



## **RESUMEN DE LOS TEMAS DE ESTE FASCÍCULO:**

**+ El Cerebro y la Mente.**

**+ La Memoria.**

**+ Técnicas de Estudio.**

*A continuación, se presentan resúmenes de los temas principales del fascículo.*

*La idea es simplificar el aprovechamiento del material. En función a que actualmente la vida moderna nos obliga a hacer todo rápido y bien, incluyendo los estudios, siendo fiel a una frase:*

***¡De lo bueno poco, y si esta resumido mejor!***

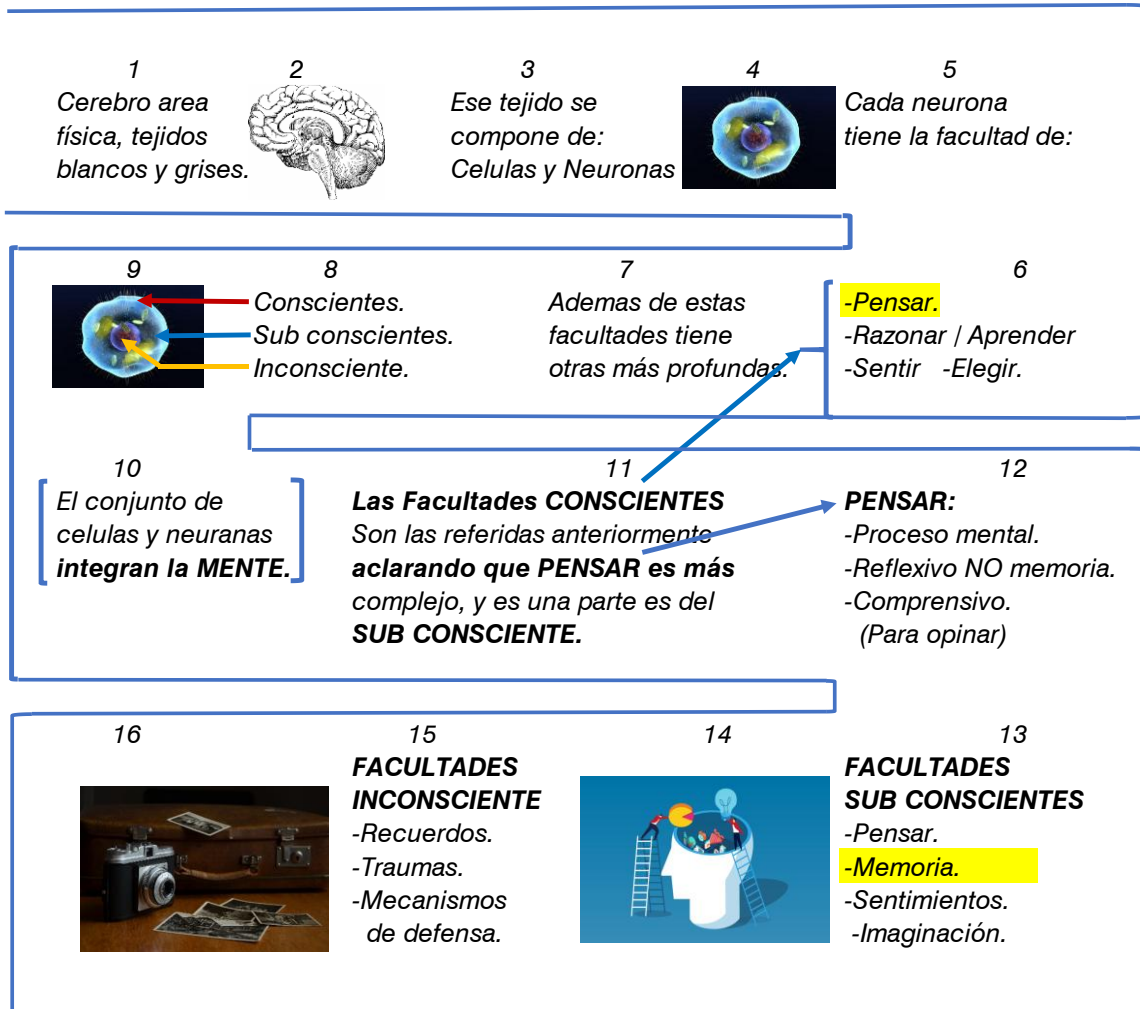
*Comentario final, en todos los trabajos que he presentado trato de mantener esa filosofía. La mejor calidad, lo más practico posible y un precio accesible.*

*El punto medular es que con el puro resumen se tenga el conocimiento completa.*

***“Y no se requiera leer todo el material”***



## EL CEREBRO LA MENTE Y LA MEMORIA

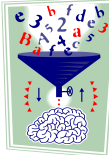




## ¿CÓMO TRABAJA LA MEMORIA?

1


La Memoria es la capacidad mental que guarda información base del Aprendizaje



2

Funciona como un almacén. Todo lo guarda. (En el Subconsciente)

