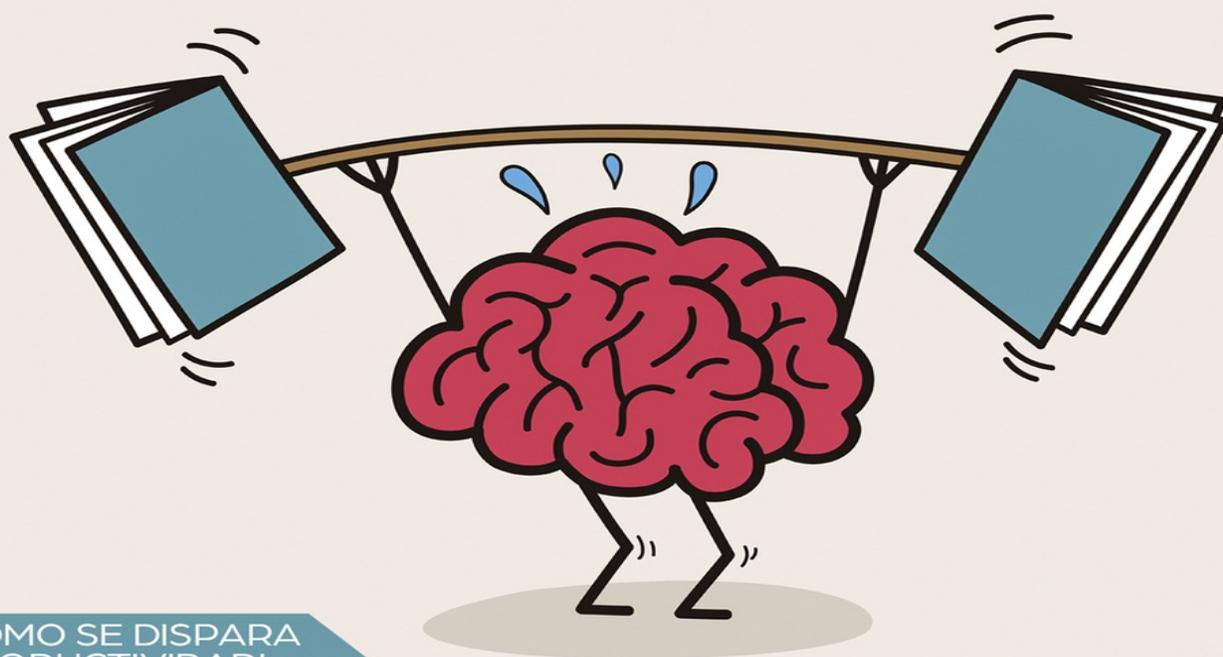


APRENDIZAJE ACCELERADO

ENTRENAMIENTO DE
LA MEMORIA



MIRA CÓMO SE DISPARA
TU PRODUCTIVIDAD!

**Estrategias y técnicas de estudio científicas
y comprobadas para aprender a leer rápido,
mejorar tu comprensión y memorización.**

Jimmie Powell

Aprendizaje Acelerado

Estrategias y técnicas científicas avanzadas y comprobadas para aprender a leer rápido, mejorar tu comprensión y memorización. Mira cómo se dispara tu productividad
(Entrenamiento de la memoria).

Por

Jimmie Powell

TABLA DE CONTENIDOS

[Notas Legales](#)

[Introducción](#)

[CAPITULO 1: ¿PARA QUIEN ES ESTE LIBRO?](#)

[CAPITULO 2: LA PREPARACION PARA APRENDER](#)

[Qué significa exactamente el Aprendizaje](#)

[Cual es el papel que juega la Memoria](#)

[Cómo ver los Errores](#)

[Conocimiento, Comprensión, Sabiduría: ¿Cuál es la diferencia de estas palabras?](#)

[Preparando la Mente](#)

[La capacidad de Atención de las Personas](#)

[Aprender durante Breves Periodos de Tiempo](#)

[Aprendizaje Superficial vs. Aprendizaje Profundo](#)

[Conceptos antes de los Hechos, Comprensión antes que la Memoria](#)

[Preparar el Corazón](#)

[Preparar el Ambiente](#)

Capitulo 3: Tu Arsenal De Aprendizaje

El cerebro: ¿cómo funciona?

