

Resumen realizado por Jonatán Díaz Expósito. Clínica Sacrum.
Un concepto diferente de salud

Desarrolla una Mente Prodigiosa

Ramón Campayo
Edit. EDAF



- La **consciencia** la usamos exclusivamente para razonar y elegir, y a veces para pensar (el pensamiento está controlado básicamente por nuestro subconsciente).
- En el **subconsciente** reinan sensaciones diferentes, y aquí es donde residen principalmente la memoria, los sentimientos y la imaginación, por lo que es donde nos vamos a centrar de manera especial.
- El **inconsciente** podríamos definirlo como una parte del mencionado subconsciente, de difícil acceso, donde se archivan los traumas pasados como mecanismo de defensa.
- **Aprendizaje** es la facultad de comprender los datos que la mente es capaz de retener o asimilar. El estudiante sólo aprende cuando es capaz de razonar y de comprender lo que está memorizando. Esto es posible si trabaja con **datos secuenciales**. Por otro lado están los **datos puros** que no pueden ser razonados, pero sí pueden ser memorizados, incluso a largo plazo.

Para **aprender** hay que poder entender y razonar lo que ha sido memorizado, y además se ha de tener una clara consciencia de esos datos. La acción de aprender crea experiencia, es decir, aquella persona que ha aprendido algo, podrá **deducir sus conocimientos** en el futuro cuando sea necesario, pudiendo usarlos para algún fin.

- La **memoria** más fuerte es la que se basa en imágenes, y más aún la que se componga de imágenes que posean movimiento, lo que yo denomino **video mental**. Solamente podemos memorizar una cosa: **datos**. El foco de salida deberá ser siempre el dato que represente una **mayor magnitud**. (Francia respecto a París). Foco mayor-enlace-foco menor.
- **Datos puros**: Sus focos no se relacionan de manera lógica ni de forma predecible. Son los predominantes en los exámenes tipo test.

- **Datos secuenciales:** Entre ellos existe una interconexión más o menos lógica o predecible, ya que obedecen a una determinada secuencia que, a veces, se puede razonar o prever con cierta facilidad.

Estudiar debe parecerse a ver una película. Se debe ver primero la película entera, sin interrupciones, para tener la idea general, que será la **estructura de los datos secuenciales** y que se memorizarán por repetición.

Se debe **memorizar siempre de más a menos**. De mayor a menor extensión, de mayor rango a menor e inversamente de menor profundidad y detalle en la información a mayor.

- **Sistemas de memorización:**

1.- El Razonamiento: Sirve para información que hay que comprender. Se suele usar en matemáticas y física, aunque es también de enorme importancia en muchos exámenes de test. Además nos ayuda a deducir conocimientos nuevos basándonos en otros que ya tuviésemos aprendido.

2.- La Repetición: se trata de automatizar los datos en forma secuencial. Se suele utilizar en historia y asignaturas que tienen mucho contenido.

3.- Acciones o asociaciones inverosímiles: se trata de asociar los datos (habitualmente puros) a una imagen, acción etc.. que nos llame poderosamente la atención, y así quedar ligadas para siempre. Ya que nuestro cerebro está muy receptivo para todo aquello que salga de lo normal y rutinario. Este tipo de memoria es el más potente ya que se registra en el subconsciente. También se ha llamado **supermemoria**.

- **Supermemoria:** La memoria solo puede funcionar de forma efectiva mediante **enlaces** (asociar datos inconexos: barco con gorila), que deben ser principalmente mediante imágenes. Para reforzar las visualizaciones, es conveniente ver **detalles de la escena**.
- **Casilleros Mentales:** son construcciones memorísticas que nos permitirán almacenar datos en nuestra memoria de forma ordenada. Para ello se utiliza una ley para transformar los números en letras, para con ellas hacer palabras, incluso frases, que sí se pueden almacenar en la supermemoria mediante asociaciones inverosímiles. Cada número tendrá correspondencia con una consonante (al menos), pero no con las vocales.