3



---

7

Todo lo que hay en el Sub Consciente no se puede controlar. Excepto con un sistema adecuado se recomienda (APEL-01)

6

**¿CÓMO PODEMOS APRENDER MEJOR? ¡USANDO TODOS NUESTROS SENTIDOS!**

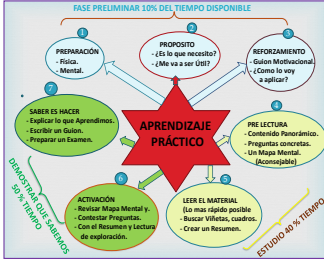
1. VISTA
2. OIDO
3. KINESTESIA (Tacto, gusto, olfato)
4. EMOCIÓN

5

La mente recibe datos por los cinco sentidos y se recuerda sin poner atención. ¿Que pasará Si ponemos atención?

---

8



(APEL-01)

9

**La memoria en el tiempo:**

- Corto Plazo.
- Mediano Plazo.
- Largo Plazo.


10

**Recordar a largo Plazo**

- Motivación.
- Estado de Animo.
- Un Sistema. (APEL-01)

---

13




12

Porcentajes de lo que percibimos

- VISTA 60%
- OIDO 10%
- OLFATO, TACTO, GUSTO. 30% (QUINESTECIA)

11



---

14

**VISTA:** Si relacionamos lo que vemos con una imagen, se recuerda lo leído más fácilmente.

15


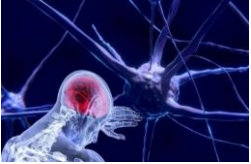


**OIDO:** El sentido más débil, pero también con imágenes se puede mejorar.

16

**QUINESTECIA:** Olfato | Tacto | Gusto Aprender haciendo, una combinación de todas los sentidos.



## OTRAS TÉCNICAS DE ESTUDIO

<p>1</p> <p><b>TÉCNICAS DE ESTUDIO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Razonamiento.</li><li>- Repaso.</li><li>- Nemotecnia.</li></ul>	<p>2</p> 	<p>3</p> <p><b>RAZONAMIENTO ES:</b></p> <p><i>La más importante, busca razones de ¿Por qué? Y ¿Para que? ¡Y no solo memoriza!</i></p>	<p>4</p> 
<p>8</p> 	<p>7</p> <p><b>NEMOTECNIA</b></p> <p><i>Cuando relacionamos lo nuevo con algo conocido, y usamos <b>imágenes inverosímiles</b></i></p>	<p>6</p> 	<p>5</p> <p><b>REPASO</b></p> <p><i>La mas usada pero no la mas efectiva, (Se vuelve memorista) "SI Repaso técnicado"</i></p>



## CEREBRO MENTE Y MEMORIA



### CEREBRO Y MENTE:

*Lo ideal es empezar por la mente. Pero no podemos pasar por alto que es el cerebro; en términos muy generales el cerebro es la parte física que se encuentra en el interior de la cabeza, compuesto por tejidos pastosos, blancos y grises, pero lo más importante es que estos tejidos están constituidos por células y neuronas, y a estas últimas se les atribuye la facultad de:*

- + Pensar.*
- + Razonar.*
- + Memorizar.*
- + Aprender.*
- + Sentir.*
- + Elegir. Entre otras cosas.*

*El conjunto de  
Células y neuronas,  
Es lo que integra la  
**MENTE.***



*Puede ser útil aclarar, que la MENTE es una función de las neuronas que están en el cerebro, y se clasifica de esa forma para tener una comprensión más práctica.*

*Vale la pena aclarar, que las células también tienen esas capacidades, probablemente un poco más limitadas, pero al fin las tienen.*

*Como en el cerebro tenemos la mayor cantidad de neuronas, se considera que ahí reside la Mente, por supuesto hay muchas razones para pensar de esa manera, porque de una u otra forma ahí reside la facultad de controlar todas las acciones. Pero en todo el cuerpo tenemos neuronas y células que tienen estas facultades; de ahí la pregunta:*

***¿La Mente controla al cuerpo?  
¿O el cuerpo controla a la mente?***

*Como la respuesta es muy complicada, se la dejamos a los especialistas de la materia. Lo que, si puedo asegurar es que hay condiciones en que el cuerpo reacciona más rápido que la mente, por ejemplo:*

*Tenemos un golpe, una herida, automáticamente tenemos respuestas de auxilio, se calma el dolor, se empieza a cerrar la herida, todo esto por reacciones químicas con que cuenta todo el organismo y por supuesto, la mente reacciona, pero, en segundo término; no se diga cuando tenemos una fuerte emoción como el Amor, el Afecto o el Coraje.*



Otro caso, si tenemos el habito de levantarnos tarde (10 o 11H. AM) y la mente requiere que nos paremos a las 6AM. Por supuesto que el cuerpo dominara a la mente.