Inteligencia: ¿Qué es Realmente?

Ondas Cerebrales

CAPITULO 4: TU MEMORIA

La curva de olvido

Retención de la Memoria

Cinco tipos de memoria

Cómo las emociones juegan un papel

Úsalo o pierdelo

Memoria Fotográfica

CAPITULO 5: SEIS PASOS PARA UN APRENDIZAJE MAS RAPIDO

Paso 1: motivar la mente

Paso 2: Adquirir la información

Paso 3: buscar el significado

Paso 4: disparando la memoria

Paso 5: Exhibir lo que sabes

Paso 6: Reflexión

CAPITULO 6: APRENDIZAJE ALTERNATIVO

Involucrar a la mente

Domina los conceptos

El Ciclo Que?

Convíncete a ti mismo

Práctica intercalada

CAPITULO 7: REFORZAR

Abrace sus errores

Desarrollar experiencia

Enseña a alguien más

Conclusión

Notas Legales

© Copyright 2018 por Jimmie Powell - Todos los derechos reservados.

El siguiente libro electrónico se reproduce con el objetivo de proporcionar información que sea lo más precisa y confiable posible. De todos modos, la compra de este eBook puede considerarse como un consentimiento al hecho de que tanto el editor como el autor de este libro no son de ninguna manera expertos en los temas discutidos y que cualquier recomendación o sugerencia que se haga aquí es sólo para fines de entretenimiento. Se debe consultar a los profesionales según sea necesario antes de emprender cualquiera de las acciones endosadas en este documento.

Esta declaración es considerada justa y válida tanto por el American Bar Association como por el Committee of Publishers Association y es legalmente vinculante en todo Estados Unidos.

Además, la transmisión, duplicación o reproducción de cualquiera de los siguientes trabajos, incluida la información específica, se considerará un acto ilegal, independientemente de si se realiza de forma electrónica o impresa. Esto se extiende a la creación de una copia secundaria o terciaria del trabajo o una copia grabada y solo se permite con el consentimiento expreso por escrito del Editor. Todos los derechos adicionales reservados.

La información en las siguientes páginas se considera en general como una descripción verídica y precisa de los hechos, y como tal, cualquier falta de atención, o uso indebido de la información en cuestión por el lector representará cualquier acción resultante exclusivamente bajo su competencia. No hay escenarios en los que el editor o el autor original de este trabajo puedan ser considerados responsables de cualquier dificultad o daño que pueda sufrir después de realizar la información aquí descrita.

Además, la información en las páginas siguientes está destinada solo a fines informativos y, por lo tanto, debe considerarse universal. Como corresponde a su naturaleza, se presenta sin garantía con respecto a su validez prolongada o calidad provisional. Las marcas comerciales que se mencionan se realizan sin el consentimiento por escrito y de ninguna manera se puede considerar un endoso del titular de la marca.

Introducción

Felicitaciones y gracias por descargar el libro Aprendizaje Acelerado.

Elija cualquier libro sobre el tema de Aprendizaje Acelerado, y leerá usualmente lo mismo. Elija sabiamente su entorno de aprendizaje, establezca una rutina, encuentre herramientas que lo ayuden a aprovechar el conocimiento rápidamente y use las emociones para ayudarlo a recordar. También pueden aconsejarle que identifique las trampas de aprendizaje en las que muchas personas caen y encuentre la forma de evitarlas por completo.

La mayoría de esos consejos son simplemente basadas en el viejo sentido común y algo que debería ser relativamente fácil de hacer. Al menos eso es lo que los libros a menudo te dirán. Es verdad; aprender debe ser tan fácil como contar: 1 – 2 - 3. Pero para la persona que siempre ha luchado por aprender, estos pasos a veces pueden parecerle como el azúcar a un diabético. Para algunos pueden ser solo cosa de sentido común, pero están demasiado simplificados para tener un valor significativo. Cuando estas estrategias no se ejecutan correctamente, pueden parecer casi imposibles de superar, causando más daño que bien.

El problema con los consejos demasiado simplificados es justamente eso. Para algunas personas, no es suficiente aprender las "reglas de aprendizaje", también es posible que necesiten entender los por qué y los cómo. Cuando se toma el tiempo de profundizar en cómo aprendemos, qué significa realmente; sus ojos comienzan a abrir más canales de aprendizaje que posiblemente haya pasado por alto.

