vendedor, cuyo éxito depende de su buena relación con los clientes, desarrollará gran memoria para recordar el rostro, el nombre, la profesión y algunos datos acerca de los gustos de cada cliente.

### **Cómo desarrollar la memoria visual**

#### **Ejercicio 1**

1. Lee la palabra raíz, cierra los ojos para mayor concentración y dedica unos segundos a visualizar o imaginas una raíz. Cuantos más detalles puedas visualizar más desarrollas tu imaginación y tu memoria.
2. Pide a una persona que te lea las palabras de las siguientes columnas en 25 segundos y trata de visualizar de forma instantánea la imagen correspondiente a cada palabra.

1. Raíz	13. luna	25. flotador
2. árbol	14. estrella	26. palmera
3. corteza	15. nubes	27. coco
4. hojas	16. noche	28. oso
5. flores	17. niño	29. pingüino
6. pájaro	18. pelota	30. ciudad
7. nido	19. zapato	31. calles
8. mariposa	20. sonrisa	32. vitrina
9. mosquito	21. mar	33. carro
10. hormiga	22. playa	34. obelisco
11. hierba	23. algas	35. torre
12. cielo	24. peces	36. olas

#### **Ejercicio 2**

Visualiza del 1 al 20; primero en forma ascendente y luego en forma regresiva. Este ejercicio puedes repetirlo en varias oportunidades, tratando de incrementar la velocidad en la sucesión de las imágenes. Tiempo 20 segundos.

#### **Ejercicio 3**

Elabora una lista de personas allegadas y observa y analiza su mirada, gestos, movimientos, actitudes.

#### **Ejercicio 4.**

Visualiza mentalmente y deletrea con rapidez

Los días de la semana. Tiempo: 15 segundos

Los meses del año. Tiempo: 30 segundos

### Ejercicio 5.

- Visualiza en detalle recuerdos, experiencias, rostros de personas conocidas, escenas de tu pasado que te resulten agradables.
- Intenta recordar hasta en los mínimos detalles todo lo que has realizado desde que te levantaste hasta que saliste a la calle, durante la mañana, durante la comida, etc.
- Analiza los comportamientos de las personas que necesitas conocer para relacionarte mejor con ellas-

***La visualización debe ser clara, precisa y fluida, agradable, brillante, triunfal.***

### Ejercicio 6.

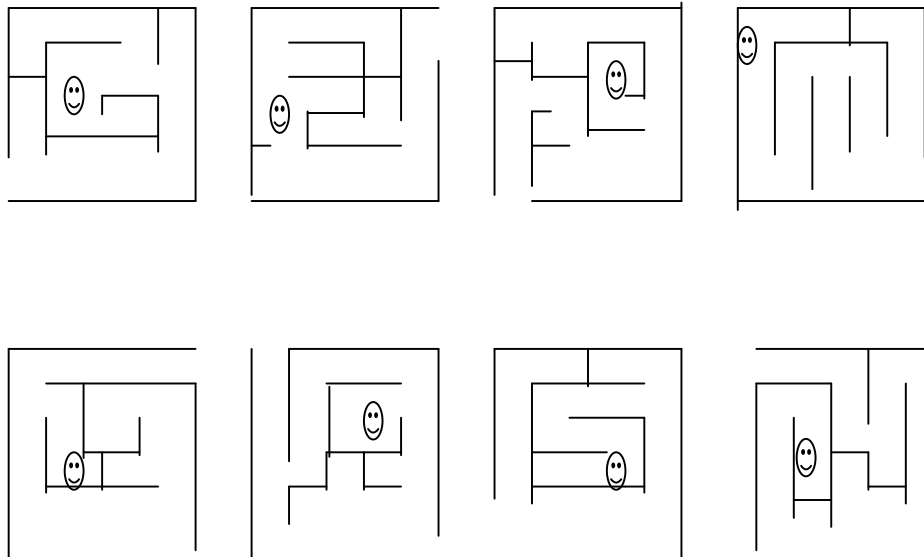
Desarrolla la visión panorámica.

Debes sacar, con la vista, a cada muñequito de su laberinto en 12 segundos.

Evita divagar con la mirada. Las fijaciones visuales deben ser precisas.

En el primer intento dispones de dos visualizaciones por laberinto; en los demás intentos sólo dispones de una visualización

Como está adquiriendo una habilidad nueva, necesita mucha concentración y relax. Repite el ejercicio dos veces y regresa en otros momentos, hasta adquirir la habilidad necesaria. Debes



## **El poder de la visualización**

Si aprendes a visualizar el éxito y la felicidad,  
tu cerebro inventará el camino que conduce hasta ellos.

La visualización es una técnica de sugestión por medio de la imagen. Consiste en crear una imagen atractiva, agradable y sugestiva. Esta imagen se va grabando inconscientemente hasta que adquiere un poder decisivo sobre la mente.

Todas las propagandas visuales utilizan el poder sugestivo de la imagen. Se trata de focalizar toda la energía mental en una imagen.

El poder de la visualización depende:

- De la importancia que la imagen tiene para la persona.
- Del impacto que produce.
- De la repetición atenta y oportuna.

Si la propaganda tiene tanto poder de convencimiento, a pesar de que está dirigida a la venta de productos, generalmente superfluos e innecesarios; cuánto mayor será el poder de las visualizaciones dirigidas a eliminar conductas inadecuadas o bien al logro de objetivos importantes. Pero es importante saber que la visualización es un arma de doble filo. Por ejemplo, la visualización dirigida directamente contra el miedo escénico es nociva, porque lejos de reducirlo lo fortalece convirtiéndolo en una obsesión.

La visualización debe ser en positivo; dirigida a adquirir la cualidad opuesta al defecto que deseamos eliminar.

Al hablar de imagen visual, no nos referimos únicamente a la imagen física, La autoestima y el éxito dependen de imágenes más profundas, como la imagen intelectual, afectiva, social, moral y espiritual.

Se trata de determinar de forma clara cómo quieres ser en cada uno de estos aspectos.

## **¿Cómo utilizar la visualización para construir una imagen positiva de sí mismo?**

### **Pasos a seguir**

1. Establece con claridad y precisión los objetivos a nivel físico, intelectual, afectivo, social, moral y espiritual que deseas alcanzar; es decir, que clase de persona deseas ser
2. Ten presente que una vez establecidos los parámetros en cada uno de estos puntos, la mente comienzan a actuar y a modelar la personalidad.
3. Visualiza una pantalla de cine inmensa. Esa pantalla será en adelante tu escenario de acción.  
Puedes utilizar tu imaginación e inventar diversas estrategias, para construir todas las imágenes positivas que desees.  
Es conveniente repetir la visualización varias veces al día, con fe y convicción.

La técnica de visualización debes utilizarla habitualmente, sobre todo, cuando tengas algún compromiso importante. Adelántese al acontecimiento, visualízalos y toma la iniciativa; puedes fortalecerte aún más, utilizando la programación verbal, condicionando su mente y la mente de los demás, para que sucedan las cosas como te convienen, pero siempre dentro de la justicia, pues, este poder no puede ser utilizado para perjudicar a nadie, porque se volvería contra ti.

Cuando tenga que resolver una situación difícil, visualiza con anterioridad a las personas y proyecta sobre ellas tu poder mental y tu amor. Imagina tu poder como una nube azul que desciende sobre las personas, penetra por la cabeza y desciende por el cuerpo, inundándolo de paz y despertando en las personas sentimientos positivos hacia ti. Mientras ocurre esto habla mentalmente con cada persona y explícales tus razones y haz un llamado a su conciencia y a su bondad.

Este ejercicio debes repetirlo varias veces para incrementar su eficacia.

Puede crear todas las imágenes que desees, pero resulta más eficaz centrar la energía en pocas imágenes poderosas, pues “Quien mucho abarca poco aprieta”.

Si logras crear imágenes atractivas y poderosas, tu mente encontrará la forma de convertirlas en realidad.

Construye tu imagen como estudiante, como orador, como profesor, como padre, como vendedor, como ejecutivo... Debe ser una imagen única y original. Confía en tu mente, no imites a nadie, porque perdería la naturalidad y la frescura. Sé auténtico.

La visualización por sí sola no resuelve las cosas, es necesario el esfuerzo inteligente, la constancia, etc.

## 5. MEMORIA VERBAL y MEMORIA CONCEPTUAL

La memoria verbal y la memoria conceptual están muy relacionadas debido a que las palabras contienen ideas y a que las ideas evocan las palabras que las representan. Nadie puede hablar sin pensar y nadie puede pensar si no lo hace a través de un lenguaje interno.

Hace años me impresionó la memoria de un mesonero. Llevaba nota mentalmente del pedido que hicieron los clientes de 5 mesas (unas 14 personas. Después observé que los demás mesoneros tenían la misma capacidad; intrigado, pregunté al gerente del restaurante cómo lograba que mesoneros desarrollaran tal memoria. “Esta es la condición para trabajar aquí”; fue la respuesta. Sin duda, el interés y la necesidad agudizan la memoria.

Todo lo dicho nos lleva a las siguientes conclusiones:

Necesitamos desarrollar buenos hábitos de percepción sensorial porque los sentidos nos proporcionan la información clara y objetiva necesaria para llegar a la verdad de las cosas.

Necesitamos adquirir una cultura general que nos proporcione una gama amplia de criterios para analizar con éxito los temas importantes de la vida...

Necesitamos desarrollar una inteligencia y una memoria específica de alto nivel, en lo que se refiere a la propia profesión, con el fin de resolver con eficacia los objetivos de la misma.

Cuando una persona trabaja en un proyecto propio con ilusión, constancia y espíritu de excelencia, logra integrar en una dirección, la inteligencia, la intuición, la memoria y la creatividad, adquiriendo un poder mental increíble.

A medida que llega a este nivel, la memoria se reorganiza a fondo y funciona casi en forma automática. Es suficiente un estímulo para que se desencadene un proceso completo, debido a que la memoria funciona en base a esquemas asociados y activados por motivaciones profundas. Esto explica el caso de personas que pueden hablar en forma clara, profunda y organizada durante horas sin necesidad de preparar el tema y sin cansarse.

Muchos se admiran del poder de improvisación de estas personas, pero, estas personas no improvisan, porque en el campo intelectual no existe la improvisación. Nadie puede hablar de lo que no sabe. Estas personas han aprendido a organizar su memoria, en base a esquemas asociados entre sí, de modo que apenas inician un tema, se desencadena el proceso mental que genera las ideas y las palabras correspondientes.

Para llegar a este nivel es necesario entrenamiento, constancia y tiempo.

La memoria intelectual contiene el conocimiento adquirido por medio de la lectura, del análisis y de la reflexión. Es la memoria de la cultura y del saber. Nos informa acerca del concepto de las cosas, de su naturaleza, características y funcionamiento.

El pensamiento humano es verbalizado, es decir que, pensamos, soñamos e imaginamos en base a palabras; por tanto, las ideas están ligadas indisolublemente a las palabras; toda idea necesita de una palabra que la exprese. No existe idea sin palabra ni palabra sin idea. La palabra es la forma y la idea el contenido.

Las palabras son el molde en que se depositan las ideas. Sin las palabras, que son concretas, las ideas, que son abstractas, se desvanecerían. Por tanto, la memoria intelectual se organiza en base al lenguaje.

El nivel de inteligencia está directamente relacionado con el nivel del vocabulario. Esta afirmación es lógica si tenemos en cuenta que, un lenguaje elemental contiene un pensamiento elemental y un lenguaje superior contiene un pensamiento superior. Por tanto, la mejor forma de desarrollar la inteligencia y la memoria consiste en incrementar el lenguaje y en profundizar en el conocimiento semántico de las palabras.

Cuanto más significado tienen las palabras se graban con más fuerza porque su contenido es grande y sus conexiones con otros esquemas mentales son profundas y numerosas. Por la misma razón, es más fácil y rápido recuperar la información de las ideas importantes que de las ideas superfluas.

Esta idea nos lleva a otra conclusión: Una memoria de tipo enciclopédico, saturada de información, no garantiza el éxito y peor aún, puede ser un obstáculo.

Cuando decimos que el conocimiento proporciona poder, nos referimos al conocimiento valioso; al conocimiento que sirve para resolver con eficacia los retos de la vida. Los demás conocimientos pueden impresionar a los pero carecen de trascendencia.

La relación entre el lenguaje y la inteligencia es absoluta. Una encuestadora americana especializada solicitó a todos los empleados de una empresa que escribieran una carta. Comprobaron que la calidad del escrito disminuía a medida que se descendía en la jerarquía de los cargos.

Otra experiencia similar demostró que los buenos lectores, saben leer, leen libros buenos, analizan, reflexionan y tienden a convertirse en dirigentes.

Los que leen más, realizan más, porque la lectura genera ideas y las ideas son fuerzas que estimulan e impulsan a la acción.

También se ha comprobado que existe una correlación casi absoluta entre inteligencia y comprensión verbal.

La pobreza del mundo es básicamente mental. Si por circunstancias de la vida, un empresario capaz termina en la ruina, muy pronto le veremos levantarse de sus cenizas como el ave Fénix; porque si fue capaz de crear una empresa, ahora con la experiencia adquirida, le resultará mucho más fácil surgir.

Y, si por un golpe de suerte, una persona mediocre, llega a ser millonaria, pronto le veremos regresar a donde estaba, porque muy pocos pueden manejar lo que no han sido capaces de construir.

La verdadera riqueza del hombre es mental; está hecha de autoestima y de conocimiento. Con autoestima y conocimiento podrás posesionarte de todas las riquezas del mundo. Sin autoestima y sin conocimiento siempre serás pobre; pobre de espíritu y pobre de riqueza.

El que aspire a ser un buen profesional, un buen orador o un líder eficaz, necesita adquirir una cultura general; ésta no se adquiere con la lectura de periódicos, revistas y novelas, aunque también hay que leerlos, sino con la lectura reflexiva de temas serios de filosofía, psicología, sociología, historia, literatura, ciencia, arte, etc.

Las ideas están organizadas en esquemas y pueden ser recordadas en forma inmediata.

### **Cómo desarrollar la memoria verbal y conceptual**

Los esquemas y las síntesis ayudan a jerarquizar las ideas y a grabarlas como un todo, al cual se puede acceder por cualquiera de las ideas que constituyen los esquemas, mas, para que las cosas se graben, es necesario verbalizarlas; es decir, definir las con el propio lenguaje.

Por tanto, necesitamos adquirir un conocimiento claro y preciso de las cosas, por medio del análisis y de la reflexión, pero sólo podemos apropiarnos del conocimiento y grabarlo en la memoria, cuando somos capaces de definirlo con claridad y precisión utilizando nuestro propio lenguaje. La memorización mecánica carece de sentido.

La mayoría de las personas tienen dificultad para el análisis y la reflexión; en consecuencia carecen de contenidos valiosos y su memoria abstracta es débil; esto explica por qué muchas personas son mentalmente lentas, superficiales y perezosas.



## 6. MEMORIA CONSCIENTE.

La memoria es la base de la conciencia. A través de los años tengo conciencia (memoria) de ser siempre el mismo.

La conciencia consiste en *darse cuenta de algo*.

La vida es un fluir continuo de ideas, imágenes y sentimientos; muchos de la cuales pasan a formar parte de la mente consciente y pueden ser evocados voluntariamente; pero la inmensa mayoría de estos contenidos son relegados al subconsciente. El fluir de las ideas es la clave de la conciencia. Si la conciencia quedara fijada en un solo hecho, estaríamos ante una conciencia paralizada, sin referencia al pasado, sin referencia al presente y sin referencia al futuro, es decir, sin identidad.

La conciencia puede ser *focal*, difusa y panorámica. *La conciencia focal* centra la atención en forma intensa y exclusiva sobre un objeto; *la conciencia difusa* carece de poder para detenerse sobre un objeto determinado; en este caso, la atención se dispersa de forma que los objetos aparecen en la penumbra; *la conciencia panorámica* tiene un visón general, pero superficial, de las cosas.

Cada persona conserva determinado número de recuerdos (rostros, paisajes, escenas...) Estas imágenes regresan en forma de series, más o menos completas. Pueden surgir en forma espontánea atraídas por palabras, acontecimientos, sensaciones, con los cuales están conectadas de alguna forma.

Los recuerdos son de breve duración. Los contenidos de la memoria fluyen por la conciencia sin cesar, como el agua del río.

Cada persona posee un esquema mental, formado por ideas, principios, valores, ideales, vivencias... que constituyen el eje, alrededor del cual se mueve su actividad mental. Este esquema mental se convierte en imán que atrae o rechaza las ideas que deben entrar o no en el campo de la conciencia (memoria).

Los recuerdos se fortalecen cada vez que regresan a la conciencia; por lo cual es conveniente evocar con frecuencia las ideas, sentimientos, vivencias, personas, proyectos, valores... que constituyen la razón de nuestra vida. Cada vez que los recordamos nuestro espíritu se fortalece en sus ideas y convicciones. Por la misma razón la, angustia, las dudas, los temores, etc, se fortalecen cada vez que los traemos a la memoria; por tanto, la forma de eliminarlos consiste en dejarlos en el olvido.

Las personas de vida simple poseen pocos contenidos mentales y por tanto, pocos recuerdos, los cuales tienden a repetirse constantemente. Por el contrario, las personas que tienen una vida muy variada, viven cada día numerosos estados de conciencia (recuerdos).

Sin embargo, lo más importante de la memoria no reside en la cantidad de sus contenidos sino en la calidad de los mismos, en la forma en que están organizados y en el poder que tienen de influir positivamente en nuestra vida.

Muchas personas viven como autómatas; impulsadas por estímulos pasajeros, sin planes, sin proyectos; parece que su único objetivo fuera vivir el momento. En este caso, la memoria consciente (memoria del desarrollo) ha cedido el control a la memoria subconsciente, que rige los mecanismos de supervivencia).

Las personas tienen el poder de traer a la conciencia ciertos recuerdos y de inhibir otros.

Los contenidos que traemos a la memoria determinan la conducta, de aquí la importancia de recordar constantemente aquellas ideas, principios, valores y sentimientos que generan la convicción y el valor necesarios para enfrentar los retos de la vida.

El ser humano ha alcanzado alto grado de evolución y tiene el poder, la libertad y el deber de elegir (recordar) las ideas y sentimientos positivos. Así como seleccionamos a las personas que entran en nuestra casa, por razones obvias; también debemos seleccionar los recuerdos que entran en nuestra conciencia, por razones obvias.

## 7. MEMORIA SUBCONSCIENTE

Como hemos señalado, la conciencia es un fluir continuo de recuerdos voluntarios e involuntarios. Sin embargo existe un mundo desconocido (subconsciente) que contiene una información inmensa.

Los sentidos son como radares atentos que captan todo lo que ocurre a su alrededor hasta en sus mínimos detalles. La persona sólo tiene conciencia de los datos sobresalientes, el resto pasa al subconsciente donde se graba y organiza de acuerdo a ciertas leyes dinámicas que lo rigen. Algunos psicólogos hablan del subconsciente colectivo; según esta hipótesis, el subconsciente de cada persona sería depositario de la memoria de la humanidad y contendría todas las experiencias vividas por todos los seres humanos que nos han precedido.

El subconsciente es una parte de la mente a la cual no tenemos acceso directamente pero sí a través de ciertas técnicas, como el psicoanálisis y la hipnosis. Lo cierto es que poseemos un mundo oculto lleno de información, grabada en la memoria subconsciente que influye con fuerza en nuestra vida.

Las personas perciben el mar como una superficie plana, rota a veces por las olas, pero en el fondo circulan grandes corrientes marinas, invisibles a los ojos pero reales y poderosas. Algo similar ocurre en la mente humana. Tenemos conciencia de los hechos más llamativos pero la verdadera dinámica de la vida procede del subconsciente. En el subconsciente residen las fuerzas que mueven el mundo. La inteligencia nos señala el camino a seguir pero es la motivación, procedente del subconsciente, la que nos impulsa a caminar.

Los contenidos de la memoria subconsciente dependen de las experiencias vividas. De aquí la importancia de seleccionar imágenes, ideas, personas, sentimientos, lenguaje y valores porque una vez que llegan al subconsciente actúan con libertad influyendo con fuerza sobre la inteligencia y la voluntad.

Muchas personas, a medida que maduran o la vida les golpea, desean cambiar, pero les resulta difícil, debido a que la dinámica que ha adquirido su subconsciente es poderosa; de aquí la importancia de seleccionar desde niño las conductas y decisiones correctas, porque los errores se pagan caros.

En el subconsciente se produce una lucha constante entre los contenidos positivos y los contenidos negativos. Cuando domina lo positivo la persona siente una seguridad interna y motivación al desarrollo pero, cuando dominan los contenidos negativos, se siente triste y desmoralizada.

La experiencia nos enseña que los contenidos negativos son más numerosos que los positivos debido a que somos hijos de una educación crítica y represiva. Estos sentimientos tienden a expresarse de muchas formas, generando temor, angustia, estrés... Para controlarlos, las personas recurren al mecanismo de represión, pero la represión no los elimina de modo que,

permanecen en estado latente, a la espera de que bajen las defensas para actuar.

Las personas gastan aproximadamente el 70 % de su energía mental en defensas, en protegerse contra las fuerzas compulsivas del subconsciente; esto explica, por qué muchas personas se sienten extenuadas y son mentalmente lentas, perezosas y poco eficaces.

Necesitamos reprogramar la mente consciente y subconsciente y activar la memoria positiva para que tome el control.

La memoria subconsciente es la clave de la inspiración, de la intuición y de la creatividad. El gran activador de la memoria subconsciente es el interés y la emoción.

Cuando una persona tiene un proyecto que le interesa y además tiene puestas en él muchas ilusiones, la memoria subconsciente se activa y busca sin descanso en la red, que constituye la trama de la memoria, la información que necesita para llevar a feliz término el proyecto.

“Jamás olvidarás lo que has recordado alguna vez; lo único que necesitas es algo que estimule el recuerdo para que llegue a la conciencia”.

### **¿Cómo desarrollar una memoria subconsciente?**

La memoria consciente se nutre de la memoria subconsciente. Cuando una persona tiene un proyecto valioso, la memoria consciente atrae hacia sí los contenidos de la memoria subconsciente que necesita para realizar el proyecto, de modo que, ambas memorias se unen en el mismo esfuerzo.

Esto significa que, al organizar la memoria consciente en torno a un proyecto de vida valioso; la memoria subconsciente comienza a tomar la dirección de la memoria consciente. Por tanto, la mejor higiene a nivel consciente y subconsciente consiste en funcionar en base a principios y valores poderosos que tengan el poder de orientar la energía en la dirección correcta. Este funcionamiento producirá un éxito real que proporcionará a la persona autoestima y seguridad.

Los contenidos subconscientes no pueden eliminarse pero sí pueden ser controlados y desplazados por otros más poderosos.

## **8. MEMORIA ESPACIAL Y TEMPORAL**

Todo ocurre en un lugar y tiempo determinados pero los recuerdos no se conservan como una historia de hechos continuos. Sólo conservamos retazos de la vida, escenas, hechos aislados; de modo que, es difícil ubicarlos con exactitud en el espacio y, menos aún, en el tiempo.

Cada persona conserva algunos recuerdos especiales que le sirven como hitos de referencia en el camino vaporoso de la memoria. Estos recuerdos especiales tienden a aparecer con frecuencia en la conciencia.

La recuperación de los recuerdos y su ubicación en el espacio y en el tiempo, requieren un tiempo considerable, pero nos parece un instante, debido a la velocidad mental adquirida por la costumbre.

La fluidez mental (percibir, procesar y seleccionar) son la clave del éxito; por lo cual, sería conveniente entrenarse en traer a la conciencia, a la mayor velocidad posible, los recuerdos importantes.

## **9. Memoria a corto plazo.**

La memoria a corto plazo, tiene como finalidad recordar aspectos circunstanciales, necesarios para resolver situaciones momentáneas. Por ejemplo, recordar las diligencias que necesita realizar durante el día. Una vez cumplido el cometido, la memoria olvida estos recuerdos porque ya no tienen utilidad.

## **10. Memoria a largo plazo.**

La memoria a largo plazo conserva los datos que son importantes por alguna razón y los asocia a la trama general de la memoria. La intención juega un papel importante en la duración de las grabaciones. Si un alumno estudia para el examen, una vez terminado el examen, los conocimientos tienden a olvidarse porque ya cumplieron con la finalidad para la cual fueron aprendidos. Sin embargo, cuando el alumno estudia para la vida, los conocimientos se graban con fuerza y tienden a integrarse en la estructura general de la memoria. De aquí la importancia de hacer bien las cosas con la intención de aprender para toda la vida.