Volviendo a las facultades de la mente, como sabemos son muy complejas y tienen entre otras:

### **FACULTADES**

- + Conscientes.
- + Subconscientes.
- + E Inconscientes.

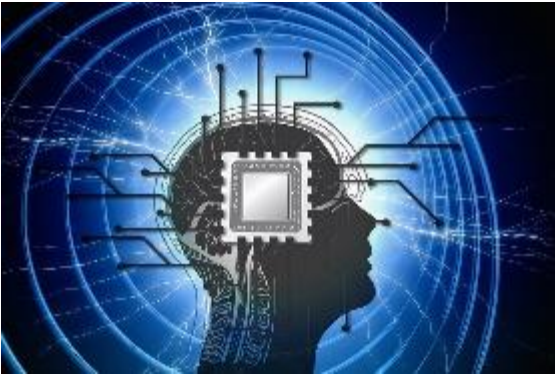
### **Las facultades, Conscientes:**

- + Pensar.
- + Razonar.
- + Aprender.
- + Sentir.
- + Elegir.

Aclarando que el Pensar es más complejo que razonar o elegir, porque el pensar implica:

- + Un complejo proceso mental.
- + Reflexivo, no memorista.
- + Comprensivo para poder opinar.

Para estas funciones se requiere un proceso más sofisticado, como un programa de computadora que tiene varios niveles.



- 1° Nivel Carpeta Base.  
**Consciente**
- 2° Nivel. Archivos.  
**Subconsciente.**
- 3° Nivel Sub archivos.  
**Inconsciente.**

*El pensar lo tenemos en el segundo nivel de la mente que es **El subconsciente.***

*En este nivel que es más sofisticado, es en donde residen los:*

- ✚ Los Sentimientos.
- ✚ La Imaginación.
- ✚ La **Memoria** propiamente dicha.
- ✚ Y la Memoria del Aprendizaje.

*Otro nivel que reside en la mente es el*

## **INCONSCIENTE**

*Que guarda Traumas del pasado y activa mecanismos de defensa. Algunos científicos ubican esta función en el cerebro Reptiliano o Reptil. El más antiguo de los cerebros.*





*Se recomienda leer:  
Como Trabaja el Cerebro.  
Fascículo del mismo Autor.  
Disponible en Internet.*

### **LA MEMORIA**

*La memoria es la capacidad mental que permite guardar, o retener una información o conjunto de datos. En cualquier estudio, es la **Base del Aprendizaje**, siendo este el conocimiento y razonamiento de la Memoria y reside en el **Subconsciente**.*

*La Memoria funciona como un almacén en donde entran y salen datos. Una prueba de que reside en el Subconsciente, es que todo lo que captamos con nuestros cinco sentidos lo podemos recordar sin haber puesto una atención “reflexiva” Imaginemos que podremos lograr poniendo una autentica atención en lo que queremos recordar, por ejemplo, en un estudio formal.*

**Nota Importante:** *Al residir la memoria en el Subconsciente, no la podemos controlar, “Es información no consciente” Pero con un entrenamiento adecuado, y una técnica de estudio formal, por ejemplo. Aprendizaje Practico de Ernesto López. (APEL-01) Libro del mismo autor disponible en Internet. Por supuesto que la podemos subordinar, (controlar) y recordar lo que haga falta.*



(APEL-01)

## TIPOS DE MEMORIA: (TIEMPO Y SENTIDOS)

Quando hablamos de **Memoria en el Tiempo** se refiere a: **Corto, Mediano y Largo plazo**, por supuesto que para recordar a largo plazo una información importante o el tema de un estudio formal, se requieren condiciones muy concretas como:



## CEREBRO MENTE Y MEMORIA 11 DE 15

- + Un estímulo adecuado. “Motivación”
- + Estado de Ánimo.
- + Una fuerte Carga Emocional.
- + Y por supuesto un sistema de estudio adecuado.  
(APEL-01) Aprendizaje Practico. Por Ernesto López.  
Libro del mismo autor disponible en Internet.

Anteriormente se mencionó que la mente se alimenta con lo que capta de nuestros cinco sentidos, a continuación, se da un resumen de los mismos.

