

Refresca tu
mente y potencia
tu memoria
con el pensamiento visual

DÍA 4



FEDERICA TROMBETTA
Libera tu potencial

EL CEREBRO RECUERDA MEJOR LOS LUGARES QUE LOS DATOS

La siguiente técnica que voy a explicarte es la del **Palacio de la Memoria**, que aprovecha una capacidad natural de nuestro cerebro: la **memoria espacial**.

Recordamos con facilidad recorridos, habitaciones, caminos y lugares familiares porque durante miles de años fueron esenciales para nuestra supervivencia.

Cuando colocamos la información dentro de un espacio mental conocido, transformamos datos abstractos en experiencias visuales mucho más fáciles de recuperar.

Para ello vamos a seguir 3 pasos:

1. ELIGE UN LUGAR MENTAL

Puede ser tu piso, el piso de tus padres, el súper, tu gimnasio, etc. Lo importante es que puedas visualizar claramente cada habitación con sus detalles.

2. ELIGE UN PASEO MENTAL

Visualiza el recorrido que harías al entrar en este lugar. Por ejemplo, si fuera tu casa, entrarías por la puerta, seguirías por el pasillo hasta llegar al salón, etc.

3. "AMUEBLA" EL PALACIO

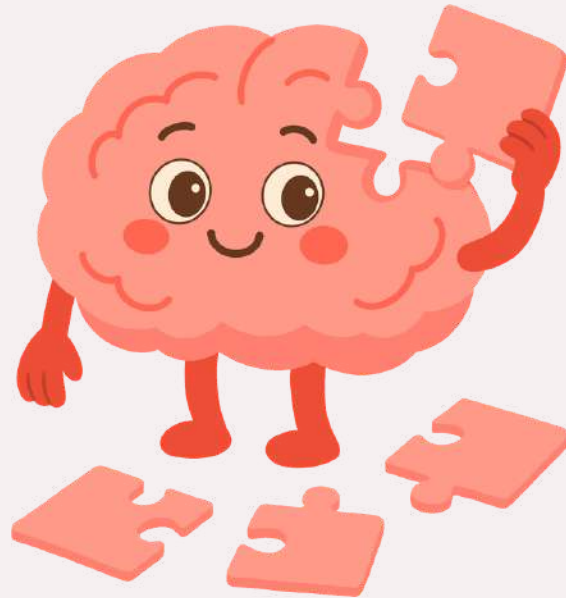
Finalmente, crea una asociación fantástica entre las habitaciones y las imágenes de los conceptos que quieres recordar.



¿POR QUÉ FUNCIONA?

Porque el cerebro no “almacena” la información como un archivador.

La “almacena” mediante redes de asociaciones.