Conversión Final: 1 = t,d (teide = 1)	6 = s,z (similitud de forma)	La H es muda no tiene valor. se utiliza como las vocales.
2 = n,ñ (2 patitas)	7 = f (similitud simétrica)	
3 = m (3 patitas)	8 = ch,j,g	
4 = c,k,q (mismo sonido)	9 = v,b,p (similitud)	
5 = l (L=50 en latín)	0 = r	

Se añadirán a discreción las vocales que necesitemos para completar la palabra en cuestión. Luego debemos buscar una asociación inverosímil entre la o las palabras creadas y el motivo del dato puro.

Cuando necesitemos **buscar una palabra que sustituya** a otra que sea difícil de visualizar (por ejemplo algunos elementos químicos), siempre será preferible escogerla por el hecho de que nos dé pie a recordarla, debido a que sus letras iniciales sean comunes, que por el hecho de que solamente se parezcan o rimen entre sí.

Casillero mental completo: 1Té. 2Ñu. 3Ama. 4Oca. 5Ola. 6Oso. 7Feo. 8Ajo. 9Ave. 10Toro. 11Teta. 12Duna. 13Dama. 14Taco. 15Tela. 16Taza. 17Gufo. 18Teja. 19Tapa. 20Noria. 21 Nata. 22Niño. 23Nomo. 24Nuca. 25Nilo. 26Nazi. 27Nife. 28Nicho. 29 Nube. 30Mar. 31Moto. 32 Mono. 33Momia. 34Moco. 35Miel. 36Mesa. 37Mafia. 38Mecha.

39Mapa. 40Coro. 41Coto. 42Cuña. 43Cama. 44Coco. 45Culo. 46Casa. 47Café. 48Coche. 49Cubo. 50 Loro. 51Lata. 52León. 53Lima. 54Loco. 55Lulú. 56Lazo. 57Alfa. 58Lucha. 59 Lobo. 60Sor. 61Seta. 62Sena. 63Asma. 64Saco. 65Sol. 66Seso. 67Sofá. 68Soja. 69Sapo. 70Faro. 71Foto. 72 Fino. 73Fama. 74Foca. 75Fila. 76Foso. 77Fofó. 78Faja. 79Fobia. 80Giro. 81Jota. 82China. 83Gamo. 84Choco. 85Chulo. 86Gasa. 87Chufa. 88Jocha. 89Chip. 90Bar. 91Bata. 92Vino. 93Pomo. 94Vaca. 95Bola. 96Vaso. 97Bofia. 98Vago. 99Pavo. 100 Torero.

Ampliación del casillero: Podríamos necesitarlo si debemos motorizar 169 artículos de la constitución española. Se puede hacer: **1.-** Del mismo modo que antes. Al necesitar más trabajo, también será más eficaz, pero sólo aumenta el casillero si te es estrictamente necesario. **2.-** Mediante situaciones comodines: que se repitan cada 100. Con ello nos servirá la misma situación para el 1 que para el 100, lo único que hay que hacer es introducir una imagen inverosímil que nos indique la centena en la que estemos y que la diferencia de las anteriores.

Para Casillas del: 101-200 (inclusive), una Piscina Olímpica.

201-300 “ , En el espacio exterior.

301-400 “ , Ardiendo en el infierno.

401-500 “ , En tu casa.

501-600 “ , En la luna.

601-.....etc...

- **Lectura Fotográfica: Defectos más importantes:**

1.- **Seguir linealmente las palabras sin hacer pausas para verlas un instante.** Con ello sucede que no se puede captar bien la información de lo que se lee, pues si un objeto está estático, como en este caso sucede con los reglones, también el ojo debe estarlo para poder percibirlo con nitidez. Se debe parar y ver un **conjunto de palabras a la vez y fotografiarlas.**

2.- **Leer a baja velocidad.** Se debe avanzar mediante saltos muy rápidos, haciendo paradas reales en **cada grupo de palabra de un mismo reglón (4-6 palabras).** Hasta que se coja experiencia se debe **apuntar con un bolígrafo u otro apoyo visual**, que nos ayude a fijarnos con precisión en el grupo de palabras que queremos leer o fotografiar, así como para llevar un ritmo regular por cada reglón. (El punteo debe ser raso, muy veloz entre saltos, parando aproximadamente 1 segundo por reglón). Mientras leemos **no debemos intentar hablar**, ni siquiera mover los labios, pues eso frena el ritmo de lectura. Se trata **de concentrarnos en visualizar o imaginar lo que estamos leyendo** como si fuera una película.

