

MEMORIA

Lectura ultrarápida

Técnicas de Estudio

Preparación Psicológica

desarrolla
una **MENTE**
PRODIGIOSA

Ramón Campayo

Campeón y plusmarquista mundial
de memorización



Todos podemos desarrollar y mejorar nuestra mente hasta límites insospechados. Solo es necesario desearlo, acceder a un método eficaz y disponer de un guía experto. Ramón Campayo, campeón mundial de memorización y lectura rápida —con varios récords mundiales en su haber— y avalado por una amplia experiencia didáctica, nos propone este libro que es la obra más completa nunca publicada en esta materia que le permitirá estudiar, preparar exámenes y oposiciones de la manera más práctica, fácil, rápida y efectiva. Siguiendo los métodos claramente descritos en el libro, usted podrá aumentar ostensiblemente su capacidad de memoria y su rapidez de lectura y comprensión en muy poco tiempo, además incluye métodos de aprendizaje, técnicas de estudio y preparación psicológica. Este libro está dirigido no solo a aquellos estudiantes que esperan obtener un rendimiento del 100%, sino a todo el mundo que desee multiplicar su fuerza mental. No lo olvide: si una persona conoce los secretos de su mente y como utilizarla correcta y positivamente, podrá superar muchos problemas de su vida cotidiana y erradicar gran parte de sus preocupaciones.

Agradecimientos

LA presentación de este libro obedece a una necesidad real, a una reclamación de muchas personas, de muchos alumnos, de muchos amigos que están interesados en mis métodos de estudio y memorización. A todos os quiero agradecer desde aquí esa espléndida «presión» a la que me habéis sometido y gracias a la cual estoy ahora sentado frente al teclado de mi ordenador, dando los primeros pasos para escribir este completo curso que cubrirá todos los conocimientos necesarios para saciar a los curiosos, a los iniciados y a los profesionales.

Así, vosotros formáis parte en cierto modo de este libro, y quiero devolveros el favor y servirlos en bandeja el secreto de todo nuestro poder mental. Deseo que aprendáis a usar cada uno de los mecanismos mentales, de actuación y de creación que poseemos para triunfar en la vida, no solo mediante la correcta utilización de mis técnicas de estudio, sino reforzando también vuestra seguridad personal y preparación psicológica hasta el extremo.

No quisiera terminar este apartado sin dedicar un especial recuerdo a María Jesús García, más conocida como «Chus», mi mujer, mi amiga, mi compañera, mi secretaria, mi ayudante... ¡Cuántas cosas buenas he podido hacer gracias a ella...!

Para ella y para todos vosotros mi especial cariño y gratitud.

RAMÓN CAMPAYO

1

La mente y la memoria

LA MENTE

Es la facultad que tiene cada una de nuestras células para poder pensar, razonar, memorizar, imaginar, aprender, sentir, elegir, etcétera. Como en el cerebro poseemos infinidad de células más que en el resto del cuerpo, tenemos la sensación de que nuestra mente reside ahí, y ello es en cierto modo correcto.

Nuestra mente es compleja y tiene capacidades conscientes y subconscientes. Por este motivo puede actuar de ambos modos.

La CONSCIENCIA la usamos exclusivamente para razonar y para elegir, y a veces también para pensar (el pensamiento está controlado básicamente por nuestro subconsciente).

En el SUBCONSCIENTE, en cambio, reinan sensaciones diferentes, y aquí es donde residen principalmente la memoria, los sentimientos y la imaginación, por lo que es donde nos vamos a centrar de manera especial.

El INCONSCIENTE podríamos definirlo como una parte del mencionado subconsciente, de difícil acceso, donde se archivan los traumas pasados como mecanismo de defensa.

La memoria

Es la capacidad mental que nos permite guardar o retener una información o conjunto de datos.

La memoria está intrínsecamente relacionada con el concepto de APRENDIZAJE, siendo este el conocimiento y el razonamiento de lo memorizado.

La memoria funciona como un almacén (entran y salen datos continuamente), y, como dije anteriormente, reside en la parte de la mente que llamamos subconsciente. Buena prueba de ello es que todo lo que vamos viendo o detectando por cualquiera de nuestros sentidos a lo largo del día es almacenado o memorizado inconscientemente, nosotros no lo provocamos, y ni siquiera nos damos cuenta.

