

Tu primer *palacio de la memoria*: guía de 14 días

Cómo construir un recorrido de diez lugares, asociar imágenes vívidas y repasar con recuperación espaciada, con plantillas para imprimir y un registro de aciertos.

DIRIGIDO A Estudiantes y adultos	TIEMPO 10 a 20 minutos al día	INCLUYE Plantilla y registro	BASE Estudios con personas
-------------------------------------	----------------------------------	---------------------------------	-------------------------------

10

LUGARES EN
TU RECORRIDO

3

ESTRATEGIAS
COMBINADAS

14

DÍAS CON
REGISTRO

CONTENIDO

01 Qué es y qué respalda el método
Locí, recuperación y espaciado

02 Construye tu recorrido
Plantilla de diez lugares

03 Cómo crear imágenes que se quedan
Acción, exageración, sentidos

04 Calendario de 14 días
Repasos a intervalos crecientes

05 Registro de aciertos
Para comparar tus pruebas

06 Límites del método
Qué contenidos sí y cuáles no

01 Qué es y qué respalda el método

El método de loci, o palacio de la memoria, consiste en asociar lo que quieres recordar con lugares conocidos de un recorrido mental. En un estudio de Dresler y colaboradores (Neuron, 2017), personas sin experiencia que entrenaron el método seis semanas llegaron a recordar listas de palabras casi tan bien como los atletas de la memoria, y conservaron el beneficio cuatro meses después. Aquí lo combinamos con dos estrategias respaldadas por la investigación con estudiantes: la práctica de recuperación (Roediger y Karpicke, 2006) y el repaso espaciado (Dunlosky y colaboradores, 2013).

Recuperar lo aprendido sin mirar, y hacerlo a intervalos crecientes, es lo que vuelve duradero el recuerdo.

02 Construye tu recorrido

Elige un lugar que conozcas con detalle, como tu casa desde la puerta hasta la cocina, y escoge diez puntos fijos en orden. Recórrelos mentalmente dos veces antes de poner nada en ellos.

#	LUGAR DEL RECORRIDO	ELEMENTO A RECORDAR	IMAGEN QUE LOS UNE
1			
2			
3			
4			
5			

Copia la tabla para los lugares 6 a 10.

03 Cómo crear imágenes que se quedan

- **Con acción:** que el elemento haga algo en el lugar, no que solo esté ahí.
- **Exagerada y concreta:** tamaños absurdos, cantidades enormes, situaciones inusuales.
- **Con sentidos:** añade olor, sonido, textura o temperatura.
- **Personal:** usa personas, objetos o emociones que signifiquen algo para ti.
- **Distinta de las demás:** evita imágenes parecidas en lugares contiguos.

Ejemplo: para recordar «bridge» (puente) en la puerta, imagina un puente gigante que se levanta y deja caer agua sobre el tapete.

04 Calendario de 14 días

Día 1	Recorrido: recorre los diez lugares en orden, dos veces	10 min
Día 2	Asocia diez elementos con imágenes vívidas	15 min
Día 3	Primera recuperación sin notas; cuenta aciertos	10 min
Día 4	Refuerza solo lo que fallaste	10 min
Día 6	Segunda recuperación sin notas	10 min
Día 10	Tercera recuperación y diez elementos nuevos en otro recorrido	15 min
Día 14	Prueba final y balance de la estrategia	15 min

05 Registro de aciertos

PRUEBA	DÍA	ACIERTOS DE 10	LO QUE FALLÓ Y POR QUÉ
Primera	3		
Segunda	6		
Tercera	10		
Final	14		

06 Límites del método

- ☐ Funciona mejor con elementos concretos y ordenados: listas, vocabulario, secuencias y fechas.
- ☐ Para conceptos complejos, combínalo con explicar con tus palabras y resolver problemas.
- ☐ No sustituye comprender el contenido: sirve para fijarlo, no para entenderlo.
- ☐ El progreso depende de la práctica; desconfía de quien prometa resultados sin ella.

SOBRE LOS ESTUDIOS CITADOS

Dresler et al. (2017), Neuron; Roediger y Karpicke (2006), Psychological Science; Dunlosky et al. (2013), Psychological Science in the Public Interest. Los resultados describen grupos de estudio y no pueden prometerse a cada persona.

EL SIGUIENTE PASO, CON GUÍA

Memoria Prodigiosa

Programa de memoria, concentración y mnemotecnia para estudiantes y adultos, con grupos de máximo siete personas. Practicar con guía y retroalimentación ayuda a perfeccionar las imágenes y a organizar los repasos.

- Palacios de la memoria, sistema mayor y asociación inverosímil
- Prueba en la página para medir tu memoria en el momento
- Confirma por escrito horarios, costos y condiciones antes de pagar

ultravelozmente.com/memoria-prodigiosa →

WorldBrain México (UltraVelozmente) · Formación en lectura veloz, memoria, matemáticas, robótica e idiomas desde el año 2000. Grupos de máximo 7 alumnos.

ultravelozmente.com · contacto@ultravelozmente.com · +52 (55) 7810-7837

Material gratuito de distribución libre. Puedes compartirlo completo y sin modificaciones.