## Capítulo 6

### PROCESO DE LA MEMORIA

#### 1. Fijación o grabación

La fijación exige un acto de voluntad de la persona, quien impulsada por la *necesidad* o por el *interés*, centra su *atención*, su *afectividad* y su *inteligencia* en el “objeto”.

La intensidad de la fijación depende:

- a. Del interés, de la atención y del significado afectivo que tienen los datos para la persona.
- b. De la importancia que tienen los datos para satisfacer las necesidades fundamentales. Según Maslow existe una escala de necesidades fundamentales:
  1. *Seguridad.*
  2. *Aceptación.*
  3. *Respeto.*
  4. *Autoestima.*
  5. *Auto desarrollo.*
- c. De la *claridad*, *organización*, *integración* y *jerarquización* de los datos.

#### 3. Conservación.

Las grabaciones se conservan mejor:

- a. Cuando los datos son *comprendidos con claridad y precisión.*
- b. Cuando están bien *definidos y organizados* en estructuras claras y simples.
- c. Cuando *quedan asociados a otros esquemas.* La asociación es la clave de la memoria. El secreto de la buena memoria está en la consistencia de las asociaciones.  
Como la memoria es cuestión de asociaciones, no se puede mejorar la memoria en general, pero sí se pueden mejorar algunas áreas fortaleciendo las conexiones.
- d. Cuando hay *interés.* Es difícil olvidar aquello que consideramos importante.
- e. Cuando *se repasan en forma atenta y activa.* La repetición de una acción da origen a estructuras o esquemas mentales que tienden a consolidarse. Los esquemas que no se repiten (se usa o repasan) tienden a olvidarse, a menos que formen parte de un esquema importante. Un esquema que se encuentra asociado a otros esquemas no se olvida aunque no se repase.  
De lo expuesto se desprende que, la memoria está subordinada a los esquemas mentales y por tanto depende de la organización de los mismos.

### 3. Evocación o recuerdo

Las grabaciones pueden recordarse con más facilidad:

- a. Cuando son *grabadas en forma clara, viva e intensa*.
- b. Cuanto mayor es la *carga afectiva*
- c. Cuanto más *organizados y asociados* están los datos a los grandes esquemas o mapas mentales. La memoria está totalmente subordinada a los esquemas.
- d. Cuanto más *serena y libre de angustias y de temores* está la mente.

### Cómo desarrollar una memoria eficaz

1. ***El interés es la fuerza que activa el cerebro y moviliza la energía mental.*** El interés es la fuerza que mueve el mundo y también la memoria.
2. ***Amar intensamente lo que aprendemos o hacemos.*** El amor mantiene vivo el recuerdo.
3. ***Disciplinar la memoria y organizarla de acuerdo a las leyes de asociación.***
4. ***La memoria está subordinada a los esquemas mentales*** y, por tanto, depende de la organización del mismo.
5. ***Grabar sólo datos importantes;*** lo importante tiene valor y significado por lo cual el cerebro lo conserva como un tesoro.
6. ***El análisis, el razonamiento y la síntesis*** ayudan a la comprensión, organización y consolidación de los recuerdos en la memoria
7. ***Grabar en forma clara, viva e intensa.***  
Cuanto más sentidos participen, más caminos de acceso tendremos para la evocación.

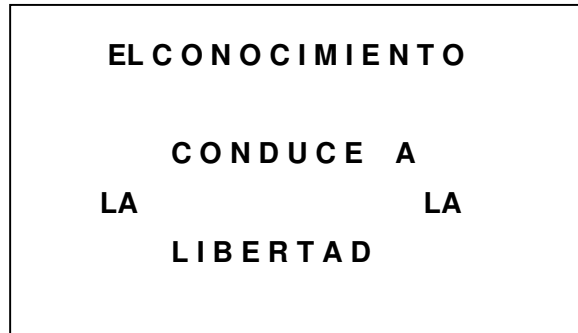
## **Capítulo 7**

### **FACTORES QUE FAVORECEN LA MEMORIA.**

1. La percepción.
2. La atención.
3. El análisis.
4. La comprensión.
5. La lectura veloz.
6. Lectura comprensiva.
7. La síntesis
8. La asociación.
9. La analogía
10. La transferencia.
11. El interés.



## 1. LA PERCEPCIÓN.



¿Has leído la frase del recuadro?  
Vuelve a leerla.

Tal vez no has notado que se repite la sílaba LA. Si lo has notado, te felicito; eres un gran observador. La mayoría de los lectores no perciben el error, y, hasta se da el caso de personas que miran la frase 10 o más veces sin advertir la falla.

Todos hemos vivido muchas situaciones en las cuales, miramos y miramos, pero no vemos el error; hasta que por fin nos damos cuenta. En general somos muy distraídos. Tenemos muy poco desarrollado el hábito de la observación. El hábito se adquiere con ejercicio, constancia e interés. *La observación es el principio del conocimiento, de la memoria y de la creatividad.* Nadie puede aprender ni recordar si antes no ha observado con *claridad, con precisión y con interés.*

Todo lo que hay en la mente ha entrado por los sentidos. Los sentidos son las ventanas que nos comunican con el mundo exterior, pero en realidad es el cerebro quien ve, oye e interpreta los mensajes procedentes del mundo externo. El origen de todo conocimiento está en la percepción, por tanto, el éxito en cualquier actividad humana depende de una percepción **objetiva, amplia, profunda y rápida.**

Las deficiencias de la memoria son en realidad deficiencias de percepción. Lo que bien se percibe, bien se recuerda.

La percepción es un proceso dinámico en el cual, la mente capta, analiza y selecciona los elementos que le interesan.

La teoría Gestalt enseña que la percepción sólo tiene significado cuando se capta como un todo integrado. Los datos aislados carecen de sentido. Las "cosas" (objetos, ideas, conductas) están estructuradas en una *forma*

determinada y para comprenderlas, no es suficiente con captar datos aislados, es indispensable captar su estructura.

Esta teoría fue definida por Ehrenfels en 1891, sin embargo, apenas ha sido tomada en cuenta; se nos va el tiempo, la energía y la vida luchado por mil cosas superfluas, que no resuelven, en vez de establecer prioridades.

Katz (1884 - 1953) profesor de psicología de Rostock, Londres y Estocolmo, resume la teoría de la percepción en los siguientes términos:

1. Una forma se reconoce cuando está **delimitada, destacada y es coherente.**
2. La forma presenta una unidad que depende de la **organización** de sus elementos y por tanto, no puede ser modificada por el sujeto.
3. En toda forma, el conjunto y las partes se determinan mutuamente.
4. Una estructura pierde su forma a medida que se desintegra.
5. Una forma es determinada por sus **elementos fundamentales.**
6. Los elementos de una estructura tienen distinto valor.
7. En la buena forma los elementos están **jerarquizados.**
8. La forma más perfecta es la más **simple** y la más **regular.**
9. La forma que no tiene sentido, no puede ser comprendida y por tanto, tampoco puede ser recordada.

Como este libro está dirigido a intelectuales que han hecho de la lectura y del estudio un hábito diario, recordamos que la memoria, en este campo, depende fundamentalmente de la *profundidad de la comprensión, de la condensación de las ideas, de la organización jerarquizada y de la asociación con otros esquemas.* Por tanto, ve directamente a lo importante, luego, analiza y simplifica hasta quedarte con lo esencial, y, finalmente, asócialo a otros esquemas mentales. Además, para hacer tuyo el conocimiento y para que se grabe en tu cerebro, debe verbalizarlo, es decir, reducirlo a tu propio lenguaje y expresarlo con tus propias palabras.

## Causas de la mala memoria

La gente se queja de que su memoria es lenta, imprecisa y olvidadiza. Las causas son muchas:

1. La falta de comprensión, organización, jerarquización y asociación.
2. Una actitud de duda y desconfianza respecto de la capacidad de la propia memoria.
3. La excesiva información con la que es bombardeado diariamente el ser humano.
4. La prisa y la angustia con que se vive no permite decantar ni asimilar tanta información.
5. La falta de habilidad para seleccionar con rapidez los datos útiles.
6. La falta de entrenamiento metódico. Todos se quejan de mala memoria pero pocos se entrenan en forma metódica. El entrenamiento es condición para el éxito en cualquier actividad
7. Confíe en la memoria y entrénela teniendo en cuenta que "Eres, sabes y puedes, lo que recuerdas. Tú eres tú memoria y tú memoria eres tú"
8. Está demostrado que después de una noche de poco dormir tiende a olvidarse lo aprendido el día anterior. El correcto funcionamiento de los reflejos físicos y del las capacidades superiores como la atención, el razonamiento, la memoria y la creatividad suponen un estado de energía, concentración y relax. Por tanto; es recomendable leer, estudiar e investigar cuando existen un estado mental favorable.
9. Es recomendable repartir el estudio en períodos cortos e intensivos. La duración de cada período la establece cada persona. Cuando sientas que pierdes concentración y velocidad es tiempo de pasar a otra cosa. Los momentos de energía debes dedicarlos a las materias o temas más difíciles. Es conveniente establecer un plan y un horario de estudio; de este modo, al acercarse la hora, se van condicionando el cuerpo y la mente.

El ser humano percibe la vida a través de todos su ser. Percibimos lo que nos interesa. Lo percibimos de forma consciente e inconsciente, y lo percibimos de acuerdo a nuestro estado de ánimo. Supongamos que un grupo de personas presencia un hecho y luego lo describe, tal como lo ha percibido; comprobaremos que las versiones no coinciden, porque cada uno distorsiona los hechos, de acuerdo a su estado de ánimo, temor, necesidades e imaginación.

Cada grupo (padres, hijos, médicos, abogados, políticos, artistas, comerciantes, campesinos, etc. tienden a percibir las cosas de modo particular. Cada grupo y cada persona, tiene patrones mentales estereotipados y no importa cual sea la realidad, cada uno la percibirá de acuerdo a su estereotipo.

Realiza el siguiente ejercicio: Consiste en comunicar al oído de una persona del grupo un mensaje un tanto complejo. Por ejemplo: El teniente ha ordenado entrenamiento, sólo si el día amanece despejado. En caso contrario, deben dedicarse a limpiar sus armas.

El mensaje debe transmitiéndose en la misma forma entre los presentes; al final comprobará que el mensaje tiene muy poco que ver con el original.

Ahora imaginemos, lo difícil que es percibir las cosas con objetividad cuando se trata de situaciones que nos comprometen.

Necesitamos ser honestos y realizar un esfuerzo consciente para percibir las "cosas" con *objetividad y honestidad*.

El libro "El hombre que calculaba", relata la historia de un pastor de ovejas: "Siendo aún muy joven empecé a trabajar como pastor al servicio de un señor rico. Todos los días llevaba a pastar un gran rebaño y lo devolvía a su redil antes de caer la noche. Por miedo a perder alguna oveja, las contaba varias veces durante el día. Poco a poco adquirí tal habilidad para contar, que a veces, de una ojeada, contaba sin error todo el rebaño".

Un investigador experimentado, ve detalles e indicios que pasan desapercibidos para los demás.

El desarrollo de la percepción es cuestión *de interés, de constancia y de ejercicio*.

Todo proceso mental consta de *percepción, análisis, comprensión, selección y decisión*.

La percepción es el principio de todo proceso mental. Una percepción objetiva, amplia, profunda y rápida, desencadena un análisis objetivo, amplio, profundo y rápido, una comprensión amplia, profunda y rápida y una decisión rápida y eficaz.

## Ilusión óptica y falsa percepción

Las ilusiones ópticas son errores de percepción debidos a la influencia que ejercen factores relacionados con la imagen percibida, los cuales modifican su apariencia y significado.

El error se origina por la tendencia que tenemos a confiar en los sentidos y a aceptar las cosas a primera vista. En realidad el 99% de nuestros conocimientos se basan en la fe, en la creencia que tenemos en los libros y en lo que dice la gente. Estamos acostumbrados a dejarnos llevar por las apariencias. El filósofo Descartes estableció como punto de partida del pensamiento la "Duda metódica" Se trata de no dar nada por cierto sin antes comprobar las cosas.

El error puede deberse también a factores de tipo psicológico: **la necesidad** (el que tiene hambre sueña con pan), el **temor** (el ladrón ve policías por todas partes), **la culpa** (el culpable cree que los demás hablan de él), **la expectativa** (el que espera a alguien ve un parecido en muchas personas que se acercan), **los prejuicios** (una persona con prejuicios ve mala intención en los demás)

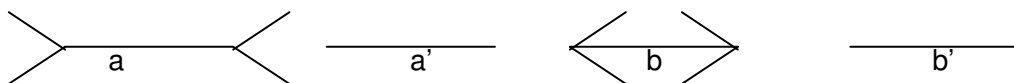
Los siguientes ejercicios tienen como finalidad ayudarnos a ser más prudentes y comprender que, **a veces las cosas no son lo que aparentan y a veces no aparentan lo que son.**

Descartes (filósofo y matemático), consciente de esta realidad, establece como punto de partida del pensamiento la **duda metódica.**

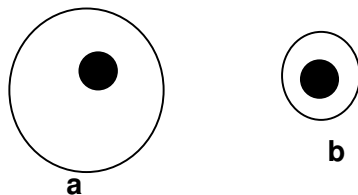
Es necesario observar, analizar, comprobar, en vez de aceptar pasivamente.

### 1.- Ilusión de Müller.

A primera vista, la recta **a** es mayor que **a'** y **b** es menor que **b'**, pero si las mide o completa las rectas **a'** y **b'**, según el modelo **a** y **b**, comprobará que son iguales.

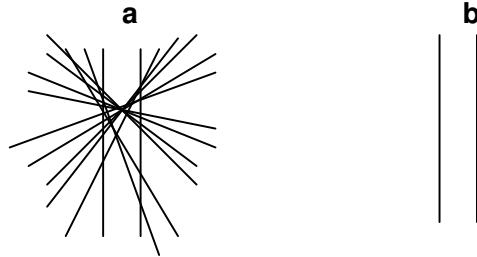


2.- Los círculos negros son iguales, pero da la impresión que el **b** es mayor que el **a**.



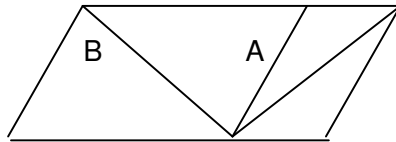
### 3.- Estrella de Hering.

Las dos rectas paralelas parecen arqueadas en el centro, pero es sólo una ilusión óptica. Compruébelo, trazando rectas cruzadas en el ejercicio b.



### 4.- Ilusión de Sander.

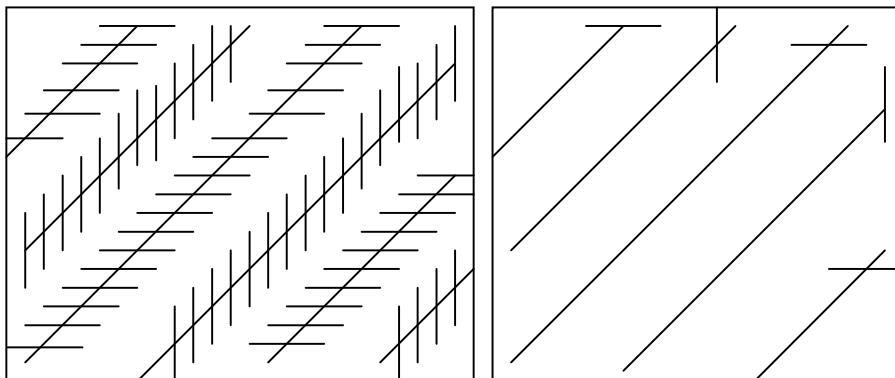
Compare las líneas A y B. ¿Cuál es más larga?



La línea B parece más larga que la A, pero en realidad son iguales.

### 5. Ilusión de Zöllner.

Dibuja unas rayas inclinadas paralelas, y completa siguiendo las pautas de la imagen de la derecha.



### 6. Ilusión táctil.

6. Si recorre con los dedos (los ojos cerrados) dos reglas de la misma longitud, una con muescas a intervalos regulares y la otra no; parece más larga la primera.

## 2. LA ATENCION

La percepción, la atención y la concentración tienen como objetivo condicionar la mente para una acción eficaz.

El ser humano posee una atención subconsciente, que depende del instinto de supervivencia y mantiene al cerebro en estado de alerta, con el fin de informarnos sobre cualquier peligro que signifique una amenaza contra la vida.

A continuación nos vamos a referir a la atención consciente y voluntaria. La atención consciente es aprendida; consiste en dirigir los sentidos y la mente hacia un objeto, idea o proceso.

### **¿Por qué prestamos atención a unas cosas y a otras no?**

Prestamos atención a lo que nos atrae porque es valioso o apetecible. También prestamos atención a lo que significa un peligro que amenaza nuestra seguridad. Esto nos enseña que, necesitamos desarrollar intereses, convicciones, proyectos e ideales, entonces, la atención se centrará en ellos, porque, "Donde está tú tesoro, allí está tu corazón".

La atención nace del interés; supone un plan de acción y una decisión personal. Se incrementa con ejercicio y disciplina.

Prestamos atención a lo que nos interesa. Por tanto, el hábito de la atención no se adquiere sólo con ejercicios especiales. Es necesario tener un proyecto valioso, lógico y motivador. Cuando una persona, posee un plan de acción, que responde a sus verdaderos intereses, entonces, el cerebro produce suficiente energía, ideas, métodos y soluciones, para llevarlo adelante y la atención, vive centrada en cada paso, obsesionada por avanzar hacia la meta.

La atención necesita de un cerebro fecundo. Si las asociaciones son pobres, de poco sirve la atención.

En la vida, no todo es interesante y agradable. La mayoría de las cosas que realizamos van en contra de nuestras tendencias naturales, pero, la necesidad impone su ley. En estos casos es conveniente ver la parte positiva y comprender que todo esfuerzo produce un beneficio.

Donde no existe interés, no puede haber atención.

Existen varios pseudo valores, como la belleza, la fama, el dinero y el poder, que absorben en forma obsesionante la atención de la mayoría de las personas; conviene estar conscientes de lo efímero de los mismos y prestar atención a aquellos valores que responden a nuestras verdaderas necesidades.

## Existen varias clases de atención

**Involuntaria**, cuando los estímulos provienen del medio externo.

**Voluntaria**, cuando la atención responde a motivaciones internas (necesidades, temores, intereses).

**Habitual**, con el tiempo, la atención puede consolidarse y convertirse en hábito. El hábito es una conducta automática e inconsciente, que genera una acción relajada y sin esfuerzo.

**La atención también puede ser: Panorámica, selectiva y focal,**

### Ejercicio.

Encuentra hasta la más mínima diferencia que existe entre las palabras de las columnas: 1 y 2, 3 y 4.

1	Pasaron	Edades pueden	Edades pueden
Pasaron	los siglos	destruir los	Destruirlos
los siglo	y los pies	sueños de los	sueños de los
y los pies.	del tiempo	hombres,	hombres, ni sus
del tiempo	Derrumbaron	ni sus	sentimientos
derrumbaron	las obras que	sentimientos ni	ni sus
las obras, que	quedaban como	sus emociones,	emociones,
quedaban como	testimoni	porque estos son	Porque estos
testimoni	de los	perdurables	son perdurables
de los hombres.	hombres	como el	como el
Los dioses se	los dioses se	Espíritu.	espíritu.
ausentaron de la	ausentaron de la	A veces	A veces
tierra	tierr	se ocultan como	se ocultan como
y otros dioses	y otros dioses	el sol en el	el sol en el
los sustituyeron.	los sustituyeron.	ocaso	ocaso
Eran dioses	Eran dioses	o se esfuman	o se esfuman
de furia	de furia	como la	como la
ávidos de ruina	ávidos de ruina	luna	luna
y destrucción	Y destrucción	pero está ahí	pero están ahí
Arrasaron los	Arrasaron los	presidiendo el	presidiendo el
bellos templos	bellos templos	cielo y la tierra”	cielo y la tierra.
de la ciudad del	de la ciudad del	En el corazón de	En el corazón de
Sol,	Sol	cada ser	cada ser
Los, verdes	Los verdes	humano existe	humano excite
jardines	jardines	un mundo lleno	un mundo lleno
se secaron	se secaron	de ilusiones y de	de ilusiones y de
y los	y los	esperanzas pero	esperanzas pero
fértiles campos	fértiles campos	la gente	la gente
se, convirtieron	se convirtieron	las oculta	las oculta
en desierto	en desierto.	por temor	por emor
pero ni los	pero ni los	Ya es hora	Ya es hora de
dioses ni las	dioses ni las	de liberarse.	liberarse
2	3	4	



### 3 LA CONCENTRACION.

La atención se convierte en concentración cuando la mente se centra en forma exclusiva y profunda sobre un objeto.

La concentración es activa, nace de un interés y supone un acto de voluntad consciente; con el tiempo, puede convertirse en un hábito automático (Concentración sin esfuerzo)

La concentración unifica la energía mental y la focaliza sobre el "objeto" de interés.

La concentración es condición para la eficacia en toda actividad humana, especialmente cuando se trata de actividades superiores (pensar y crear)

Muchas personas tienen problemas de atención y de concentración. Las causas son muchas:

1. Falta de amor y de interés por las cosas.
2. Fatiga y cansancio físico y mental.
3. Carencia de un proyecto de vida que integre la acción.
4. Son personas generalmente desorganizadas.
5. Carecen de habilidades y métodos adecuados, lo que hace que el estudio, el trabajo,... resulte pesado y aburrido.
6. El temor y la angustia que bloquean la mente.
7. Los problemas personales, familiares, económicos... que absorben la atención e impiden que la mente se centre en otras actividades.
8. La falta de hábitos mentales.

Una concentración deficiente va acompañada de una débil conciencia de las cosas y por tanto, de un pobre aprendizaje y de creaciones de baja calidad.

El éxito en el trabajo, en el aprendizaje, en la producción y en el desarrollo, depende básicamente de factores mentales, especialmente de la concentración. Por tanto, la solución comienza por hacer paz en el espíritu, aprendiendo a abstraerse de todos los problemas, para centrarse en aquello que necesitamos resolver. Esta acción no es fácil, pero lo será cuando usted comprenda que es la única forma de comenzar a resolver las cosas. Es cuestión de condicionamiento.

La concentración no es producto de esfuerzo, sino de una actitud relajada, de un plan de acción y de interés. La esperanza del éxito o el deseo de huir del fracaso son el mayor estímulo para la concentración.

Existen ciertas técnicas, como el yoga, la autohipnosis, y la autosugestión cuyo objetivo es la concentración relajada.

La concentración es como la ley de cohesión. La cohesión da unidad a la materia, a los seres y a las instituciones, cuando se debilitan las fuerzas de cohesión, se desintegran.

La concentración es la fuerza que unifica la energía mental y la proyecta hacia el logro de metas importantes; pero resulta imposible adquirir

concentración mental, si carecemos de concentración en la vida, es decir, si carecemos de un proyecto de vida valioso.

Cada persona es un todo y funciona como un todo. Su funcionamiento depende básicamente de la imagen, concepto o valoración, que cada uno tiene de sí mismo, es decir, del grado de autoestima.

Esta imagen tiende a formarse y a consolidarse en la infancia, en base a las experiencias de afecto, de aceptación, de capacidad y de éxito. Por tanto, esta imagen personal depende básicamente del medio en el cual nace y se desenvuelve la persona. Sin embargo, a pesar de las circunstancias adversas; sin la persona logra tomar conciencia de sus derechos y de sus posibilidades, puede activar su poder y salir airosa. La historia nos ofrece miles de ejemplos de personas que surgieron desde la nada como el Ave Fénix.

En lo que respecta al ser humano, no existe un determinismo absoluto, pero debemos admitir que sí existe un determinismo relativo, que nos condiciona desde la infancia, pero esa es la ley de la vida; nosotros sólo podemos actuar, sobre aquello que cae bajo nuestro radio de acción.

Esta imagen determina la forma de percibir la vida, de sentirla, de pensar y de actuar; por tanto, también determina el grado de desarrollo, de éxito y de felicidad.

Cada persona se ubican en el nivel que le corresponde de acuerdo a esta imagen y se adapta a la velocidad, ritmo, criterios, intereses, valores y comportamientos propios de dicho nivel.

