

Refresca tu
mente y potencia
tu memoria
con el pensamiento visual

DÍA 1



FEDERICA TROMBETTA
Libera tu potencial

Te doy la bienvenida

Sé que estás agotad@. Es verano, hace calor, llevas meses dándolo todo... y lo último que te apetece ahora mismo es sentarte a estudiar o a trabajar. Te entiendo perfectamente. También estoy agotada y sé como es sentirse así.

Por eso estás aquí. He creado este lugar para “**curar los efectos de la resaca**” del estudio/trabajo agotador de todo el año.

Es un lugar fresco, ligero, alegre, luminoso donde puedes encontrar nuevos recursos para **reconectar con tu mente** desde un lugar más amable, creativo y regenerador. Y me gustaría que lo hicieras **jugando**, volviendo a conectar con tu niñ@ interior, con su alegría, curiosidad y sorpresa, dejando encerrados en un cajón tu autoexigencia, perfeccionismo, juicios, control y necesidad de ser productiv@. Permítete estos minutos al día para literalmente refrescar tu mente, respirar aire fresco y oxigenar tu cerebro.

Con los recursos que irás descubriendo en los próximos días vas a refrescar tu mirada, renovar tu motivación y reconectar con tu capacidad creativa.

Estás a punto de descubrir **cómo pensar con dibujos**, cómo **memorizar jugando**, y cómo **disfrutar aprendiendo**. Abre los ojos, toma tu boli, y prepárate para ver tu temario y tus retos académicos... con otros ojos.

¡Empezamos!



FEDERICA TROMBETTA
Libera tu potencial

¿Cómo lo vamos a hacer?

EL PODER DE PENSAR EN IMÁGENES

Durante años nos enseñaron a **estudiar leyendo, subrayando y repitiendo.**

Sin embargo, nuestro cerebro aprende mucho mejor cuando la información tiene **significado, conexión y estructura.**

Por eso, a lo largo de estos 4 días, descubrirás cómo utilizar herramientas visuales que te ayudarán a comprender mejor lo que estudias, recordar con más facilidad y reducir la sensación de saturación mental.

Aprenderás a:

- transformar conceptos en imágenes memorables
- conectar ideas mediante historias visuales
- organizar información con mapas mentales
- construir recorridos visuales para recordar datos complejos

No necesitas tener una memoria extraordinaria ni saber dibujar.

Solo necesitas aprender a utilizar recursos que trabajan a favor de la **forma natural en la que aprende tu cerebro.**



LO QUE NOS ENSEÑA LA NEUROCIENCIA

Hoy sabemos que el cerebro cambia y se adapta continuamente gracias a una capacidad llamada **neuroplasticidad**.

Cada vez que relacionas una idea con una imagen, una emoción, una experiencia o un lugar conocido, estás fortaleciendo conexiones neuronales que facilitan el aprendizaje y el recuerdo.



Aprender no consiste únicamente en acumular información. Consiste en **crear conexiones significativas**.

Y eso es precisamente lo que vamos a entrenar durante este reto.

Porque cuando entiendes cómo aprende tu cerebro, estudiar deja de ser una lucha constante y empieza a convertirse en un **proceso mucho más claro, visual y eficaz**.



FEDERICA TROMBETTA
Libera tu potencial

Me presento

Soy Federica Trombetta

Ayudo a estudiantes, opositores y profesionales a aprender de forma más visual, comprensible y eficaz.

Durante años estudié utilizando los métodos tradicionales: leer, subrayar y repetir.

Como muchas personas, dedicaba horas al estudio sin obtener siempre los resultados que esperaba.

Todo cambió cuando descubrí las técnicas de aprendizaje visual y empecé a interesarme por **cómo aprende realmente el cerebro.**

Desde entonces he dedicado más de una década a formarme, investigar y aplicar herramientas como los **mapas mentales, el pensamiento visual, la memorización creativa** y otras estrategias respaldadas por la **neurociencia del aprendizaje.**

Hoy acompaño a cientos de personas a transformar su forma de estudiar para que puedan recordar mejor, comprender más profundamente y disfrutar más del proceso de aprendizaje.



FEDERICA TROMBETTA
Libera tu potencial

Porque estoy convencida de algo:

Aprender no debería depender de pasar más horas delante de los apuntes.