Ventajas de la lectura fotográfica: Mejora la sensación de vídeo mental. Ganancia de tiempo. Aumento de la visión periférica tanto en sentido horizontal como vertical. **Despreocuparse por las palabras cortas como: a, un, de, y por las comas y puntos ya que no se graban como imágenes.**

Los números se pueden visualizar en grupos fijándose en los centrales y utilizando la visión periférica. Se puede memorizar números en columna leyendo mentalmente el anterior que hemos grabado.

- **Sistema General de Estudio:**

1º Echar una **ojeada** de unos 5-10 minutos de todo el temario inicial.

2º Leer el **primer tema** en bruto.

3º Confección del temario personal. (resúmenes especiales y mapas mentales)

- **Temario Personal:**

Resumen: En nuestro **resumen** deben estar todos los datos puros. Si no hay tiempo para hacer un resumen se puede subrayar con **bolígrafo verde** todo lo importante. Se debe eliminar toda la paja. Usar vocabulario personal. No poner la información que ya sabemos, controlamos o es de cultura general. Se deben hacer en **libretas de papel reciclado** para la mejor manipulación y menor cansancio visual.

Reglones de 10-12 palabras y ocuparán 2/3 del folio, dejando el margen a la derecha para las asociaciones inverosímiles, marcadas con un símbolo y escritas en **bolígrafo azul** (también subrayar o rodear con el azul las palabras claves). El margen derecho **no debe estar justificado**, para mejor memorización visual. Cada párrafo debe disponer de **una única idea principal**, y de sus ideas secundarias. Las **dudas** que se vayan presentando se deben apuntar en un folio en blanco o al final de la libreta (si se tienen muchas, solucionarlas antes de seguir con el resumen). Empezar a resumir **los temas más sencillos y fáciles**. Tener **a mano toda la información** posible antes de empezar los resúmenes. Dejar uno o dos folios después de cada resumen por si hay que **añadir algo más después**. El **texto** debe ser negro, pero si es de desarrollo puede ser azul que es más relajante. Los **rotuladores fosforitos** se utilizarán: azul (título del tema, capítulos y preguntas), rojo (títulos de distintas subdivisiones de cada pregunta), verde (títulos de nuevas subdivisiones). De los resúmenes saldrán los **mapas mentales**, a razón de uno por tema y todo junto será el temario personal.

- **Temario Adaptado:** En oposiciones con exámenes de desarrollo, es conveniente, **cerca de dicho examen**, adaptar el temario personal a otro más reducido en base al tiempo de exposición o desarrollo especificado en las bases.

Cuando hay **exámenes tipo test**, el temario debe ser lo más extenso posible. No se puede eliminar información, sólo resumirla, adaptarla etc.. También es necesario **escribir los resúmenes a mano**, que es la forma habitual de hacer exámenes, así tendremos entrenada la mano. **Ventajas de resumen a ordenador:** nitidez de lectura, en cada reglón se pueden poner más palabras, se puede ganar tiempo si se utiliza un programa de voz. ____

- **Confección de mapas mentales:** Sólo ocupará **una cara** de tamaño folio. Debe ser **agradable a la vista** y cómodo de estudiar. Se utilizarán **fosforitos** (por orden: azul, rojo, verde). El **bolígrafo azul** se utilizará para las asociaciones inverosímiles, escribiéndolas tras el mismo signo que se usa en los resúmenes. El nombre del **tema** y su número se colocarán a las 12:00 en el centro y se desarrollará ramificándose en el **sentido de las agujas del reloj** (subrayadas con el fosforito azul). Sólo se escribirán **palabras sueltas** o frases cortas.
- **Memorización:** Para una mejor memorización, se deben hacer y escribir las **asociaciones inverosímiles** a medida que se vayan haciendo los resúmenes.