Todos hemos visto aprendices acelerados en la escuela. Ellos son los que pueden enterrarse en un libro, absorbiendo cada palabra, haciendo incluso que los temas más difíciles parezcan simples. Ellos son los que asumen todas las pruebas con solo unos minutos de estudio y, sin embargo, no todos son así. Algunas personas no pueden aprender solo por leer un libro, sin importar cuánto lo intenten. Otros necesitan tener más interacción para que la información se adhiera. Incluso aquellos que son buenos alumnos pueden tener problemas para mantenerse al tanto de cuánto tienen que aprender.

En cualquier caso, hoy en día es sumamente importante que todos aceleremos nuestro método de aprendizaje. Ahora estamos profundamente involucrados y

asentados en la era de la información. Nunca antes en la historia de la humanidad la cantidad de material intelectual que necesitamos absorber ha sido tan grande. La educación ya no es el dominio de las mentes vibrantes de nuestra juventud, sino que debe ser una preocupación primordial para los padres, los educadores, los empresarios y los líderes gubernamentales.

Esto se debe a que las cosas están cambiando a una velocidad nunca antes vista. Poder aprender rápidamente es imprescindible para cualquier persona que quiera tener éxito en la vida. No solo necesita absorber la información más rápido, sino que también debe dominar las complejidades del material que está aprendiendo. Aquí en este libro, aprenderá las habilidades básicas necesarias no solo para aprender más rápido sino para convertirse en un aprendiz más hábil.

En los siguientes capítulos, le daremos recomendaciones clave sobre cómo puede pasar de ser un aprendiz ocasional a un aprendiz de por vida sin sentirse abrumado por la gran cantidad de información que tendrá que absorber.

Todos los días, vemos que los trabajos tradicionales desaparecen, quedando relegados a maquinaria y tecnología automatizadas. Al ritmo en que las carreras están cambiando, en solo unas pocas décadas más, los únicos empleos disponibles serán aquellos con habilidades y experiencia finamente perfeccionadas en áreas específicas. La Inteligencia Artificial y otras formas de tecnología moderna eventualmente se harán cargo de la gran cantidad de mano de obra que nos está envolviendo ahora. Pronto, los trabajos que requieren educación de bajo nivel ya no existirán. Para ello, es necesario cambiar nuestra visión completa de aprendizaje. Ya no es suficiente que una escuela nos enseñe hechos y cifras; ellos también deben enseñarnos "cómo aprender". Si no sabemos cómo aprender, nos encontraremos firmemente atrapados entre una roca y un lugar difícil, buscando desesperadamente una forma de avanzar con cualquier objetivo que podamos tener.

El aprendizaje no se trata solo de conocer las respuestas a las preguntas. Se trata de aprender dónde buscar las respuestas, aprender a explorar, crear y captar los sentidos. Ahora es una cuestión de análisis continuo del mundo que nos rodea. Aquí, aprenderás:

- Lo que significa aprender algo

- Cómo preparar tu ambiente de aprendizaje
- Cómo aprenden el cerebro y tu mente
- Que papel juega la memoria y cómo ponerla en marcha
- Los seis pasos comprobados que conducen a un aprendizaje más rápido
- Enfoques de aprendizaje alternativo
- Y cómo mantenerlo todo activo una vez que empiezas.

Aprender a aprender no es lo suficientemente bueno en esta era moderna. También debes aprender cómo seguir aprendiendo. Tu edad, estado económico o posición social no tiene relevancia cuando de aprender se trata. Todos en el siglo XXI deben poder seguir el ritmo de la afluencia de nuevos conocimientos, o este nos alcanzará. Para hacer eso, debemos continuar aprendiendo cómo aprender y rápido. Si estás listo, ponte en marcha
.Juega ¡Vamonos!

Hay muchos libros sobre este tema en el mercado. ¡Gracias de nuevo por elegir este! Se hizo todo lo posible para garantizar que esté lleno de tanta información útil como sea posible, ¡por favor disfrutalo!

CAPITULO 1: ¿ PARA QUIEN ES ESTE LIBRO?