En cualquier momento del día podremos recordar fácilmente qué hemos estado haciendo en sus horas previas, o incluso en días pasados, y lo sabremos con facilidad, ya que lo hemos ido memorizando según iba transcurriendo ese tiempo. Este hecho ha sido posible gracias a un proceso de memorización totalmente inconsciente.

Otra forma de demostrar que esa capacidad de almacenaje de datos reside en el subconsciente viene dada cuando a veces, en distintas circunstancias nos vemos incapaces de controlar nuestra memoria. Por ejemplo, en la realización de ciertos exámenes importantes la mayoría de las personas pueden padecer esa especie de parálisis cerebral, o de bloqueo mental, que, causado por un exceso de presión y de tensión emocional, llega incluso a impedir el correcto funcionamiento de nuestra memoria (al igual que el de otras facultades mentales).

Si nuestra memoria fuese usada y controlada conscientemente, nunca se nos quedaría en blanco ni tampoco nos jugaría malas pasadas. ¿Cuántas veces se nos han quedado ciertos datos en la «punta de la lengua» y cuanto más nos esforzamos en intentar recordarlos más nos cuesta? ¿Quién no ha sido algunas veces traicionado por su memoria?

Por residir la memoria en el subconsciente, nunca podremos dominarla al 100%, aunque con práctica y entrenamiento sí lo haremos en un 99,9% de las ocasiones.

Bien, ya sabemos que nuestra memoria es un almacén que sirve para guardar información. Da igual que esta esté almacenada en forma de datos visuales, auditivos o de cualquier otro tipo. En cualquier caso, lo que de verdad nos interesa a nosotros ahora es conseguir sus llaves de acceso y, con ellas, el control absoluto de ese almacén. Por tanto, vamos a conocer sus mecanismos, a saber cómo funciona y también por qué motivos nos puede fallar a veces. En resumen, se trata de poder sacar el máximo rendimiento de nuestra memoria y de usarla de la manera más eficaz posible.

TIPOS DE MEMORIA

La memoria podemos clasificarla de dos formas distintas:

A) Atendiendo al tiempo que somos capaces de retener la información memorizada:

- De **CORTO PLAZO**, cuando, por ejemplo, nos dicen todos los dígitos de un número de teléfono y sucede que, si no los anotamos inmediatamente, se nos olvidan, pues solamente somos capaces de poder retenerlos durante unos pocos segundos. A veces nos repetimos dicho número para nosotros, de forma incesante, para escucharlo de nuestra propia voz y así poder recordarlo mejor hasta que lo anotemos.
- De **MEDIO PLAZO**, cuando la información se retiene uno o dos días a lo sumo.
- De **LARGO PLAZO**, cuando es retenida meses o años y solo requiere de pequeños estímulos para mantenerla nítida en nuestro recuerdo. A modo de

ejemplo puede valer el nombre de la ciudad donde nacimos, la imagen de la cara de un hermano o la voz de nuestro padre.

B) Atendiendo al sentido por el que percibimos el tipo de la información a memorizar. Así, la memoria puede ser:

- **VISUAL**, es la más importante y poderosa de todas, y gracias a ella podemos recordar las cosas que vemos. En el caso de un estudiante que está leyendo un texto, su mente puede proceder a transformar esas palabras que ve escritas en imágenes, las cuales forman la llamada memoria fotográfica (que no debe ser confundida con la memoria eidética), siempre y cuando esta persona haya conseguido adquirir la destreza necesaria.

Mientras una persona está leyendo se van produciendo una serie de enlaces, más o menos lógicos, de todos los datos que lee. Estos son interpretados por su mente subconsciente junto con los datos que esa persona memorizó anteriormente o que ya tenía adquiridos desde una época pasada. A la comprensión de los datos que la mente es capaz de retener o de asimilar es a lo que vamos a denominar *aprendizaje*.

El estudiante solo aprende cuando es capaz de razonar y de comprender lo que está memorizando. Esto es posible si trabaja con datos a los que llamaremos secuenciales, los cuales estudiaremos más adelante. Hay otro tipo de datos (llamados datos puros) que no pueden ser razonados y que, por tanto, no pueden aprenderse, aunque sí pueden memorizarse fácil y profundamente en la memoria de largo plazo. También los veremos en breve.