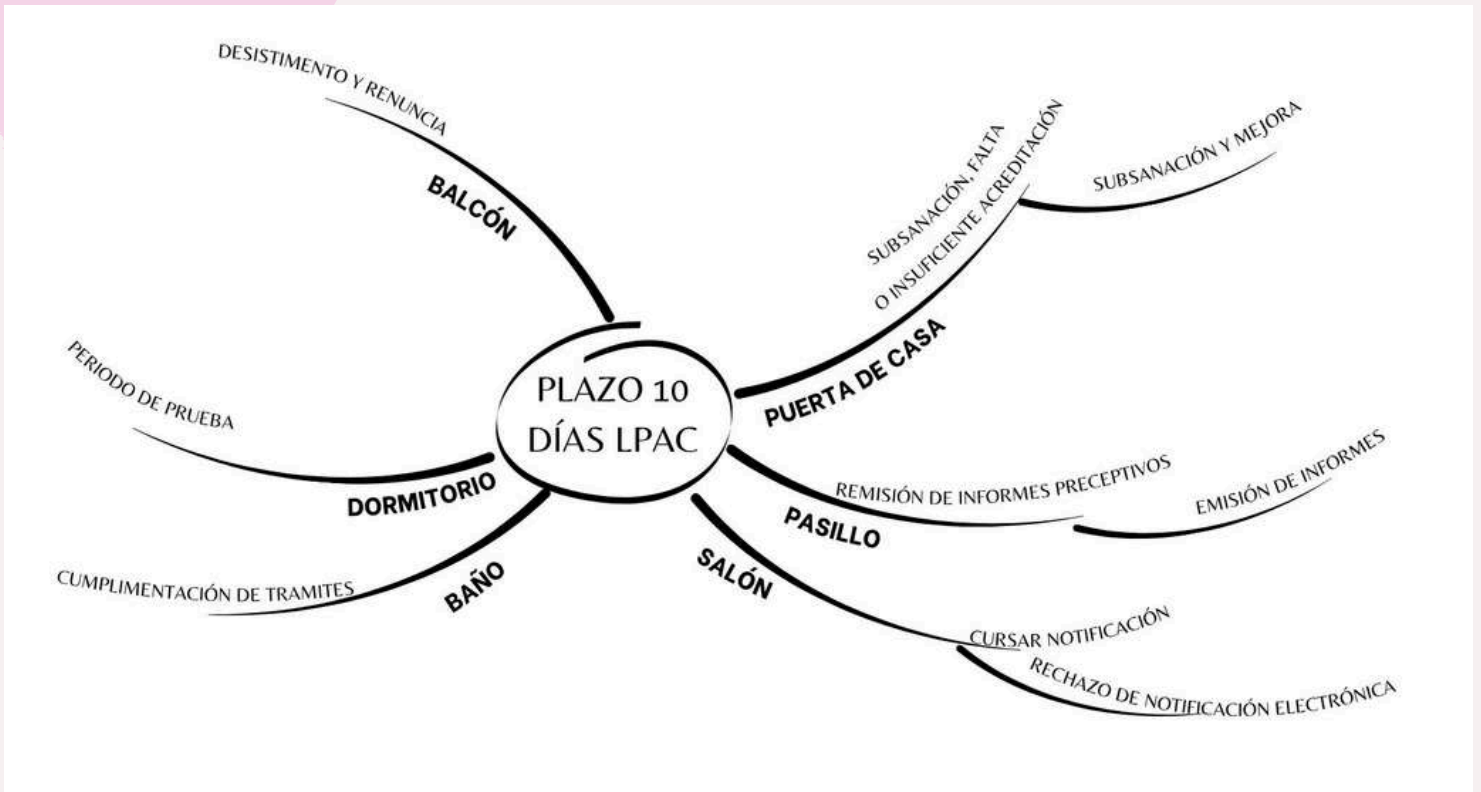
Cuando recorres mentalmente un lugar conocido:

- ✓ activas la memoria espacial
- ✓ creas múltiples pistas de recuperación
- ✓ reduces el esfuerzo para recordar
- ✓ facilitas el recuerdo ordenado de la información

Por eso esta técnica ha sido utilizada durante siglos por estudiantes, oradores y campeones de memoria.



Para el ejemplo de hoy, vamos a usar las imágenes de la información de los plazos de 10 días de la LPAC que vimos ayer, ¿Te acuerdas? Retoma tu mapa mental para refrescar las ideas.



Observa la imagen. Puedes ver que he desarrollado algunas ramas secundaria incorporando conceptos que tenían algo en común. Por ejemplo, en la rama 1, la de la **subsanación**, falta o insuficiente acreditación, he añadido la de **subsanación** y mejora. De esta manera, puedo poner las imágenes relacionadas en una misma habitación.

Lo segundo que puedes ver es qué debajo de cada rama he escrito el **nombre de la habitación** del palacio que voy a utilizar. En este caso, las habitaciones de mi piso: puerta de entrada, pasillo, salón, baño, dormitorio y balcón.



Paseando por mi palacio:

Ahora creo historias sorprendentes en cada habitación, asociando las imágenes con partes concretas del lugar y creando entre ellas una relación de causa-efecto:

Me imagino que delante de la puerta de mi casa está un **sub**, completamente mojado, que lleva en la mano una **tarjeta roja y otra verde** (subsanción, falta o insuficiente acreditación/subsanción y mejora). Nada mas verme, me entrega su **carnet de conducir**.

