

Quisiera compartir contigo **una forma de aumentar rápidamente tu memoria** y así recordar cualquier cosa.

Este método se basa en utilizar un lugar conocido para depositar la información nueva que quieres recordar.

Para ello, vamos a crear los llamados *LOCIS*.

¿Qué es un LOCI?

La palabra **Loc**i viene del latín *lugar*. Como es un lugar, la variedad de posibles lugares es amplia, tanto que las siguientes cosas son ejemplos de **Locis**:

- Tu **escritorio** es un **LOCI**, te puedes parar en el, ponerte debajo o cualquier otra cosa.
- Tu **habitación** es un **LOCI**, puedes rondar libremente en ella.
- Tu **casa** es un **LOCI**, un lugar que puedes recorrer con el que estás familiarizado.
- Tu **ciudad** es un **LOCI**, y podríamos seguir casi indefinidamente...

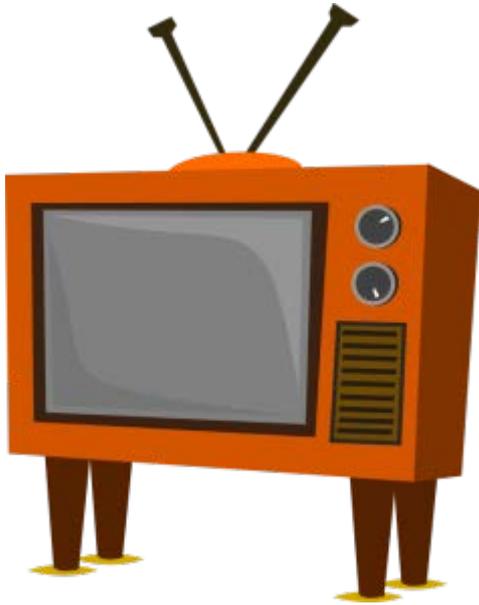
Si tienes más dudas puedes visitar <http://comomemorizar.com> y aprender otros datos sobre LOCI`s

¿Para que nos sirve un LOCI?

En realidad un **Loc**i solo no nos sirve para nada, un conjunto de ellos si (te lo explicaré en un momento).

- Cuando memorizamos cosas, suele ser más fácil si establecemos una relación con lo que ya sabemos. Por ejemplo, si tenemos un familiar con cierto número de teléfono conocido, y suponiendo que adquirimos un chip cuyo número difiere del de nuestro familiar en solo 1 dígito, debemos recordar ese dígito pues el resto del número **ya lo sabemos**.

- Cuando conocemos personas y se parecen a actores o a amigos de nosotros, recordamos a esas personas y se relacionan con otros nombres a su vez.



“La publicidad utiliza canciones pegajosas”

- También para la publicidad se usan canciones pegajosas o rimas en las escuelas, apelando al sentido del oído y la memoria auditiva. Entonces aquí vamos a hacer lo mismo: *usar información conocida y relacionarla con cosas nuevas para recordarlas.*

¿Qué conjunto de Loci vamos a usar?

Por ahora un lugar muy familiar para ti: **tu casa**.

Los pasos para armar tu **Loci** son los siguientes:

1. **Selecciona tres habitaciones de tu casa.** Pueden ser tu cuarto, el comedor y el baño.
2. Ve a cada habitación, **sítuate en el centro de la misma** y comienza a girar en el sentido de las manecillas del reloj.
3. A medida que giras, trata de **elegir cinco objetos de cada una** que te llamen la atención.

Una posible lista es la siguiente:

- **Comedor**

1. Mesa
2. TV
3. Radio
4. Ventilador
5. Puerta de salida

- **Baño**

1. Canasto del jabón
2. Pileta
3. WC
4. Ducha
5. Espejo

- **Habitación**

1. Cama
2. Computadora
3. Escritorio
4. Guardarropas
5. Repisa/estantería

¿Cómo memorizar cosas con los LOCIS aprendidos?

