This page was exported from - Mentat
Export date: Thu Nov 12 0:18:32 2026 / +0000 GMT

10 habilidades esenciales en Mnemotecnia

Con ellas hay que ejercitarse y lograr:

1) facilidad para crear imágenes mentales para PALABRAS CONCRETAS (como casa) Y ABSTRACTAS (como constitución)

2) facilidad para crear imágenes mentales para PALABRAS DESCONOCIDAS, NOMBRES Y NÚMEROS (ejemplos: wall, metildioxianfetamina, Almeida, 76841)



En la pantalla mental todo es posible

3) facilidad para asociar imágenes entre sí en ESCENAS DINÁMICAS Y MULTISENSORIALES (con acción y variedad de estímulos sensoriales)

4) facilidad para crear rápidamente una escena de 2 imágenes asociadas (tiempo ideal: no más de 6 segundos por escena)

5) conocer y dominar la fórmula básica para asociar escenas en secuencia ordenada (se le conoce como técnica de la cadena)

6) facilidad para proyectar imágenes en objetos, lugares y trayectos bien conocidos

7) saber de manera automatizada códigos de número-forma y número-rima

8) saber de manera automatizada el código número-sonido para números desde el 0 al 9

9) saber de manera automatizada el Sistema Mayor o código número-palabra para números del 0 al 9 y del 00 al 99

10) saber de manera automatizada el Sistema PAO o código número-Personaje-Acción-Objeto para números del 0 al 9 y del 00 al 99