This page was exported from - Mentat
Export date: Fri Nov 13 21:31:05 2026 / +0000 GMT

El arte de la memorización: La Mnemotecnia

Es uno de los trucos mentales con más historia. Al utilizarlo aumentas el poder de la memoria utilizando la imaginación.
La mnemotecnia se basa en imaginar guiándonos por unos pocos principios prácticos.
Las escenas imaginadas aportan más poder a la memoria cuando son estrambóticas, exageradas, sensuales o imposibles.
El resultado es formidable: los conocimientos quedan completamente "embebidos" en las escenas creadas mentalmente.
¿Cómo funciona?



Activando más áreas cerebrales
Nuestro cerebro puede ser activado-afectado-estimulado tanto por experiencias imaginarias como por experiencias reales. Cuando imaginas una "escena" aplicando procedimientos mnemotécnicos involucras a más partes del cerebro y provocas más intensidad en la actividad interneuronal, obteniendo registros rápidos de larga duración y fácil recuperación.