

Memorization: memory palace and mnemonics: how to actually use them

- 1 Lots of people emphasize the utility of advanced memory techniques like the memory palace, also known as the method of *loci*, or even simple mnemonics.
- 2 But how do you actually put them into use as a student?
- 3 I'm going to show you how.
- 4 What's going on guys?
- 5 This is Jay, from a whole new MedSchoolinsider.com, really excited to officially announce the launch of my brand-new website, completely redesigned from the ground up.
- 6 I'm going to be having regular blog posts from both myself and a few different guest writers, who are either going to be other medical students or residents.
- 7 So check out the website if you haven't already.
- 8 So back to the video.
- 9 Deciding how to use these memory techniques really depends on what kind of information you're learning.
- 10 So, apart from the medical school prerequisites, the information you're learning in college varies a great deal based on your major.
- 11 I go over how to approach studying for each type of subject in my *How to Study for Finals* video.
- 12 However, when you do get to medical school, all those complex math concepts, physics, and ochem—all goes out the door.
- 13 Medical school is almost purely rote memorization.
- 14 But, regardless of whether you're in college or in medical school, you will benefit from the method of *loci* and mnemonics for certain types of information.
- 15 So, if you guys remember from this video above, my memorization abilities are definitely not my strength.
- 16 When I come across information that I need to memorize, I like to approach it by one of three methods.
- 17 The first is spaced repetition using Anki.
- 18 I went over how to use Anki in a few other videos.
- 19 The second technique is mnemonics.
- 20 And the last technique is an advanced one called the method of *loci*, which is a memory palace.
- 21 So, first, doing flash cards.

Memorización: *loci memoriae* y trucos nemotécnicos: cómo usarlos en la práctica

- 1 Muchas personas recalcan la utilidad de técnicas avanzadas de memoria como los *loci memoriae*, también conocidos como el método de los lugares, o incluso simples trucos nemotécnicos.
- 2 Pero, en la práctica, ¿cómo se ponen en uso como estudiante?
- 3 Voy a mostrarles cómo.
- 4 ¿Qué tal están?
- 5 Soy Jay, de un completamente nuevo MedSchoolinsider.com, realmente entusiasmado de anunciar oficialmente el lanzamiento de mi flamante sitio web, completamente rediseñado desde cero.
- 6 Voy a tener entradas habituales en el blog tanto mías como de unos pocos escritores invitados, que van a ser otros estudiantes de medicina o residentes.
- 7 Así que échense un vistazo al sitio web si no lo han hecho ya.
- 8 Volvamos al vídeo.
- 9 Decidir cómo usar estas técnicas de memoria en realidad depende de qué tipo de información se esté aprendiendo.
- 10 Así que, aparte de los requisitos esenciales de los estudios médicos, la información que se aprende en la universidad varía mucho dependiendo de la carrera.
- 11 Repaso cómo enfocar el estudio de cada tipo de asignatura en mi vídeo *Cómo estudiar para los exámenes finales*.
- 12 Sin embargo, cuando se llega a los estudios médicos, todos esos complejos conceptos matemáticos, la física y la química orgánica... todo se va por la puerta.
- 13 Los estudios médicos son casi meramente memorización.
- 14 Pero, al margen de que estén en la universidad o en medicina, se beneficiarán del método de los *loci* y de los trucos nemotécnicos para ciertos tipos de información.
- 15 Si recuerdan por este vídeo de aquí arriba, mis habilidades para la memorización definitivamente no son mi fuerte.
- 16 Cuando me encuentro con información que necesito memorizar, me gusta enfocarla con uno de tres métodos.
- 17 El primero es la repetición espaciada usando Anki.
- 18 Repasé cómo usar Anki en algunos otros vídeos.
- 19 La segunda técnica son los trucos nemotécnicos.
- 20 Y la última técnica es una avanzada que se llama el método de los *loci*, que son lugares de memoria.
- 21 Así que, primero, hacer tarjetas.

- 22 As you guys already know, I'm a huge fan of Anki for memorizing information efficiently.
- 23 Most of the information I do try to memorize, I actually just place in Anki in a regular flash card,
- 24 either a cloze deletion, or a simple card, or image occlusion, etc.
- 25 These are quick to make, quick to review, and they work best for simple concepts.
- 26 This should be your primary method of memorizing information.
- 27 Next are mnemonics.
- 28 They require a bit more effort to create, but they offer better retention and recall for things like anatomy or lists.
- 29 For example, if you're memorizing the branches of the external carotid artery, mnemonics are probably your best bet.
- 30 Similarly, if you need to memorize a group of drugs under a certain class type, mnemonics will serve you well.
- 31 Now, you obviously want to use mnemonics that are memorable and, therefore, effective for you, and this is going to vary from person to person.
- 32 So this means you often need to make your own mnemonics that you find personal and you find memorable and that makes sense to you.
- 33 For certain concepts like anatomy, there are multiple mnemonics floating around that you can also just try out.
- 34 I found that the inappropriate dirty ones are particularly obnoxious, and therefore more memorable for me.
- 35 Next is the memory palace or method of *loci*.
- 36 For those of you who are not familiar with this is where you combine the information you're trying to learn with visualizations of familiar places.
- 37 Therefore, you're taking advantage of spatial memory.
- 38 Generally, you move through the familiar place on a route, and this is more effective than just being stationary.
- 39 So, for example, you could imagine waking up in your bedroom, walking downstairs, and in the process of doing so, visualizing multiple events happening.
- 40 Each of these events is tied to a certain concept or element that you are trying to memorize.
- 41 By having this vivid memory, you're better able to recall the information at a later date.