Observemos con atención cómo distinguimos claramente entre los conceptos de memorizar y de aprender. Mu-

chas personas pueden haber memorizado datos, pero a lo mejor ni siquiera saben que los han memorizado, con lo cual no han aprendido absolutamente nada. Para aprender hay que poder entender y razonar lo que ha sido memorizado, y además se ha de tener una clara consciencia de esos datos. La acción de aprender crea experiencia, es decir, aquella persona que ha aprendido algo podrá deducir sus conocimientos en el futuro cuando sea necesario, pudiendo entonces usarlos para algún fin. En cambio, el que ha memorizado a lo bruto, sin entendimiento, será incapaz de responder acertadamente cuando alguien le formule una pregunta planteada de forma distinta a como él la memorizó.

Ahora quisiera desmitificar lo que normalmente se entiende por memoria fotográfica, es decir, lo que supuestamente poseen ciertas personas que, de una manera más o menos mágica y en un abrir y cerrar de ojos, les permite ir haciendo «fotografías» de todo lo que ven, por ejemplo de una habitación, y retener esa información nítidamente en su recuerdo, como si la estuviesen volviendo a ver. Esa idea es completamente falsa y nadie puede hacer eso. Me incluyo yo también, por supuesto.

Sí es cierto que todos tenemos la capacidad para hacer o recordar pequeños flashes fotográficos, pero estos solo perduran unas décimas de segundo en nuestra memoria, aunque pueden ser desarrollados con el entrenamiento. Constituyen la memoria eidética.

En cualquier caso, la memoria más fuerte será aquella basada en imágenes, y más aún la que se componga de imágenes que posean movimiento, lo que yo denomino **vídeo mental**. Sin duda, esta es la mayor arma memorística que todos los humanos poseemos para memorizar y también para poder leer velozmente. Fíjate, por ejemplo, lo bien que se nos queda la información de una película que estamos viendo en el vídeo de nuestra casa. Ello es así porque precisamente estamos viendo esas imágenes en reali-

dad. Pues bien, nosotros somos capaces de forzar la aparición de tales imágenes mentales aumentando la rapidez de nuestra lectura, incrementando así la velocidad de memorización de una manera impresionante.

El resto de los sentidos que poseemos también pueden hacer memorizar una información, pero estos son realmente mucho menos eficaces. Siguiendo con ellos, y por orden de importancia, nos encontraríamos en el siguiente lugar con la memoria que funciona a través del oído, y que se denomina:

- AUDITIVA, una memoria muy usada diariamente y que nos permite, por ejemplo, memorizar y recordar una canción.

Fíjate que en primer lugar se memoriza y posteriormente se recuerda, por lo que, lógicamente, no podremos recordar nada que no hayamos memorizado con antelación. A veces puede llegar a costarnos recordar una información ya memorizado, debido a ciertos mecanismos de censura inconsciente que poseemos y que son en realidad sistemas defensivos que utiliza nuestra mente de vez en cuando (para algunas personas lo hace con más frecuencia de la que ellos quisieran).

- GUSTATIVA, sin necesidad de explicarla. ¿Quién no es capaz de recordar el sabor de su comida preferida? Sobre todo cuando la está comiendo otra vez.
- OLFATIVA, gracias a ella y a nuestro olfato podremos memorizar y recordar los olores.
- TÁCTIL, recordando mediante el tacto las sensaciones que un día percibimos a través de nuestra piel.

Finalmente, hay otro tipo de memoria interesante, la llamada memoria QUINESTÉSICA, la cual nos permite realizar to-

do tipo de acciones y movimientos musculares que ya tenemos asimilados de manera completamente inercial e inconsciente, como, por ejemplo, andar, escribir o conducir un vehículo a motor.

Es muy importante a tener en cuenta, para aquellos estudiantes que tengan que realizar *exámenes prácticos*, que la mejor manera de desarrollar este último tipo de memoria, la *quinestésica*, es precisamente practicando mucho tales actividades, intentando llevarlas a cabo de manera automática, sin pensar demasiado en lo que se está haciendo y, ¡cómo no!, actuando siempre con el mayor agrado posible.

INFORMACIÓN MEMORIZABLE

Ya estamos empezando a iniciamos en el apasionante mundo de la memoria, pero ¿qué tipo de información es memorizable? ¿Qué podemos memorizar realmente?

«Solamente» podemos memorizar una cosa: datos. Los datos son los componentes de una información, y la información más sencilla posible estará compuesta por un solo dato. Por ejemplo, si yo digo:

«La capital de Francia es París»

Aquí os estoy mostrando una información básica compuesta por un solo dato. Os estoy dando un dato único de Francia, y este es que su capital es París.