Debería depender de utilizar **estrategias** que respeten la **forma natural en la que funciona nuestro cerebro**.

Y eso es precisamente lo que quiero compartir contigo durante estos próximos días.

Por qué puedes confiar en mí

Porque llevo más de diez años utilizando estas herramientas en mi propia vida y acompañando a otras personas a aprender de una forma más visual y eficaz.

Todo empezó por una inquietud personal: descubrir cómo estudiar mejor y aprovechar realmente el potencial de mi memoria.

Aquella búsqueda me llevó a formarme en pensamiento visual, mapas mentales y técnicas de memorización, y terminó convirtiéndose en mi profesión.

Desde entonces he acompañado a **cientos de opositores, estudiantes, docentes y profesionales** que querían comprender mejor, recordar más y recuperar la confianza en sus capacidades.

Y si hay algo que he aprendido en este camino es que muchas veces **no necesitamos esforzarnos más**.

Necesitamos aprender de otra manera.



FEDERICA TROMBETTA
Libera tu potencial

El pensamiento visual

TRANSFORMAR CONCEPTOS EN IMÁGENES

Nuestra memoria tiene un enorme potencial visual, ¿Lo sabías? Esto quiere decir que recordamos mucho más fácilmente una imagen respecto a una frase. Así que vamos a ver cómo transformar cualquier concepto en una imagen tangible (en una persona, en un objeto o en un animal, por ejemplo).

Puedes hacerlo de dos maneras distintas:

1. Crea una imagen del concepto dejándote guiar por el **sonido de la palabra clave**.
2. Crea una imagen del concepto dejándote guiar por su **significado**.

Ejemplo: FANTASIA



IMAGEN POR SONIDO



IMAGEN POR SIGNIFICADO

En **Opositor-10 Premium** aprenderás a transformar cualquier concepto de tu estudio en imágenes claras y así crear palacios de la memoria muy efectivos.



FEDERICA TROMBETTA
Libera tu potencial

Más ejemplos

SONIDO

SIGNIFICADO

EMOCIÓN



UN EMO



ALGUIEN LLORANDO DE
EMOCIÓN

ARAGÓN

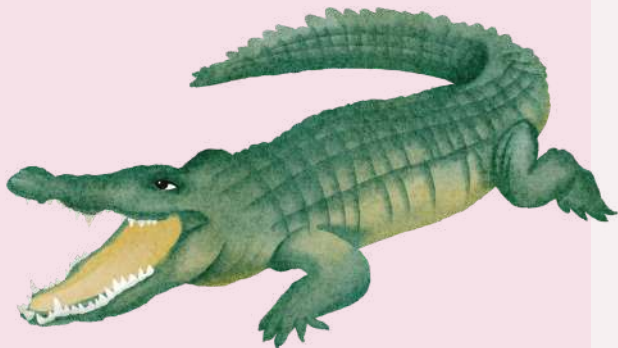


UN DRAGÓN

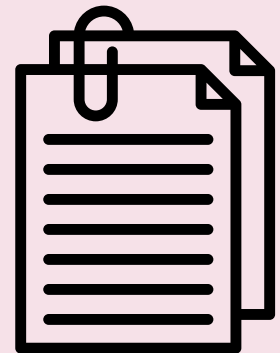


LA CATEDRAL DE ZARAGOZA

ALEGACIÓN



UN ALIGATOR



UNOS DOCUMENTOS



FEDERICA TROMBETTA
Libera tu potencial

Ahora tú

Transforma las siguientes palabras en imágenes tangibles. Puedes hacerlo dejándote guiar por el sonido de la palabra o por su significado. Después, dibuja en tu cuaderno o en esta hoja si la has impreso, cada una de las imágenes elegidas.

MENSAJE:.....

HABILIDADES:.....

PROPIEDADES:.....

CONOCIMIENTO:.....

GRAMÁTICA:.....

FONÉTICA:.....

PALABRA:

ACTIVIDAD:



CREA TUS DIBUJOS SENCILLOS

MENSAJE

HABILIDADES

PROPIEDADES

CONOCIMIENTO

GRAMÁTICA

FONÉTICA

PALABRA

ACTIVIDAD

