

Refresca tu
mente y potencia
tu memoria
con el pensamiento visual

DÍA 2



FEDERICA TROMBETTA
Libera tu potencial

El pensamiento visual

CREA PELÍCULAS MENTALES

Ayer descubriste cómo transformar cualquier palabra en una imagen clara y tangible, Hoy vas a descubrir cómo nuestro cerebro recuerda mejor cuando **conecta ideas dentro de una historia visual (película mental)**.

¿POR QUÉ FUNCIONAN LAS HISTORIAS?

Nuestro cerebro recuerda mejor aquello que tiene **sentido, emoción y conexión**.

Cuando unimos varias imágenes en una secuencia visual, dejamos de memorizar datos aislados y empezamos a **construir una experiencia mental**.

Por eso las historias visuales suelen ser mucho más fáciles de recordar que una lista de conceptos desconectados.

Vamos a ver como aplicar el pensamiento visual para memorizar la siguiente información:

El **lenguaje** es un poderoso **instrumento** para:

- Mejorar la **convivencia**, expresar **ideas, sentimientos y emociones**.
- Para regular la **conducta**
- Contribuye al **equilibrio afectivo y personal**
- Favorece la **integración social y cultural**.



FEDERICA TROMBETTA

Libera tu potencial

TRANSFORMA LAS PALABRAS CLAVE EN IMÁGENES

Lenguaje: una lengua

Instrumento: un instrumento musical

Convivencia: una pareja

Ideas: una bombilla

Sentimientos y emociones: un corazón

Conducta: un coche (por sonido, me hace conectar con la palabra “conducir”)

Equilibrio: la cuerda floja

Afectivo y personal: El peluche del osito amoroso y una Barbie (para quedarnos en tema de juguetes)

Integración: pan integral

Social: Mark Zuckerberg (el fundador de la red social facebook)

Cultural: unas gafas de intelectual

A continuación te dejo la foto de mi cuaderno. Allí puedes ver los dibujos que he creado para cada palabra clave (o casi).

¿Qué hacemos ahora? Creamos una historia conectando una imagen con otra de una manera sorprendente, fantástica y que nos impacte de alguna manera y que tenga una relación de causa efecto entre una imagen y otra.

Te cuento mi película mental:



FEDERICA TROMBETTA
Libera tu potencial



Me noto la **lengua** muy rara (el *lenguaje*), hinchada y que me molesta. Me miro y veo que en el centro hay las cuerdas de una **guitarra** (*instrumento*). Tengo mucha curiosidad por ver qué pasa si la toco. ¿Al hacerlo se encienden muchísimas **bombillas** (*ideas*) que rodean a una pareja de novios que se **aman locamente** (*convivencia, sentimientos y emociones*). Al casarse se van de viaje de novios en un **coche** (*conducta*) conducido por **Mark Zuckerberg**.

Me llama la atención que lleva puesta unas enormes **gafas de intelectual** hechas de **pan integral** (*integración social y cultural*). El coche se mueve en una **cuerda floja** (*equilibrio*) en la que hay andan manteniendo el equilibrio un **osito amoroso** y una **Barbie** (*afectivo y personal*).

LO IMPORTANTE NO ES LA HISTORIA EN SÍ.

LO IMPORTANTE ES QUE HAS TRANSFORMADO **INFORMACIÓN ABSTRACTA** EN UNA **EXPERIENCIA VISUAL LLENA DE SIGNIFICADO**. Y ESO ES EXACTAMENTE LO QUE AYUDA A TU CEREBRO A RECORDAR MEJOR.