

RECURSOS EXTERNOS PARA COMPLEMENTAR LA FORMACIÓN DEL LIBRO: “CONSTRUYE TU MEMORIA VOLVIENDO A SER NIÑO”

Es importante que veas estos recursos como información complementaria al libro. Verás que guardan mucha relación con el contenido del mismo. La visualización de los vídeos es parte del método o programa para construir tu memoria.

Al principio te notarás estresado, bloqueado, no te preocupes, insiste con tesón. Tu mente se bloquea, se satura y se desbloquea cuando interioriza el proceso. Déjale su tiempo. Vas a encontrarte ante mucha información, seguramente al ver la lista, ya te estarás estresando, tranquilo. Roma no se conquistó en un día, poco a poco. Tu mente te va a ofrecer resistencia porque estaba acomodada en ciertos hábitos, y te vas a frustrar. Todo este proceso es normal. Lo hemos sufrido todos los que lo hemos pasado y nos sigue ocurriendo cada vez que entrenamos de nuevo cierta habilidad que queremos refrescar.

BIBLIOGRAFÍA REFERIDA

VISUAL THINKING

- [Tu mundo en una servilleta \(Dan Roam\)](#)
- [The sketchnote handbook \(Mike Rodhe\)](#)
- [The Doodle revolution \(Sunni Brown\)](#)
- [Graphic Facilitator's Guide \(Brandy Agerbeck\)](#)
- [Visual Thinking: symbols for mapping your ideas](#)
- [Make a World \(Ed Emberley\)](#)

LAS MEJORES CHARLAS Y VÍDEOS SOBRE MEMORIA (EN ESPAÑOL)

Seminario de Ramón Campayo: para estudiantes del MIR. Comprobaréis que su método, al igual que el nuestros, está basado en las técnicas de Harry Loraine, Dominic O'Brien y otros clásicos. Pero orientadas a ejercicios muy determinados.

<https://www.youtube.com/watch?v=3t188iFqUpQ>

Charla de Elkin Hernández : cómo Desarrollar Potencialmente tu Memoria y Ser un Hacker de tu propio Cerebro.

https://www.youtube.com/watch?v=B66XII_NtEc

LAS MEJORES CHARLAS Y VÍDEOS SOBRE MEMORIA (EN INGLÉS)

Si tenéis problemas para entender el inglés, podéis poner los subtítulos automáticos entre los idiomas que ofrece. Si tampoco hay subtítulos en inglés, y la charla es de la organización TED, puedes ir a la propia

plataforma: www.ted.com y buscarla ahí, tienen subtítulos en casi todos los idiomas.

Charla TED de Tim Ferriss: aprende cualquier cosa. Tim Ferriss es una de mis referencias favoritas, tanto en lo que respecta al aprendizaje, como en la productividad.

http://www.ted.com/talks/tim_ferriss_smash_fear_learn_anything

Charla de Nelson Dellis: El viaje para mejorar la memoria. Nelson Dellis es el campeón de memoria mundial. En esta charla y en el siguiente vídeo TED veréis que usa técnicas ya familiares para nosotros, si habéis leído el libro.

<https://www.youtube.com/watch?v=pXYqnEwFohl>

Charla TED de Nelson Dellis: el poder de la memoria, dinosaurios leyendo libros

https://www.youtube.com/watch?v=ESGEW_uK1Jg

Charla TED de Joshua Foer: destrezas de la memoria que todo el mundo puede conseguir

http://www.ted.com/talks/joshua_foer_feats_of_memory_anyone_can_do?language=es

Tim Ferriss entrevista a Ed Cooke (Maestro en el desarrollo mental):

<http://fourhourworkweek.com/2014/12/30/ed-cooke/>

Charla TED de Benny Lewis: como hablar fluido en tres meses

<https://www.youtube.com/watch?v=HZqUeWshwMs>

Charla TED de Idriz Zogaj: como llegar a ser un Maestro de la Memoria

<http://tedxtalks.ted.com/video/How-to-become-a-Memory-Master-I>

Charla TED con Josh Kaufman: aprende lo que quieras de forma rápida

<https://www.youtube.com/watch?v=5MgBikgcWnY>

Charla TED con Barbara Oakley: Aprendiendo como aprender

<https://www.youtube.com/watch?v=O96fE1E-rf8>

Charla TED con Scott Young: ¿Puedes estudiar una carrera de cuatro años en doce meses?

<https://www.youtube.com/watch?v=piSLobJfZ3c>

Charla TED con Chris Lonsdale: Cómo aprender cualquier idioma en seis meses

<https://www.youtube.com/watch?v=d0yGdNEWdn0>

Charla TED de Shaolan Hsueh: aprender chino con facilidad. Verás que tiene mucho que ver con la técnica del Visual Thinking.

https://embed-ssl.ted.com/talks/lang/es/shaolan_learn_to_read_chinese_with_ease#

Charla TED de Daniel Kilov: el arte de la memoria

<https://www.youtube.com/watch?v=VQKt58kuEnk&feature=youtu.be>

Charla TED de Peter Doolittle: como su memoria operativa da sentido al mundo

<https://www.youtube.com/watch?v=UWKvpFZJwcE>

JUEGOS Y EJERCICIOS DE MEMORIA

Ejercicio de memoria para recordar caras:

<http://elliotwaite.com/remember-names-game/>

Juego para entrenar memoria a corto plazo:

<http://neutralx0.net/home/mini04.html>

Juego para memorizar números, letras y palabras

http://www.braingle.com/mind/test_numbers.php

Juego de memoria con imágenes

<http://www.keytostudy.com/random-images-generator/>

Diccionario mnemotecnica

<http://mnemonicdictionary.com/>

Software **para entrenar para el campeonato mundial de memoria rápida**

Speedy-memory que organiza Ramón Campayo, y del cuál ha sido campeón varias veces:

<http://www.speed-memory.com/>

Anki: mi software favorito para realizar los ciclos de evocación y recuerdo de lo estudiado.

<http://ankisrs.net/>

Gracias por haber confiado en este libro para construir tu memoria. Como sabrás, este camino sólo ha empezado, ahora cada día hay que aprovecharlo y disfrutar aprendiendo, creando historias, uniendo ideas, conceptos, creando mapas y nuevas estructuras de aprendizaje. Queda lo que hacen pocos, practicar y practicar. Lo que no saben, es que incluso es divertido ;)

Si te ha gustado el libro, puedes suscribirte y seguirme en mi blog que trata sobre el aprendizaje: <http://www.emowe.com/mejores-post/>

PD: Si te ha gustado el libro, acuérdate de dejarme tu valoración en Amazon accediendo con tu cuenta [aquí en el apartado de comentarios](#). He sacrificado

mucho tiempo a mi familia para la redacción de este libro y siempre viene bien un pequeño agradecimiento ;)

Un abrazo,
Marcos M.

www.emowe.com