Esa información se compone de dos partes (o focos) que son «Francia» y «París», así como de un enlace que es «capital». El enlace es la relación que guarda el segundo foco (París), y que es en realidad el dato propiamente dicho, con el primero (Francia). En este caso, y tal y como expongo la frase anterior, «Francia» es la fuente u origen del

dato (está escrito antes) y representa, por tanto, el foco de salida. París es el foco de llegada o de destino del dato.

Aunque pueda parecer lo mismo, no sería igual memorizar el dato al revés, intercambiando los focos y diciendo: «París es la capital de Francia». El foco de salida deberá ser siempre el que represente una mayor magnitud, y en este caso lo es Francia respecto a París.

Por tanto, la manera correcta de ordenar este dato para poder memorizarlo mejor sería:

«*Francia, capital: París*»

Este tipo de dato es en realidad un dato puro (lo estudiaremos una línea más abajo). No olvidéis de ahora en adelante que, para memorizar datos puros, siempre es mejor poner como fuente u origen del dato aquel foco que os sugiera una magnitud mayor o más importante. En este caso, y tal y como dije anteriormente, es evidente que «Francia» tiene una mayor magnitud, por ser una nación, que la ciudad de «París». Por ello, y siempre que sea posible, memorizaremos el dato por el orden correcto:

Foco mayor, enlace y foco menor.

Observa y compara este orden con el que pusimos al principio del ejemplo, cuando decíamos: «La capital de Francia es París». En este caso, la información es más difícil de memorizar, pues nos aparece ordenada así:

Enlace (capital), foco mayor (Francia), foco menor (París).

Si el orden del dato hubiese sido «París es la capital de Francia», nos hubiese venido primero el foco menor «París» como salida del dato, y a su vez «Francia» como llegada. En este caso sería mejor cambiar el orden, tal y como te he explicado anteriormente.

Quizá pueda parecerle todo esto un poco complicado, o al menos algo raro, pero es necesario que lo entendamos bien y que te familiarices con ello para seguir avanzando por el libro de la manera más exitosa.

NOTA: Ten en cuenta que los términos que has leído antes (focos, enlaces, etc.), así como los que vas a leer a continuación (datos puros, secuenciales...), son vocablos acuñados por mí y obedecen a los resultados de una profunda investigación. Al ser nuevos para ti, es normal que puedan parecerle algo complicados al principio, pero como están llenos de lógica y de fundamento, pronto te familiarizarás con ellos y los dominarás convenientemente.

TIPOS DE DATOS MEMORIZABLES

Cuando un estudiante se pone a leer un texto cualquiera, podrá comprobar fácilmente que la información o datos que va percibiendo pueden ser de dos tipos:

A) Datos puros

Son aquellos en los que no existe ningún tipo de relación ni de lógica entre ambos focos.

Por ejemplo, si una persona quiere memorizar todas las capitales del mundo, comprobará que no existe ninguna relación lógica entre esa capital y su país.

¿Por qué ha de llamarse Pekín a la capital de China? ¿Qué tipo de lógica hay en ello? Podría ser cualquier otra ciudad, ¿no?

Yo nunca podré deducir el nombre de la capital de un país cualquiera usando solo el razonamiento, y si repito su nombre muchas veces quizá pueda llegar a retenerlo durante unas horas, o como mucho, y en el mejor de los ca-

sos, durante unos pocos días, poquísimos, desde luego, pero finalmente acabaré, sin duda alguna, olvidándolo, o lo que incluso puede ser peor, confundiéndolo con los nombres de las capitales de otros países diferentes.

Estos datos cuyos focos no están relacionados de manera lógica ni de forma más o menos predecible, y que hemos decidido llamar **datos puros** (porque son *pura y llanamente* eso, datos sin más), son los predominantes en los exámenes tipo test, los que más abundan en sus preguntas.

Son también los más «difíciles» de memorizar para cualquier persona que no sepa cómo hacerlo, justo a la inversa de lo que nos pasará a nosotros.

Podemos decir sin temor a equivocarnos que la densidad de datos puros que haya en un tema, es decir, la cantidad o proporción existente de ellos, será lo que le marque a un estudiante (que no sabe estudiar) la «dificultad» para memorizar y retener dicho tema.