- 22 Como ya saben, soy un gran entusiasta de Anki para memorizar información de manera eficiente.
- 23 La mayoría de la información que intento memorizar, en la práctica simplemente la pongo en Anki en una tarjeta normal,
- 24 sea de rellenar huecos, o una simple tarjeta, o de tapar partes de imágenes, etc.
- 25 Estas son rápidas de hacer, rápidas de repasar y funcionan mejor para conceptos sencillos.
- 26 Este debería ser su método principal para memorizar información.
- 27 A continuación están los trucos nemotécnicos.
- 28 Exigen un poco más de esfuerzo para crearlos, pero ofrecen mejor retención y recuerdo para cosas como anatomía o listas.
- 29 Por ejemplo, si se están memorizando las ramas de la arteria carótida externa, los trucos nemotécnicos probablemente sean su mejor opción.
- 30 Asimismo, si necesitan memorizar un grupo de medicamentos dentro de una determinada categoría, los trucos nemotécnicos les serán muy útiles.
- 31 Ahora bien, obviamente tienen que usar trucos nemotécnicos que sean memorables y, por tanto, eficaces para ustedes, y esto va a variar de una persona a otra.
- 32 Esto quiere decir que a menudo necesitan crear sus propios trucos nemotécnicos que encuentren personales y encuentren memorables y que tengan sentido para ustedes.
- 33 Para ciertos conceptos como anatomía, hay por ahí flotando múltiples trucos nemotécnicos que también pueden simplemente probar.
- 34 Encontré que los inadecuados y guarros son particularmente detestables, y por tanto más memorables para mí.
- 35 A continuación está el método de los lugares o *loci*.
- 36 Para los que no estén familiarizados con esto es donde ustedes combinan la información que están intentando aprender con visualizaciones de lugares familiares.
- 37 Por lo tanto, se están aprovechando de la memoria espacial.
- 38 Generalmente, se mueven por el lugar familiar en una ruta, y esto es más eficaz que estar simplemente inmóvil.
- 39 Así, por ejemplo, podrían imaginarse despertando en su dormitorio, bajando las escaleras y, en el proceso de hacerlo, visualizando múltiples acontecimientos que suceden.
- 40 Cada uno de estos acontecimientos está relacionado con cierto concepto o elemento que ustedes están intentando memorizar.
- 41 Al tener este vivo recuerdo, pueden recordar mejor la información en una fecha posterior.

- 42** Again, this is going to work best for images that are really out there.
- 43** They are grotesque, they're obnoxious, they're ridiculous, etc.
- 44** These are the ones that stick.
- 45** This is also the same technique that the pros use in memory competitions.
- 46** Now, I would only use the memory palace for concepts that didn't fit well into either regular flash cards or mnemonics.
- 47** If a concept was particularly difficult for me to memorize, I would then go with memory palace,
- 48** the reason being that the memory palace takes the greatest amount of time to create, but it is also the most robust way to memorize information.
- 49** Now, an intermediate method that became one of my favorites actually was creating brief stories that either did or did not have a physical spatial setting involved.
- 50** For example, to memorize the adverse effects of a drug like tamoxifen, I imagined my friend's sister Tammy, I imagined ridiculous things either about her or happening to her, and each of these represented one of the adverse effects.
- 51** And years later, I still remember them.
- 52** So, for the medical students out there, a great resource that takes advantage of this concept is SketchyMedical.
- 53** I used it when I was studying for micro and I found it very useful.
- 54** They have now expanded it to include pharmacology as well.
- 55** Lastly, it's important to regularly review your mnemonics and memory palaces.
- 56** If you create them once, you will not remember them on the test day.
- 57** You have to repeatedly review them just like anything else you're trying to memorize.
- 58** So there's two methods I recommend in order to do this and I used both of them.
- 59** One was that I created a master mnemonics and story list in my Evernote account.
- 60** It can be a Word doc, Notepad, etc.—whatever works for you—but in this note—
- 61** so this note had all the mnemonics and memory palace stories that I used and it was divided up by subject.