Todas las personas tienen una idea, aunque sea lejana, de su nivel económico, cultural y social, pues, así como el cuerpo tiene un sensor biológico que informa acerca del nivel de energía y de salud; la mente tiene un sensor "psíquico" que informa sobre el nivel de desarrollo, de autoestima, de éxito y de felicidad.

Todos los seres humanos son impulsados por el instinto de supervivencia y de desarrollo, pero están atrapados en muchos problemas, temores, ignorancia y pobreza, que hacen difícil o imposible el acceso a niveles superiores.

Cuanto más bajos son los niveles, más lastre tienen, y, por tanto, resulta más difícil liberarse de ellos.

Muchas personas logran títulos, riqueza, fama y poder; sin embargo, estos logros no son garantía de haber ascendido a un nivel superior. Para ascender a un nivel superior es necesario realizar cambios estructurales; formas superiores de ver la vida; hábitos, y capacidades que garanticen conductas superiores.

Hay personas, que gracias a un golpe de suerte, han dejado el rancho y ahora viven en zonas residenciales; sin embargo, llevan el rancho en su cerebro.

A medida que se asciende de nivel se adquiere mayor unidad, cohesión, energía, inteligencia, perfección.

Aunque el escenario de la vida es el mismo para todos y en él, todos estamos mezclados, lo cierto es que, la verdadera vida la vive cada uno dentro de sí mismo y es ése su verdadero y único mundo. El mundo externo es sólo la decoración.

Ahora bien:

### **¿Cómo ascender a un nivel superior?**

El principal problema radica en que cada nivel posee una dinámica propia que actúa como fuerza de gravedad, impidiendo que las personas salgan de su radio de acción; por otra parte, las personas están atrapadas en hábitos, que con los años se hacen más sólidos y generan una oposición instintiva al cambio y al riesgo.

### **¿Por qué la gente se resiste al cambio?**

Una teoría o una idea de cambio tarda años en ser aceptada, años en ser asimilada y años en convertirse en acción.

Una idea de cambio es producida por una persona desarrollada, por lo menos en el área a la que se refiere el cambio.

Sólo las personas que funcionan a alto nivel pueden asimilarla con rapidez y llevarla a la práctica. Las demás personas, como no pueden asumir los cambios que conlleva la idea, reaccionan contra ella, como si fuera un enemigo que viene a trastornar la seguridad de su vida.

Debemos reconocer que la reacción instintiva contra las ideas de cambio, obedece más a rigidez mental y a inseguridad personal, que a razones lógicas.

Necesitamos abrirnos a la verdad de todas las personas, de todas las culturas... y aceptar que todos poseen una parte de la verdad.

Es importante comprender que el desarrollo de los demás, lejos de significar un peligro, es bien para todos, porque, en definitiva, nosotros nos nutrimos de los demás y cuanto más sabia, rica y feliz sea la sociedad, más posibilidades tenemos de ser sabios, ricos y felices, mientras que una sociedad pobre, empobrece a todos.

La resistencia al cambio proviene de las personas inseguras que ven amenazado su puesto o su estatus. Debemos entender que todo ser humano tiene derecho a protegerse de sus propios temores y del temor a los demás.

Los cambios se inician en la mente. Se producen cuando las personas toman conciencia de la conveniencia y de la necesidad del cambio.

Si quieres cambiar algo, debes comenzar por crear las condiciones adecuadas;

debes hacerlo con tacto para no despertar los temores de las personas; de lo contrario, se unirán todos para abortar su proyecto. Realiza el cambio en forma gradual con el fin de que las tengas tiempo para asimilarlo de forma exitosa.

Es importante que las personas tengan una visión clara del alcance del proyecto y se preparen para que el cambio resulte fácil y fluido. Esta resistencia instintiva al cambio es el principal obstáculo para ascender a niveles superiores.

Las personas son programadas en la infancia, debido a que carecen de la libertad, de la madurez y de la experiencia necesarias para programarse a sí mismas; pero también es cierto, que cualquier adulto normal puede reprogramarse, si encuentra una motivación, una razón, un método efectivo o alguien que le estimule y oriente.

El ser humano es un todo y así como no puede trasladarse de un lugar a otro por partes (primero los pies, después los brazos...) tampoco puede saltar de una órbita a otra por partes.

Este libro parece muy ambicioso, al abarcan tantos temas, pero responde a una necesidad y a una lógica muy simple: Como el ser humano es un todo, necesitamos reprogramar todas las partes que constituyen ese todo, con el fin de garantizar un cambio completo, exitoso y sostenido, que garantice futuros saltos a niveles superiores.

Si tienes una cadena formada por eslabones de distinto tamaño y resistencia; la resistencia de esa cadena es igual a la resistencia del eslabón más débil. Esta cadena representa tu persona. Tú eres tan fuerte como lo es tu punto más débil.

Cuenta una leyenda de la mitología griega que la ninfa Tetis tuvo un hijo llamado Aquiles y, con el fin de protegerle de sus futuros enemigos, lo tomó del talón y lo sumergió en la laguna Estigia para hacerlo invulnerable. Aquiles llegó a ser el héroe de la guerra de Troya, pero, murió como consecuencia de una flecha que se clavó en el talón, única parte de su cuerpo que no había sido bañada en la laguna Estigia.

En consecuencia, no podemos dejar puntos débiles; porque esas debilidades, son la causa de la angustia, de los temores, de la inseguridad y de la indecisión.

El ser humano necesita desarrollar y controlar personalmente todas las variantes que forman parte del proyecto de su vida. No podemos dejar en manos de nadie, nuestro desarrollo, ni nuestra libertad, ni nuestro destino; ellos son patrimonio personal, indelegable e intransferible.

Una recomendación muy saludable: "No aceptes que nadie se responsabilice por lo que debes hacer; porque además de privarte de una oportunidad de crecer, estás creando una dependencia, que en algún momento de la vida te pasará factura.

El crecimiento es personal, se desarrolla de dentro hacia fuera, por asimilación de conocimiento, de experiencia y de valores. Por tanto, nadie puede aspirar a órbitas superiores sin un enriquecimiento previo en conocimiento, experiencia y valores.

Esta labor supone, el desarrollo del hábito de la concentración mental y diseñar un proyecto de vida que integre la acción.  
A mayor “concentración”, mayor capacidad de conocimiento, de motivación, de cambio, de desarrollo y de libertad.

Es necesario comenzar por cambiar la actitud de competencia por la de excelencia. Quien aspira a la excelencia no compite con los demás, sólo compite consigo mismo, porque sabe que el éxito depende de sí y no de los fracasos o éxitos de los demás.

### **Ejercicio 1**

Este ejercicio sirve para medir el nivel de percepción, de atención y de concentración; pero también representa la trama de la vida, caracterizada por la lucha de ideas, de pasiones y de intereses. La competencia es buena en sí, pues es la forjadora del desarrollo. El problema surge cuando las personas gastan la energía y el tiempo en defensas, en vez de invertirlo en desarrollo.

A continuación indicamos las pautas para que no te pierda en la maraña de estas líneas y puedas seguir su camino con rapidez y precisión.

La forma en que resuelves este ejercicio es la misma en que actúa en la vida; por tanto, al rectificar sobre el papel, también estás rectificando en la vida.

1. No te dejes impresionar por esta maraña de líneas. Es decir, no te preocupes por lo que piensan, dicen o hacen los demás. Tu única responsabilidad es seguir tu camino.

2. Como la vida es competencia, si eres lento, inseguro e indeciso, te verás obligado a plegarte al ritmo y a los proyectos de los demás.

Imagina que estas líneas son ríos que al nacer tienen el mismo caudal, pero al cruzarse, el río que tiene más velocidad es el que marca la pauta y obliga a los otros a convertirse en afluentes. Aunque el ser humano es “libre” los más poderosos imponen su ley.

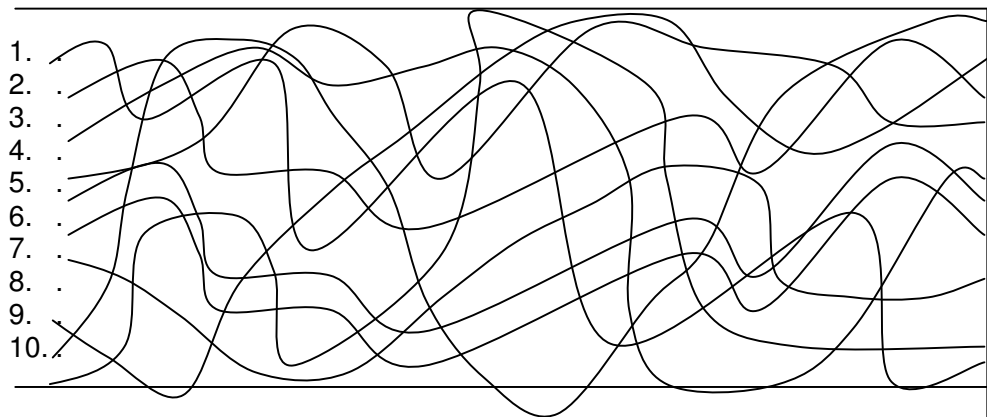
## Ejercicio 2

### Cómo resolver este ejercicio

Este ejercicio representa la trama de la vida.

1. Avanza por saltos. Evita deslizar la mirada.
2. Establece un ritmo en las fijaciones. Comienza despacio, unas 6 fijaciones en cada línea. Después, reduce el número y el tiempo de las fijaciones.
3. Mantén la mirada siempre proyectada hacia delante y prosigue tu camino sin preocuparse de las líneas que se cruzan.
4. Después de un tiempo adquirirás la capacidad de visualizar con facilidad tu camino, el cual resaltará en medio de la trama de líneas.

### Tiempo 15 segundos

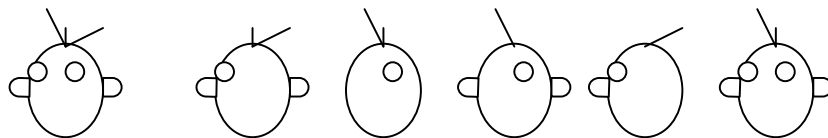


## Ejercicio 3

Completa los dibujos de la derecha de acuerdo a la matriz inicial

Tiempo: 30 segundo

### Matriz



#### Ejercicio 4

Encuentra hasta las diferencias mínimas que existen entre las columnas A y B.

Tiempo: 2 minutos

A	B
1) Puitinriper	Puitimriper
2) Tetrametileno art.	Tetrametileno art,
3) Civitantil- arborterxal,	Civitantil-arborterxal,
4) Extralmin...ret..pert.	Extralmin..ret..pert.
5) Anti -corr-oxitel	Anti-corr-oxitel
6) 345- 435- 453.	345- 435- 453.
7) Compañía inmobiliaria	Compañía inmobiliaria
8) Archivo bibliográfico	Archivo bibliográfico
9) Por – ert – salm- in	Por – ert - salm- in
10) Estructuralimo-moder.	Estruturalimo-moder.
11) Republic . std,	Republic . std.
12) Concentración sintemática	Concentración sistemática
13) 34, 3 <sup>a</sup> .34. a3.34,	34, 3 <sup>a</sup> .34, a3.34,
14) comp. Hijos y asoci.Ltd.	comp. Hijos y asoci.ltd.
15) asd. Def..ghai...,	asd. Def...ghai...,
16) intervención gubernamens.	intervención gubernamenals.
17) Asdrubal recarensola	Asdrúbal recarensola
18) Deshimbibicionsinteticor.	Deshimbibiciosinteticor.
19) Inter, net,com, vvv, w.	Inter, net,com, vvv, w
20) Exit0 =int,met,cons.	Exit0=int,met,cons.
21) 234..233...,243..233.	234...233...,243..233.
22) similintender.coman-dersert.	similintender-coman-dersert.
23) Revit-autidil-supreinc.	Revit-antidil-supreinc.
24) Constituc-nicion-nac	Costituc-nicion-nac
25) Mel.fin.exit,	Met.fin.exit

### Ejercicio 5

Memoriza bien el número que hay dentro de cada figura. Tiempo 20 segundos.

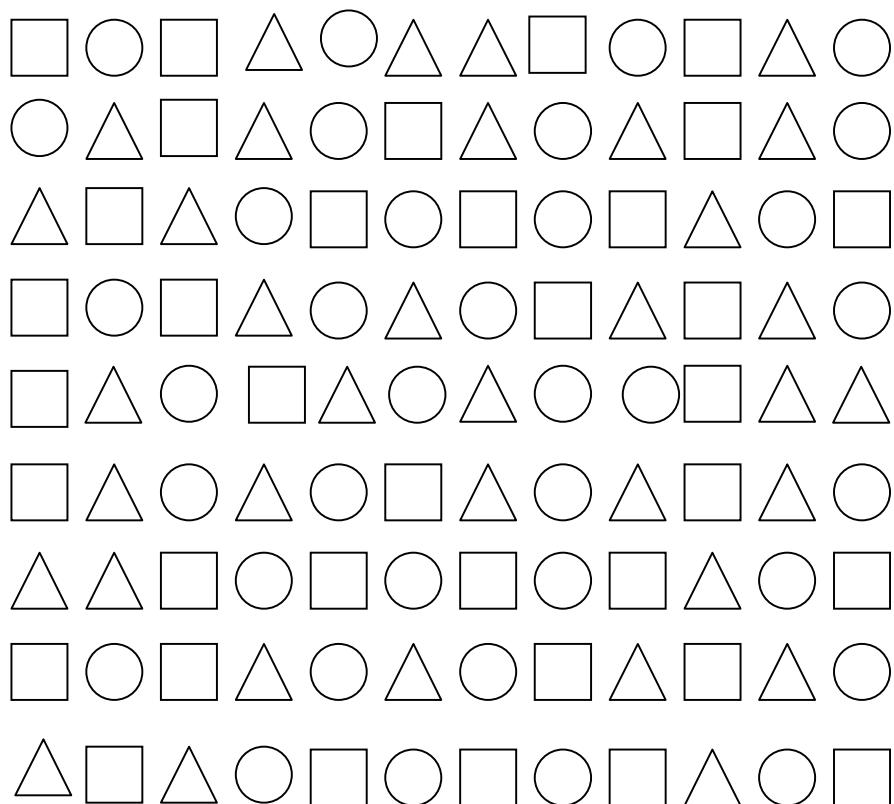


Ahora, di el número que va dentro de cada figura.  
Si deseas, puede cambiar en cada sesión los números de la clave para lograr mayor razonamiento y concentración

Tiempo. 1 minuto y 20 segundos.

Anota el tiempo que tardas en cada sesión. En cada ejercicio la memoria se reorganiza y se vuelve más fluida y más eficaz; además supone ahorro de tiempo y de energía.

Sesiones: 1ª..... 2ª.....3ª..... 4ª.....5ª.....





## 4 EL ANALISIS

El análisis puede ser *inductivo* (basado en la observación) o *deductivo* (basado en el razonamiento lógico). Lo ideal es manejar ambos métodos. El análisis ayuda a conocer a fondo las características de las cosas y por tanto, a grabarlas con claridad y precisión, lo cual favorece su conservación y evocación.

## 5 LA COMPRESIÓN

Los alimentos deben ser digeridos para ser asimilados. De igual forma, las ideas deben ser comprendidas para que el cerebro las grabe. El cerebro arroja fuera de sí lo que carece de valor y de significado. El cerebro es un procesador de datos y no un almacén de basura mental

## 6 LA SINTESIS.

El lenguaje es evolutivo, desde el punto de vista personal y social; crece constantemente en extensión y en complejidad y el cerebro se siente desbordado por tanta información.

Las cosas nos ofrecen simples datos externos que es necesario organizarlos en una estructura (forma) para que adquieran significado. La síntesis exige *analizar, comprender y seleccionar* lo importante; además, es necesario poseer un vocabulario amplio que permita reducir las ideas a pensamientos claros y simples.

La síntesis tiene por objeto eliminar lo superfluo de forma que resalte lo fundamental. Lo fundamental tiene mucho significado, por lo cual, resulta fácil comprenderlo y recordarlo.

Cuanto más capacitada está una persona, más tiende a captar lo esencial; mientras que las personas poco capacitadas se detienen en los detalles.

## 7. LA ASOCIACION

Todos los seres vivos están asociados en un inmenso ecosistema (macrobiótico); en el cual, todos dependen de todos y por tanto, su supervivencia está condicionada a la correcta asociación. De modo que, la gran ley que rige la vida de las especies y garantiza su supervivencia es la asociación y la interrelación equilibrada entre todos los seres vivos.

En este sistema casi todas las especies son depredadoras. Y parece que la depredación es el principal enemigo de la vida; sin embargo, como ya dijimos, la naturaleza dispone de los mecanismos necesarios para garantizar la supervivencia de las especies; sin embargo, el hombre, el ser más

evolucionado, es el único que puede poner en peligro el equilibrio del ecosistema.

Si cada especie funcionara en forma independiente sería el fin de la vida. La asociación es la única garantía de supervivencia. De igual forma, la asociación de elementos da origen, forma y sentido a las cosas.

Según la Gestalt, las cosas, los hechos... se presentan como un todo y cada elemento está determinado por su participación en el conjunto. Al separarse del mismo pierde su significado. Un dedo sólo tiene sentido si está unido a una mano. Una palabra sólo tiene significado en el contexto de una oración. Si le pides a una persona que dibuje algo; dibujará un animal, una casa, etc. pero jamás dibujará un ojo o una ventana, porque en su mente, el ojo es parte inseparable de la persona y la ventana parte inseparable de la casa.

Los recuerdos aislados carecen de valor, sólo tienen sentido cuando están asociados a un tema, cuando sirven para conocer algo o resolver algo.

Los recuerdos se asocian de acuerdo a ciertas leyes:

- Por semejanza.
- Por contraste.
- Por relación espacial. Proximidad.
- Por relación temporal.
- Cuando tienen una forma buena, acabada, completa.

## 8 LA AMPLIACIÓN

La ampliación es una actividad opuesta a la síntesis. Se inicia con una idea que luego se va desarrollando por asociación. La capacidad de ampliar depende de la organización de la mente y de la creatividad.

La ampliación es un hábito que depende mucho de la fluidez verbal; una mente organizada en base a síntesis o esquemas, puede improvisar y ampliar cualquier tema sin esfuerzo.

Con el fin de desarrollar la capacidad de ampliar y de improvisar, recomendamos utilizar la técnica de los **Mapas Mentales**, la cual consiste en seguir el orden estructural de la memoria colocando en primer lugar las ideas fundamentales de las cuales derivan en forma sucesiva, natural y fluida las ideas de segundo, tercero, cuarto...orden.

Todos los conocimientos (recuerdos) tienen una estructura básica, alrededor de la cual se asocian todos los datos que de alguna forma se relacionan con ella; por tanto, a la hora de reflexionar o planificar algo, le recomendamos elaborar previamente un esquema simple.

## 9 LA ANALOGÍA

Analogía es la similitud que existe entre seres, entre ideas, entre hechos, entre objetos.

La analogía es profunda cuando se basa en características importantes, es decir, estructurales.

La analogía ayuda a clasificar las cosas. Tiene especial importancia en las ciencias, pues, gracias a ella, es posible la clasificación de los animales, de las plantas, de los minerales.

En realidad, todo lo que existe se ordena, organiza y clasifica de acuerdo a sus semejanzas. Cuanto más profunda es la analogía mayor es la cohesión de la memoria.

Debido a la analogía aplicamos experiencias aprendidas a circunstancias nuevas.

Una forma de mejorar la memoria consiste en asociar las ideas en esquemas, de acuerdo a sus analogías esenciales, lo cual puede realizarse, en la medida en que comprendemos lo esencial de las cosas. Las asociaciones basadas en características superficiales carecen de utilidad.

A medida que las personas adquieren experiencia en algo; por ejemplo, en medicina, en psicología, etc. descubren que existe una multiplicidad de cosas que tienen un denominador común que las unifica.

Un médico experimentado descubre que las enfermedades se relacionan mucho entre sí; tienen causas similares, efectos similares y las soluciones son muy semejantes.

Un buen psicólogo sabe que los problemas humanos son distintos en apariencia, pero su estructura, las causas y las soluciones son casi siempre la misma.

Las bibliotecas clasifican los libros de acuerdo a un sistema decimal reconocido mundialmente. Esta clasificación permite encontrar un libro entre un millón de libros en cuestión de segundos.

## **10 LA TRANSFERENCIA.**

Una de las características de la mente organizada es que puede transferir información de un punto a otro en forma rápida. Para que pueda darse la transferencia es necesario que los esquemas estén asociados.

Los esquemas se asocian cuando la persona tiene un proyecto claro y metas definidas.

La transferencia permite disponer de abundancia de energía mental, de ideas y de soluciones.

Si la transferencia es lenta carece de utilidad, debido a que vivimos en una sociedad dinámica que exige respuestas rápidas. La transferencia eficaz exige una mente fluida.

Si la transferencia es superficial, tampoco tiene utilidad; de modo que, necesitamos organizar la mente en base a ideas claras, asociadas y valiosas. Se trata de construir autopistas mentales por las cuales fluya con rapidez información importante.

### **¿Cómo manejar la transferencia?**

La función del cerebro es dirigir la vida hacia el desarrollo, pero, muchos cerebros no pueden cumplir esta función porque son mal programados. La transferencia como ya hemos indicado es la capacidad que tiene el cerebro para resolver una cosa utilizando experiencias adquiridas.

No existen experiencias puras. En cada aprendizaje participan infinidad de estímulos, imágenes, ideas recuerdos y sentimientos.

Existe una transferencia consciente que realiza cada persona cuando trata de aplicar su experiencia para resolver algo, y, existe una transferencia inconsciente. La transferencia inconsciente es constante, debido a que el cerebro trabaja sin cesar en reorganizar y adaptar los recuerdos. La transferencia inconsciente es la base de la inspiración y de la creatividad.

## 11 A LECTURA VELOZ

Todas las memorias son necesarias pero la más importante es la memoria de las ideas, puesto que es la que impulsa el desarrollo y la evolución y crea las condiciones para resolver las dificultades que plantea la vida.

La memoria conceptual se alimenta de los mensajes, especialmente de la lectura y de la reflexión. Estudios realizados demuestran que las personas que leen más tienen más ideas, realizan más y tienden a ser los abanderados de los cambios y del progreso.

Todo lo que lees queda grabado a nivel consciente y subconsciente. Las ideas viven un proceso constante de integración y de asociación; constituye la materia prima de la mente y son fuente de inspiración y de creatividad.

La memoria es una facultad que necesita ser desarrollada y nutrida con información. La memoria contiene datos proporcionados por los sentidos; pero estos datos carecen de significado si no son interpretados por el cerebro.

La evolución de la especie humana está ligada directamente a la palabra, al desarrollo del vocabulario. De aquí la importancia de la lectura veloz y comprensiva para el desarrollo y organización de la inteligencia y de la memoria.

La clave para el desarrollo de la lectura veloz está en incrementar la amplitud de cada visualización y en reducir el tiempo de las fijaciones. Esto se logra con técnicas muy simples y con ejercicios mecánicos, asequibles a todas las personas.

La vista humana tiene la capacidad de captar en forma instantánea la forma, el tamaño y las características de un objeto en menos de  $\frac{1}{4}$  de segundo, pues se ofrecen como un todo organizado, pero la visualización de las palabras es un proceso muy complejo, pues se trata de signos muy semejantes entre sí, lo que dificulta su diferenciación. Además poseen un significado abstracto que varía de acuerdo a cada contexto, lo cual dificulta su comprensión.

### Beneficios de la lectura veloz

- Supone ahorro de tiempo y de energía
- Agiliza el proceso de aprendizaje, pues al convertirse la lectura veloz en una actividad automática, deja libre al cerebro para que pueda dedicarse a otras actividades, como el análisis, la comprensión y la creatividad.
- Activa la mente, pues desarrolla los procesos mentales básicos como son la velocidad, el ritmo y el control.

### Recomendaciones para desarrollar la lectura veloz

Lo ideal sería adquirir nuestro libro de Lectura Veloz Alfa

1. Los principales motivadores de la lectura veloz son, el *interés* y la *emoción*. Las personas hacen con diligencia lo que les agrada y aprenden con facilidad lo que les interesa.