Mapas mentales: 1º Se memorizarán los mapas mentales antes que los resúmenes, pues siempre se estudiará partiendo de **estructuras más amplias y menos profundas** hasta llegar a lo más **minucioso y complejo**, que lo hallaremos en los resúmenes. Por orden memorizar los títulos del mapa (**azul**); luego de cada título todo sus apartados (**rojo**); Luego las subdivisiones de los rojos (en **verde**). Sólo empezaremos los resúmenes cuando estemos seguros de haber memorizado perfectamente los mapas mentales.

Resúmenes: Se utiliza la **lectura fotográfica**, sin prisas, razonando y deteniéndonos cada vez que no comprendamos algo, y siempre de lo general a lo particular. Memorizando las **asociaciones inverosímiles**

de los datos puros en el margen derecho. Se irán memorizando nuevos datos en sucesivos repasos, consolidando lo aprendido anteriormente.

- **Repasos:** Realmente los repasos y la memorización van juntos en todo el proceso. Al principio los **mapas mentales** se repasarán, **dos veces al día** y los **resúmenes una vez**. **No se debe escribir al estudiarlos** porque se pierde mucho tiempo. Sólo es aconsejable escribir al final, si tenemos exámenes de desarrollo al realizar el temario personal adaptado a las bases de la convocatoria.
- **Consejos finales:** Cuando se atasca uno en un tema, casi siempre es por **falta de comprensión**, y debería haber quedado solucionado en la confección de los resúmenes. A los opositores se recomienda **ampliar el temario con material accesorio** (libros, enciclopedia, películas, documentales..), que será conveniente hacerla durante 3 ó 4 días y cuando ya se dominan los repasos conferenciales finales y muy cerca de la oposición. Con leerla o visionarla tres o cuatro veces es suficiente. El **día del examen** no debemos repasar nada y estar tranquilos y relajados para que la información fluya.
- **Exámenes de desarrollo:** Se debe leer y releer con calma las **preguntas e instrucciones del examen** completamente, para organizar en un par de minutos el orden de contestación (1º las que más puntúen y las que más sepamos). Dejar 5 minutos al final para un **repaso**. Es preferible **contestar** un poco de cada pregunta que unas sí y otras no. Siempre es preferible una **exposición breve, pero clara y precisa**, ajustada a lo que pidan. Usar muchos **los punto y a parte** (dan sensación de claridad y amplitud a la vez). Entrenarse **escribiendo resúmenes a mucha velocidad**, evita el cansancio prematuro y el bloqueo.
- **Exámenes tipo test:** No hay que **memorizar** nada de arriba abajo (como en el de desarrollo), sólo los datos puros. El **nivel cultural general** del alumno es importante aquí, ya que puede conseguir respuestas adecuadas debido a otros conocimientos. Es fundamental **comprender y razonar** el temario, así como las preguntas. Debemos **empezar** a por la primera pregunta y contestar las que sepamos con certeza, luego haremos una reflexión **¿tenemos suficientes respuestas como para aprobar el examen?** Si es así: repasaremos 1º las respuestas rápidamente. 2º miraremos las no contestadas para ver si se nos ha pasado alguna que sabíamos. Y 3º si queremos sacar nota, pero no sabemos las respuestas y hay penalización por error, responderemos por intuición pero no a lo loco. Esto, siempre y cuando la proporción sea como máximo que por 3 errores te quitan una positiva.

Intuición de las respuestas: La mayoría de las veces la **1ª respuesta** que no vino a la cabeza suele ser la correcta. Pero si al repasar nos viene a la cabeza otra opción de forma clara, debemos **hacerle caso a ésta última**. Contestaremos las preguntas dudosas con las opciones que **menos veces han salido** y en caso de igualdad parecida, marcar la que más tiempo lleve sin salir.