## SENTIDOS

### LOS SENTIDOS CON LOS QUE CONTAMOS:

- + **VISTA.**
- + **OIDO.**
- + **TACTO, GUSTO, OLFATO**
- + **QUINESTESIA.**  
(APRENDER HACIENDO)





*Puede ser importante, aclarar de porque los sentidos: Olfato, Tacto y Gusto. Tienen un porcentaje un tanto alto, esto se debe a que forma parte importante de la **QUINESTESIA** (Aprender haciendo) Está modalidad es una combinación de todas las capacidades de los sentidos, y que al ser aplicada en toda su extensión se llega al 95% o más de efectividad.*

### **VISTA**

*Sobre la vista es relevante, (importante) recalcar que, si podemos asociar lo que leemos con imágenes, estaremos en condiciones de poder recordar lo leído con más facilidad. El razonamiento es que una imagen se puede recordar más fácilmente y con muchos detalles; como experimento observemos por unos segundos la fotografía de un paisaje un lienzo, (un cuadro) o simplemente lo que estemos viendo en ese momento. Ahora demos una descripción de lo visto, por supuesto que será bastante más completa que una simple palabra leída, lo mismo sucede, pero con más profundidad, cuando vemos una película.*

*El punto medular del comentario es que, si al leer vamos asociando imágenes, nuestra lectura será más rápida, y con mayor comprensión y retención. Esto no es fácil, pero con un adecuado entrenamiento se puede lograr. **(APEL-01)***

*Se recomienda leer:  
"Aprendizaje Practico"  
Libro del mismo Autor  
Disponible en internet*



### OIDO

*Este es el sentido más débil para recordar, pero si lo educamos podremos sacar un buen provecho del mismo; por ejemplo, si escuchamos una canción que nos guste automáticamente vamos haciendo imágenes de la misma y como se dijo antes las imágenes son más fáciles de recordar. Un ejemplo práctico el de una canción:*

*El Jinete. (Canción de José Alfredo Jiménez)*

***¡Por la lejana montaña, va cabalgando un jinete!***

***Nos imaginamos una montaña y un jinete es su caballo.***

*Viene al caso una frase que es una adaptación de la frase original de Kong Qiu Confucio:*

***Olvido lo que oigo.***

***Entiendo lo que veo.***

***Aprendo lo que hago.***

***Lo oí y lo olvidé.***

***Lo vi y lo entendí.***

***Lo hice y lo aprendí.***

*Una técnica para sacar el mayor provecho a un estudio:*

*De lo general a lo particular.  $G \Rightarrow p$  (De lo Más a lo Menos)*

*Cuando vemos una película completa, o leemos un libro (de principio a fin) Tenemos el contenido total. **Lo General** o lo Más, después la volvemos a ver o leer y encontramos*



detalles. **Lo Particular** o lo Menos y por supuesto que se hace efectivo el estudio. Cuando leemos un libro o un capítulo completo, y después lo volvemos a leer, encontramos detalles y como se dijo anteriormente, el estudio es más efectivo cuando se usa un sistema apropiado.

*Se recomienda leer el libro:  
"Lectura Practica". Del mismo  
autor disponible en Internet.*

## OTRAS TÉCNICAS DE ESTUDIO

-  **RAZONAMIENTO.**
-  **REPETICIÓN.**
-  **NEMOTECNIA: RELACIONAMOS LO LEIDO, CON ALGO INVEROSIMIL O INVERSO.**

La técnica del **Razonamiento**, es la más importante porque la relacionamos con varios elementos y es idea para materias difíciles como: Matemáticas, Física, Química entre otras.

Se trata de buscar razones de porqué y para qué y no simplemente memorizar.

**La Repetición**, La más usada en todas las materias, pero no necesariamente la más efectiva. (Se vuelve memorista)

Una repetición tecnificada por supuesto que es mas efectiva, que consiste en hacer un resumen con nuestras propias palabras entre otras cosas. Y ese si repetirlo o exponerlo.



**NEMOTECNIA:** Cuando usamos alguna técnica, (la que más se nos facilite) y agregamos relaciones **Inversas o Inverosímiles**. Definitivamente el estudio será más efectivo.

Por ejemplo, queremos recordar una lista de palabras:

- 1) Alfombra. Pensamos en una alfombra de Faquir con clavos.
- 2) Papel: Pensamos que los clavos son de papel.
- 3) Botella: Resulta que los clavos de papel, van saliendo de una botella. (Se relaciona el objeto anterior con el que estamos refiriendo)

Esta técnica bien aplicada se puede usar para recordar una lista del super, un programa que debemos cumplir, un estudio formal entre otras cosas.

(Y no usar listas manuscritas o de computadora) Este sistema ayuda a potenciar la mente.

**NOTA:** Estas técnicas de estudio; se incluyen en el libro antes recomendado. "Aprendizaje Practico", del mismo autor disponible en Internet.

**¡ÉXITO EN TODO LO QUE EMPRENDAN Y LO MEJOR DE LA VIDA PARA TODOS!**