2. *Familiarízate con la lectura* para adquirir la capacidad del reconocimiento instantáneo de las palabras.
3. *Incrementa la velocidad, ritmo y control de los procesos visuales.*  
Los jóvenes tienen mejores reflejos para la lectura veloz, pero tienen más dificultad para la comprensión y la síntesis; mientras que los adultos tienen dificultad para incrementar la lectura veloz, pero esta dificultad es compensada por una mayor capacidad de comprensión y de síntesis.
4. *Establece un ritmo mental y mantenlo por encima de cualquier otra consideración*, de modo que la vista y la mente funcionen en forma sincronizada. Realizar 3 a 4 fijaciones por línea, dependiendo de tu amplitud visual.
5. *Reduce el tiempo de las fijaciones*, confía en la visión del cerebro.
6. *Crea las condiciones ambientales* adecuadas: iluminación, tranquilidad...
7. *Crea las condiciones mentales* idóneas: interés, relax, entusiasmo. El método no funciona cuando existe angustia, cansancio o desinterés.
8. *Elimina la vocalización y la sub vocalización.* Esta tendencia está muy arraigada, porque el primer aprendizaje de la lectura se basó en la pronunciación. Hoy sabemos que la idea puede llegar al cerebro a través de cualquier sentido. La percepción visual llega al cerebro más rápida que la percepción auditiva.  
Las personas que pronuncian, sólo pueden leer hasta 300 palabras por minuto. Además la pronunciación y la subpronunciación son causa de distracción, pues la mente se detiene en el significado de cada palabra, en vez de dirigirse directamente a la idea. Para eliminarlas, cierre la boca y presione un poco los labios y la lengua, de modo que queden inmovilizados y pueda avanzar con rapidez hacia la idea. También puede presionar un lápiz con sus dientes.
9. *Elimina las regresiones.*  
Las regresiones producen: Pérdida del ritmo y de la concentración; ruptura de la idea, cansancio, sensación de fracaso, un gasto inmenso de energía por trabajar a contra ritmo, sensación de fracaso y desmotivación.  
Las regresiones indican temor e inseguridad. Cuando realice los ejercicios de lectura veloz, ocúpese *únicamente* en adquirir ritmo y velocidad constantes, poco a poco podrá incrementar la velocidad. Con el ejercicio, la lectura veloz se convierte en un hábito automático y el cerebro queda liberado para dedicarse a la comprensión.
10. *Mantén el hábito de la lectura veloz*, con el fin de consolidar los niveles adquiridos. La falta de ejercicio hace que la lectura descienda al nivel original
11. *Trabaja en perder el temor a la lectura* y en adquirir el amor, el deseo y el placer de leer.

12. *Incrementa la velocidad.* Para comenzar, lea una página por minuto aunque no capte nada (2 fijaciones por línea). Después de un tiempo, aumente a 2, 3, 4 ó más páginas por minuto. Lo importante no es comprender, sino eliminar temores, romper barreras y adquirir decisión y velocidad.
13. *Lee sólo las palabras más largas,* pues son las que contienen mayor significado.
14. *Distancia el libro de los ojos,* (lo ideal es 30 a 40 centímetros), mayor será el ángulo visual, lo que le permitirá abarcar más palabras en cada fijación.
15. Acostúmbrate a agrupar las palabras en bloque significativos (tres o más palabras en cada fijación visual)
16. *Establece tu límite máximo de lectura veloz* y elabora un plan razonable para incrementarlo, consciente de que este esfuerzo te ayuda a dinamizar toda tu persona.

Está comprobado que el método de la lectura veloz no funciona, cuando las personas tienen bajo nivel cultural o carecen del hábito de la lectura o de la suficiente motivación.

El éxito en la lectura veloz y comprensiva, exige un cambio interno: fe, confianza, método y ejercicio.

La lectura veloz debe convertirse también en lectura comprensiva.

Los últimos estudios han demostrado que la lectura depende del cerebro más que de la vista.

El incremento de la lectura veloz, activa la mente y desencadena otros procesos mentales, como velocidad, ritmo, control, atención, concentración, comprensión, análisis, selección, organización, síntesis, etc.

Con ejercicio, cualquier persona puede duplicar la lectura veloz y con ella, duplicar también la capacidad de comprensión, de análisis, de selección, de síntesis y la memoria.

### **¿Cuáles son los mayores impedimentos para el desarrollo de la lectura veloz?**

#### *1. Los hábitos infantiles que aún perduran en las personas.*

De niños aprendimos a deletrear, después a silabear y finalmente a leer por palabras, pero nadie nos enseñó a agrupar las palabras en bloques significativos. Ahora necesitamos aprender esta técnica, no sólo para incrementar la lectura veloz, sino para mejorar la comprensión.

#### *2. El temor.*

El ser humano posee una visión perfecta, pero el temor, la inseguridad y la indecisión limitan su eficacia. Es necesario liberar la energía mental para que fluya en forma natural.

### 3. *La visión convergente.*

Cuando alguien mira a un objeto, dirige sobre él dos rayos visuales que *convergen* en el objeto, formando un ángulo. Ese ángulo permite al cerebro realizar una operación matemática instantánea, que determina la distancia aproximada a la que se encuentra el objeto. Ahora, cubre uno de tus ojos con la mano e intenta tocar con la otra mano los objetos que están a tu alcance. Comprobarás que le resulta imposible determinar la distancia exacta a pesar de su proximidad.

Este hábito de visualización convergente hace que a la hora de leer exista la tendencia a centrar la mirada sobre un campo visual reducido.

Para incrementar la lectura veloz necesitamos desarrollar una *visión divergente*. La visión divergente permite ampliar el ángulo visual y de este modo, abarcar varias palabras en cada "golpe de vista". Recuerda que el problema de la lectura veloz no está en el cerebro, pues el cerebro posee billones de neuronas, conectadas entre sí, lo cual le permite realizar billones de operaciones de forma instantánea. El problema radica en la lentitud del movimiento de los ojos y en la pesadez de los hábitos mentales. Así que "ponte las pilas", adquiere nuevos hábitos y libera tu cerebro.

### 5. *La falta del hábito de la lectura.*

Es necesario familiarizarse con la forma de las palabras para percibir las en forma instantánea.

## 12. LECTURA COMPRENSIVA

La finalidad de la lectura es la comprensión.

Cada escritor las expresa a su modo y cada lector las interpreta de acuerdo a sus esquemas mentales.

El lenguaje es sólo el soporte de las ideas y la lectura es el camino para llegar a ellas. Las palabras son la estructura gramatical externa; lo importante es la interpretación que le da el lector, lo cual depende más de la cantidad y de la calidad de las referencias internas (conocimientos) que del simple hecho de la lectura. Una persona capacitada toma muchas ideas de la lectura, mientras que, una persona sin preparación capta muy poco, debido a que carece de ideas que le sirvan de referencia.

Todo aprendizaje nuevo resulta difícil y exige al principio mucho interés, esfuerzo y constancia, debido a que no existen en el cerebro experiencias afines, que le sirvan de referencia.

El lector debe ser lo suficiente hábil para captar las ideas sin quedar atrapado en las palabras. Muchas personas, incapaces de abstraer las ideas de las palabras, quedan condenadas a aprender de memoria, pero como el cerebro no es un receptor de palabras (concretas) sino de ideas (abstractas),

Al final ocurre lo que todos sabemos: El olvido.

Así como el estómago digiere los alimentos pero el organismo sólo asimila lo esencial; del mismo modo, la persona puede leer mucho, pero el cerebro sólo asimila lo importante.



Mientras que la lectura veloz es mecánica, la lectura comprensiva exige la participación activa de la mente (concentración, análisis, selección y síntesis).

El cerebro puede procesar determinado número de palabras por minuto; pero nadie sabe cual es su límite, todo depende del entrenamiento a que sea sometido. Hace unas décadas un buen lector llegaba a leer 300 palabras por minuto. Hoy se habla de 1000 ó más palabras por minuto.

Para muchos, la comprensión de la lectura es considerada como un proceso puramente intelectual; pero sabemos que el ser humano tiene acceso a la comprensión a través de otros caminos, como el subconsciente, la inteligencia emocional y la inteligencia intuitiva.

Según la Teoría de la Forma, los elementos sólo tienen sentido en la medida en que se integran en un todo, de aquí la importancia de percibir las ideas dentro de su contexto.

El desarrollo de la lectura veloz y de la lectura comprensiva sólo es posible si realiza los cambios internos necesarios y si cumple con las tareas propuestas.

La lectura comprensiva es el mejor nutriente para la memoria, nos permite viajar por los caminos del tiempo y del espacio y nos da a conocer la vida, el ambiente, las costumbres, el pensamiento y las creaciones de los grandes hombres que han hecho la historia. Por la lectura podemos hacer nuestras sus vivencias y llenarnos de experiencia y de sabiduría.

“El mundo es un libro muy hermoso que vale muy poco para el que no sabe leer”.

### **Beneficios de la lectura comprensiva**

- Activa la mente, pues exige: interés, atención, concentración y un pensamiento rápido, analítico, selectivo y de síntesis.
- Incrementa la inteligencia intuitiva que ayuda a captar directamente las ideas.
- Desarrolla el hábito de la concentración y del análisis, lo que hace que las personas sean más perceptivas, más inteligentes, más seguras y más decididas.

### **Sugerencias para mejorar la lectura comprensiva**

Antes de comenzar a leer: Condiciona el cerebro, relájate, concéntrate.

Realiza un sondeo previo para familiarizarte con el material

Establece un objetivo claro

Lee primero los títulos, ellos contienen la esencia del tema.

Lee cada párrafo como un conjunto. Cada párrafo tiene una estructura propia y expresa una idea principal. En los párrafos cortos la idea suele ser clara y precisa, mientras que en los párrafos largos está diluida.

Ve directamente a lo importante, recuerda que el subconsciente capta y procesa la información en forma instantánea, y, por tanto, tu cerebro sólo necesita algunos datos para construir el mensaje.

Subraya únicamente las palabras importantes. Al subrayarlas es como si se apropiaras de ellas. Es un acto de afirmación que ayuda a fijarlas en el cerebro como algo importante.

A medida que les debes organizar mentalmente las ideas en un esquema o estructura, de forma que queden enganchadas entre sí e integradas en un esquema mental que resulte fácil recordar. Al final, puedes organizar el esquema por escrito. Cuantos más sentidos participen en el aprendizaje, más accesos tendremos al conocimiento y a la memoria.

1. Existe un ejercicio extraordinario, consiste en copiar una página y después ir eliminando de la pantalla lo menos importante hasta reducirlo al mínimo. Este ejercicio exige esfuerzo, pero desarrolla un poder mental increíble.
2. Fija lo aprendido. El pensamiento del ser humano es verbalizado; pensamos, imaginamos y nos expresamos en base a un lenguaje. Las ideas captadas son abstractas y volátiles, por lo cual, tienden a desaparecer rápidamente. Para evitar su olvido es necesario fijarlas en esquemas verbales propios.

### **Momentos ideales para la lectura**

- Es conveniente elegir los momentos en los que la persona se encuentra más descansada, activa y motivada. Si esto no es posible, entonces hay que aprender a abstraerse y condicionarse mentalmente.
- La vida agitada, los compromisos y la angustia son los mayores obstáculos para la lectura; pero si no se nutre habitualmente de lectura, su pensamiento se irá debilitando, hasta quedar atrapado en una lucha de simple supervivencia.
- Es necesario elaborar un plan de lectura y establecer un horario fijo, pues el ser humano posee un reloj interno, que una vez programado, va creando las condiciones físicas y mentales para cumplir con el plan establecido.

### **13. EI INTERES.**

El interés hace que las personas presten atención a ciertas cosas debido a la importancia o valor que tienen para ellas.

Los intereses más importantes son los que se relacionan con la satisfacción de las necesidades fundamentales. Por tal razón, uno de los ingredientes fundamentales de la memoria es el interés. Resulta sorprendente la rapidez con la cual las personas aprenden, recuerdan y resuelven aquello que les interesa.

# Capítulo 8

## CARACTERÍSTICAS DE LA BUENA MEMORIA

### 1 VELOCIDAD PARA CAPTAR Y GRABAR

1. La buena memoria ***es rápida para captar y grabar***. Esta habilidad depende de la rapidez de los reflejos mentales (Percibir, procesar y comprender). La eficacia de los procesos mentales depende de la velocidad, ritmo y control con la cual fluye la energía mental.

La materia, el cosmos, el universo entero se mueven en perfecta sincronización de velocidad, ritmo y control.

El cerebro de las personas está programado con muchas ideas, hábitos, sentimientos, actitudes y esquemas mentales desfasados que no responden a las necesidades ni al ritmo de la vida actual.

Las personas son muy lentas a la hora de procesar la información; por lo cual, se ven desbordadas por una abrumadora cantidad de mensajes. La falta de fluidez mental es la principal causa de la ineficacia y del estrés.

La teoría sobre la velocidad, el ritmo y el control le ayudará a comprender la necesidad de reprogramar la mente. Esta labor supone eliminar viejos esquemas mentales, hábitos y temores consolidados a través de los años.

A continuación le ofrecemos algunas ideas acerca de la naturaleza y características de la velocidad, del ritmo y del control mental.

#### Velocidad mental

La naturaleza funciona de acuerdo a un ritmo constante, pero la humanidad evoluciona a ritmo creciente, casi trepidante.

En épocas pasadas, la unidad de tiempo era el día o la noche. Tantos días o tantas lunas. Hoy, se mide en horas, en minutos, en segundos y en muchos casos, como en los deportes, hasta en décimas y centésimas de segundo.

La prisa, el estrés y la competencia, presiden la vida de la sociedad actual y resulta difícil sustraerse a su tiranía.

Pero se trata de una velocidad física apoyada en la técnica y en la máquina, más que en una velocidad mental, producto del desarrollo y de la creatividad; por tanto, la solución no está en estudiar más, trabajar más o ser más "responsable", sino en eliminar las viejas programaciones mentales y reemplazarlas por otras más simples, más fluidas y más eficaces.

El mayor poder del mundo está en la velocidad de la información. Una información a tiempo puede significar una transacción millonaria. La *globalización* y la *velocidad* son las características que van a marcar los años venideros, por tanto, es conveniente entender el alcance de ambos términos para subir a tiempo al tren del futuro.

Nosotros vamos a centrarnos en dos conceptos de orden superior como son el *desarrollo integral* y *la velocidad mental*.

Nuestra mente procesa determinada información por minuto. Si la información es escasa, la mente tiende a distraerse y si es excesiva, se siente desorientada. Por tanto, la clave de la velocidad mental está en captar rápidamente la esencia de las “cosas”. Esta captación depende básicamente del nivel de vocabulario y el nivel de vocabulario depende de una cultura general y específica; sustentada sobre principios, valores, criterios, habilidades y libertad psicológica.

En conclusión, la única forma de liberarse de la prisa, del estrés y de la competencia, está en funcionar a mayor velocidad de la exigida por la vida. Este tipo de velocidad es posible, sólo si desarrollamos una inteligencia clara, ágil, intuitiva y creadora, capaz de captar de forma rápida y directa la esencia de las cosas y de producir ideas y respuestas que fluyan en forma ordenada, ágil y precisa.

### **Beneficios de la velocidad mental**

1. Unifica la energía mental y la proyecta directamente hacia el objetivo.
2. Condiciona la mente para que esté atenta y activa.
3. Supone ahorro de tiempo y de energía.
4. Evita las distracciones, pues, la mente se centra en los pasos a seguir.
5. Despeja el camino, llevándose por delante todos los obstáculos.
6. Ayuda a decidir con rapidez y eficacia.
7. Genera una forma habitual de ser: atenta, relajada y dinámica.

Muchos piensan que la velocidad produce angustia y estrés. Esto es cierto, si la concebimos como prisa o agite; pero aquí hablamos de una velocidad mental, resultado de un funcionamiento fluido.

Las personas que desarrollan velocidad mental, son tranquilas, seguras y relajadas, porque sienten que poseen el mayor valor y el mayor poder del mundo; el poder de pensar, de crear y de decidir con eficacia.

## **2. EL RITMO**

El ritmo es la forma acompasada, *armoniosa, libre, fácil y relajada*, de hacer las cosas. El ritmo establece la adecuada sincronización de todos los movimientos.

El ritmo es la ley fundamental de la naturaleza; tiene como objetivo, asegurar el funcionamiento eficaz con el menor gasto de energía.

En la naturaleza, todo sigue un ritmo natural: El día y la noche, las estaciones. El átomo y el cosmos funcionan de acuerdo a leyes físicas constantes y exactas.

El cuerpo de los seres vivos funciona de acuerdo a un biorritmo; cada célula, cada órgano y cada aparato, cumplen cabalmente con su función específica.

El ritmo es el ingrediente fundamental de los hábitos. La eficacia de los buenos hábitos radica en que, al eliminar los movimientos inútiles, la acción

adquiere ritmo, velocidad y control; lo cual supone ahorro de tiempo y de energía.

El ritmo determina la calidad de las creaciones humanas. La calidad del baile, de la música, de la pintura, de la escultura, de la arquitectura, de la oratoria, de la escritura, del deporte, etc. Está determinada por el ritmo de sus movimientos, de sus líneas y de sus formas.

El ritmo, aplicado al aprendizaje, consiste en la correcta coordinación de todas las capacidades que participan en el proceso de pensar, como interés, percepción, atención, concentración, lectura, análisis, comprensión...lo cual permite que el estudio resulte fácil, agradable, rápido y eficaz. Una falla en cualquiera de estas capacidades, rompe el ritmo y dificulta el aprendizaje.

La función del ritmo es la eficacia. El ritmo permite estudiar o trabajar durante horas, sin sentir cansancio y más aún, ayuda a disfrutar el placer de la acción. Toda persona que funciona bien, posee un ritmo ágil y una forma de ser natural y espontánea.

Como podemos observar, el ritmo no es una cualidad aislada; es un producto del buen funcionamiento de toda la persona.

Los peores enemigos del ritmo son el temor, la angustia y la rigidez, mientras que, los mejores aliados son la confianza y el relax.

Los bailes de ritmo variado son muy efectivos. Métase en el ritmo y déjese llevar. Relájese, no piense, sólo sienta y disfrute la libertad de su cuerpo y de su espíritu.

### **Beneficios del Ritmo**

1. Hace que la energía fluya en forma relajada y natural.
2. Es una forma de terapia, ayuda a controlar los nervios y la angustia.
3. El trabajo sea más liviano, fluido y de mayor calidad.
4. Genera una sensación de paz y de seguridad.

Por todo lo dicho, el ritmo, la velocidad y el control, son tres cualidades, que necesitamos convertir en hábitos, para alcanzar alto desarrollo personal y verdadero éxito.

Si no desarrollamos nuestro propio ritmo, entonces nos veremos obligados a "bailar" al ritmo que nos marquen los demás.

El siguiente ejercicio ayuda a controlar los nervios, de modo que la energía fluya tranquila y controlada.

### 3 CONTROL MENTAL

El control consiste en manejar la energía fluya de forma natural, adaptada a cada situación, con el fin de garantizar una acción eficaz.

Aunque el control depende, en última instancia del cerebro, está determinado por factores *biológicos* (temperamento), *emocionales* (autoestima y seguridad) y *mentales*.

El control ayuda a optimizar la velocidad y el ritmo, evitando desviaciones y errores, de modo que la energía fluya con libertad y avance directamente hacia el objetivo.

La correcta combinación de velocidad, ritmo y control, permite trabajar con intensidad, a gran velocidad, en forma relajada, sin esfuerzo y con eficacia.

Si puedes controlar tu energía mental.

Si puedes controlar tus temores.

Si puedes controlar tus sentimientos, entonces, serás dueño de ti mismo y podrás controlar el mundo.

El control mental es mucho más que el manejo del ritmo físico. Exige liberarse de temores, prejuicios y de todas las conductas irracionales. Significa ser una persona asertiva, que siente, piensa y actúa en positivo.

El control, aplicado al trabajo o al estudio supone, manejar con habilidad las herramientas necesarias; pero debemos advertir que, nadie puede tener control en el trabajo, en el estudio o en cualquier otra actividad, si no tiene control sobre su vida.

## 9

### LA MEMORIA Y EL APRENDIZAJE.

El estudio ayuda a estructurar la mente y proporciona conocimientos, habilidades y hábitos que garantizan un pensamiento y una acción eficaz.

La velocidad es una constante en la vida actual; pero se trata de una velocidad física más que mental. Necesitamos activar la mente y agilizar los procesos mentales, con el fin de funcionar a la altura de las exigencias. El estrés se debe a que hemos perdido el paso en la carrera de la vida y en la competencia.

Todo lo expresado hasta el momento tiene como objetivo condicionar la mente para un aprendizaje eficaz. Se trata de multiplicar por cinco, por diez o por más, la capacidad de aprendizaje.

Como esta posibilidad parecer increíble o por lo menos dudosa, vamos a explicar la lógica de esta afirmación.

Lo más importante es encontrar el camino correcto, la forma eficaz de funcionar y tomar la decisión de triunfar.

Al desarrollar velocidad, ritmo y control, aplicado al proceso de la lectura, puedes multiplicar por tres tu velocidad lectora.

Un estudiante promedio, desde el día en que inicia el aprendizaje de un material, teniendo en cuenta que debe presentar pruebas parciales, mensuales, trimestrales y finales, se supone que lee el material, por lo menos cuatro o cinco veces, debido a que estudia para la prueba del momento y no para la vida; por tanto, nunca lo aprende en forma definitiva; pero si adquiere el hábito de la lectura y estudia con interés, atención, velocidad, ritmo y concentración, entonces comprenderá lo leído con una sola lectura; con lo cual, multiplica por cuatro la eficacia.

Si reduce el material a un esquema básico, que representa del 5 al 10 % de la materia leída; se está liberando del 90 % del material, que a partir de este momento carece de valor y se convierte en simple desecho intelectual. Esta síntesis ayuda a multiplicar por lo menos por tres la eficacia del aprendizaje.

Esta síntesis clara y precisa, se graba en la mente en forma organizada, de modo que resulta fácil recordarla, con lo cual se ahorra muchas horas de repaso y de angustia.

Al final, llegamos a la conclusión de que, podemos aprender en una hora lo que normalmente aprendemos en cinco o más horas.

Yo sé que esto resulta difícil de creer por el momento; pero poco a poco los hechos lo confirmarán.

Sin embargo, lo más importante no es el ahorro de tiempo y de energía sino, el hecho de que, al estudiar de esta forma, la persona adquiere un pensamiento de calidad y un vocabulario superior que incrementan los niveles de la inteligencia funcional y las posibilidades de aprendizaje; además, la experiencia indica que y se genera una visión clara de la vida, nuevos criterios, espíritu de superación, y razones importantes para luchar.

La razón de tantos cambios se debe a que, cuando la persona aprende a pensar, comprende que el mayor de los valores es el conocimiento y el desarrollo.

Esta experiencia de capacidad, de poder y de éxito es también la base de la autoestima; por tanto, este libro va más allá del aprendizaje y de la memoria. El objetivo es el desarrollo total.

Todo ser humano es curioso por naturaleza y tiende instintivamente al conocimiento; pero la sociedad, frustrada y represiva, le cierra los caminos de muchas formas.

Por esta razón, quienes aspiren al conocimiento y a la libertad, deben estar conscientes de que encontrarán muchos obstáculos en el camino; pero el mayor enemigo no es la sociedad. Nuestros mayores enemigos están dentro de nosotros; se llaman: ignorancia, temor, egoísmo y pereza. Si logramos superar estos obstáculos internos, el triunfo será nuestro; porque los enemigos externos, sólo pueden hacernos daño en la medida en que nosotros se lo permitamos.

Las palabras y las ideas tienen distinto valor, al igual que las monedas. Por ejemplo: El valor de las ideas varía desde los 100 \$ hasta los 10 centavos de dólar. Los libros nos ofrecen toda la riqueza intelectual del mundo mas cada uno recoge de ellos lo que puede. Hay quienes recogen las ideas de 100 \$ y llegan a ser sabios; otros recogen ideas de 20, 10, 1 \$ y quedan atrapados en la mediocridad. Lo triste de esta historia es que para llegar a ser mediocre hay que esforzarse más que para ser sabio y triunfador, debido a que el sabio disfruta de lo que hace y tiene beneficios, lo que produce una retroalimentación; mientras que el mediocre carece de motivación (de motor), por lo cual, el estudio, el trabajo y la responsabilidad, se convierten en un sacrificio que al no ser coronado por el éxito, genera frustración y reducción de la autoestima

Las personas que no saben estudiar se esfuerzan en aprender todo. Su cerebro es un almacén o peor aún, es un amasijo de "ideas"; mientras que, las personas que saben estudiar son selectivas, porque están conscientes de que el cerebro es una fuente de creatividad, una fábrica de ideas y de soluciones.

