

ÍNDICE

Introducción	9
---------------------------	---

PARTE I

LAS TÉCNICAS	13
---------------------------	----

1. Método de la cadena o del enlace	15
2. Método «loci» o de los lugares	20
3. Método del abecedario o sistema letra/figura	25
4. Sistema número/figura	29
5. El código fonético (I)	33
6. El código fonético (II)	36
7. Las 100 palabras clave	39
8. Consejos	45

PARTE II

MEMORIZAR FECHAS	49
-------------------------------	----

1. Años	51
Periodos	56
Series	57

2. Día y mes	59
3. Día, mes y año	63
4. Día de la semana	65

PARTE III

**MEMORIZAR LA TABLA PERIÓDICA
DE LOS ELEMENTOS**

1. La técnica	73
2. Los elementos químicos	76
3. Una advertencia	105
4. Consejos	108
Las palabras clave	108
Representaciones	108
Las frases	109
Símbolos	109
Sinónimos	110
Un poco de cultura	111
Sin prisas	112
Mnemotecnias de apoyo	112
Repasos	114

PARTE IV

**MEMORIZAR TEXTOS
PALABRA POR PALABRA**

1. Consideraciones previas	117
2. 1ª Aproximación	120
Ejemplo	121
Consideraciones	123

3. 2ª Aproximación	125
Ejemplo	126
Consideraciones	127
4. 3ª Aproximación	129
Ejemplo	130
Consideraciones	131
5. 4ª Aproximación	133
Consideraciones	134
6. Alternativas	136
7. Trucos (I)	140
La voz	140
Acción	141
Figuras	141
Con música	142
8. Trucos (II)	143
El texto menguante.....	143
Iniciales.....	144
9. Textos especiales	145
Poesía	145
Textos legales	147

PARTE V

SISTEMA LEITNER	151
1. Olvidar y repasar	153
La curva del olvido	153
Repasar	155
2. El sistema	156
Fichas	156
Fichero	157

Proceso	157
Ventajas	159
3. Consejos	162
Sin prisas	162
En cualquier momento, en cualquier lugar	163
Sinceridad	163
4. Las mnemotecnias	165
Un caso práctico: idiomas	166
5. La tecnología	169