No hay duda de que la educación y el aprendizaje se han convertido en dos de los productos más importantes que necesitamos en estos tiempos modernos. Vivimos en un mundo donde la comunicación es instantánea, donde podemos hablar diariamente con personas de todos los ámbitos de la vida. Incluso los trabajos más mundanos nos harán aventurarnos a través de fronteras culturales, económicas y sociales que alguna vez nos separaron.

Los bancos de datos del mundo están creciendo a un ritmo sin precedentes. El conocimiento, tal como lo conocemos hoy, se duplica en promedio cada dos o tres años. Considere algunos de estos hechos:

- Solo se necesitan cuatro mil millonésimas de segundo para que una computadora procese una operación.
- El correo electrónico puede atravesar el mundo con una fibra óptica delgada como el cabello en una fracción de segundo.
- Con los satélites, podemos tener conversaciones cara a cara con personas de todo el mundo.
- El hogar estadounidense promedio tiene acceso a cientos de canales de televisión para su entretenimiento con un simple clic de un botón.
- Los proyectos de investigación que en algún momento tardarían años en completarse ahora se pueden completar en cuestión de minutos o semanas.

Ser capaz de dominar el nuevo conocimiento a un ritmo más rápido ya no es favorable, sino necesario. Entonces, si usted es un estudiante que intenta obtener nuevos conocimientos en su campo de interés, si es alguien que trabaja para obtener una ventaja competitiva, si está buscando avanzar en su carrera profesional, un profesional que busca impresionar a sus clientes, un padre que necesita ayudar a sus hijos, o simplemente quiere aprender más, este libro es imprescindible para usted.

La realidad es que el aprendizaje ya no es algo que haces en la escuela. No

ocurre durante las horas establecidas del día y no es algo reservado para esas mentes jóvenes y ágiles que pueden absorber hechos, cifras y datos más rápido.

El aprendizaje es ahora un esfuerzo de toda la vida. Es una inversión que consume todo en el futuro. Junto con toda la tecnología moderna que estamos disfrutando, tenemos que ser capaces de adaptarnos a nuevos entornos y experiencias en un abrir y cerrar de ojos.

Parte de la razón de este cambio rápido radica en lo que está sucediendo en el mercado de trabajo de hoy. En casi todas las oficinas corporativas en Estados Unidos, se habla de un mercado cada vez más competitivo. Las empresas también están siendo presionadas para que la producción sea más rápida con el fin de mantenerse por delante de la competencia. Por esta razón, la automatización de muchos trabajos no se trata solo de mejorar sus resultados, sino que también significa que deben tomar decisiones difíciles de este tipo para mantener las puertas abiertas.

Para hacer esto, las empresas están haciendo un intercambio. Donde la mano de obra fue una vez su activo más valioso, ahora está siendo reemplazado por software. Aquellos trabajos que no requieren habilidades profundas están siendo reemplazados lentamente por máquinas. Así que la cantidad de trabajos que una persona podría obtener una vez con educación mínima se está agotando rápidamente. Para aquellos que quieren seguir trabajando, aprender cómo operar maquinaria básica ya no es una opción viable. Por el contrario, debe ponerse en el otro extremo y aprender a operar la maquinaria desde un punto de vista en el mundo cibernético. Como ejemplo, mire la lista a continuación y vea lo que sucede con muchos de los trabajos en los que muchos de nosotros confiamos.

- En la última década del siglo XX, más de 1.8 millones de trabajos de manufactura se desvanecieron, mientras que la productividad en esas mismas compañías aumentó en un 35%.
- En la Unión Europea, había tantas personas desempleadas que si se las ubicara en una sola línea, llegarían a la mitad del mundo.
- En la actualidad, solo el 17% de la fuerza laboral del mundo trabaja en la fabricación de cuello azul y solo el 2% todavía

trabaja en la agricultura.

- Se pierden entre tres y cuatro empleos por cada nuevo robot automatizado que se trae en línea. Según The Financial Times of London , habrá cuatro veces más trabajadores robóticos introducidos en el mundo de los negocios en la próxima década.
- En menos de diez años, más de la mitad de los trabajadores textiles en los Estados Unidos y en Europa Occidental fueron reemplazados por sistemas computarizados.
- El 60% de los trabajadores mineros y el 50% de los trabajos siderúrgicos ya han desaparecido, y el 30% de los fabricantes de neumáticos del mundo fueron reemplazados por la automatización, todo en menos de una década.