La finalidad del conocimiento es la creatividad; la producción de soluciones. El cerebro es activo y trabaja sin descanso, de día y de noche, Su función consiste en combinar ideas para encontrar soluciones de modo que los deseos, los sueños y los proyectos, se conviertan en realidad.

Si las ideas son "mediocres", por más combinaciones que realices, las soluciones siempre serán mediocres; pero si trabajas sobre la base de ideas valiosas, tu capacidad creativa será inmensa y tu memoria poderosa.

Cuentan que el gobierno de un país subdesarrollado, instaló en el palacio de gobierno una computadora super avanzada, la cual fue programada para dirigir el país. Todo funcionaba a las mil maravillas, hasta que un día se detuvo y el país quedó paralizado. De poco sirvieron los esfuerzos de los técnicos locales, así que, llamaron a la empresa japonesa y a las pocas horas llegaba el técnico solicitado, el cual realizó una prueba muy simple, sacó un destornillador diminuto de un maletín diminuto, ajustó un tornillo también diminuto y la computadora volvió a funcionar.

El funcionario encargado de la operación preguntó al técnico por sus honorarios.

- Quinientos mil dólares, respondió el técnico.



El funcionario sorprendido exclamó: - ¡Quinientos mil dólares por ajustar un tornillo!

- No, respondió el técnico japonés. Por ajustar un tornillo, un dólar; mas, por saber el tornillo que había que ajustar, cuatrocientos noventa y nueve mil dólares.

Hay conocimientos que no tienen precio. Si consigues una idea, una razón o una motivación capaz de cambiar tu vida, entonces, esa sola idea, es para ti, más valiosa que todas las ideas contenidas en todos los libros del mundo; esa razón es para ti más importante que todas las verdades y esa motivación es más importante que todas las ofertas de la vida.

No pases la vida recogiendo en tu memoria ideas de a dólar, porque a pesar de todo lo que acumules seguirás siendo pobre. Pobre en economía y pobre en espíritu.

Las ideas importantes, además de su valor intrínseco, poseen dinámica y tienden a crecer y a multiplicarse.

El ser humano tiende por instinto a acercarse a aquello que le resulta agradable y a alejarse de lo desagradable. Es importante tener en cuenta la siguiente clave para triunfar en cualquier actividad. "Haz lo que amas o por lo menos, aprende a amar lo que haces".

La única forma, para que el ser humano mantenga esa tendencia innata hacia el estudio está en convertirlo en una actividad *fácil, agradable, rápida y eficaz*. Estas cuatro palabras son mágicas, porque tienen el poder de cambiar definitivamente la vida de las personas.

Como el estudio es un proceso, en el que participan distintas capacidades, es indispensable, el desarrollo adecuado de cada una de ellas y además la integración y sincronización de las mismas, para que la energía mental fluya sin obstáculos.

Cada persona tiene una forma específica de aprender, de acuerdo a la capacidad ( visual, auditiva, cenestésica...) que predomina en ella.

En los capítulos anteriores hemos desarrollado las cualidades que integran el proceso del estudio: velocidad, ritmo, control, percepción, atención, concentración, lectura y razonamiento, etc. En capítulos siguientes desarrollaremos la *expresión*, la *memoria* y la *creatividad* con lo cual se cierra el ciclo del proceso de aprendizaje.

Es importante aprender:

Cómo escuchar una clase, una conferencia, un programa de televisión.

Cómo tomar apuntes.

Cómo subrayar lo importante

Cómo repasar.

Cómo presentar un examen oral o escrito.

Es fundamental conocer las leyes del aprendizaje. En la vida todo se rige por leyes y el conocimiento y aplicación de dichas leyes es indispensable para lograr el éxito en el aprendizaje

1. El interés.
2. La necesidad.
3. El temor.
4. Las exigencias sociales.
5. El conocimiento del método.
6. El conocimiento de las metas.
7. La funcionalidad.
8. Atención y concentración.
9. El aprendizaje progresivo.
10. El estudio activo.
11. Selección y simplificación.
12. Asociación.
13. Reconocimiento del éxito.
14. Repetición.
15. Verbalización
16. Espíritu de superación.
17. Actitud cooperativa.
18. Conciencia de la vocación y de la misión.

## MEMORIA Y CREATIVIDAD

Todo niño es activo y curioso. El instinto le impulsa al conocimiento del mundo que le rodea. El mundo se le ofrece lleno de maravillas y es como una tentación, como un reto irresistible. El placer de descubrirlo es para el niño la aventura más maravillosa. Da gusto escuchar a los niños. Su lenguaje es fresco, creativo y vital. Son directos y sinceros, pero pronto se les enseña la “prudencia” y también la hipocresía. Se les enseña a medir el lenguaje y a ocultar sus verdaderos sentimientos e intenciones, con el fin de protegerse.

Un niño activo, incomoda a los adultos, quienes indiferentes a las necesidades del niño, optan por reprimirlo. ¡No hagas!, ¡No molestes!, ¡Obedece!, ¡Respete!

El niño, de forma progresiva, se va adaptando a las normas sociales. Ahora la sociedad le dice lo que debe pensar, cómo debe sentir y cómo debe actuar. Al adaptarse, pierde lo más valioso de sí mismo, como son la fantasía, la espontaneidad, la creatividad y la libertad. Ahora es un niño “adaptado” o mejor dicho “alienado”, apto para convivir en una sociedad de sometidos. En adelante no tendrá la idea ni el interés por cambiar las cosas. Será un conformista y un mediocre más, de tantos que pueblan la tierra; defensor acérrimo del “orden” establecido.

Pasan los años y los niños se hacen hombres, ahora en cada hombre vive un niño reprimido, cargado de complejos, de tabúes y de temores; programado para ser represor de futuras generaciones.

La sociedad nos controla, como a robots, por medio de un control remoto, instalado en la mente cuando éramos niños.

La vida es acción. La acción es necesaria para crecer, pero la acción conlleva el riesgo de fracasar y de ser herido por una sociedad, lista para condenar.

El ser humano, para protegerse de este temor, recurre a un mecanismo inconsciente de defensa: La inhibición. Al no actuar, no se equivoca y por tanto, nadie podrá lastimarlo. Pero la vida no perdona. La vida es acción y el hombre está obligado a aprender a través de la acción y debe aceptar el error como parte del aprendizaje. Lo peor que puede hacer un ser humano es inhibirse.

Las personas, las instituciones y los pueblos se desarrollan en la medida en que tienen una razón y un proyecto de vida que les impulsa a crecer. Egipto, Grecia y Roma fueron grandes mientras fueron creativos; cuando se durmieron en los laureles, perdieron su capacidad creativa y les sobrevino la decadencia. La creatividad es señal de vitalidad y de salud mental. Hoy existen diversas terapias basadas en la creatividad. La creatividad pone en acción todas las instancias de la personalidad y ayuda a invertir la energía en positivo produciendo una catarsis mental.

Un invento científico no surge espontáneamente; es el resultado de una evolución de las ciencias que van madurando y creando las condiciones para que surja el invento. Toda creación depende de una cultura anterior.

La independencia de un país no se produce por el surgimiento de un líder que les lleva a la libertad; surge porque la sociedad ha madurado y están dadas las condiciones para la libertad. La labor del líder consiste en catalizar las voluntades.

La invención técnica está relacionada con las necesidades. La necesidad activa la mente, la cual moviliza su energía en dirección a resolver la necesidad. La existencia del cáncer activa la mente de los investigadores los cuales se abocan a la solución del mismo.

*La creación es resultado del interés, de la imaginación y de la inspiración, más que del razonamiento.*

Parece que la clave de la creatividad es la intuición o genio que puede captar nuevas relaciones entre las cosas y nuevas formas de resolver las cosas. Las intuiciones creativas pueden ser casuales; pero las intuiciones verdaderamente fecundas se producen cuando la persona vive en actitud constante de búsqueda.

Aunque la creatividad nace de la intuición, su desarrollo y madurez exige esfuerzo, constancia, análisis, técnica y tiempo.

¿Cómo desarrollar la espontaneidad y la creatividad en una sociedad que tiende a la robotización del ser humano?

Necesitamos cambiar muchos patrones de conducta y dejar que surja el niño que todos llevamos dentro.

Necesitamos ser auténticos, expresar lo mejor de nosotros, sin dar importancia a lo que piensen o digan los demás. Lo importante es lo que tú piensas de ti mismo.

No hay nada tan respetable y convincente como la creatividad. La gente respeta y admira a las personas que tienen el valor de definirse, de fijar posición, de decir lo que sienten, lo que aman, por qué creen y por qué aman.

La creatividad es el mejor antídoto contra esta sociedad sofisticada, y acartonada. La creatividad nace del subconsciente (del niño). En él residen los sentimientos que mueven el mundo. El subconsciente es la fuente de la inspiración, de la creatividad y de la alegría de vivir; por tanto, no lo reprimas más allá de lo aconsejable. Deja que surja tu niño alegre, creativo y juguetón. Ese niño es el gran artífice de todo lo bello y grande que te ha ocurrido en la vida. No permitas que la sociedad le ponga la pata encima.

Exprésate con educación pero también con libertad y sé el protagonista de tu propia vida.

La creatividad es una cualidad humana natural. Todo el mundo puede ser creativo, pero muchos no lo son por causa de su mediocridad.

La creatividad es el máximo de la inteligencia; por tanto, las personas más inteligentes son las personas creativas.

La creatividad puede expresarse de muchas formas.

Los momentos ideales para la inspiración y la creatividad son los de momentos de baja conciencia. Estos momentos se dan, antes de acostarse cuando la mente, cansada del trajín del día, baja la guardia y también al levantarse.

### **¿A qué se debe que los momentos ideales para la inspiración y la creatividad sean los momentos de baja conciencia?**

La inspiración y la creatividad no nacen de la reflexión sino del subconsciente.

El subconsciente es la parte de la psiquis en la cual se dan numerosos procesos que tienen como objetivo la supervivencia y el desarrollo del individuo. Pero hasta hace apenas unas décadas se creía que el subconsciente era como la caja de Pandora (un submundo repugnante en el que el ser humano ocultaba sus más abyectos sentimientos, especialmente los sexuales) los cuales era necesario reprimir con fuerza para evitar que afloraran, pues eran inaceptables desde el punto de vista social y moral. El tabú sexual ha sido el gran represor del subconsciente.

La represión del subconsciente ha traído como consecuencia la represión de toda forma de creatividad a lo largo de la historia.

A pesar del tan cacareado liberalismo, la mayoría de las personas tienen miedo a ser originales, a ser auténticos, a pensar distinto a los demás. La sociedad sigue siendo tremendamente represiva, y, por tanto, muy pobre en creatividad; por eso, la ignorancia y la pobreza que agobia al mundo.

Hoy sabemos que el subconsciente es fuente inagotable de energías y de inspiración. En él se dan los procesos psíquicos relacionados con la memoria y con la afectividad.

El subconsciente posee memoria de todo (pantomnesia). Contiene la grabación de todo lo que la persona ha percibido en forma inconsciente a lo largo de su vida. Se supone que la capacidad de captación inconsciente es cientos de veces superior a la capacidad de captación consciente.

La sensibilidad de captación del subconsciente se extiende hasta los mínimos detalles, de modo que, imagínese el caudal de información que pone a su disposición el subconsciente.

Como hemos señalado, la memoria y la creatividad dependen básicamente de procesos subconscientes. Son dinámicas, trabajan constantemente de acuerdo a leyes internas con el fin de crear las condiciones para que la persona pueda cumplir con la misión del propio desarrollo.

Los seres humanos estamos tan acostumbrados a ver crecer a las personas que consideramos el desarrollo humano como un simple hecho natural pero si pudiéramos observar la cantidad y complejidad de procesos que son necesarios para la evolución de las personas quedaríamos impresionados.

El subconsciente es como un mar profundo, lleno de misterios, del cual sólo conocemos la superficie.

Ahora ya sabes que posees un subconsciente inmensamente sabio, que es la fuente de creatividad y que tiene respuestas para todos los problemas de la vida.

Se trata de encontrar el camino para que surjan los contenidos positivos que necesitas para realizar el proyecto de tu vida.

Ahora regresamos al punto relacionado con los momentos ideales para la inspiración y para la creatividad.

Los momentos ideales son los de *baja conciencia*. Estos momentos se dan, antes de acostarse cuando la mente, cansada del trajín del día, baja la guardia y también al levantarse.

Esos momentos pueden prolongarse a voluntad, para lo cual es necesario crear un ambiente de silencio, de paz, de luz tenue...La experiencia le indicará a cada uno, cómo crear las condiciones ideales.

Hay personas que con el ejercicio y los años han adquirido una disciplina mental y pueden fijar los momentos de creatividad de forma un tanto voluntaria.

También resulta muy efectivo el caminar en un lugar tranquilo y solitario. El caminar relaja el cuerpo y el espíritu, creando así, las condiciones ideales para la reflexión y la creatividad.

También es recomendable una música relajante de fondo y quemar incienso.

La lectura relacionada con el tema también es un gran activador del subconsciente.

El organismo posee un reloj interno que regula los procesos vitales, con el fin de lograr la máxima eficacia con el menor gasto de energía. Cada persona debe descubrir en qué momentos es más productiva. De todos modos, el reloj del cuerpo es flexible y puede adaptarse a voluntad de la persona.

Además de las pautas que le ofrecemos es necesario planificar el tiempo, establecer objetivos y someterse a una disciplina.

Aunque el subconsciente escapa al control de la conciencia, se supone que está organizado de acuerdo a leyes propias y que dirige su energía e información en la dirección requerida por la persona, siempre que ésta tenga un proyecto lógico y viable y que lo trabaje con amor y constancia.

La clave de toda creación y de todo éxito importante es producto de la inspiración y de la reflexión. La inspiración aporta el material y la reflexión lo organiza.

Cuanto más capacitada está una persona, cuanto más organizada tiene su memoria, cuanto mayor es la fluidez de sus ideas y mayor la emoción que pone en su acción, más facilidad tiene para activar los contenidos del subconsciente y de hacerlos aflorar en la memoria.

Como en todas las cosas, el ejercicio y la constancia son la clave del éxito a la hora de crear

### Proceso de la creatividad

En la creación hay tres momentos claves:

- **Inspiración.** Es el inicio del discurso; las ideas fluyen en forma natural. Se trata de producir una lluvia de ideas originales. Las grandes creaciones humanas son producto de la inspiración más que de la reflexión.
- **Gestación.** Las ideas necesitan madurar en el seno de la mente. Cuando la persona tiene un proyecto interesante, el cerebro trabaja sobre él sin descanso, para llevarlo a feliz término.
- **Análisis y reflexión** con el fin de dar forma a la obra.

## Características de una persona creativa

- Es inteligente, flexible, fluida, libre, positiva, sensible, curiosa, insatisfecha...
- Tiene una mente muy activa, ocupada constantemente en realizar sus proyectos, sus sueños.
- Ama los retos porque necesita demostrarse así misma su poder. Disfruta el placer de crear.
- No busca el aplauso ni la gloria de los hombres, le basta con saber que el creador de una idea, de un proyecto. Esta experiencia da valor y sentido a su vida.
- Siente la necesidad imperiosa de seguir creando, porque la creatividad es como un manantial que necesita fluir sin cesar pues, de lo contrario, corre el peligro de secarse.

La chispa creativa reside en todo ser humano pero está reprimida por muchos años de ignorancia y de represión mental.

El conformismo, la rutina, la mediocridad, el temor y la rigidez son los mayores enemigos de la creatividad.

El pensamiento creativo es *convergente* porque trata de conocer e interpretar el mundo a través de los propios esquemas mentales y es *divergente* porque necesita expresarse e irradiarse.

Según el filósofo Platón, cada ser humano es un *demiurgo*, un pequeño dios cuya misión de convertir las ideas en realidad.

### **Cómo llegara ser en una persona creativa en una sociedad que no deja tiempo ni espacio para la reflexión ni para la creatividad**

1. Hay que tomar conciencia de que la creatividad es condición para el desarrollo.
2. Establece un plan de lectura y de reflexión.
3. Abocarse a un proyecto valioso, entonces el subconsciente trabajará sin descanso.
4. Mantén en alto el espíritu de superación y trata de hacer las cosas lo mejor posible, sin caer en el perfeccionismo.
5. Evita la costumbre, la rutina y busca nuevas alternativas.
6. Dedicar unos minutos cada día a crear algo original (una frase, unos versos, un refrán, un dibujo...).
7. Mantén la mente activa y relajada, atenta como el radar, a todo lo que se relaciona con tu desarrollo.
8. Es conveniente llevar siempre papel y lápiz, porque en cualquier momento puede surgir una idea brillante. Anótala tal como llega; no pierdas tiempo en darle forma, lo importante es atraparla. Las ideas espontáneas son como las mariposas, llegan, revolotean y desaparecen con la misma velocidad con que llegaron.
9. Es preferible dedicarle a la creatividad tiempo cortos e intensivos, pero cuando surja la inspiración, olvídate de todo y débetelo llevar.
10. Evita el cansancio, la obsesión y la saturación, porque matan la creatividad.
11. Toda creación supone un proceso que se da en etapas. En cada etapa se logra mayor organización, definición, depuración.
12. La inspiración llega después de un proceso de maduración.
13. Toda creación parte de una idea. Supone una responsabilidad que siempre genera angustia y tensión. Para evitar esta situación es

conveniente prever las cosas y darle al cerebro el tiempo necesario para madurar el proyecto.

14. "Le plateau" es una expresión francesa que significa "el descanso". Ocurre que en el en el proceso creativo puede llegar los "descansos". Son momentos en los cuales la persona se siente estancada, carente de ideas, de inspiración. Muchos se desaniman y tiran la toalla; ignoran que el cerebro detiene la marcha en forma inteligente, porque necesita realizar ajustes para luego funcionar a niveles superiores.



## Capítulo 11

### LA MEMORIA Y LOS HABITOS.

Un hábito es una conducta adquirida por repetición. Con el ejercicio se integran cada vez más los movimientos que participan en cada acción. A medida que se van corrigiendo los movimientos inadecuados, la acción se hace más perfecta y eficaz. Con el tiempo el hábito se convierte en conducta automática de modo que la mente queda libre para ocuparse de otras cosas.

Los hábitos son una forma de economizar energía para invertirla en nuevos proyectos.

Imagina cuán fácil y agradable resultaría la vida si todos aprendiéramos desde niños hábitos eficaces en relación con la lectura, el estudio y la convivencia. La evolución humana se aceleraría y desaparecerían muchas conductas "prehistóricas" y la lucha no sería por sobrevivir sino por alcanzar alto nivel de desarrollo.

El desarrollo depende de la adquisición de hábitos eficaces. Todo lo que realizan las personas (moverse, caminar, hablar, leer, escribir, pensar), es el resultado de hábitos. Cuanto más perfectos sean los hábitos, más fluidas y eficaces serán las conductas y mayores las posibilidades de éxito.

El hecho de que la mayoría de los trabajos resulten pesados y desagradables se debe a que las personas funcionan por debajo de las exigencias requeridas. Un estudiante cuya capacidad mental funciona a nivel seis, jamás podrá resolver dificultades de nivel ocho, porque sus hábitos mentales se lo impiden. En este caso, en vez de dedicar horas y horas al estudio, debería trabajar en desarrollar niveles superiores de velocidad, concentración, análisis, comprensión, expresión, etc. Es decir, en adquirir herramientas superiores, por medio de talleres que existen para tal propósito.

Sin los hábitos correctos, todo resulta difícil y desagradable

Los hábitos no se adquieren por simple repetición sino por una integración y jerarquización de los movimientos en una estructura cada vez más simple, más perfecta y más fluida.

Las conductas instintivas son hábitos heredados que se caracterizan por ser inmutables, perfectos y especializados; pero las conductas o hábitos humanos superiores hay que adquirirlos con esfuerzo, constancia y método.

Los hábitos pueden convertirse en conductas rígidas, de modo que la persona puede quedar atrapada en conductas arcaicas e infantiles que le impiden adaptarse y progresar. Para evitar que los hábitos se conviertan en rutina, necesitamos mantener una actitud de cambio, abierta a intereses variados.

Elabora una lista de los hábitos que te conviene desarrollar y otra lista de los hábitos que debes rectificar.

### **Leyes que rigen el desarrollo de hábitos eficaces:**

1. **Ejercicio consciente y creativo.**  
El desarrollo de hábitos superiores supone una reorganización de muchos factores; por tanto, este tipo de ejercicio exige mucha energía, motivación, concentración y relax, por tanto, no pierdas tiempo en ejercitarte cuando no se den estas condiciones.  
Evita la repetición mecánica. Es preferible realizar ejercicios cortos e intensos.
2. **La necesidad y el interés son las grandes motivaciones de la conducta humana.** El ser humano aprende con asombrosa facilidad lo que necesita para sobrevivir y lo que le interesa para progresar.
3. **Metas valiosas.** Cuando la persona se propone un objetivo valioso el cerebro colabora plenamente.
4. **Método y estrategias adecuados.** Existen muchas formas de hacer las cosas pero hay una que es la más eficaz; intente encontrarla.

## Capítulo 12

### COMO INCREMENTAR LA CAPACIDAD INTELECTUAL

El cerebro humano comenzó a evolucionar el día en que el hombre aprendió a pensar; pero el pensamiento es abstracto y por tanto, volátil, de modo que, necesita ser fijado en el lenguaje.

El pensamiento del hombre es verbalizado, es decir que, pensamos con palabras; por tanto, la palabra y el pensamiento van unidos en forma indisoluble. No existe idea sin una palabra que lo represente. Por tanto, el método más eficaz para incrementar la capacidad intelectual consiste en adquirir un vocabulario amplio y significativo. Este vocabulario se adquiere con la lectura, con el análisis y profundizando en el contenido semántico de las palabras; sobre todo, de las palabras valiosas.

“El mundo es para cada uno del tamaño de su vocabulario” Arturo Uslar Pietri. El mundo es igual para todos, pero la percepción que cada uno se forma del mismo depende de su esquema mental. Y el esquema mental depende básicamente de su formación, la cual se encuentra contenida en su vocabulario. El vocabulario contiene los principios, valores, criterios y sobre todo la actitud hacia la vida. En este sentido, el vocabulario puede ser negativo o bien asertivo.

El tonto sólo ve el caparazón de las cosas mientras que, el inteligente ve (el qué) su esencia, el cómo (su funcionamiento), el por qué (la razón de las cosas) y el para qué (su función o finalidad).

“Somos lo que somos, porque pensamos como pensamos y hablamos como hablamos”. Nuestros pensamientos y nuestras palabras nos modelan lenta pero profundamente.

El ser humano ha creado una cultura maravillosa a lo largo de miles de años. Esta cultura está al alcance de todos y se ofrece en forma gratuita pero la mayoría de las personas no tiene hambre de saber debido a que la sociedad, represiva y crítica inhibe el impulso al conocimiento, porque, el conocimiento conduce a la libertad y a la sociedad no le interesan los hombres libres, porque pueden escapar a su control y cambiar el orden establecido. El lenguaje es lo más valioso de la cultura; todas las demás creaciones (arquitectura, escultura, pintura, etc.) son muy valiosas, pero dentro de miles de años desaparecerán; sin embargo, la palabra será compañera inseparable del pensamiento y de la evolución de la especie humana, hasta el fin.

A lo largo del libro hemos dejado pautas para incrementar la eficacia de los procesos mentales (motivación, percepción, atención, concentración, análisis, razonamiento, comprensión, selección, síntesis, expresión, memoria y creatividad; de modo que, cada una de estas capacidades se convierta en un hábito fluido y eficaz.

El desarrollo intelectual depende del desarrollo y funcionamiento sincronizado de todas estas capacidades.

Los conocimientos se multiplican en proporción geométrica y la información fluye a la velocidad de la luz de modo que el cerebro se siente desbordado. La solución está en procesar con rapidez, seleccionar con rapidez lo importante, condensarlo, asociarlo en esquemas simples, definirlo con rapidez y precisión y grabarlo en la memoria como un tesoro.

Recomendamos un plan de acción para el desarrollo de las capacidades mentales y para adquirir una cultura general.

En la actualidad, las personas, urgidas por la competencia tienden a la especialización, lo cual es positivo; el problema se presenta cuando la especialización crece en detrimento de la cultura general.

El vocabulario científico está ocupando el espacio mental que la naturaleza tiene reservado para la emoción y la creatividad. Como consecuencia, los seres humanos se están robotizando, perdiendo la sensibilidad humana y moral. Lo cual conduce a la desadaptación, a la pérdida del sentido de la vida y a la soledad.