Entro en casa y en el pasillo está **Tom Cruise** (remisión) en una de sus misiones junto con el **jorobado de Notredame** (de informes preceptivos) , que por la emoción se **tira pedos** (emisión de informes). Llego al salón. Tumbado en el sofá está el **cartero vomitando** encima de mi **ordenador** (cursar notificación/ rechazo notificación electrónica). Me voy al baño y me sorprende al ver que hay en el suelo los **railes de un tranvía y complementos** (complementación de trámites) pegados por todas partes. Ya cansada me tumbo en la cama de mi dormitorio pero es muy incómoda. Me doy cuenta que se ha transformado en un enorme **test de embarazo** (periodo de prueba). Necesito tomar el aire. Me voy al balcón y allí está un combate de boxeo, pero el boxeador **tira pronto la toalla** (desistimiento y renuncia).

¡Y tachán! Cerrando tus ojos puedes conectar con cada imagen de una forma ordenada y así evocar la información relacionada de manera clara y rápida.



Gracias por llegar hasta aquí



Gracias por darte este rato de pausa, de exploración y de creatividad. Y sobre todo, gracias por cuidar de tu mente incluso cuando estás cansado/a.

Opositar o estudiar en general, no significa dejar de vivir, ni desconectarte de ti.

Estos días juntos han sido una invitación a reconectar con una forma más visual, activa y significativa de aprender.

Ojalá te haya servido para recordar que estudiar también puede ser más ameno, más colorido y creativo.

Disfruta del verano y de las vacaciones. Desconecta sin culpas. Juega con lo visual y déjate sorprender por tu mente. Nos vemos pronto. 💜

Un abrazo mágico
Federica



FEDERICA TROMBETTA
Libera tu potencial

¿Y AHORA QUÉ?

Durante estos cuatro días has comprobado algo importante:

- ✓ Tu cerebro recuerda mejor cuando crea imágenes.
- ✓ Las historias facilitan el aprendizaje.
- ✓ Organizar visualmente la información aporta claridad.
- ✓ La memoria puede entrenarse.
- ✓ Aprender puede ser mucho más sencillo de lo que imaginabas.

LA PREGUNTA ES...

¿Vas a volver a estudiar como siempre?

¿O vas a aprovechar lo que has descubierto para construir una forma de aprender más eficaz, más visual y más agradable?

Porque conocer una técnica está bien.

Pero **aprender a aplicarla a tu temario**, a tu oposición o a tus estudios es lo que realmente **marca la diferencia**.



FEDERICA TROMBETTA
Libera tu potencial

SI QUIERES SEGUIR PROFUNDIZANDO...

He creado una formación donde aprenderás a aplicar estas herramientas a situaciones reales de estudio:

- ✓ Cómo transformar temas complejos en mapas mentales.
- ✓ Cómo memorizar legislación, definiciones y listas extensas.
- ✓ Cómo utilizar el Palacio de la Memoria de forma práctica.
- ✓ Cómo organizar tu estudio para recordar más y agobiarte menos.
- ✓ Cómo convertir el aprendizaje en un proceso más claro y eficiente.

DESCUBRE OPOSITOR-10 PREMIUM

La formación donde reúno todas las herramientas de aprendizaje visual, memoria y técnicas de estudio que llevo enseñando durante años a opositores y estudiantes.

QUIERO SABER MÁS



FEDERICA TROMBETTA
Libera tu potencial



FEDERICA TROMBETTA
Libera tu potencial

¡Gracias!

POR HABER PARTICIPADO A REFRESCA TU
MENTE CON EL PENSAMIENTO VISUAL

Espero que te haya servido para desconectar y al mismo
tiempo resultado útil.

¿Seguimos en contacto?



www.federicatrombetta.com



info@federicatrombetta.com



[@trombettafederica](https://www.instagram.com/trombettafederica)



[Federica Trombetta](https://www.youtube.com/FedericaTrombetta)