- **Exámenes orales:** Se deben preparar como si fueran e **desarrollo**. Grabarnos con cámara de video nos ayudará a mejorar la pronunciación, hablar lo más bajo posible y despacio para facilitar el recuerdo memorístico. Nuestros **movimientos** deben ser **pausados** con pocos gestos si no estamos habituados. Es útil la sofrología para encarar el examen con una buena actitud. (imaginarnos como alguien importante dando una charla, o al revés, cuando nos damos poca importancia, esperamos poco la reacción de los demás, por lo que hay que **pensar en la humildad y el trabajo bien hecho, no en los aplausos**).

- **Oposiciones:** Las oposiciones son una **competición**, por eso la meta es obtener la nota más alta y conseguir una plaza. La ventaja con respecto a otros exámenes es que tenemos el temario completo y nos organizamos como queremos, incluso tomarnos días de vacaciones.

El examen escrito en las oposiciones:

1. **Exámenes de desarrollo:** Confeccionar unos temas adaptados cuya extensión coincida con el tiempo de exposición que tengamos para cada tema. El **objetivo es aprobar el examen** aprendiendo sólo lo necesario pero con la mayor fiabilidad. Los temarios personales deben incluir al final, ya cerca del examen, los datos completados y ampliados en lo que más nos guste o más se nos de. Y por contra, se eliminará lo que nos fuese más difícil de memorizar o recordar.
2. **Exámenes tipo test:** **Cuanto más amplio sea el temario mejor**, incluso ampliado con más información al alcance, ya que muchas respuestas se pueden saber por datos colaterales. Es fundamental saber comprender y razonar el temario de tal forma que asociemos perfectamente todos los datos puros incluidos.

Contestación de los test en las oposiciones: Empezar por la 1ª pregunta y seguir por orden, contestando las que nos sabemos seguro, si hay penalización por respuesta incorrecta. Al terminar, si es el último examen, pensaremos: si estamos en plaza sólo seguiremos contestando si el último que accede a plaza, sacando la máxima nota, me puede coger. Si es así nos arriesgaremos con intuición si la proporción de penalización es de 1/3 o más.(cada 3 malas quitan 1 buena). Si no sólo responder las seguras.

Intuición de las respuestas en las oposiciones: Si el examen es de **marcar con un círculo**, las **respuestas suelen estar equilibradas** en cuanto a opciones, ya que suelen hacerse cerca del día del examen para evitar filtraciones. Si el examen es informatizado (para mucha gente), lo habitual es que tenga más malicia y además hayan enchufados, pero aun así debemos seguir respondiendo según proporción, aunque el acierto sea menor.

- **Consejos útiles:**

- 1.- Mejor estudiar un poquito cada día. La constancia es la clave del éxito.
- 2.- Descansar 5 o 10 minutos cada 30 -40 m'. O también 10-15 m', cada hora. Cambiando de habitación y aires.
- 3.- Habitación suficientemente iluminada. Cuidado reflejos de luz en libros o folios. Mejor luz solar y de espaldas a ella. Si es eléctrica, mejor del techo (general y uniforme) No son convenientes los flexos (aumentan la fatiga ocular)
- 4.- Posición cómoda no del todo relajada y ropa holgada.
- 5.- Sala tranquila libre de ruidos y molestias. Evitar distracciones: tele, radio, música....
- 6.- Si las condiciones no son buenas, o buscamos un mejor sitio o haremos otra cosa.
- 7.- Tener a mano todo el material necesario para empezar a estudiar (resúmenes, mapas, bolígrafos, rotuladores etc.). Es útil hacer una lista y guardarlo todo en una caja.
- 8.- El mejor momento para memorizar es después de desayunar (suave) y luego a media tarde. Repasar puede ser en cualquier momento del día pero mejor por la noche.
- 9.- En las academias se pierde mucho tiempo, será preferible ir por libre y preguntar dudas a algún profesor o especialista.
- 10.- Saber valorar nuestro esfuerzo y hacer recompensas de vez en cuando.

