

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: **CONSTRUIR UN PALACIO MENTAL**

Actividad 2 / Memoria e Imaginación

Contenido	Habilidades	Competencias
<i>Memoria e imaginación</i>	<i>Utilizar la imaginación Creación de mnemotecnias Elaboración de la información</i>	<i>Analizar la información, Hacer preguntas Aprendizaje creativo,</i>

CONSTRUIR UN PALACIO MENTAL	
Descripción general	Esta actividad te lleva a través de los 5 componentes esenciales del entrenamiento de la memoria. Cada paso se convierte en el siguiente y culmina en el último, en el que los participantes crean su propio espacio para el entrenamiento y el desarrollo de la memoria.
Materiales	Piezas individuales para la documentación (hojas de papel; escritorio virtual) Herramientas individuales para documentar/escribir/dibujar (bolígrafos físicos o virtuales, rotuladores, pinceles)
Duración	55 - 90 minutos
Viabilidad	La actividad es factible de realizar en grupo y/o individualmente. La actividad requiere un trabajo individual, aunque puede realizarse en grupo.



Actividad

Paso 1: Asociación libre

Di, de una en una, cada de las siguientes 10 palabras y escribe inmediatamente la primera palabra o pensamiento que te venga a la cabeza.

*Arena --- Teléfono --- Naturaleza --- Cerebro --- Carbón ---
Brisa --- Impulso --- Oportunidad --- Paloma --- Memoria*

No hay reglas, por lo que la lógica se genera automáticamente con tu imaginación. Esto no es más que una forma de calentar para el paso 2, dejando a tu mente libertad para pensar lo que quiera.

Intenta no detenerte demasiado en ninguna de las palabras. Tus primeras asociaciones serán las más fuertes y significativas.

Paso 2: Vinculación

Es una forma sencilla y muy eficaz de memorizar cualquier secuencia de datos, ya sea una lista de la compra, un conjunto de conceptos, objetos, nombres, etc. Se realiza creando acciones e interacciones entre los diferentes elementos que se quieren recordar. Cuando practiques, imagina los elementos en el orden en que quieres memorizarlos.

Ahora, utilizando tu capacidad de imaginación y asociación, enlaza y memoriza las siguientes 5 palabras:

PAPEL-VENTANA-CARACOL-COCHE-GUITARRA

Permite que tu mente entre en "flujo libre", es decir, deje que tu imaginación trabaje de forma radiante. No tendrás que fabricar enlaces: sólo deja que te vengan a la cabeza.

Cuando hayas hecho tus enlaces, compáralos con el ejemplo de abajo.

Lanzo un trozo de papel enrollado a una ventana. La ventana se abre para revelar un caracol. El caracol conduce un coche. En el asiento trasero del coche hay una guitarra.

Este método mezcla la realidad con un poco de fantasía. No importa cómo la mente decida estas ideas. Lo importante es que sean los primeros pensamientos y que se recuerden esos cinco objetos en el orden correcto.



Paso 3: Localización

Echa un vistazo a la siguiente lista de 10 palabras. ¿Qué **lugares** evoca en tu mente cada una de estas palabras? Tal vez la palabra "baile" te recuerde a un lugar que solías visitar con tus amigos. Capta estos lugares a medida que te vienen a la cabeza y anota todos los que puedas en tu cuaderno.

El objetivo de este ejercicio es ampliar tu capacidad de asociación demostrando que cualquier palabra puede desencadenar un lugar específico asociado en tu mente:

Caminar --- Dieciséis --- Mono --- Beso --- Café

Familia --- Tiempo --- Diciembre --- Piscina --- Tormenta

Paso 4: Imaginación

A menudo se nos pide que recordemos información que, por su naturaleza, es intrínsecamente poco interesante o anodina, como una lista de tareas del día. Sin embargo, si utilizamos nuestra imaginación para embellecer una imagen del elemento concreto que queremos recordar, podemos hacerla emocionante y, por tanto, memorable.

Imagínate que tienes que acordarte de enviar una carta importante. En primer lugar, piensa en una imagen realista de un sobre. A continuación, transforma esta imagen para hacerla más memorable. Imagínate a ti mismo tambaleándote por la carretera llevando un sobre gigantesco. El sobre está decorado con estrellas azules brillantes. Ahora añadamos un par de rarezas más. Imagina que huele a chocolate y que funciona como un reloj. Ahora has creado una imagen visual vívida y has añadido las dimensiones del olor y el sonido. Apelar a dos sentidos más, además del visual, hace que el objeto es aún más memorable en tu mente.

Paso 5: Viaje

Empieza por elegir un lugar conocido, como tu casa, tu lugar de trabajo, tu ciudad natal o un parque cercano. La idea es utilizar esta ubicación para preparar un breve viaje que consista en una serie de lugares o paradas en el camino. Los lugares se utilizan entonces para almacenar mentalmente los elementos de la lista que se desea memorizar. La ruta que tomas conservará el orden original de la lista.

Aquí tienes algunos ejemplos de objetos domésticos que puedes utilizar como localizaciones:

- Escritorio
- Ventana
- Cama
- Armario



- Estufa
- Horno
- Microondas
- Nevera
- Máquina de lavandería
- Sofá
- Sillón
- TV
- Armario
- Fregadero
- Váter
- Colgador de ropa
- Puerta de entrada

Asegúrate de que el orden de las paradas forma una ruta lógica a través de tu propia casa. Quieres que la ruta actúe como una "cuerda guía", que te conduzca sin esfuerzo por todas las paradas en su orden correcto.

Este es un ejemplo de 10 paradas.

***Puerta de entrada --- Colgador de ropa --- Nevera --- Microondas --- Lavandería ---
Horno --- Sofá --- TV --- Ventana***

Una vez que hayas preparado tu viaje y conozcas todos los puntos de parada sin esfuerzo hacia delante y hacia atrás, estarás listo para empezar a colocar los elementos de la lista a lo largo de tu ruta.

- Alimentación para perros
- Bombilla
- Gafas de sol
- Ordenador portátil
- Regalo
- Gerente
- Artículo
- Coche
- Traje de baño
- Pizza



Consejos/sugerencias/mejores prácticas para la actividad

- En cada paso (especialmente el 2 y el 5) tienes la oportunidad de hacer una segunda ronda del ejercicio con más palabras. Por ejemplo, si en la primera ronda hiciste 5 o 10 palabras, en la segunda puedes hacer 20. Naturalmente, tendrás que preparar tus listas de palabras con antelación. Además, si haces una segunda ronda en el paso 5, tendrás que dar a los participantes tiempo adicional para preparar más lugares.
- En el paso 5, asegúrate de practicar el recuerdo de tus ubicaciones antes de utilizarlas para almacenar información. Recuérdales del primero al último; recuérdales hacia atrás; recuérdales al azar haciendo preguntas como "qué lugar es el número 6".
- Una vez que los participantes hayan creado su palacio mental, considera la posibilidad de presentarles la oportunidad de practicar su uso con información de la vida real o cualquier otra información que sea relevante para los objetivos de la formación.

MATERIAL DE ORIGEN:

O'Brien D, (2014) Watkins Publishing Ltd.

[Cómo desarrollar una memoria brillante semana a semana: 50 maneras probadas de mejorar su memoria](#)