

The top half of the cover features a decorative background. It includes several five-pointed stars in black, light pink, and silver glitter. There are also several envelopes in shades of grey and light yellow, some of which are open, showing their interiors. The background is a light, textured grey.

# MEMORIZACIÓN RÁPIDA DE PRODUCTOS DE CORREO

*Manual de apoyo al curso*



# 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, oído, 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.



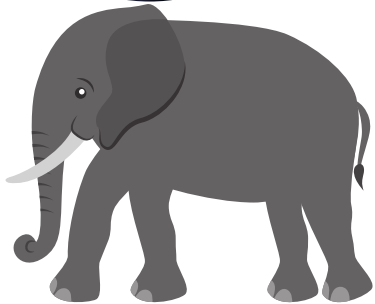
## CHANLA-RALLADOR

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

---

---

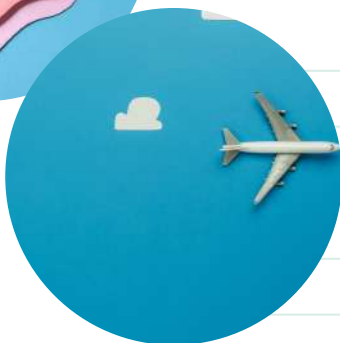
---

---

---

---

---



## 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

**2** : N, Ñ

**3** : M

**4** : R

**5** : L, LL

**6** : CH

**7** : K, G, J

**8** : F, V

**9** : P, B

**0** : S, Z, C

Té, ha**D**a, **T**ao, **T**ío, e**T**e, hi**T**o

**N**oé, **Ñ**u, a**Ñ**o, he**N**o, **N**oa

hu**M**o, a**M**o, e**M**o, **M**ío

ho**R**a, aho**R**a, **R**ey, a**R**o

a**L**a, o**L**a, ho**L**a, **L**eo, **L**ío

hu**CH**a, ha**CH**a, **CH**ao

o**C**a, e**C**o, **Q**ue, a**G**ua, o**J**o, a**J**o

**F**eo, u**V**a, e**V**a,

a**P**io, o**P**io, **B**oa, **B**uho, **B**ea

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 al menos 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 mayor 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



## 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).



## 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 surfista 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)



# 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

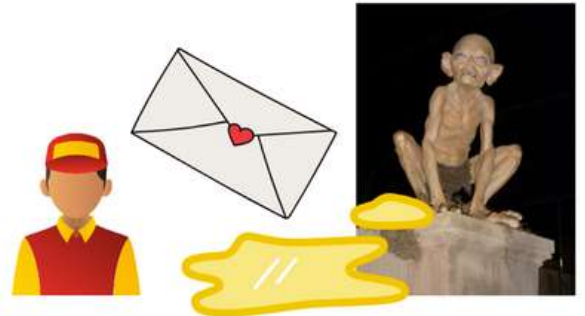
**Mi imagen es una ambulancia**



### 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  
LIBERA TU POTENCIAL

## DIMENSIONES CECOGRAMA

### MÁXIMAS

MEDIDAS IGUALES A LAS DE LA  
CARTA ORDINARIA

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

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



hasta 7 KG

### 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

## 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)

| 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



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

↓  
7= oCa



# 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.



| 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

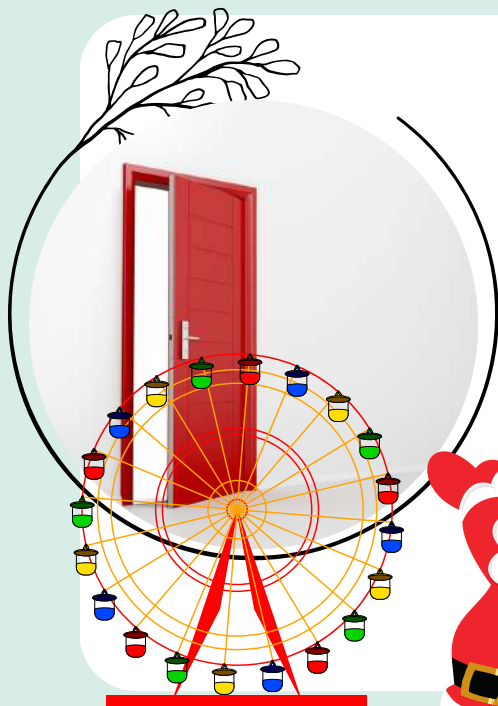
Creamos un palacio de la memoria para memorizar algunas características de los productos de correo.

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

|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Fax y burofax</b> | <p>NACIONAL: España y Andorra:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Burofax premium y premium plus</li> <li>-fax</li> <li>-telefax autorizado</li> <li>-burofax premium online</li> <li>-burofax basico plus</li> </ul> <p>INTERNACIONAL</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Burofax premium internacional</li> <li>-fax</li> </ul> <p>2 zonas a efectos tarifarios</p> <p>A: Europa, Turquía, Argelia, Libia, Maruecco y Tuñez</p> <p>B: resto de países que presten servicio</p> |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

# 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)



Países 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](http://academia.federicatrombetta.com)

Mi libro para  
revolucionar el estudio:  
**MASTERMIND**



[www.federicatrombetta.com](http://www.federicatrombetta.com)



[FedericaTrombetta.DesarrolloPersonal](https://www.facebook.com/FedericaTrombetta.DesarrolloPersonal)



[@trombettafederica](https://www.instagram.com/trombettafederica)



[Federica Trombetta](https://www.youtube.com/FedericaTrombetta)



[info@federicatrombetta.com](mailto:info@federicatrombetta.com)



FEDERICA TROMBETTA  
LIBERA TU POTENCIAL