11.- Día del examen: Desayunar energéticamente. Llegar con tiempo y sin prisas. Conocer el lugar donde será el examen (a veces unos días antes, para visualizarnos). En caso de accidente comunicarlo. Tratar de estar en lugar tranquilo y en paz, evitar las aglomeraciones de nerviosos. Si podemos elegir sitio mejor a mitad de altura de habitación y en la pared contraria a las ventanas. Si nos toca en las ventanas y nos molesta el sol, ruido exterior o temperatura, podemos pedir el cambio.

12.- Presentarse prioritariamente donde hayan más plazas no menos de 3-5.

13.- Llevar al menos dos bolígrafos buenos. (azul para desarrollo y rojo si queremos remarcar algo).

14.- Controlar en todo momento los nervios: moviéndonos menos, respirando, parando un momento si es necesario. La gente que vive presa de algún temor pierde la libertad. **La clave está en Pensamiento, Palabra y Acción.**

- **La Memoria y la Salud:** Al estudiar no haber comido en exceso. Nada de tabaco, alcohol o drogas. Nuestro cerebro necesita fósforo, magnesio, vit.a, vit.d. Dieta mediterránea, ejercicio físico regular, dormir y descansar lo necesario.
- **Psicotecnia:** Tratan de medir el coeficiente de inteligencia.

Sucesiones numéricas: Lo más importante es dar con la ley o la fórmula que utiliza la sucesión. Se deben responder por orden de facilidad.

Fichas de dominó: El orden de las ficha puede ser creciente o decreciente pero cuando se llegue al 6 o al 0, se continua con el orden.

Figuras matriciales: Hay una evolución de movilidad rotativa, o en diagonal, o vertical etc...

Psicotécnicos de personalidad: Conocer el perfil psicológico. Tener en cuenta de responder con sinceridad sin confundir la verdad con lo que nos gustaría que fuera, para así no contradecirnos. Se debe responder con los mismos gustos y bajo un perfil lo más parecido a la realidad. Ante la duda, responder lo que supongamos que les gustaría oír, salvo en los gustos personales.

- **Preparación psicológica:** Suspender no es malo, lo malo sería no estudiar o estudiar mal. Al hacer el examen lo menos que hay que pensar es si se va aprobar o a suspender. Debemos disfrutar de la prueba como un juego, sólo así el inconsciente se abrirá. El **miedo al fracaso** es la causa principal de la mente en blanco. En el examen la suerte está echada, ya no somos responsables, por ello, se debe tomar como un pulso. Lo que hace sufrir en sí no es el examen, sino la valoración personal de los posibles resultados. Ese miedo hace que la mente se defienda para que huyas y no sufras. En el estudio lo bueno y lo malo está en la preparación, no en el examen, ya que este es un trámite. De la misma forma, si se consigue algo sin mucho esfuerzo, no se traducirá en una satisfacción dinámica y con una tendencia constructiva, sino que nos acomodaremos. Debemos tratarnos como nuestro mejor amigo, animándonos y consolándonos. El estudiante que sabe disfrutar con su labor, no tiene miedo al resultado final. De esa forma se sacará el mejor rendimiento posible.

Tipos de personalidades: a) **Los Superpreparados:** Suelen ser el 2% del total y el factor psicológico no los suele mermarlos más del 80-90% de sus capacidades, ya que saben que estarán en plazas. b) **Los Medianamente preparados:** son la mayoría, y el factor psicológico les reduce su rendimiento hasta el 60-80%, porque saben que pueden estar en el corte de los elegidos, y se ven con mayor responsabilidad y por lo tanto sufren. c) **Los poco preparados:** suelen ser un 20% de todos y van a probar suerte. No se juegan mucho y lo saben, por lo que el factor psicológico no les disminuye el rendimiento menos de 80-90%.

La clave de una buena **preparación psicológica** en prepararse el examen a conciencia, dadas las circunstancias personales. Prepararse implica hacerlo con tiempo, ya que a medida que se acerca la fecha del examen las prisas serán mayores.