La cultura general proporciona piso, seguridad, una visión amplia de la vida y muchas respuestas para resolver con éxito los retos de la vida.

## Capítulo 13

### COMO INCREMENTAR LA MEMORIA.

La observación es la base del conocimiento y de la memoria. El problema de la memoria es básicamente un problema de *observación*, de *organización* y de *interés*.

La memoria, al igual que otras funciones psicológicas es producto de una larga evolución.

Existen personas que tienen una memoria prodigiosa, así como existen personas muy inteligentes. Estas capacidades se deben a una predisposición natural. Una inteligencia brillante y una excelente memoria no garantizan el éxito en la vida. La vida es mucho más que inteligencia y memoria. Es autoestima, constancia, paciencia, adaptación, sociabilidad, dignidad, humildad, principios, valores, criterios, etc. Sin embargo, una buena memoria es un aliado indispensable.

#### Procesamiento automático a alta velocidad

Esta es una facultad que funciona más allá de la mente consciente del individuo. Parece que la mente puede procesar cantidades enormes de información de forma automática. Sabemos que la adquisición del lenguaje para los niños no es un proceso consciente.

La mente tiene la capacidad para almacenar el lenguaje escuchado desde el nacimiento y luego, de repente, como por arte de magia, aproximadamente al año de edad, el niño comienza a hablar. A medida que el niño se desarrolla, el lenguaje se va utilizando con mayor libertad y precisión.

Este fenómeno se produce como consecuencia de la función de procesamiento automático a alta velocidad. Esto explicaría por qué los niños pueden dominar idiomas extranjeros con facilidad mientras los adultos tienen tantas dificultades.

La razón está en que el adulto utiliza el cerebro izquierdo para la habilidad lingüística y el niño aprende con las funciones automáticas de alta velocidad del cerebro derecho. Debido a esta capacidad cerebral, los idiomas extranjeros se pueden aprender rápidamente.

Se recomienda que los padres graben una cinta de 20 minutos de conversaciones en uno más idiomas extranjeros y la pongan una vez al día como fondo para otras actividades que esté llevando a cabo el niño. Después de seis a 12 meses de escuchar otro idioma, se ha encontrado que los niños son bilingües.

La entonación perfecta es otro ejemplo de esta función de procesamiento automático. Los niños que son expuestos a la música desde una edad temprana desarrollan un oído musical perfecto. Después de los seis años resulta más difícil desarrollar las habilidades del cerebro derecho.

En términos generales, las personas creen que las capacidades intelectuales de los niños crecen a medida que almacenan recuerdos a través del aprendizaje, sin embargo, el cerebro del hombre tiene una función inherente de computadora de alto rendimiento que le permite manejar automáticamente numerosas operaciones a alta velocidad. Este proceso está *pre-diseñado* en el cerebro derecho y no es algo que se aprende. Funciona sin ninguna relación con el sistema de memoria.

### **Cómo desarrollar una memoria eficaz**

1. ***El interés es la fuerza que activa el cerebro y moviliza la energía mental.*** El interés es la fuerza que mueve el mundo y también la memoria.
2. ***Amar intensamente lo que aprendemos o hacemos.*** El amor mantiene vivo el recuerdo.
3. ***Disciplinar la memoria y organizarla de acuerdo a las leyes de asociación.***
4. ***La memoria está subordinada a los esquemas mentales*** y, por tanto, depende de la organización de los mismos.
5. ***Grabar sólo datos importantes;*** lo importante tiene valor y significado por lo cual el cerebro lo conserva como un tesoro.
6. ***El análisis, el razonamiento y la síntesis*** ayudan a la comprensión, organización y consolidación de los recuerdos en la memoria
7. ***Grabar en forma clara, viva e intensa.***
8. Cuantos más sentidos participen, más caminos de acceso tendremos para la evocación.
9. ***Repasar lo aprendido en forma atenta y activa.***

Los conocimientos recientes no han echado raíces en la memoria y pueden quedar desplazados por la constante información que nos desborda y por las innumerables preocupaciones y responsabilidades. Es necesario centrar la memoria en las grabaciones fundamentales y evocarlas con frecuencia.

Como las grabaciones están asociadas en esquemas, con el tiempo, será suficiente recordar una idea de las tantas que componen el esquema para que este se active y se afiance en la memoria. De aquí podemos sacar alguna aplicación práctica: Si desea mantener vivo el recuerdo de un idioma es conveniente realizar una lectura en dicho idioma durante tres minutos diarios; esto será suficiente para que se active en la memoria el esquema relacionado con el idioma. Esta técnica debería aplicarla en todas las áreas del conocimiento. Podría elaborar una lista de conocimientos y proyectos que le interesan y repasarlos de vez en cuando.

El repaso podría consistir en elaborar en un minuto, un esquema o mapa mental sobre un tema. Recuerde que la velocidad de la evocación es una característica de la memoria eficaz.

También es importante crear esquemas en los que participen la *memoria, el razonamiento y la creatividad*. En este caso hay que evitar de lado la prisa y centrarse en crear un esquema valioso.

Es lamentable que una gran cantidad de conocimientos, aprendidos con esfuerzo, se pierdan en el olvido. ¿Qué diría usted de un agricultor que planta árboles y luego se olvida de regarlos? Aplíquese la respuesta.

**8. Los verdaderos activadores de la memoria son los ideales y las metas.** Cuando una persona tiene un proyecto valioso, el cerebro se activa y trabaja sin descanso. La memoria consciente se esfuerza en mantener despiertos en la conciencia los recuerdos relacionados con el proyecto y la memoria subconsciente trabaja de día y de noche, alimentando la creatividad.

Existen personas que poseen “una memoria de elefante” Esta clase de memoria puede servir para impresionar pero no es garantía de éxito. La memoria valiosa es la que nos proporciona información útil en el momento oportuno.

Como existen varias clases de memoria debemos realizar ejercicios especiales para desarrollar cada una de las memorias.

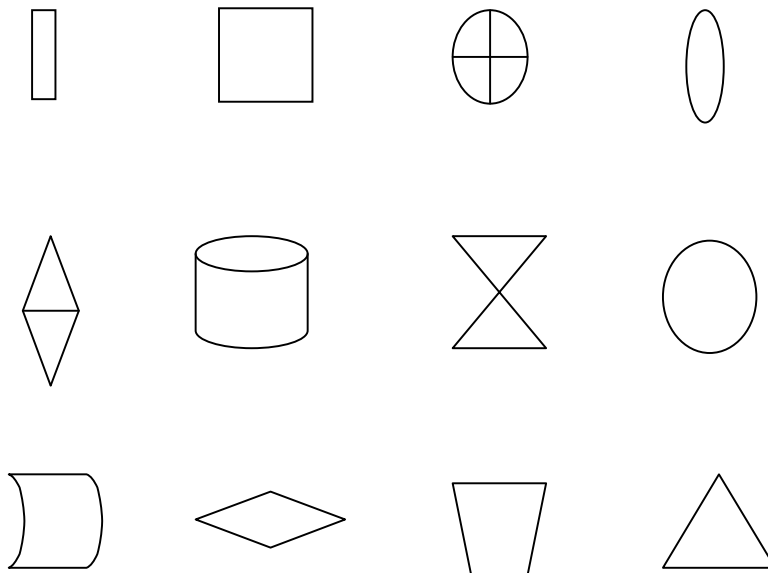
## Ejercicios para desarrollar memoria

La posición de los ojos facilita la organización neurológica, creando las condiciones ideales para el funcionamiento eficaz de la mente. Para **crear imágenes** visuales es conveniente levantar la cabeza y la vista sobre la línea del horizonte y dirigirlas hacia la derecha. (La derecha significa el futuro) y cuando se trata de **recordar imágenes** visuales, hay que dirigir la vista hacia la izquierda. (La izquierda significa la memoria, el pasado). Para los zurdos las cosas son a la inversa.

Los siguientes ejercicios exigen energía y concentración relajada; por tanto debes realizarlos cuando te sientas descansado y motivado. Evita realizar varios ejercicios seguidos. Cuando sientas que pierde velocidad y concentración, dedícate a otra actividad.

### Ejercicio 1

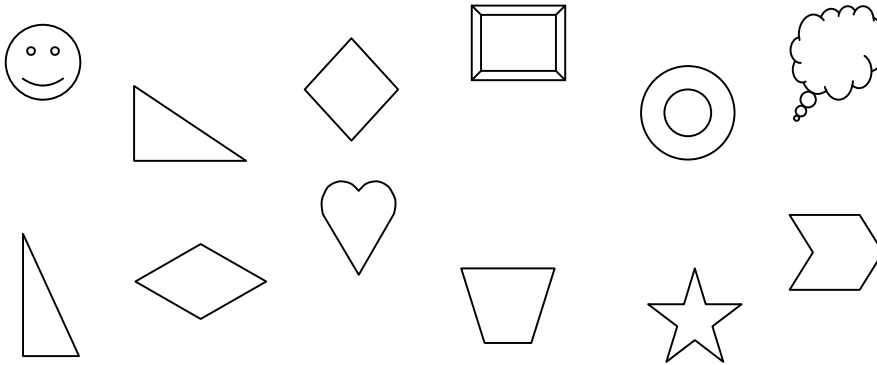
Dispones de **30 segundos** para grabar estas figuras. Después trata de reproducirlas en una hoja. No importa el orden.





## Ejercicio 2

Estas figuras están un poco desordenadas. El desorden dificulta la grabación y el recuerdo; por lo que este ejercicio exige más concentración que el anterior. Dispones de **40 segundos**.



## Ejercicio 3

Visualiza, lo más rápido posible, del número **25** al **50**, primero en forma ascendente y después en forma descendente. No es cuestión de pronunciarlos sino de visualizarlos. Tiempo: 40 segundos

## Ejercicio 4

Lee mentalmente con rapidez las siguientes palabras y visualiza de forma instantánea la imagen que le corresponde a cada palabra. **Tiempo: 35 seg.**

Estrella,	remo,	montaña,	melena,	libro,	antena,
helado,	olas,	nieve,	cachorro,	escalera,	tiburón,
mar,	palmera,	pino,	tijera,	semáforo,	Piñata,
algas,	coco,	piña,	sombrero,	verde,	sonrisa,
niño,	nubes,	ardilla,	cigarrillo,	rojo,	grito,
playa,	cielo,	Oso,	humo,	azul,	saludo
flotador,	águila,	colmillo,	lentes,	amarillo,	foca,

**Ejercicio 5** Observa un objeto, un dibujo, una escena...durante unos segundos.

Cierra los ojos y visualiza el objeto tratando de encontrar el mayor número de detalles posible.

Este tipo de ejercicio deberías realizarlo con frecuencia, para incrementar la capacidad de observación y con ella, la memoria. Con el tiempo será suficiente una mirada rápida para captar en un instante cantidad de aspectos.

Recuerda que en la percepción, en la memoria y en todas las capacidades humanas existen niveles, y, mientras no funcione a alto nivel, de poco sirven todos los esfuerzos que realices.

### **Ejercicio 6**

Este ejercicio sirve de auto examen, desarrolla el sexto sentido ayuda a percibir más a fondo las cosas y las personas.

Antes de dormir haz un repaso del día.

- Cierra los ojos y visualiza desde el momento de despertar hasta que saliste a la calle. ¿Cuáles fueron tus sentimientos, palabras...

- Visualiza distintos momentos del día...

- Visualiza a las personas con quienes te has relacionado y observa cómo han actuado, cuál ha sido su lenguaje, su actitud; cómo te han tratado. Al observar las cosas desde fuera, a cierta distancia, sin la prisa y sin la emoción del momento se ven con más objetividad, lo cual ayuda a actuar de forma más inteligente.

### **Cómo recordar nombres y apellidos**

La clave de la memoria es el interés. Lo que necesitamos para sobrevivir, lo que nos gusta y lo que amamos, lo aprendemos con rapidez y lo recordamos con facilidad. Por tanto, pon un poco más de atención y de interés en los nombres y podrá recordarlos.

Elimina de tu mente la idea de que tienes mala memoria. El cerebro está diseñado para aprender y recordar, pero necesita ser programado correctamente y entrenado de forma habitual.

Todo en la vida se reduce a hábitos (caminar, pensar, aprender, hablar, amar, recordar. Si no ejercitas estas habilidades de forma habitual, terminarás por perderlas.

Existen apellidos con significado concreto (Río, Puente, Roble, Pino, Lobo...) que se pueden asociar con facilidad a una imagen concreta y existen apellidos más abstractos (López, Gómez, Martínez...) que exigen más esfuerzo para asociarlos a una imagen.

Lo ideal es asociar el nombre y apellido con otros aspectos de la persona (profesión, características físicas y psicológicas.

Por ejemplo: Como a Jesús Rondón le gusta el fútbol, puedo asociarlo dando un puntapié al balón. Y como las imágenes se recuerdan mejor cuanto más estrambóticas son; imaginaré a Jesús Rondón, dando un puntapié tan fuerte que la pelota se pierde entre las nubes y no regresa más.

El nombre tiene un valor íntimo y profundo para las personas. Cuando nombras a alguien estimulas su autoestima y la persona tiende, de forma natural, a responder con actitudes positivas.

Existen libros que informan sobre el significado de los nombres.

Álvaro significa atento	Emilia, encanto.	Jorge, agricultor.
Ana, gracia de Dios.	Enrique, rico en	Laura, laurel.
Andrés, varonil.	posesiones.	Leonardo, león.
Augusto, magnífico.	Ernesto, combatiente.	Marcos, nacido en
Bárbara, extranjera.	Ester, estrella.	marzo.
Berta, brillante.	Fidel, fiel.	Mónica, sola.
Carlos, magnífico.	Francisco, libre.	Regina, reina.
Cristóbal, lleva a Dios.	García, oso.	Rita, ceremoniosa.
Dámaso, domador.	Guillermo, protector.	Salomé, paz.
David, predilecto.	Ignacio, desconocido.	Saturnino, silencioso.
Débora, abeja.	Inés, pura.	Sofía, sabiduría.
Elena, resplandeciente.	Irene, pacífica.	Vicente, vencedor.
Elisa, atrevida.	Jaime, el que engaña.	Walter, señor de los
Elvira, alegre.	Jesús, salvador.	ejércitos

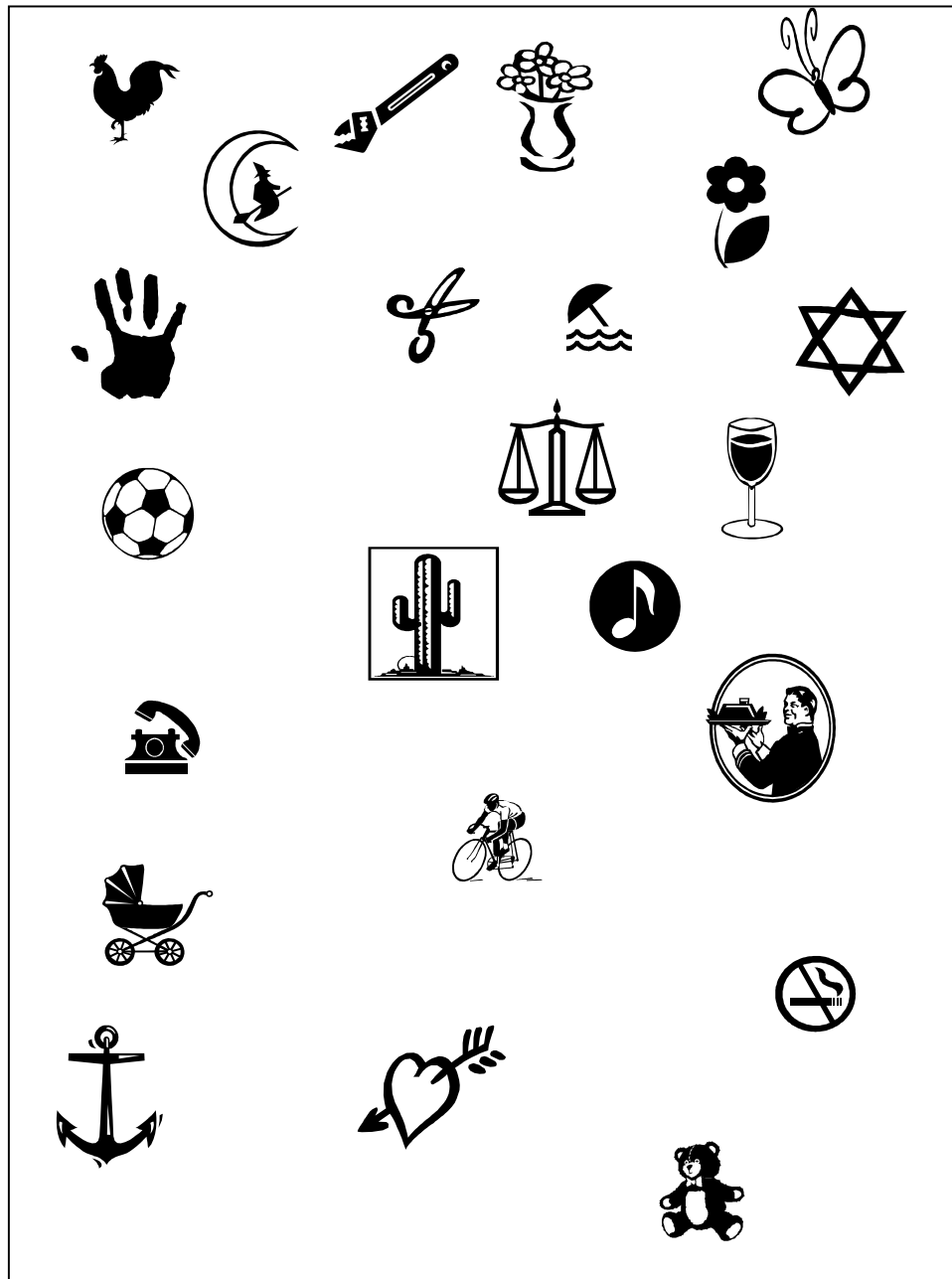
Si asocias los nombres a su etimología te resultará más fácil recordarlos. Cultiva la memoria de los nombres y con ello, incrementarás tu poder y tu ascendiente sobre las personas. Comience ahora a elaborar la lista y sea consecuente.

### **Cómo recordar rostros**

- Interés. Recordamos lo que nos interesa.
- Fíjate en los rostros, en el rasgo que más te llame la atención.
- Asocia el nombre y apellido al rasgo elegido, a una imagen; cuanto más extravagante sea la imagen, más fácil resultará recordarla. Establece una asociación en la que veas a la persona actuando.
- Cierra los ojos y trata de reproducir la imagen, obsérvala con atención. Grábala con la intención de no olvidarla jamás.
- Elabora una lista de personas que te son "importantes" y visualízalas de vez en cuando

### Ejercicio 7

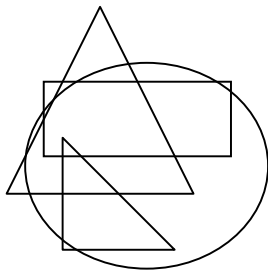
Asocia las 25 figuras por medio de una historia. Cuanto más absurda y estrambótica sea, más fácil será recordarla. Después, apoyándote en la historia, podrás recordar el nombre de todas las figuras.



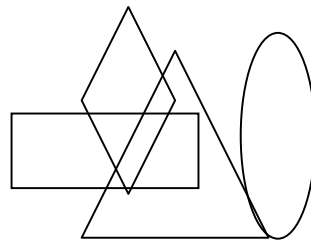
### Ejercicio 8

Cada grupo está formado por varias figuras. Primero hay que identificar cada figura y luego, visualizarlas a la vez.

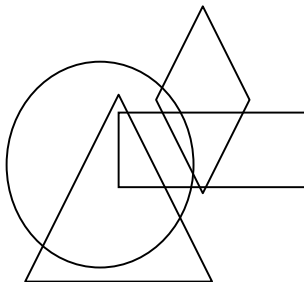
1. Observa con intensidad, durante 20 ó 30 segundos la posición de las figuras de cada conjunto (Un conjunto a la vez)
2. Luego, cierra los ojos y visualizar la posición exacta de cada figura.
3. Finalmente, intenta dibujarlas. No realiza sólo dos conjuntos. Puedes repetir este test en otras oportunidades.



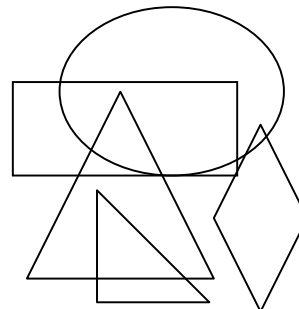
1



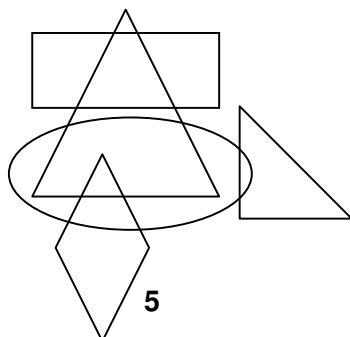
2



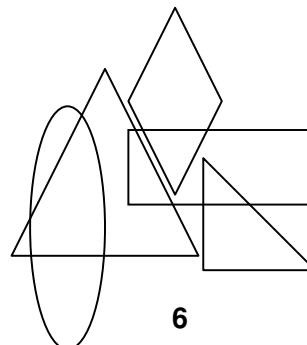
3



4



5



6

### Ejercicio 9

1. Concéntrate y trata de asociar mentalmente cada par de palabras. Cuanto más estrambótica sean las asociaciones, más fácil será recordarlas.

Tiempo: **1 minuto y 30 segundos.**

2. Después, cubre con una hoja la segunda columna y lee de nuevo la primera columna, trata de recordar las palabras ocultas de la segunda columna y las copias. Las respuestas deben ser exactas.

Tiempo **2 minutos.**

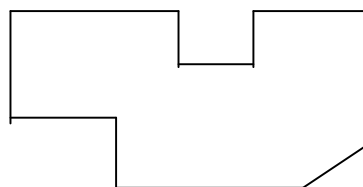
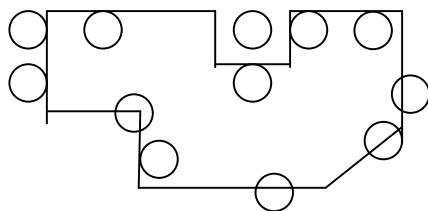
- |                              |                             |
|------------------------------|-----------------------------|
| 1. Frontera.....lejana.      | 13. Hormiga..... laboriosa. |
| 2. Música.....clásica.       | 14. Agua..... marina        |
| 3. Hilado.....fino.          | 15. Partícula..... diminuta |
| 4. Insecto..... dañino.      | 16. Alfombra.....persa.     |
| 5. Pan..... caliente.        | 17. Pino.....oloroso.       |
| 6. Monumento..... histórico. | 18. Refrán.....antiguo.     |
| 7. Flota..... ballenera.     | 19. Prueba.....definitiva.  |
| 8. Golondrina..... viajera.  | 20. Poeta.....romántico.    |
| 9. Caballo..... salvaje.     | 21. Piel.....suave.         |
| 10. Colores..... brillantes. | 22. Pintura.....abstracta.  |
| 11. Estación..... florida.   | 23. Café.....aromático.     |
| 12. Luz..... artificial.     | 24. Canción..... infantil.  |

### Ejercicio 10

1. Observa durante 20 segundos la ubicación de los círculos del primer dibujo.

2. Cierra los ojos y visualízalos mentalmente.

3. Finalmente cubre la figura de la izquierda y reproduce los círculos en la figura de la derecha.



## Ejercicio 11

Memoriza

Tiempo: 1 minuto y 30 segundos

1. Vaca.....muge
2. Asno.....rebuzna
3. Canario.....canta
4. Cerdo.....gruñe
5. Ciervo.....brama
  
6. Buho.....ulula
7. Cigarra.....chirría
8. Cisne..... trompetea
9. Conejo.....chilla
10. Cuervo.....grazna
  
11. Elefante..... barrita
12. Gallina.....cacarea
13. Oveja.....bala
14. Gato..... maúlla
15. Grillo.....chirría

## Ejercicio 12

Memoriza

Tiempo: 1 minuto y 30 segundos

16. Camello.....berrea
17. Hiena.....ríe
18. Jabalí.....gruñe
19. León.....ruge
20. Mirlo.....silba
  
21. Paloma ..... arrulla
22. Pavo.....gluglutea
23. Perdiz.....cuchichea
24. Perro.....ladra
25. Pollo..... pía
  
26. Pato.....grazina
27. Rana.....croa
28. Rinoceronte..... barrita
29. Toro..... brama
30. Ruiseñor..... trina.

### Ejercicio 13

#### POESIA

Memoriza estrofa por estrofa.  
Utiliza la l visualización.