Con los años, los principales líderes de la industria se han visto obligados a realizar grandes cambios en la forma en que hacen negocios simplemente por la gran cantidad de nuevas tecnologías que se introducen. Las empresas que alguna vez estuvieron bien establecidas como General Electric, Kodak y Xerox se han visto obligadas a reducir su tamaño, dejando ir a cientos de miles de empleados. Puede parecer que medidas tan drásticas producirían la muerte a estas compañías. Pero la realidad es que al cambiar a la automatización, muchos de ellos han triplicado sus ventas y productividad en el proceso.

Nadie sabe exactamente cuándo o incluso si esta espiral descendente llegará a su fin, pero solo hay una cosa de la que todos podemos estar seguros. Aquellos cuyos trabajos durarán más tiempo serán aquellos que están en el extremo opuesto del espectro, aquellos que aprenden rápidamente nuevas habilidades, dominan nuevos talentos y podrán cambiar de caballo en el medio de la carrera.

No hay forma de predecir exactamente hacia dónde nos lleva esta nueva tendencia, pero podemos estar seguros de que mientras podamos seguir aprendiendo cosas nuevas, estaremos en una mejor posición para reclamar a cualquier nueva industria que se acerque a la línea y podemos ser los primeros en la línea para aprovecharlo. Entonces, cuando se hace la pregunta, quién necesita aprender más rápido, la respuesta debería ser obvia: todos

nosotros.

CAPITULO 2: LA PREPARACION PARA APRENDER

Para alguien que nunca ha plantado un jardín, el concepto es muy simple. Cava un hoyo, planta una semilla, cúbrelo y ponle un poco de agua. En muy poco tiempo, comenzará a ver un brote romper la superficie, que seguirá creciendo hasta convertirse en una planta o árbol en toda regla, algo que produce frutos, flores o follaje en busca de sombra.

Estos son los factores más fundamentales para cultivar cualquier tipo de vida vegetal, sin embargo, solo dan una visión elemental de lo que realmente está involucrado en la jardinería. Es solo cuando tienes la experiencia de plantar una semilla que te das cuenta de cuánto trabajo de preparación se requiere antes de que puedas pensar en cavar un hoyo y plantar una semilla. Fundamentos como estos no hablan sobre qué hacer si las condiciones del suelo no son las correctas, qué hacer si el suelo es demasiado arenoso, demasiado rocoso o muy duro. Qué condiciones pueden ahogar tu semilla y matarla antes de que salga a la superficie. ¿Cuánta agua puede ahogar una planta antes de que tenga la oportunidad de fortalecerse?

Las reglas básicas de la jardinería también se pueden aplicar a la educación. Antes de que pueda ser un aprendiz exitoso, es muy importante que prepare la tierra de su mente para que pueda retener gran parte del conocimiento que va a asimilar. Para hacer esto, es imperativo que establezcas la base adecuada y prepares el escenario para tu aprendizaje.

Después de muchos años de investigación científica e innumerables estudios, estamos empezando a tener una idea real de lo que sucede cuando el cerebro aprende algo. Es increíble que nos haya llevado tanto tiempo lograr este punto porque hemos estado aprendiendo toda nuestra vida. Desde el momento en que respiramos por primera vez hasta que tomamos el último respiro, nuestros cerebros se diseñaron de forma única para aprender, pero aún así debemos sentar las bases adecuadas para obtener los mejores resultados.

Una de las primeras cosas que debemos entender es que hay muchos factores, limitaciones y condiciones que pueden mejorar o restringir nuestra capacidad de aprendizaje. Necesitamos comprender estas características antes de que

podamos comenzar a acelerar el proceso de aprendizaje. Por supuesto, entenderlos es solo el primer paso. Algunos factores que pueden influenciar su aprendizaje serán manejados y controlados fácilmente, pero otros crearán obstáculos que podrían bloquear el camino, y usted deberá idear un medio para superarlos. En pocas palabras, depende de usted crear las condiciones adecuadas para optimizar su capacidad de aprendizaje. Si no entra en el proceso con un buen plan, puede terminar saboteándose en el proceso.

