

MEMORIZACIÓN RÁPIDA DE PRODUCTOS DE CORREO

Manual de apoyo al curso

www.federicatrombetta.com

FEDERICA TROMBETTA
LIBERA TU POTENCIAL



LOS 3 INGREDIENTES IMPRESCINDIBLES

1. MEMORIA VISUAL

EL 83% de nuestra memoria es visual. Esto quiere decir que recordamos más fácilmente lo que vemos respecto a lo que escuchamos, por ejemplo.

2. MEMORIA ASOCIATIVA

Nuestra mente crea constantemente asociaciones entre diferentes tipos de información: un sonido y una imagen, un concepto y una palabra, un estímulo y una sensación.

3. MEMORIA EMOCIONAL

Lo que nos emociona deja una huella en nuestra memoria y esto hace que lo recordemos más fácilmente y a largo plazo.



LA ASOCIACIÓN P.A.V.

1. PARADÓJICA

Nuestra mente suele apartar todo lo que es usual, normal, ya que genera aburrimiento. por lo contrario, lo que es absurdo, diferente, despierta la curiosidad, nos emociona y entonces lo recordamos mas fácilmente.

2. ACCIÓN

La acción sirve para crear un orden en la información y para crear un hilo conductor, que nos lleve de un elemento a otro.

3. VÍVIDA

Si aliñamos nuestras historias (películas mentales) o asociaciones con sensaciones de los otros sentidos (olfato, tacto, oido, gusto), la película mental de una simple imagen se transformará en una experiencia. Lo que experimentamos lo recordamos mejor ya que tiene un impacto emocional.

Practicamos la Asociación P.A.V.



CHANLA-RALLADOR

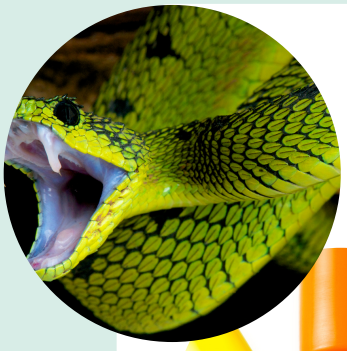
Me pongo mi chancla nueva. Nada mas andar noto algo raro, muy molesto en la planta del pie. Resulta que la suela de la chancla no es de goma, sino que es un rallador que me está rallando los pies.



ELEFANTE-YOGUR

Paseando por el Zoo hay un elefante que nada mas verme, con su trompa me escupe encima una montaña de yogur, frío y muy pegajoso.

Ahora crea tus asociaciones P.A.V.





SERPIENTE-ROTULADOR





ROSA-BOCA



BOTELLA-FUEGO



CUADRO-CUCHILLO





CAMISA-ACEITE





HELADO-AVIÓN







PALABRAS ABSTRACTAS

EJEMPLO: HEMOCROMATOSIS

Enfermedad hereditaria que afecta al metabolismo del hierro.

1. CREA UNA IMAGEN DEL SIGNIFICADO

Me encuentro mal (tengo una enfermedad) y de repente me transformo en una estatua de hierro.

2. DIVIDE LA PALABRA EN PARTES

Para cada trocito, busca una palabra en español con un sonido parecido y que sea tangible, fácilmente visualizable.
Hemo: un emo. Croma: unos cromos. Tosis: tos.

3. CREA UNA PELÍCULA MENTAL CON TODOS LOS ELEMENTOS EN EL ORDEN CORRECTO.

Al transformarme en una estatua de hierro pido ayuda a un EMO. Este saca CROMOS y me los pega encima, también en la cara. No puedo respirar y me da un ataque de TOS.