“Era un niño que soñaba  
un caballo de cartón  
abrió los ojos el niño  
y el caballito no vio.

Con un caballito blanco  
el niño volvió a soñar  
y por la crin lo tenía  
ahora no te escaparás.

Pero apenas lo hubo asido  
el niño se despertó  
tenía el puño cerrado  
el caballito voló.

Cuando el niño se hizo joven  
el joven tuvo un amor  
y a su amada le decía  
tú ¿eres verdad, sí o no?

Cuando el joven se hizo viejo  
pensaba todo es soñar  
el caballito soñado  
y el caballo de verdad.

Y cuando vino la muerte  
El viejo le preguntó  
Tú ¿eres de verdad?  
Quién sabe si despertó”.



#### Ejercicio 4

Memoriza

1. Concéntrate y trata de asociar mentalmente cada par de palabras. Cuanto más estrambótica sean las asociaciones, más fácil será recordarlas.

Tiempo: **1 minuto y 30 segundos.**

2. Después, cubre con una hoja la segunda columna y lee de nuevo la primera columna, trata de recordar las palabras ocultas de la segunda columna y las copias. Las respuestas deben ser exactas.

Tiempo **2 minutos.**

- |             |              |               |              |
|-------------|--------------|---------------|--------------|
| 1. Espiga   | dorada       | 13. miel      | empalagosa   |
| 2. Paisaje  | campesino    | 14. partido   | amistoso     |
| 3. Fósil    | prehistórico | 15. campana   | sonora       |
| 4. Llanero  | solitario    | 16. ambiente  | familiar     |
| 5. Estilo   | sencillo     | 17. florero   | decorativo   |
| 6. cifra    | simbólica    | 18. mármol    | veteado      |
| 7. fruta    | sabrosa      | 19. estatua   | ecuestre     |
| 8. hada     | protectora   | 20. materia   | orgánica     |
| 9. jabón    | perfumado    | 21. luz       | intermitente |
| 10. humo    | negro        | 22. estrella  | titilante    |
| 11. imperio | romano       | 23. nieve     | esponjosa    |
| 12. mar     | turbulento   | 24. santuario | sagrado.     |

Observar en detalle un cuadro, dibujo, paisaje, una escena de película... y luego recuerda...

Observa objetos... en forma de flash y luego recuerda detalles...

## Capítulo 14

### ENEMIGOS DE LA MEMORIA

1. La desorganización de la mente.
2. La pereza mental.
3. El temor.
4. La falta de interés.
5. La distracción.
6. La inseguridad.
7. La angustia.
8. El estrés.
9. El cansancio.
10. La falta de entrenamiento.
11. Las enfermedades: amnesia

A continuación vamos a hablar únicamente sobre la **desorganización mental, la pereza mental y el temor**. Sin embargo, todos los demás puntos señalados como enemigos de la memoria nos afectan de muchas formas, por lo cual es importante no perderlos de vista.

#### 1 LA DESORGANIZACIÓN DE LA MENTE

La memoria está subordinada a los esquemas mentales. Los esquemas le dan estructura, consistencia y funcionalidad.

La memoria expresa la organización de la mente y el olvido su desorganización.

Todo lo que existe tiene una estructura. La estructura de un edificio está formada por las columnas y las vigas; la del cuerpo humano por el esqueleto, la de una ciudad por su topografía y por su red vial, la de un discurso por las ideas fundamentales y la estructura de la memoria por los esquemas mentales.

En una biblioteca los libros están clasificados, de lo contrario, resultaría imposible ubicar un libro o sería necesario invertir mucho tiempo y esfuerzo.

La consecuencia de una mente desorganizada es el olvido y por otra parte, el proceso de pensar se hace lento y pesado, lo cual es una desgracia en una sociedad que exige respuestas rápidas y eficaces.

## 2 LA PEREZA MENTAL

Todo lo que realiza el ser humano tiene por objeto la satisfacción de una necesidad o de un interés, o bien, huir del peligro y del dolor.

Cuando no existe necesidad o interés, el cuerpo y la mente se paralizan; por tanto, la pereza mental es el resultado de una carencia de motivaciones. La persona no tiene razones para actuar.

A través de la educación y de las exigencias del medio físico y social, las personas adquieren hábitos y motivaciones que hacen posible y deseable la acción.

Cuando una persona no adquiere a tiempo dichos hábitos y motivaciones queda mentalmente incapacitada y reaccionará en contra de todo lo que le exija esfuerzo. Una persona con estas características tiene la conciencia adormecida, pues, la conciencia sólo se expande y aclara con el conocimiento; además, la persona se resiste a tomar conciencia de su situación porque le resultaría muy doloroso el darse cuenta de las oportunidades perdidas. Pero la vida no perdona. El ser humano ha recibido una herencia genética que le impulsa a crecer y a evolucionar. "El ser humano está condenado a ser libre y responsable" de su propio desarrollo y del desarrollo de los demás, especialmente de los más débiles.

La vida es una misión. Nadie ha nacido para ser el fin de si mismo. Quien u no cumpla con su misión está condenado a vivir bajo el peso de la frustración y de la culpa por el resto de su vida.

Muchos intentan adormecer la conciencia para evadir la responsabilidad pero esta actitud le tiene sin cuidado a la naturaleza, quien más pronto que tarde, comenzará a cobrar sus derechos. Nadie sabe, cuándo, dónde ni cómo, pero la vida no perdona a nadie, exige que cada persona produzca en relación con los talentos recibidos.

La pereza mental condena al fracaso, pues la vida es acción.

La actividad mental exige entrenamiento constante de todas las capacidades que participan en el proceso mental. Este entrenamiento debe generar cada vez mayor fluidez y eficacia.

La fluidez mental en percibir, procesar, comprender, recordar y crear, le garantizan el éxito en una sociedad caracterizada por la velocidad.

La pereza tiene menos espacio cada día en la sociedad.

Muchas personas activas pueden caer en la pereza cuando se acostumbran a depender, cuando pierden la ilusión y los ideales, cuando fracasan y no saben asimilar la frustración.

El antónimo de la pereza es diligencia, acción, pero, sobre todo, eficacia.

### 3 EL TEMOR

El **temor** es un sentimiento natural que puede convertirse en **pánico** cuando la persona toma conciencia de los peligros que le amenazan e imagina un final desastroso.

El temor es natural, su función es la supervivencia; nos hace pensar, sopesar las posibilidades y evitar riesgos innecesarios.

El temor es un sentimiento inconsciente aprendido en la primera infancia, por condicionamiento, en contra del cual, poco puede la razón.

En nuestra cultura nos educan para la competencia, lo cual supone un riesgo constante de fracaso y es fuente de angustia y de temor. Este tipo de educación va en contra de la naturaleza biológica del ser humano, cuyo diencéfalo es el de un animal cobarde y temeroso.

Los temores grabados en la infancia jamás desaparecen y surgen cada vez que las personas necesitan tomar decisiones importantes.

El temor vive dentro de nosotros y se disfraza de mil formas. Está al acecho, preparado para atacar en cualquier momento, especialmente cuando se trata de tomar decisiones importantes.

Como la acción conlleva un riesgo y una posibilidad de fracaso que podría herir la autoestima, la persona reprime la memoria, impidiendo que surjan los recuerdos relacionados con los temores. Al no surgir el recuerdo, no se activa la mente y por tanto, no hay acción, no hay riesgo, no hay peligro y, en consecuencia, no pasa nada. (?). Muchas de las amnesias obedecen a este mecanismo de represión.

La ignorancia y el temor son las mayores desgracias que pueden sucederle a un ser humano.

#### Efectos del temor

El temor es causa de sufrimiento constante y el principal obstáculo para el desarrollo y el éxito; por tanto, hay que atacarlo para sobrevivir psíquicamente, para sentirse bien y para liberar el amor, la inteligencia, la memoria y la creatividad. “El temor se apodera de los espíritus débiles, ahogando toda idea y deseo de libertad”.

Es dinámico y tiende a crecer, a no ser que la persona tome conciencia de él y aprenda a controlarlo.

Los temores crecen en tiempo de crisis y pueden alcanzar niveles de pánico.

En la actualidad, los temores más comunes son: El miedo escénico, el temor al futuro, al fracaso, a la pobreza, a la enfermedad, a la vejez y a la soledad. Estos temores son propios de una sociedad competitiva, individualista y poco solidaria, que ha dejado al ser humano sólo y abandonado a su propio destino.

## Capítulo 15

### EL OLVIDO.

#### ¿Qué función desempeña el olvido?

“La memoria expresa la organización de la mente y el olvido expresa su desorganización”. Dugas.

El olvido ataca las estructuras de la memoria debilitando la inteligencia, la creatividad y la eficacia.

Para controlar la acción destructiva del olvido, es necesario reorganizar con frecuencia las ideas y revisar los mapas mentales...

En la naturaleza, todo tiene una función. La mente, tiende a olvidar, por economía mental, los contenidos psíquicos innecesarios o desagradables y a condensar y simplificar los contenidos importantes.

1. Según Freud, el olvido tiene una función profiláctica, la mente elimina los datos inútiles, desagradables y desorganizados a través de la represión y de la amnesia.
2. El olvido es considerado como una desgracia, pero en realidad es un poderoso activador de la mente. Nos obliga a estar activos y atentos, para comprender las cosas y grabarlas correctamente y de ese modo, protegerlas del olvido.
3. El olvido nos exige renovarnos, ser creativos y flexibles. Las actitudes rígidas obedecen a grabaciones, que se resisten al cambio por temor, por inseguridad o por fanatismo. La finalidad de la renovación es el crecimiento y la libertad.
4. El olvido deteriora los recuerdos, por lo que no podemos recordarlos como eran. Para evocarlos necesitamos reconstruirlos, inventando los datos olvidados. De este modo las experiencias se van transformando, adaptándose a las exigencias actuales.
5. El olvido es una de las principales fuerzas de la creatividad. Si tiene una memoria deficiente, no se preocupe; pues esta situación le obligará a ser más creativo. La creatividad es la cualidad más importante, en una sociedad cambiante que exige respuestas rápidas y nuevas. Pero recuerde que la memoria es la base de la creatividad.

## Capítulo 16

### HIGIENE DE LA MEMORIA

La memoria depende del funcionamiento de la mente. La higiene mental tiene como objetivo purgar la mente de contenidos obsoletos y adelantarse al futuro mediante la previsión.

#### ¿De qué debemos purgar la mente?

De las ideas, temores, complejos, culpas y prejuicios que paralizan. Esta carga de "desechos mentales" se convierte en un peso muerto que nos impide avanzar. Como es lógico, resulta difícil desembarazarse de estos contenidos porque se apoyan en ideas y en hábitos consolidados. Esta es la razón por la cual la gente se resiste al cambio. Sin embargo, la ley de la vida es: "Adaptarse o morir"; de modo que, la higiene mental es una necesidad de supervivencia que *exige liberarse constantemente* de lo negativo; pero nadie puede liberarse de los contenidos negativos si no introduce otros contenidos superiores que tomen el control de la mente.

Vivimos en una sociedad mediocre y bastante enferma desde el punto de vista mental, y, como lo malo se pega con mayor facilidad que lo bueno, es conveniente elegir las mejores circunstancias a nivel de ideas, valores, personas, sentimientos y decisiones.

La higiene mental debe suponer controlar:

- La salud (alimentación, ejercicio y descanso) "Mente sana en cuerpo sano"
- Las ideas (principios, criterios, valores)
- Los sentimientos

#### Terapia de la memoria

El ser humano vive una lucha interna entre las fuerzas de desarrollo que le impulsan a la expansión, a la sociabilidad y a la creatividad y los mecanismos de defensa, que se alimentan del temor, y generan conductas agresivas o cobardes.

El objeto de la educación es estimular las fuerzas de desarrollo y controlar los impulsos primitivos (ira...). Cuando se comenten fallas importantes en este proceso, la persona vive un conflicto interno y externo permanente.

La terapia mental de la memoria debe orientarse a la eliminación de las ideas, palabras y sentimientos negativos, porque al recordarlos se activan y desencadenan las conductas negativas correspondientes; la clave de la salud mental radica en purgar la memoria de estos elementos perturbadores, especialmente de las emociones negativas (odio, envidia, temor, culpa).

Esta labor no resulta fácil, pero el ser humano posee una conciencia y una libertad, por lo cual, en última instancia, siempre es responsable de su conducta. Muchas personas se van contaminando sin darse cuenta, pero la naturaleza no tiene en cuenta esta circunstancia; ella es inflexible, no excusa ni perdona.

La higiene de la memoria no se puede lograr con un enfrentamiento activo, basado en la fuerza de voluntad, porque este comportamiento afianzaría más los contenidos negativos; es necesario utilizar estrategias efectivas. Se trata de diseñar un plan orientado al desarrollo de la parte sana de la persona. Esa parte sana debe servir de punto de apoyo para una nueva reprogramación de la memoria. La reprogramación no debe limitarse únicamente a las ideas y sentimientos negativos; debe ir más a fondo, debe abarcar principios, valores y actitudes.

La memoria tiene gran poder para transformar la vida si aprendemos a borrar los recuerdos negativos y a fortalecer los positivos.

Para tener éxito en este cometido es necesario conocer la estructura, contenidos y funcionamiento de la mente humana.

¿Cómo?

Existen libros que ofrecen información al respecto. Pero existe un método muy sencillo ideado por el Dr. Stekel. Se trata de un método autobiográfico. Consiste en escribir con la mayor objetividad posible la propia biografía. Al llegar al final quedará asombrado de lo que ha aprendido sobre usted mismo.

- Comienza por describir a cada uno de tus padres y cómo fue tu relación con ellos.
- Describe a los demás miembros de tu familia que han influido en tu vida y tu relación con ellos.
- Describe el ambiente familiar, costumbres, principios, valores, etc.
- Los recuerdos más significativos de tu infancia, de tu juventud, etc.
- La evolución de tu personalidad, momentos fundamentales de tu vida.
- Capacitación, ideales, logros, fracasos, etc.
- De qué han dependido tus éxitos y tus fracasos.
- ¿Cuáles son tus perspectivas actuales, tu proyecto de vida?
- ¿Qué deberías cambiar?

Esta información ayuda a realizar una revisión a fondo, te permite sacar de la memoria una buena cantidad de trastos y obtener una visión más clara del yo y de la vida.

## Capítulo 17

### METODOS MNEMOTECNICOS

En épocas pasadas el conocimiento era muy limitado y la vida era muy simple de modo que, la actividad de la memoria era reducida; pero a medida que el conocimiento fue creciendo y la vida se hizo más compleja surgió el interés por la memoria.

Cicerón atribuye la invención del procedimiento mnemotécnico a Simónides, poeta griego que vivió hace unos 2500 años.

En la actualidad, el conocimiento crece en forma geométrica y la competencia exige una capacitación amplia y profunda. Esta situación obliga al desarrollo de todas las capacidades que participan en el proceso mental, entre ellas, la memoria.

En principio, es importante que cada persona conozca qué clase de memoria predomina en ella para utilizarla al máximo. Después, es necesario organizar la mente en base a ideas claras y asociadas en esquemas, debido a que la memoria depende de la organización de la mente.

#### 1. METODO DE CADENA.

A continuación le presentamos el **método de cadena y el método de colgadero**.

**El método de cadena** consiste en asociar las palabras formando una historia. Cuanto más exageradas y estrambóticas sean las imágenes más fácil será recordarlas. Este método ayuda a recordar las palabras en un orden establecido, mientras que **el método de colgadero** ayuda a recordarlas en cualquier orden.

Al principio, este tipo de ejercicio resulta lento porque la memoria, la imaginación y la creatividad verbal están desorganizadas. Esto es algo nuevo a lo que necesita acostumbrarse su mente; pero, con un poco de entrenamiento podrás crear imágenes en forma rápida.

A continuación ofrecemos varios ejercicios para desarrollar la fluidez necesaria. Para tener éxito es necesario sentirse descansado y motivado.



### **Cómo recordar las siguientes palabras utilizando el método de cadena**

Nube, pez, luna, corre, sombrero, perro, montañas, ladrido, silencio, noche, árbol, sombras, viento, levanta, responde, concierto, noche, amanecer, carro, plata. (20 palabras)

#### **Ejercicio**

Visualiza una **nube** oscura inmensa en forma de **pez** que avanza por el cielo con intención de devorar a la **luna**. La luna asustada **corre** por el cielo y se esconde debajo de un **sombrero** rojo. El **perro** guardián de las **montañas**, al observar a la nube que persigue a la luna, lanza un **ladrido** que rompe el **silencio** de la **noche**. El perro, cansado se recuesta al pie de un **árbol** y observa cómo se mueven las **sombras** cuando el **viento** agita las hojas. De repente, el perro se **levanta**, olfatea el aire y ladra rabiosamente. Otro perro le **responde** desde la montaña opuesta y se inicia un **concierto** de ladridos que dura toda la **noche**. Al **amanecer**, la luna sale de su escondite y se aleja en su **carro** de **plata**.

## 2. EL METODO DE COLGADERO

El **método de colgadero** fue ideado por Stanislaus von Wennsshein en el 1648 y Richard Grey lo perfeccionó en el 1730. El sistema de colgadero sirve para recordar las cosas en un orden cualquiera.

En este método, a cada dígito le asignamos una o varias letras consonantes que es necesario memorizar perfectamente pues de ello va a depender la exactitud y fluidez a la hora de recordar.

Las vocales y la h no son tomadas en cuenta.

Los números y las palabras son abstractos; por tanto, son difíciles de recordar; pero si los asociamos a una imagen visual o auditiva, resultará mucho más fácil aprenderlos y recordarlos.

1. T, D La T tiene un solo palito. La D suena parecido.
2. N, Ñ La N y la ñ tienen dos palitos.
3. M La M tiene tres palitos.
4. C, K, Q La C es la inicial de cuatro y K y Q tienen igual sonido
5. L, LL El 5 es múltiplo de L en los números romanos.
6. S, Z, X La S es la letra inicial de seis. La Z, X suenan parecido.
7. F, J, G La F parece un siete al revés.
8. Ch, La Ch es sonido propio del ocho.
9. V, B, P La P es un nueve invertido
0. R, RR El 0 es una rueda. Rueda comienza con R..

Tienes 3 minutos para memorizar las letras que corresponden a cada número. Si consideras que estás lento; descansa dos minutos e intenta memorizarlas de nuevo.

Para tener éxito es necesario aprender bien el código y aplicarlo de forma fluida.

Ahora vamos a poner a prueba la capacidad de tu memoria.  
Convierte las palabras en números.

### Ejercicio 1

Asigna mentalmente a cada número las letras que le corresponden  
Si no terminas no te angusties, sólo es cuestión de entrenamiento, luego todo funcionara de forma automática.

Tiempo: 1 minuto. (Anota el tiempo que tardas)

8 4 9 0 3 5 2 7 1 9 3 7 4 0 6 4  
6 7 2 5 9 3 0 2 8 4 5 9 7 3 7 6

## Ejercicio 2

Tiempo: 40 segundos. (Anota el tiempo que tardas)

2 4 9 8 3 7 4 6 2 9 5 7 4 6 7  
3 0 9 6 3 2 4 6 8 0 1 8 5 2 5

## Ejercicio 3

Asigna a cada consonante el número que le corresponde.  
Tiempo: 2 minutos. (Anota el tiempo que tardas)

Voz 9, 6	Ojo	Lápiz	Poder
Sal	Voz	Razón	Libro
Sol	Ajo	Volar	Cable
Luz	Eco	Amor	Verso
Col	Tos	Visión	Clave
Cal	Par	Salud	Dibujar
Pez	Ver	Agua	Color
Son	Casa	Cielo	Verdad
Rol	Color	Libre	monte
Tez	Calle	Sabio	Saber

## Ejercicio 4

Asigna a cada número las letras que le corresponden.  
Tiempo: 2 minutos. (Anota el tiempo que tardas)

8 9 2 5 1 7 4 5 6 3 0 1 9 2 8 3 7 4 6 5 3 7 2 8 1 9 5 9 4 8  
3 7 2 6 1 5 3 2 0 1 9 4 8 3 7 5 0 3 9 2 8 5 4 7 6 3 2 1 8 1

## Ejercicio 5

Asigna a cada consonante el número que le corresponde.  
Tiempo: 2 minutos. (Anota el tiempo que tardas)

Árboles	Prever	Ritmo
Pintura	Trotar	Botella
Pinceles	Patria	Órbita
Pensar	Plantas	Luminoso
Análisis	Estimar	Pantalla
Contener	Futuro	Próximo
Volumen	Ventana	Gobierno
Impulso	Tregua	Cómico

### **Ejercicio 5.**

Copia esta página y convierte las siguientes palabras en números.

En el lugar ocupado por las vocales, coloca un guión

Tiempo aproximado:

Toda decisión supone un riesgo, pero en el riesgo  
1- 1- 1-4- 6 - 2  
está lo emocionante de la vida; siempre podemos  
apostar al éxito y aunque las cosas salgan mal,  
podemos sacar una lección para aceptar nuevos retos.  
Los fracasos ayudan a madurar más que los éxitos.  
En la vida sólo hay un camino y éste es hacia delante.

### **Ejercicio 6.**

La decisión nace del cerebro. Nace de la convicción.  
Si estás convencido de la verdad y del valor de algo;  
nadie podrá detenerte en el camino hacia el logro de tu objetivo.  
Si tienes un proyecto valioso y lo amas, entonces, tu cerebro te  
proporcionará las ideas y la fuerza para convertirlo en realidad.  
Los valientes aman los retos porque son una oportunidad para  
aprender, mientras que, los cobardes los rehúyen y  
cada día se hunden más en la frustración.

### **Ejercicio 7.**

Convierte en números las siguientes palabras.

Tiempo:

- |                           |                 |
|---------------------------|-----------------|
| 1. Matemáticas 3 1 3 14 6 | 13. Hemoglobina |
| 2. Biblioteca             | 14. Conformidad |
| 3. Calefacción            | 15. Aprendizaje |
| 4. Puntualidad            | 16. Melancólico |
| 5. Libertario             | 17. Clandestino |
| 6. Bicarbonato            | 18. Hidrografía |
| 7. Intersección           | 19. Contrabando |
| 8. Helicóptero            | 20. Sublevación |
| 9. Pensamiento            | 21. Reverenciar |
| 10. Explicación           | 22. Calificados |
| 11. Equivalente           | 23. Herramienta |
| 12. Tratamiento           | 24. Articulados |

### **Ejercicio 8**

- |                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| 1. Transmitir     | 12. Oportunidades |
| 2. Restablecer    | 13. Inconveniente |
| 3. Contravenir    | 14. Posibilidad   |
| 4. Restauración   | 15. Transpiración |
| 5. Conservación   | 16. Verosimilitud |
| 6. Atrevimiento   | 17. Gubernamental |
| 7. Entendimiento  | 18. Perpendicular |
| 8. Documentación  | 19. Desencadenado |
| 9. Internacional  | 20. Neutralizados |
| 10. Reclutamiento | 21. Conjuntivitis |
| 11. Concentración | 22. Resurgimiento |

### Ejercicio 9.

- |                      |                       |
|----------------------|-----------------------|
| 1. Confinamiento     | 16. Narcotraficantes  |
| 2. Intransitable     | 17. Incompatibilidad  |
| 3. Rectificación     | 18. Restablecimiento  |
| 4. Conservatorio     | 19. Condicionamiento  |
| 5. Estabilizador     | 20. Electromagnético  |
| 6. Deshidratados     | 21. Transformaciones  |
| 7. Condescendiente   | 22. Descentralizadas  |
| 8. Establecimiento   | 23. Convencionalismo  |
| 9. Experimental      | 24. Esterilizaciones  |
| 10. Productividad    | 25. Comercialización  |
| 11. Superdesarrollo  | 26. Vertiginosamente  |
| 12. Intercomunicador | 27. Contraproducente  |
| 13. Alternativamente | 28. Industrializado   |
| 14. Desproporcionado | 29. Desmantelamiento  |
| 15. Sobrealimentados | 30. Descongestionado. |

### Ejercicio 10

**Cómo recordar las siguientes cifras en base al método de colgadero**

**3 4 7 5 0 4 9 3 8 5 1 3 8 5**

**1. Separa la cifra de dos en dos números.**

**3 4 7 5 0 4 9 3 8 5 1 3 8 5**

**2. Coloca debajo de cada número la letra que le corresponde.**

**3 4 7 5 0 4 9 3 8 5**

**m c f l r c v m ch l**

**k j k b**

**q g q p**

### 3. Forma palabras en base a las consonantes

**3 4 9 5 0 4 9 3 8 5**

mico palo roca pomo chile

Imagina un **mico** (mono) que avanza con un **palo** en la mano y trepa por una inmensa **roca** para llegar a un **pomo** (*pote*) gigante que contiene **chile**, (ají picante) el cual constituye su postre favorito.