Piensa que de momento solo estamos haciendo un tanteo. Por lo pronto, simplemente te los estoy presentando, pero todavía no sabemos cómo memorizarlos. Eso vendrá un poco después.

Veamos a continuación el segundo y último tipo de datos con el que nos vamos a encontrar mientras leemos, mientras estudiamos o mientras estamos viendo un documental o una película en el televisor de nuestra casa:

B) Datos secuenciales

Entre ellos existe una interconexión más o menos lógica o predecible, ya que obedecen a una determinada secuencia que a veces se puede incluso razonar o prever con cierta facilidad; de ahí su nombre.

Para el estudiante, estos datos constituyen el esqueleto de toda la información de cada uno de sus temas, pero no profundizan demasiado en ellos ni tampoco le van a proporcionar muchos detalles al respecto.

Nada mejor que **un buen ejemplo** para comprender todo lo que estamos diciendo:

Supongamos que queremos memorizar la película (o la historia) del transatlántico *Titanic*, cuya información es la equivalente a la de un libro de considerable tamaño.

Pongo este ejemplo tan conocido con el fin de que el lector sepa, de la forma más aproximada posible, de qué estamos hablando y así pueda seguirlo con la mayor facilidad.

En dicha película nos aparecerán numerosos datos lógicos que responderán a *secuencias* más o menos predecibles y que, por similitud con esta palabra, he convenido en llamarlos **datos secuenciales**.

Entre estos datos secuenciales, unos más lógicos que otros (algunos de ellos los memorizaremos con mucha facilidad, ya que son realmente muy previsibles), podremos citar que, en primer lugar, y al principio de la película, debe existir un *embarque de los pasajeros*, que después, y tras una *travesía de lujo*, el barco *chocará contra el iceberg* (y, por ejemplo, no podría chocar contra él antes de empezar dicha travesía, lógicamente). Que tras el choque, y solo después de este, es cuando *entrará el agua en el casco*. Que luego vendrá el *hundimiento del barco*, a continuación lo hará el *rescate de los supervivientes*, etcétera.

¿Quién no puede razonar o predecir el orden lógico de estas secuencias?

Es difícil confundimos o perdemos en los anteriores datos secuenciales porque nos permiten razonar el orden de la película sin ninguna dificultad.

En otras palabras: los datos secuenciales son aquellos que una persona será capaz de contar a un amigo cuando salga del cine tras acabar de ver una película. Es decir, toda la información de la película que se ha quedado grabada en su memoria inconscientemente.

Como dije anteriormente, estos datos forman el *esqueleto de la información a memorizar* (o ya memorizada), en

este caso del citado largometraje, y no nos proporcionarán los detalles más profundos ni aquellos que se salgan de toda lógica o razonamiento. Tampoco los datos que dependan exclusivamente del azar, como la distancia recorrida por el transatlántico o el número de víctimas que hubo tras su hundimiento.

Pero, por otra parte, también existen en la película multitud de datos puros (que no tienen relación o lógica entre sí), como, por ejemplo, que se llamaba *Carpathia* el barco que llegó en socorro del malogrado transatlántico, que el *Titanic* se hundió el 14 de abril de 1912, que era un barco irlandés (podía haber sido inglés o de cualquier otro país, ¿no?), etc.

Son ejemplos de datos puros, aquellos carentes de toda lógica y ante los cuales no podemos deducir ni predecir ninguna otra información. Por el contrario, en los datos secuenciales sí podremos deducir que solamente se podrá ir el barco a pique después de chocar contra el iceberg, y no antes.

Entre los datos puros más habituales encontraremos todas las fechas, números, medidas, cantidades, etc. Estos datos solamente se pueden memorizar mediante la técnica de acciones (o de asociaciones) inverosímiles, pero los estudiantes siempre usan la ineficaz técnica de la repetición continua.

Esta técnica de la repetición en la memorización de los datos puros deja mucho que desear y podríamos llegar a un examen, por ejemplo, sin ser capaces de recordar si el mencionado barco se hundió el 14 de abril de 1912, o si, por el contrario, fue el 12 de abril de 1914.

Nos podría surgir entonces esta terrible duda a pesar de haber repasado y repetido la fecha innumerables veces durante la memorización del tema y en sus repasos, a pesar de haberla memorizado «perfectamente». ¿Qué estudiante no ha tenido alguna vez una duda similar?