CLICHÉS MENTALES Y PRODUCTOS

Creo **CLICHÉS MENTALES:** imágenes fijas que representan una palabra concreta o un concepto. En este caso vamos a crear imágenes para los nombres de los diferentes productos de correo . Vamos a hacerlo de dos maneras distintas:

1. Busco una palabra con un sonido parecido y fácilmente visualizable
2. Busco una imagen con la que el nombre del producto me hace conectar

CARTA ORDINARIA:	Un cartero
CARTA CERTIFICADA:	El Dr. House
CARTA CERTIFICADA TARIFA PLANA:	Un Surfero
TARJETA POSTAL:	Un cajero
CARTA URGENTE:	Una ambulancia
CECOGRAMA:	Una mujer embarazada
BUROFAX:	Un Burro



LA CONVERSIÓN FONÉTICA

1 : T, D	**T**é, ha**D**a, **T**ao, **T**ío, e**T**e, hi**T**o
2 : N, Ñ	**N**oé, **Ñ**u, a**Ñ**o, he**N**o, **N**oa
3 : M	hu**M**o, a**M**o, e**M**o, **M**ío
4 : R	ho**R**a, aho**R**a, **R**ey, a**R**o
5 : L, LL	a**L**a, o**L**a, ho**L**a, **L**eo, **L**ío
6 : CH	hu**CH**a, ha**CH**a, **CH**ao
7 : K, G, J	o**C**a, e**C**o, **Q**ue, a**G**ua, o**J**o, a**J**o
8 : F,V	**F**eo, u**V**a, e**V**a,
9 :P,B	a**P**io, o**P**io, **B**oa, **B**uho, **B**ea
0 : S, Z, C	o**S**o, **Z**oo, o**C**io



EJERCICIO 1

Transforma el texto en números usando la conversión fonética

Ejemplo:

PUERTA	(P=9, R=4, T=1)	941
MESA	(M=3, S=0)	30
TAZA	(T=1, Z=0)	10
BOTELLA	(B=9, T=1, LL=5)	915

Si quieres aprender las técnicas de memorización, lo primero que necesitas hacer es incorporar sus tres pilares: la visualización PAV, la relajación/concentración y la conversión fonética de Leibniz.

El primer pilar, te ayuda a utilizar las tres propiedades básicas de la memoria: la visual, la asociativa y la emocional. El segundo, te da la posibilidad de utilizar tu mente sin distracciones y entonces, mejor. El tercero te abre la puerta hacia el mundo de las técnicas. Dentro de poco descubrirás la primera: el casillero mental.

Al principio puede que te cueste un poco convertir las palabras en números. Sin embargo, al cabo de un tiempo, te resultará cada vez más fácil y natural. ¿Cómo lo llevas?



EJERCICIO 2

Encuentra almenos 4 palabras por cada número.

95	BOLA	PALA	ABUELO	POLLO
842				
015				
121				
315				
952				



MEMORIZAR LAS MEDIDAS

- Transforma las medidas en imágenes con la Conversión Fonética
- Crea una asociación PAV entre la imagen del producto y la/as de las medidas

DIMENSIONES

CARTA ORDINARIA

MÁXIMAS

Sobre/Caja: L+A+A= 90 cm (sin que la may0r exceda de 60 cm)

Rollo: L+2D=104 cm sin que la exceda de 90 cm

MÍNIMAS

Sobre/Caja: 14x9 cm

Rollo: L+2D=17 cm sin que la exceda de 10 cm



MÁXIMAS

Carta/caja= un sobre de papel
90: P-S = PiS
Rollo: un canuto
104: T-S-R = TeSoRo

MÍNIMAS

Carta/caja= un sobre de papel
14: T-R = TieRRa
9: B = Boa
Rollo: un canuto
17: D-K= DoC
10: T-S = ToS

FEDERICA TROMBETTA
LIBERA TU POTENCIAL

CREO UNA PELÍCULA MENTAL ENTRE TODAS LAS IMÁGENES

Medidas Máximas:
El cartero me entrega un sobre (sobre/caja). Al abrirlo me doy cuenta que está lleno de **PIS** (90). Lo tiro al suelo con asco y el cartero lo recoge diciendo que es su **TESORO** (104).