Qué significa exactamente el Aprendizaje

Un factor enorme que podría estar obstaculizando su capacidad de aprender a un ritmo más rápido es la confusión que rodea el proceso de aprendizaje en sí. Si hablas con aquellos que vivieron hace solo unas pocas generaciones, el concepto de aprendizaje se limitaba estrictamente a escuchar a una persona con autoridad y hacer exactamente lo que decían. No implicó ningún proceso de pensamiento profundo. Las escuelas durante esas generaciones produjeron principalmente "loros humanos", donde los estudiantes no tenían opiniones de las que hablar. Produjeron generaciones de personas preparadas para ingresar en la fuerza de trabajo como trabajadores de fábricas, donde su función principal consistía en pisotear un sinnúmero de copias de algún producto u otro. Solo unos pocos recibieron el privilegio de avanzar a la educación superior o ingresar a campos donde se necesitaban conocimientos especializados.

Hoy en día, la demanda de ese tipo de fuerza laboral está disminuyendo constantemente, lo que requiere que todos usemos mucho más poder mental que en el pasado. Como resultado, el proceso de aprendizaje se ha extendido hasta nuestros años adultos. Todo nuestro enfoque de aprendizaje también necesita ser extendido. Entonces, ¿qué significa exactamente aprender en el marco de nuestra sociedad moderna? Para decirlo en términos simples, el aprendizaje es la capacidad de la mente para absorber y comprender nueva información y retenerla. Es la adquisición de conocimiento de una manera que nos permite usarlo.

En el pasado, el aprendizaje generalmente era un rol relegado a las escuelas. Pero el aprendizaje ahora puede suceder en cualquier lugar, en cualquier momento. No solo se puede aprender de los libros, sino que la forma más efectiva y memorable de aprender es la experiencia personal.

La mayoría de las personas ven el aprendizaje como una sesión abarrotada de 18 años de duración en la que la información se vierte en el cerebro de forma muy similar a como se rellenaría una salchicha. Pero el verdadero significado del aprendizaje es exactamente lo opuesto. En lugar de tener a alguien que nos arroje muchos datos y cifras, debemos centrarnos más en extraer información de alguien o de algo. Esto cambia la responsabilidad de aprender para el estudiante.

Es posible que necesite extraer un talento específico o habilidades que son inherentes dentro de cada uno de nosotros. Es posible que necesite extraer datos antiguos que aprendió hace años, o simplemente puede significar extraer este nuevo conocimiento de una aventura o descubrimiento. Con ese fin, nuestro aprendizaje debe comenzar dentro de nosotros mismos y expandirse, en lugar de mirar hacia afuera para saber qué poner en nuestras mentes.

Cual es el papel que juega la Memoria

No hay duda de que el cerebro humano también es fascinante. Su capacidad innata para captar conceptos, ideas, hechos y más y luego enmarcarlos de una manera que podamos usar parece engañosamente simple, pero en realidad, es un proceso muy complejo. Lo que es aún más sorprendente es la capacidad del cerebro para archivar cosas; manteniéndolos almacenados por años, y luego poder recuperarlos cuando sea necesario.

Sí, tu memoria es tan importante como tu capacidad para aprender. A nadie le conviene aprender todos los aspectos y hechos de la vida solo para olvidarlos en el futuro. Para convertirse en un aprendiz acelerado, es extremadamente importante que mantengamos la capacidad de reflexionar sobre el pasado y encontrar maneras de usarlo en el presente. Cuando podemos recordar ciertos hechos, nos estamos asegurando de que hay un cierto nivel de continuidad entre lo que sucedió y una conexión directa con lo que sucederá.

Cómo ver los Errores

Un factor que a menudo obstaculiza el aprendizaje es nuestra percepción de las experiencias que tenemos cada día. La idea general de que fallamos con más frecuencia de la que tenemos éxito puede ser problemática cuando intentamos aprender cosas nuevas. Hay un dicho que dice que "el fracaso es

un precursor necesario para el éxito final". Esta comprensión le informa a un individuo que antes de que uno pueda tener éxito, debe fallar, a veces muchas veces antes de que el aprendizaje se active y usted comienza a cosechar los beneficios.

Sin embargo, aunque esto nos da una visión relativamente positiva del fracaso, otros ya han sido programados para creer que el fracaso es el resultado de que sean menos de lo que deberían ser; que su fracaso es de algún modo un reflejo de su calidad como persona. Este tipo de pensamiento a menudo proviene de los estilos de enseñanza mecánica y los rígidos sistemas de clasificación de los últimos cien o más años de escolaridad.