- 42** De nuevo, esto va a funcionar mejor con imágenes que de veras sobresalgan.
- 43** [Que] sean grotescas, [que] sean detestables, [que] sean ridículas, etc.
- 44** Estas son las que se quedan.
- 45** Esta es también la misma técnica que usan los profesionales en las competiciones de memoria.
- 46** Ahora bien, yo solo usaba el método de los lugares para conceptos que no encajaran bien ni en tarjetas normales ni en trucos nemotécnicos.
- 47** Si un concepto me era particularmente difícil de memorizar, iba al método de los lugares,
- 48** por la razón de que el método de los lugares es el que más tiempo se tarda en crear, pero es también el modo más robusto de memorizar información.
- 49** Bueno, un método intermedio que se convirtió en uno de mis favoritos era crear historias breves que suponían o no un escenario físico espacial.
- 50** Por ejemplo, para memorizar los efectos adversos de un medicamento como el tamoxifeno, me imaginé a Tammy, hermana de mi amigo, me imaginé cosas ridículas sobre ella o que le pasaban a ella, y cada una de ellas representaba uno de los efectos adversos.
- 51** Y años después todavía los recuerdo.
- 52** Para los estudiantes de medicina que me escuchan, un recurso excelente que se aprovecha de este concepto es SketchyMedical.
- 53** Lo usé cuando estudiaba micro[biología] y lo encontré muy útil.
- 54** Ahora lo han ampliado para incluir farmacología también.
- 55** Por último, es importante repasar con regularidad los trucos nemotécnicos y los lugares.
- 56** Si los crean una vez, no los recordarán el día del examen.
- 57** Tienen que repasarlos repetidamente igual que cualquier otra cosa que estén intentando memorizar.
- 58** Así que hay dos métodos que recomiendo para hacer esto y usé ambos.
- 59** Uno fue que creé un truco nemotécnico maestro y una lista de historias en mi cuenta de Evernote.
- 60** Puede ser un documento de Word, Notepad, etc. —lo que funcione para ustedes—, pero en esta nota...
- 61** esta nota tenía todos los trucos nemotécnicos e historias que usaba con lugares y estaba dividida por asignaturas.

- 62 I could then go and review this whenever I needed a refresher.
- 63 I would also occasionally teach my friends off of this list the various mnemonics or stories that I used during our group study sessions.
- 64 Sometimes they would use them and sometimes they would say, “That hasn’t really worked for me. I’m going to create my own.”
- 65 Regardless, in the process I was reinforcing my own stories and mnemonics, which helped me learn them as well, so it’s a win-win this way.
- 66 Don’t be a gunner.
- 67 The second method was Anki—that’s right, Anki—believe it or not, I’m actually not affiliated with Anki and I don’t have any financial stake in them.
- 68 I just really love the program.
- 69 So, I would take my mnemonics and my stories and put them in Anki decks.
- 70 This way, I was able to review my new mnemonics along with all the other information that I was reviewing on a daily basis
- 71 —because again, you have to do Anki every single day.
- 72 So, if you do decide to use Anki for these methods, I recommend that you make tags to indicate which cards are either mnemonics or use the method of *loci*.
- 73 My two tags were *Mnemonics* and *Story*.
- 74 By having these tags, it becomes a lot easier to identify these cards after you make them, in case you either want to edit them or do a custom study session just reviewing these cards.
- 75 So, alright guys, that is it for this video.
- 76 If you do have any questions or comments, please leave them below.
- 77 New videos every week, so hit *Subscribe* if you have not already.
- 78 And I will see you guys in that next one.

- 62 Luego podía ir y repasar esto cada vez que necesitara una actualización.
- 63 Ocasionalmente también enseñaba a mis amigos a partir de esta lista los distintos trucos nemotécnicos e historias que usaba durante nuestras sesiones de estudio en grupo.
- 64 A veces ellos los usaban y a veces decían: «Ese realmente no me ha funcionado a mí. Voy a crear el mío propio».
- 65 Pasase lo que pasase, en el proceso estaba reforzando mis propias historias y trucos nemotécnicos, lo que me ayudaba a aprenderme las también, así que es una [situación] en las que todos salen ganando de esta forma.
- 66 No sean francotiradores.
- 67 El segundo método era Anki... eso es, Anki... aunque parezca mentira, de hecho no estoy afiliado a Anki y no tengo ninguna participación financiera en él.
- 68 Simplemente me encanta el programa.
- 69 Así que cogía mis trucos nemotécnicos y mis historias y los ponía en mazos de Anki.
- 70 De esta forma podía repasar mis nuevos trucos nemotécnicos junto con toda la otra información que estaba repasando a diario...
- 71 porque, por otro lado, hay que hacer Anki todos los días.
- 72 Si deciden usar Anki para estos métodos, recomiendo que hagan etiquetas para indicar qué tarjetas son trucos nemotécnicos y cuáles usan el método de los *loci*.
- 73 Mis dos etiquetas eran *Truco nemotécnico* e *Historia*.
- 74 Teniendo estas etiquetas, resulta mucho más fácil identificar estas tarjetas después de que las hagan, en caso de que quieran corregirlas o hacer una sesión de estudio específica solo repasando estas tarjetas.
- 75 Bien, gente, eso es todo por este vídeo.
- 76 Si tienen preguntas o comentarios, por favor, déjenlos más abajo.
- 77 Nuevos vídeos cada semana, así que denle a *Suscribirse* si no lo han hecho ya.
- 78 Y los veré en ese próximo.