Medidas Mínimas:
Echamos el pis en la **TIERRA** (14 x9) de la que sale un enorme serpiente **BOA** muy agresiva. Para calmarle llega **DOC** (17) fumándose un canuto (ROLLO) y le da un ataque de TOS (10).

FEDERICA TROMBETTA
LIBERA TU POTENCIAL

DIMENSIONES

CARTA CERTIFICADA TARIFA PLANA

Normal

Sobre: 162x229 cmm

162: D-CH-N = DuCHa + Noé
229: N-N-B = Noé + NuBe

Premium

Sobre: 189x250

189: D-V-B = DiVa+Boa
25(0): N-L = aNiLLo

CREO UNA PELÍCULA MENTAL ENTRE TODAS LAS IMÁGENES

Normal:
un surfero se DUCHA. (162) Mientras lo hace aparece Noé (x2) en una NUBE (229)

Premium:
Noé se vuelve loco por una DIVA con un BOA (189) de plumas y le pide matrimonio regalándole un ANILLO (25-0)



FEDERICA TROMBETTA
LIBERA TU POTENCIAL

DIMENSIONES

TARJETA POSTAL



MAXIMAS

Largo: 23,5 cm x 12 cm

23,5: N-M-L = NeMo + oLa
12: T-N = aTúN

MÍNIMAS

Largo: 14 x 9 cm

14: T-R = TieRRa
9: B = Boa

CREO UNA PELÍCULA MENTAL ENTRE TODAS LAS IMÁGENES

Máximas
Cuando voy al cajero a sacar dinero, en vez que dinero sale NEMO junto con una enorme OLA (23,5) llena de ATÚN de lata aceitoso (12)



Mínimas:
Nemo se cae en la TIERRA de la que sale un enorme serpiente BOA que se lo come (149)





MEMORIZAR LAS MEDIDAS EN COMÚN

1. CREA UNA IMAGEN PARA EL PRODUCTO

Crea un cliché mental para cada producto

2. CREO UNA ASOCIACIÓN PAV

Entre la imagen del producto en cuestión y la del producto con el que tiene las medidas en común

DIMENSIONES

CARTA URGENTE



NACIONAL

hasta 500 gr)

MÁXIMAS: 23,5 cm x 12 cm
Grosor: 10mm
MÍNIMAS:
Sobre/caja: 14x9 cm
Tubo/Rollo: L+2D= 17 cm (sin que la inferior sea inferior a 10)

INTERNACIONAL

MÁXIMAS:
Sobre/caja: L+A+A= 90 cm
Rollo: L+2D=104 cm
MÍNIMAS:
Sobre/caja: 14x9 cm
Tubo/Rollo: L+2D= 17 cm (sin que la inferior sea inferior a 10)

DIMENSIONES

CARTA URGENTE



NACIONAL

hasta 500 gr)

MÁXIMAS: **(igual que tarjeta postal)**
23,5 cm x 12 cm
Grosor: 10mm
MÍNIMAS: **(igual que Carta ordinaria)**
Sobre/caja: 14x9 cm
Tubo/Rollo: L+2D= 17 cm (sin que la inferior sea inferior a 10)

INTERNACIONAL

MÁXIMAS: **(igual que Carta ordinaria)**
Sobre/caja: L+A+A= 90 cm
Rollo: L+2D=104 cm
MÍNIMAS: **(igual que Carta ordinaria)**
Sobre/caja: 14x9 cm
Tubo/Rollo: L+2D= 17 cm (sin que la inferior sea inferior a 10)

CARTA URGENTE NACIONAL



Mi imagen es una 500 (su peso máximo) con una sirena (ambulancia)

Máximas
Uso la imagen del cajero



Mi ambulancia 500 se choca contra un cajero... (23,5x12)

Mínimas:
Uso la imagen del cartero...
(14x9 =sobre/caja)
(17= Rollo)