Ahora visualiza esta historia exagerando algunos aspectos para que te resulte inolvidable.

A continuación, recuerda la cifra apoyándote en la historia. Sólo necesitas visualizar al mico, palo en mano, trepando por la roca hacia el pomo que contiene chile.

Al principio, este tipo de ejercicio resulta lento y exigente porque tu memoria, tu imaginación y tu creatividad están desorganizadas. Esto es algo nuevo a lo que necesitas acostumbrarte; pero, con un poco de entrenamiento podrás recordar una cifra larga en pocos minutos.

A continuación te ofrecemos varios ejercicios para desarrollar la fluidez necesaria. Realiza cada ejercicio en distinto momento, cuando se sienta descansado y motivado y piensa que esta clase de ejercicios incrementan a la vez otros muchos poderes mentales (concentración, resistencia a la fatiga, espíritu de superación, etc.

#### Ejercicio 11

Anota el tiempo que tardas en aprender esta cifra siguiendo las pautas señaladas en el ejercicio anterior e)

6 8 4 9 3 0 3 5 2 7 1 9 1 7 4 0 6 7 2

Puedes asociar los números en bloques de 2, 3, 4 ó más dígitos, según te resulte más fácil.

6 8	4 9 3	0 3 5 2	7 1	9 1	7 4	0 6	7 2
s ch	c b r	r m l n	f t	p t	f c	r s	f n

Suiche cobre remolino foto pato foca risa fin

Ahora elabora una historia, lo más estrambótica posible respetando el orden de las palabras.

### Ejercicio 12

Escribe la consonante que corresponde a cada número y asociarlos en bloques de 2, 3, 4 ó más dígitos, según le resulte más fácil.  
(Anota el tiempo que tarda en aprender esta cifra de 30 números).

2 7 3 8 5 9 4 0 7 8 3 5 2 1 7 4 0 3 5 2 7 4 8 5 6 7 3 2 1 7

### Ejercicio 13

Descifra el siguiente mensaje.

1) 5- 5- 4-5-0 4-2-1-4- -5 4- 2- 4- 3- -2 1- - -5 4- 2- 4- 3- -  
2 1- 4- 2 1- 4- - 5- 5- 9- 0 1- 1

### Ejercicio 14

Convierte los siguientes pensamientos en números

“Soy único, irrepetible y universal”

Tú dependes de la calidad de tu trabajo.

Era tan pobre que sólo tenía dinero

La mejor forma de hacer amigos consiste en ser un buen amigo.

El éxito es producto de la constancia más que de la inteligencia.

“Es más importante un gramo de imaginación que una tonelada de inteligencia” Einstein.

Tú dependes de la calidad de lo que haces.



## METODO COLGADERO

Estas palabras pertenecen a un método de memoria tipo “**colgadero**”. Han sido tomadas del libro: “Super memoria” de Harry Lorayne. Ya conoces la consonante o consonantes que corresponden a cada número, de modo que, te resultará fácil recordar las siguientes palabras, tanto en orden como en forma salteada.

### Ejercicio 1.

Aprende las diez primeras **palabras colgadero**.

- |                 |                   |
|-----------------|-------------------|
| 1. <b>T</b> ea. | 6. <b>O</b> so.   |
| 2. <b>N</b> oe. | 7. <b>F</b> ea.   |
| 3. <b>A</b> mo. | 8. <b>H</b> ucha. |
| 4. <b>O</b> ca. | 9. <b>A</b> ve.   |
| 5. <b>L</b> ey. | 10. <b>T</b> orre |

- Asegúrate de aprenderlas bien para luego poder recordar con rapidez todo lo que se relacione con los números (cifras, fechas, etc.)
- Al comienzo el proceso exigirá esfuerzo, sobre todo, a las personas que tienen adormecida la memoria y la imaginación, pero, con un poco de ejercicio, te sorprenderás del desarrollo de tu memoria.
- Ahora te presentamos diez objetos y te enseñaremos cómo recordarlos a medida que vas leyéndolos.

Los objetos son:

- |                |                         |
|----------------|-------------------------|
| 1. Bolsa,      | 6. máquina de escribir, |
| 2. cigarrillo, | 7. televisor,           |
| 3. cenicero,   | 8. reloj de pulsera,    |
| 4. salero,     | 9. bolígrafo,           |
| 5. lámpara,    | 10. teléfono.           |

El primer objeto de la lista **bolsa** corresponde al número **1**. Ahora, debes establecer una asociación ilógica y extravagante entre la palabra **bolsa** y la palabra **tea** que corresponde al número **1**. Visualiza una bolsa ardiendo que se convierte en una tea gigante.

Asocia **cigarrillo** a **Noé**. Visualiza a Noé sobre la cubierta de su barca, con un cigarrillo en la boca y la tea que viene hacia él con la intención de encender el cigarrillo. Puedes continuar con los siguientes objetos, creando una historia estrambótica en base a los objetos. Después te resultará fácil recordar la historia y con ella los objetos.

De esta forma, podrá asociar cientos y miles de objetos en forma rápida y sin esfuerzo y, lo más importante, la historia es tan extravagante que jamás la olvidará.

Lo más importante de este ejercicio es que estas entrenando tu cerebro para realizar asociaciones de forma instantánea, lo cual incrementa la oratoria, la creatividad, la improvisación, la intuición y otras muchas capacidades que son necesarias para ser eficaz.

## Ejercicio 2

Memoriza las siguientes palabras. Es más sencillo de lo que te imaginas, pues tu cerebro ya está entrenado para tal objetivo.

- |            |             |
|------------|-------------|
| 11. Teta.  | 20. Nuera.  |
| 12. Tina.  | 21. Niño.   |
| 13. Tomo.  | 22. Nido.   |
| 14. Taco.  | 23. Nomo.   |
| 15. Tela   | 24. Eunuco. |
| 16. Tez.   | 25. Nilo.   |
| 17. Tufo   | 26. Nuez.   |
| 18. Techo. | 27. Naife.  |
| 19. Tubo.  | 28. Nicho.  |
|            | 29. Nube    |

Ahora crea una historia extravagante asociando las siguientes palabras con las *palabras colgadero*.

Asocia **espiga** con **teta**, **paisaje** con **tina** y así sucesivamente

- |             |              |
|-------------|--------------|
| 1) espiga   | 11) campana  |
| 2) paisaje  | 12) ambiente |
| 3) fósil    | 13) florero  |
| 4) llanero  | 14) mármol   |
| 5) fruta    | 15) estatua  |
| 6) hada     | 16) pincel   |
| 7) jabón    | 17) luz      |
| 8) humo     | 18) estrella |
| 9) estrella | 19) nieve    |
| 10) laguna  | 20) roca     |

## Ejercicio 3.

Memoriza las siguientes palabras del método colgadero

- |            |            |
|------------|------------|
| 30. Mar.   | 40. Corro. |
| 31. Mito.  | 41. Codo.  |
| 32. Mono.  | 42. Cuna   |
| 33. Mamá.  | 43. Cama   |
| 34. Meca.  | 44. Coco.  |
| 35. Mulo.  | 45. Cola   |
| 36. Mesa.  | 46. Cazo.  |
| 37. Mofa.  | 47. Café.  |
| 38. Macho. | 48. Coche. |
| 39. Mapa.  | 49. Cubo.  |

#### **Ejercicio 4**

Memoriza las siguientes palabras.

- |            |             |
|------------|-------------|
| 50. Lira.  | 60. Suero   |
| 51. Loto.  | 61. Seta.   |
| 52. Luna.  | 62. Zona    |
| 53. Lima.  | 63. Sima.   |
| 54. Loco.  | 64. Saco.   |
| 55. Lulú.  | 65. Sol     |
| 56. Lazo.  | 66. Seso.   |
| 57. Lofio. | 67. Sofá.   |
| 58. Lucha. | 68. Acecho. |
| 59. Lupa.  | 69. Sapo    |

Elije 20 palabras y crea una historia extravagante siguiendo el método de colgadero

Asocia la primera palabra con mar, la segunda con mito, etc.

#### **Ejercicio 5.**

Memoriza las siguientes palabras.

- |            |             |            |
|------------|-------------|------------|
| 70. Faro.  | 80. Chorro. | 90. Burra. |
| 71. Foto.  | 81. Choto   | 91. Pito.  |
| 72. Faena. | 82. Chino.  | 92. Pino.  |
| 73. Fama.  | 83. Chama.  | 93. Puma.  |
| 74. Foca.  | 84. Cheque. | 94. Vaca.  |
| 75. Fiel   | 85. Chal    | 95. Bala.  |
| 76. Fosa.  | 86. Choza.  | 96. Buzo   |
| 77. Fofo.  | 87. Chufa.  | 97. Befo.  |
| 78. Ficha. | 88. Chacha. | 98. Bache  |
| 79. Fobia. | 89. Chapa   | 99. Pipa.  |

Elije 20 palabras y crea una historia extravagante siguiendo el método de colgadero.

Asocia la primera palabra con faro, la segunda con foto, etc.

## Ejercicio 6

Prueba tu memoria siguiendo el orden establecido.

Después puedes elegir 20, 50,100 ó 500 palabras y aprenderlas creando un historia.

- |                |            |             |             |
|----------------|------------|-------------|-------------|
| 1. Tea. 1      | 30. Mar.   | 60. Suero   | 90. Burra.  |
| 2. Noe. 2      | 31. Mito.  | 61. Seta.   | 91. Pito.   |
| 3. Amo. 3      | 32. Mono.  | 62. Zona    | 92. Pino.   |
| 4. Oca. 4      | 33. Mamá.  | 63. Sima.   | 93. Puma.   |
| 5. Ley. 5      | 34. Meca.  | 64. Saco.   | 94. Vaca.   |
| 6. Oso. 6      | 35. Mulo.  | 65. Sol     | 95. Bala.   |
| 7. Fea. 7      | 36. Mesa.  | 66. Seso.   | 96. Buzo    |
| 8. Hucha. 8    | 37. Mofa.  | 67. Sofá.   | 97. Befo.   |
| 9. Ave. 9      | 38. Macho. | 68. Acecho. | 98. Bache   |
| 10. Torre. 1-0 | 39. Mapa.  | 69. Sapo.   | 99. Pipa.   |
|                |            |             | 100. Torero |
| 11. Teta. 1-1  | 40. Corro. | 70. Faro.   |             |
| 12. Tina. 1-2  | 41. Codo.  | 71. Foto.   |             |
| 13. Tomo. 1-3  | 42. Cuna   | 72. Faena.  |             |
| 14. Taco. 1-4  | 43. Cama   | 73. Fama.   |             |
| 15. Tela. 1-5  | 44. Coco.  | 74. Foca.   |             |
| 16. Tez. 1-6   | 45. Cola   | 75. Fiel    |             |
| 17. Tufo. 1-7  | 46. Cazo.  | 76. Fosa.   |             |
| 18. Techo. 1-8 | 47. Café.  | 77. Fofo.   |             |
| 19. Tubo. 1-9  | 48. Coche. | 78. Ficha.  |             |
|                | 49. Cubo.  | 79. Fobia.  |             |
| 20. Nuera. 2-0 | 50. Lira.  | 80. Chorro. |             |
| 21. Niño.      | 51. Loto.  | 81. Choto   |             |
| 22. Nido.      | 52. Luna.  | 82. Chino.  |             |
| 23. Nomo.      | 53. Lima.  | 83. Chama.  |             |
| 24. Eunuco.    | 54. Loco.  | 84. Cheque. |             |
| 25. Nilo.      | 55. Lulú.  | 85. Chal    |             |
| 26. Nuez.      | 56. Lazo.  | 86. Choza.  |             |
| 27. Naife.     | 57. Lofio. | 87. Chufa.  |             |
| 28. Nicho.     | 58. Lucha. | 88. Chacha. |             |
| 29. Nube.      | 59. Lupa.  | 89. Chapa.  |             |

### Ejercicio 7

En cada oración está oculto un pensamiento que debes descifrar.

Los guiones ocupan el lugar de las vocales.

Este ejercicio exige fluidez verbal y capacidad de abstracción e intuición.

### Ejercicio a

1) 4-4- / 40--1-0- / 1--2- / -2- / 7-2 c--2 / -39-01-21-

2) -2 / -61- / 3-2 1- / 1-1- / -6-61- / 9-0 / -2-

0-6-2 / - / 1-1- / 6-4-1- / 9-0 / -2- / 0-6-n /

3) -6 / 2-4-6-0-- / 6-9-6-0 / 5-6 / 9-6-9-5-1-

1-6 / - / 3-1-0 / 5-6 0--6 7-6 /

### Solución:

a) Cada criatura tiene una función importante.

b) En este mundo todo existe por una razón y todo sucede por una razón.

d) Es necesario sopesar las posibilidades y medir los riesgos.

### Ejercicio b.

1) 6-3-6 / 9-0 1- / 1- / -2- / 6-c--1-1 / 4-- / 2-6 / -

95-7- / - / 1-4-1-0 / 4-261-21-3-21- /

2) 9-0- / 5-6 / 1-4-6--2-6 / 9-01-1-0-3-21- / 39-0

1-21-6 / 6-2 / 5-6 / 0-5-4--2-1-6 / 4-2 / -1 / 90-

9-- / 1-6-00-55-

3) 2-1-- / 9--1- / 1-4-1-0 / 4-2 / 1-9-01-1 / 6- / 61- / 4-2

1-4--2-1- / 9-0 / -5 / 1-3-0 / - (-) / 5- / -72-0-24-- /

### Solución:

d) Somos parte de una sociedad, que nos obliga a decidir constantemente.

e) Pero las decisiones verdaderamente importantes son las relacionadas con el propio desarrollo.

f) Nadie puede decidir con libertad, si está condicionado internamente por el temor y (o) por la ignorancia.

### CODIGO MORSE

A	● -	J	● - - -	S	● ● ●
B	- ● ● ●	K	- ● -	T	-
C	- ● - ●	L	● - ● ●	U	● ● -
D	- ● ●	M	- -	V	● ● ● -
E	●	N	- ●	W	● - -
F	● ● - ●	O	- - -	X	- ● ● -
G	- - ●	P	● - -	Y	- ● - -
H	● ● ● ●	Q	- - ● -	Z	- - ● ●
I	● ●	R	● - ●		

### Descifra el siguiente mensaje

. . . . . / - - - - - / - - - - - / - - - - - / - - - - - /  
 . . . . . / . . . . . / - - - - - / - - - - - / - - - - - /  
 - - - - - / - - - - - / - - - - - / - - - - - / - - - - - /  
 - - - - - /  
 - - - - - / - - - - - / - - - - - / - - - - - / - - - - - /  
 - - - - - / - - - - - / - - - - - / - - - - - / - - - - - /  
 / - - - - - / - - - - - / - - - - - / - - - - - / - - - - - /  
 . . . . . / - - - - - / - - - - - / - - - - - / - - - - - /  
 - - - - - / - - - - - / - - - - - / - - - - - / - - - - - /  
 - - - - - / - - - - - / - - - - - / - - - - - / - - - - - /  
 - - - - - / - - - - - / - - - - - / - - - - - / - - - - - /  
 - - - - - /

## CODIGO MORSE

- 1 ● - - - -
- 2 ● ● - - -
- 3 ● ● ● - -
- 4 ● ● ● ● -
- 5 ● ● ● ● ●
- 6 - ● ● ● ●
- 7 - - ● ● ●
- 8 - - - ● ●
- 9 - - - - ●
- 10 - - - - -

Nota En este ejercicio el número 10 lo reemplazamos por el 0

- 1. ● ● ● - -   ● ● ● ● -   - ● ● ● ●   ● ● ● ● ●   - - - - ● = 3 4 6 5 8
- 2. - - - ● ●   ● ● ● - -   ● ● - - -   - - - - -   - ● ● ● ● =
- 3. ● - - - -   ● ● ● - -   ● ● ● ● -   - - - - ●   - - - - -   =
- 4. - - - - ●   ● - - - -   - - - - ●   ● ● ● - -   - ● ● ● ● =
- 5. - ● ● ● ●   ● ● ● ● -   ● - - - -   ● - - - -   ● ● ● ● -   =
- 6. ● - - - -   - - - ● ●   - - ● ● ●   ● ● ● - -   ● ● ● ● ● =
- 7. ● ● - - -   - ● ● ● ●   ● ● ● - -   - - - - ●   - - - - -   =
- 8. ● ● ● - -   ● - - - -   ● ● - - -   ● ● ● ● ●   - - - ● ● =
- 9. - - - - ●   ● ● ● ● -   - - - - ●   ● ● - - -   - ● ● ● ● =
- 10. ● ● ● - -   - - - - ●   - - - - -   - ● ● ● ●   ● ● ● ● -   =
- 11. ● ● - - -   - ● ● ● ●   ● ● ● ● -   ● - - - -   ● ● ● - -   =
- 12. ● ● ● - -   - - - - ●   - ● ● ● ●   ● ● ● - -   ● ● ● ● -   =

● - - - -    - - - ● ●    - - ● ● ●    ● ● ● - -    ● ● ● ● ●    =  
 ● ● - - -    - ● ● ● ●    ● ● ● - -    - - - - ●    - - - - -    =  
 ● ● ● - -    ● - - - -    ● ● - - -    ● ● ● ● ●    - - - ● ●    =  
 - - - - ●    ● - - - -    - - - - ●    ● ● ● - -    - ● ● ● ●    =  
 - ● ● ● ●    ● ● ● ● -    ● - - - -    ● - - - -    ● ● ● ● -    =  
 ● - - - -    - - - ● ●    - - ● ● ●    ● ● ● - -    ● ● ● ● ●    =  
 ● ● - - -    - ● ● ● ●    ● ● ● - -    - - - - ●    - - - - -    =  
 ● ● ● - -    ● - - - -    ● ● - - -    ● ● ● ● ●    - - - ● ●    =  
 - - - - ●    ● ● ● ● -    - - - - ●    ● ● - - -    - ● ● ● ●    =  
 ● ● ● - -    - - - - ●    - - - - -    - ● ● ● ●    ● ● ● ● -    =  
 ● ● ● - -    ● ● ● ● -    - ● ● ● ●    ● ● ● ● ●    - - - - ●    =  
 - - - ● ●    ● ● ● - -    ● ● - - -    - - - - -    - ● ● ● ●    =  
 ● - - - -    ● ● ● - -    ● ● ● ● -    - - - - ●    - - - - -    =



## Cuál será el futuro de la memoria

Antiguamente la función de la memoria era elemental, tenía que memorizar pocas cosas. A medida que la humanidad evoluciono la vida se hizo más compleja y la necesidad hizo que la inteligencia y la memoria evolucionaran.

La memoria es el disco duro de la mente o mejor aún es el procesador completo ¿capta información, la procesa, la ordena, relaciona los datos entre sí para crear nuevas ideas, elimina y envía al olvido los datos inútiles y obsoletos...

La dinámica de la vida se acelera, los niños nacen más inteligentes. Estamos en la era de la electrónica...y los niños nacen con una habilidad increíble para manejar todo lo que tiene que ver con ella...

En el futuro la memoria y la inteligencia estarán más relacionadas con la intuición y la creatividad (hemisferio derecho, inteligencia emocional, ondas alfa) ; es decir con la capacidad para procesar con rapidez gran cantidad de información, para aprender gran cantidad de cosas en poco tiempo, para captar lo importante de las cosas de forma directa, para tomar decisiones rápidas y eficaces, para ser productivos y creativos. Quienes no se capaciten en esta dirección estarán condenados a perder el tren del futuro.

Así como la computadora ha pasado por etapas y hoy tiene un poder increíble para almacenar información, procesarla y sacar conclusiones, de modo similar la memoria humana evoluciona de forma acelerada.

La clave de la computadora es la magnitud de su memoria, la organización de la misma y la velocidad electrónica a que viaja la información.

La computadora funciona automáticamente de acuerdo a la programación establecida, pero la memoria humana está sujeta a muchos factores que interfieren en su funcionamiento. En el capítulo 14 hablamos de los enemigos de la memoria, tales como: La desorganización, pereza, falta de interés, distracciones, temor, angustia, preocupaciones, estrés, cansancio, falta de ejercicio, ignorancia, etc.

La memoria, el razonamiento y la creatividad siempre serán las columnas de la inteligencia. Ahora bien, como los conocimientos se multiplican en proporción geométrica, cada día los seres humanos serán proporcionalmente más ignorantes que sus antepasados. La mayoría de las personas serán desbordadas por la abrumadora cantidad de conocimientos y de información que les llegarán de muchas formas. Por tanto, la clave está en desarrollar un plan de capacitación que permita conocer *lo importante de lo importante* de acuerdo al proyecto de vida personal. La memoria, la capacidad de análisis y la creatividad serán fundamentales, de modo que, es aquí en donde hay que poner el acento.

Lo ideal sería integrar el conocimiento en esquemas o mapas mentales conectados entre sí, de modo que, todos los contenidos estuvieran a disposición cuando se los necesite. Esta es la forma en que funciona la información en internet. Escribe la palabra **libertad** o **amor** en el buscador Google

y en (0,12 segundos) te aparecerá lo siguiente: Resultados, aproximadamente **52.500.000** de **libertad**

y en (0,14 segundos) **225.000.000** de **amor**.

Puesto que el código utilizado por el cerebro es verbal, se entiende que el manejo de un vocabulario amplio y rico en contenido es fundamental para el desarrollo de una memoria fluida y creativa, que procese información de alto valor y a alta velocidad.

Un procesador que procesa billetes de 100 \$ es cien veces más productivo que otro procesador que procesa billetes de 1 \$.

Es muy importante tener en cuenta este ejemplo al hablar de la memoria. El dramaturgo francés Corneille decía: "Vale más una mente bien organizada que una mente llena de información" De modo que, toma nota. Es importante tener una *super memoria* pero es más importante llenarla con contenidos valiosos.

La velocidad de la información, la velocidad de los estímulos y la dinámica de la vida, exigen reflejos mentales rápidos, casi instantáneos. Todo ello lo procesa el cerebro utilizando la información que le aporta la memoria.

La cantidad de información que necesitamos procesar exige: comprensión, selección, síntesis y creación de respuestas.  
Necesitamos desarrollar una memoria selectiva, grabar sólo contenidos de alto valor  
Necesitamos vivir en estado de alerta como el radar para percibir los signos de los tiempos.

Esta aceleración que vive la sociedad hace que el tiempo fluya con rapidez y que el estrés se convierta en una forma habitual de ser y de vivir. Es necesario sustraerse a la dinámica de la sociedad, para lo cual es conveniente elaborar un proyecto personal de vida y de trabajo, que permita ser libre a nivel laboral y económico.

La memoria es activa y actualiza constantemente sus contenidos de acuerdo a las ideas y motivaciones que cultiva la persona. De aquí la importancia de ser asertivo para ser exitoso y feliz, y, de esta forma, salvaguardar la salud mental y estar protegido contra tantas enfermedades mentales que aqueja a la sociedad.  
La ciencia logrará controlar casi todas las enfermedades biológicas pero se avecinan muchas enfermedades mentales, como consecuencia de una forma de vida caracterizada por la prisa, la competencia y el estrés.  
La humanidad vive un proceso de evolución irreversible, por lo cual, el futuro será mejor, pero aquellas personas que no tomen conciencia a tiempo y se preparen con seriedad no podrán percibir las oportunidades.

La memoria es el disco duro de la mente que conserva absolutamente todo lo percibido a nivel consciente e inconsciente. Estos contenidos son dinámicos y determinan la dirección de nuestra vida. De aquí la importancia de seleccionar sólo contenidos positivos, pues una vez introducidos en la mente actúan con libertad y es poco lo que podemos hacer para controlarlos.

La memoria es el disco duro de la mente que nutre la inteligencia, la intuición y la creatividad.

A nivel físico somos lo que comemos y a nivel mental somos lo que leemos, lo que pensamos, lo que sentimos y lo que hacemos. En definitiva, somos memoria. Somos lo que recordamos.