Una vez que tienes tu conjunto listo, debes establecer un orden en cuanto a las habitaciones. El orden lógico es el del recorrido de tu casa, pero si quieres establecer otro orden adelante.

Los pasos son los siguientes:

1. **Listar las cosas que queremos memorizar** en un papel.
2. **Relacionar cada una de esas cosas** de una forma “llamativa” **con tus LOCIS** poniendo una sola cosa en cada uno.
3. **Darle un repaso mental al recorrido** para ver si afirmamos bien lo que pretendemos recordar.

4. **Listo.** Almacenamos la información en nuestra memoria.

Veamos un ejemplo...

Supongamos que así queda nuestra habitación numerada (te recomiendo usar objetos en las cuatro direcciones de tu cuarto y no solo en dos como el ejemplo presente).



Habitación numerada lista para utilizar

Y que tenemos la siguiente lista de cinco items sin relación aparente entre los mismos.

1. Gato
2. Araña
3. Leche
4. Gorila
5. Flecha

Gato: Imaginamos un gato negro sobre la estantería, el cual va tirando los libros a su pasar y sonrío simpáticamente.

Araña: una araña con patas largas enorme esta trepando la pared y observando con sus ojos las distintas pinturas en tu pared.

Leche: tratas de abrir el guardarropas y de repente una catarata de leche sale del mismo, tragas una gran cantidad y esta podrida.

Gorila: un brutal gorila salta sobre tu cama, es un gorila poco amistoso y si te subes a la cama te rompe la nariz de un golpe.
Flecha: estas trabajando en tu computadora portátil cuando de repente una flecha parte al medio el monitor. Para salvar tu vida te vas corriendo.

¿Ya esta? ¿Y si necesito recordar?

Recordar es la parte más emocionante de esta técnica, pues si formaste asociaciones fuertes, las mismas se presentaran naturalmente al hacer el recorrido imaginario de tu casa.

Así que simplemente recorre tu casa empezando por la primer habitación y respetando la forma de recorrerla.

Esta era la habitación que usamos en el ejemplo:



Obsérvala un minuto, cada detalles y las imágenes que evoca en ti. Primero **en la estantería ¿Qué había?** ¿Qué estaba haciendo eso? Luego **en la pared**, una enorme ... miraba las pinturas. **El guardarropas**, litros de diversión blanca. **En la cama no te subas**. En la computadora **corre por tu vida**.

¿Te das cuenta? **Sin siquiera pronunciar los objetos, las imágenes vinieron** a nosotros con relativa facilidad. Y si conocemos la imagen y sabemos lo que es, entonces conocemos la palabra de la lista.

Como un *EXTRA*, *al recorrer las habitaciones en el mismo sentido y orden de objetos*, si te pregunto ¿qué posición ocupa la leche en la lista? Puedes decirme “tres” y es porque el guardarropas es tu tercer elemento en la lista.

¿Cuáles eran los pasos entonces?

1. Elegir **3 habitaciones** y **5 objetos** de cada una.
2. **Establecer un orden** de los objetos en la habitación y un orden de recorrido entre habitaciones.
3. Relacionar cada objeto de tu lista a recordar con **un LOCI y solo uno** de la habitación presente.
4. Usar todas las habitaciones y no mirar atrás. En cada paso **concentrarse exclusivamente en poner el objeto X en la posición Y**.
5. Cuando quiero recordar, **hacer una recorrida mental** de las habitaciones con sus objetos y nombrarlos.

¿Cómo practico?

Aunque hay muchas situaciones en la vida diaria presentes, te dejo la siguiente lista de 10 elementos. **El desafío es que hagas lo mismo que hicimos** pero usando ahora dos habitaciones. Como eres inteligente, te diste cuenta de que para los objetos del 6 al 10 vas a usar tu segunda habitación. Para los objetos del 1 al 5 usaremos la misma lista que arriba.

1. Gato
2. Araña
3. Leche

4. Gorila
5. Flecha
6. Árbol
7. Tornado
8. Naranja
9. Cuchillo
10. Paquete