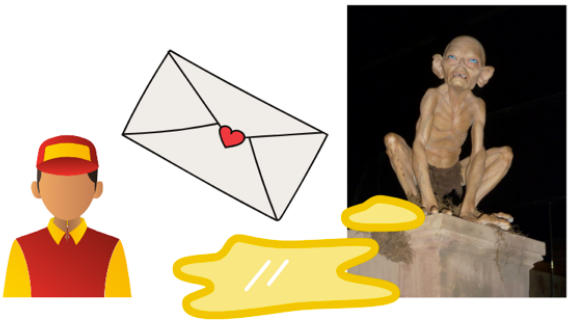
FEDERICA TROMBETTA

CARTA URGENTE INTERNACIONAL



Mi imagen es una ambulancia

Máximas
Uso la imagen del CARTERO



Mi ambulancia atropella al cartero que llevaba un sobre lleno de pis....

Mínimas:
Sigo con la historia del CARTERO...(14x9 =sobre/caja)
(17= Rollo)



Verto el pis en la tierra de la que sale un terrible BOA y....

FEDERICA TROMBETTA

DIMENSIONES

CECOGRAMA

hasta 7 KG



MÁXIMAS

MEDIDAS IGUALES A LAS DE LA CARTA ORDINARIA

Sobre/Caja: L+A+A= **90 cm** (sin que la may0r exceda de 60 cm)

Rollo: L+2D=**104** cm sin que la exceda de 90 cm

MÍNIMAS

MEDIDAS IGUALES A LAS DE LA CARTA ORDINARIA

Sobre/Caja: 14x9 cm

Rollo: L+2D=17 cm sin que la exceda de 10 cm



CECOGRAMA

Mi imagen es una mujer embarazada



Creo una ASOCIACIÓN PAV entre la mujer y el cartero. de esta manera sé que todas las medidas, tanto máximas como mínimas, son iguales a la de la carta ordinaria.

hasta 7 KG

7: K = oCa
La mujer embarazada da a la luz una OCA.
¿Quién es el padre? ¡El cartero!





PRODUCTOS SICER

1. CREA UNA IMAGEN DEL PRODUCTO

Por ejemplo, para el polígono "la Negrilla" elijo la imagen de Naomi Campbell

2. CREO IMÁGENES DE CADA CARACTERÍSTICA

Creo un cliché mental para cada característica que sea la "excepción a la regla" general.

3. CREA UNA ASOCIACIÓN PAV

Creo una Película Mental entre todas las imágenes.

Producto	1er intento	2º intento	Pasa a Lista	Depósito en Buzón
C1	Si	No	15 días	No
C1 con PEE	Si	No	15 días	No
C2	Si	Si	15 días	No
C5	Si	Si	15 días	No



1= Té
1 con PEE = Pepsi

NO = Se corta la digestión

15 = TeLe

NB: no creo imágenes para lo común para todos

FEDERICA TROMBETTA
LIBERA TU POTENCIAL

PELÍCULA MENTAL

Producto	1er intento	2º intento	Pasa a Lista	Depósito en Buzón
C1	Si	No	15 días	No
C1 con PEE	Si	No	15 días	No
C2	Si	Si	15 días	No
C5	Si	Si	15 días	No







Che Guevara está tomando Té y Pepsi (C1 + C1 con PEE) delante de la tele (15 días) y se le corta la digestión (NO 2º intento)

NB: si me preguntan sobre C2 y C5 por lógica sé que SI el 2º intento (no tengo la imagen que se le corta la digestión para este producto)

FEDERICA TROMBETTA
LIBERA TU POTENCIAL

Producto	1er intento	2º intento	Pasa a Lista	Depósito en Buzón
EL 1-0-B con PEE	Si	No	No	Si

La Princesa ELeonor tomando Pepsi

NO = Se corta la digestión

Muere

La Princesa Leonor se toma tanta PEPSI que se le corta la digestión y muere (se la llevan al depósito)

NB: al no tener una imagen de los días doy por supuesto que no pasa a lista

Producto	1er intento	2º intento	Pasa a Lista	Depósito en Buzón
NT	Si	Si	7 días	No
NT con PEE	Si	Si	7 días	No
NS	Si	Si	7 días	No
N3	Si	Si	7 días	No
ND	Si	Si	No	Si, después del 1er intento
NE	Si	Si	7 días	Si, después de declararlo sobrante
NE con PEE	Si	Si	7 días	Si, después de declararlo sobrante

Muere

Muere y le hacen ceniza



7= oCa

ND: Noé con un Dromedario
NE: Noé con un Elefante

FEDERICA TROMBETTA
LIBERA TU POTENCIAL

PELÍCULA MENTAL



Producto	1er intento	2º intento	Pasa a Lista	Depósito en Buzón
NT	Si	Si	7 días	No
NT con PEE	Si	Si	7 días	No
NS	Si	Si	7 días	No
N3	Si	Si	7 días	No
ND	Si	Si	No	Si, después del 1er intento
NE	Si	Si	7 días	Si, después de declararlo sobrante
NE con PEE	Si	Si	7 días	Si, después de declararlo sobrante



En el ARCA DE NOÉ: hay un dromedario que muere y se lo llevan al depósito









En el ARCA DE NOÉ: hay un elefante que bebe pepsi y se transforma en una OCA. Por el susto muere pero no cabe en el depósito, así que se quema y se transforma en ceniza.

FEDERICA TROMBETTA
LIBERA TU POTENCIAL

Producto	1er intento	2º intento	Pasa a Lista	Depósito en Buzón
90...	Si	Si	7 días	No

90 = PiZZa

7 = oCa

Te pides una pizza de OCA. Viene llena de plumas de oca mezcladas con tomate y mozzarella.

Producto	1er intento	2º intento	Pasa a Lista	Depósito en Buzón
OB	Si	NO	No	Si

OB: un tampón

muere

Te baja la regla y te pones un tampón OB. Pero resulta que está caducado y mueres por un choc anafiláctico.



EL PALACIO DE LA MEMORIA

El palacio de la memoria se apoya en la memoria espacial. Consiste en crear un edificio con los ojos de la mente (un palacio o un piso con diferentes habitaciones) y en llenarlo con imágenes de las cosas que queremos recordar. Como ya sabes, cuanto más loca, más descabellada, graciosa, escabrosa sea la imagen, más inolvidable será. El palacio de la memoria consiste, más concretamente, en crear imágenes, relacionadas con la información que quieres memorizar, y asociarlas de forma PAV a lugares u objetos específicos en ellos contenidos. De esta manera, no solo memorizarás la información que quieras (en este caso los barrios del distritos) sino que además lo harás creando un orden específico que te permitirá recordarlo todo de una forma clara y ordenada.



1. CREA EN TU MENTE UN "PALACIO DE LA MEMORIA"

puede ser tu piso, el piso de tus padres, de un amigo. Lo importante es que puedas visualizar claramente cada habitación con sus detalles, muebles, objetos, colores, luz, etc.

2. CREA UN PASEO EN TU PALACIO

Visualiza el recorrido que harías habitualmente al entrar en tu palacio de la memoria. Si tu palacio es tu casa, por ejemplo, entras por la puerta, sigues por el pasillo, luego vas al salón, etc.

3. CREA UNAS IMÁGENES IMPACTANTES

que representan los conceptos que quieres memorizar y colocarlas en cada habitación. Finalmente, crea una asociación P.A.V. entre las habitaciones y las imágenes.

EJEMPLO

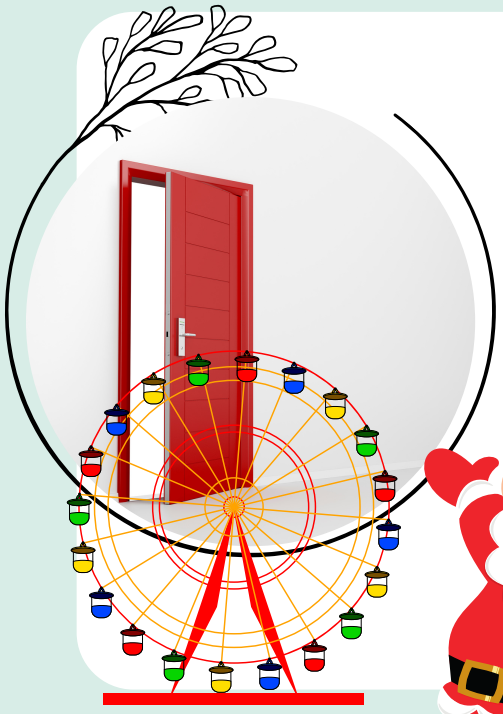
Creamos un palacio de la memoria para memorizar algunas características de los productos de correo.

PRODUCTO	ÁMBITO	PLAZOS ENTREGA	PESO	DIMENSIONES
Carta ordinaria	NACIONAL: España y Andorra INTERNACIONAL: Z1: Europa incluida Groenlandia Z2: resto de países	**Nacional:** Entrega del 93% en 3 días hábiles (D+·): Local: (D+1) Provincial: (D+2) Nacional: (D+3) **Internacional:** Europa: 2 a 4 días hábiles	Hasta 2 Kg	**Máximas:** Sobre/caja: L+A+A= 90 cm (sin que la mayor exceda de 60) Rollo: L+2D=104cm sin que la mayor exceda 90. **Mínima:** Sobre/caja: 14x9 cm Rollo: L+2D=17 cm sin que la mayor sea inferior a 10
Carta certificada	"	"	"	"
Carta certificada tarifa plana			Carta certificada: hasta 50 g Carta certificada PREMIUM: hasta 100 g	Carta certificada: Sobre 162x229 mm Carta certificada PREMIUM: sobre de 189x250 mm **Seguro de 100 euros**
Tarjeta postal	"	"	Hasta 20 gramos	**Máximas:** Largo 23,5 cm x 12 cm **Mínima:** Largo 14cm x 9 cm **Espesor**: 5mm No acepta formato rollo

Fax y burofax	NACIONAL: España y Andorra: -Burofax premium y premium plus -fax -telefax autorizado -burofax premium online -burofax basico plus INTERNACIONAL -Burofax premium internacional -fax 2 zonas a efectos tarifarios A: Europa, Turquia, Argelia, Libia, Maruecco y Tuñez B: testo de países que presten servicio

EJEMPLO

Creamos un palacio de la memoria para memorizar algunas características de los productos de correo. El palacio es mi casa.



Carta Ordinaria y Certificada. Ambas tienen las mismas características. En particular, quiero fijarme en los ámbitos. Papá Noel es el cliché de Europa incluida Groenlandia. La NoRia es la conversión fonética de 2-4 (días de entrega a nivel internacional).









Características Carta Certificada Tarifa Plana:

Peso Premium: 100 gr (TiZaS)

Seguro de 100 euros







características de la tarjeta postal:

Peso: 20 gr (NaSa)

Espesor: 5 mm (Leo)





Paises de entrega internacional para el Burofax:

ARGELIA, EUROPA, TURQUÍA, MARUECCO, TUNEZ





SÍGUEME EN LAS REDES SOCIALES Y SUSCRÍBETE A MI BLOG

DESCUBRE MIS FORMACIONES ONLINE

academia.federicatrombetta.com

Mi libro para revolucionar el estudio: MASTERMIND



www.federicatrombetta.com

FedericaTrombetta.DesarrolloPersonal

@trombettafederica

Federica Trombetta

info@federicatrombetta.com

FEDERICA TROMBETTA
LIBERA TU POTENCIAL