Si no logras un puntaje establecido para una fecha determinada, entonces se te considera indigno de seguir adelante en la escuela. Debido a que no podía recordar ciertos hechos y fechas, recibió una mala calificación y se le dijo que si no mejoraba, sus posibilidades de conseguir un trabajo decente en el futuro sería prácticamente imposible.

Pero en el esquema natural de las cosas, es fácil ver que este tipo de pensamiento puede ser debilitante para muchos. El fracaso es una parte natural de la vida. A medida que aprendamos cosas nuevas, inevitablemente fracasaremos. Sin embargo, eso no es una indicación de que nuestro éxito futuro esté condenado. A medida que desarrollemos nuevas habilidades, perfeccionemos nuestros talentos y adoptemos nuevos conocimientos, cometeremos errores, pero estos deben verse simplemente como una parte natural del viaje, no como un reflejo de quiénes somos en el centro.

La historia está llena de personas que han fallado a menudo pero que han podido aprender de esos errores y seguir adelante. Thomas Edison falló miles de veces antes de que finalmente descubriera el secreto que lo llevó a inventar la primera bombilla. Y aunque Michael Jordan tuvo más de 9,000 disparos perdidos en toda su carrera, nadie lo conoce por esos errores. Solo lo recuerdan por los muchos tiros exitosos que hizo. Incluso Oprah Winfrey fue despedida y considerada "no apta para la televisión" antes de dejar su huella en el mundo de la televisión.

En resumidas cuentas, no es la falla la que lo considera indigno de éxito, sino lo que hace con ella. A lo largo de la vida, hay un largo camino de fracasos. Cuando comenzaste a caminar, te caíste muchas veces. Cuando te diste

cuenta por primera vez de que tenías talento para algo, fracasaste muchas veces. Ya sea hablando, caminando, escribiendo, leyendo, cantando, bailando, manejando, etc., nadie lo hace bien todas las veces.

Por lo tanto, en lugar de ver una falla como una plaga en su personaje, que puede desanimarlo de intentar aprender y volver a intentarlo, véalo como un simple trampolín que eventualmente lo llevará al éxito. La realidad es que el fracaso es un hecho común que todos tenemos en nuestro mundo incierto y solo una parte natural del ser humano.

A medida que avanza en el proceso de aprendizaje, puede razonablemente esperar que falle. Cuando lo haga, en lugar de permitir que lo derroten, pruebe estos pasos:

Reflexione: tómese el tiempo para volver y ver qué salió mal y ver si hay formas de evitar repetirlo. ¿Fue un error de juicio o fue usted descuidado? Al reflexionar sobre lo sucedido, puedes asegurarte de que no volverás a repetir el mismo error en tu próximo intento.

Acepte la responsabilidad: acepte la responsabilidad de cualquier cosa que esté bajo su control. Piense en sus acciones en la situación y decida qué puede hacer de manera diferente la próxima vez para evitarlo. Tal vez necesites más entrenamiento o hayas tomado demasiado de este.

Reorientar: en lugar de castigarte porque cometiste un error, utiliza tu energía para centrarte en lo que puedes hacer a continuación. Siempre mira hacia adelante en lugar de detenerte en el pasado.

Plan: tómese el tiempo para planificar exactamente qué pasos tomará en su próximo intento.

También debe evitar hacer lo siguiente:

No lo ignore y pase a otra cosa. Descartarlos como algo trivial puede ser tan peligroso como prestarles demasiada atención y permitirles desalentarte.

No inventes excusas: hazte cargo de tus errores; son parte de tu proceso de crecimiento. Es la forma en que la naturaleza te da la oportunidad de redirigir y cambiar el rumbo. Si bien puede haber otros factores en juego (economía, compañeros de trabajo descuidados, etc.), acepta tu papel en ese fracaso y sigue adelante.

No los ocultes: si tratas de encubrirlos, te estás negando a ti mismo las valiosas lecciones que pueden enseñarte. Puede limitar cuánto puedes mejorar.

Renunciar: las fallas no necesariamente significan la desaparición de sus objetivos. Recuerde que son parte del proceso natural de aprendizaje. Darse por vencido demasiado pronto puede parecer que está haciendo un movimiento seguro, pero en realidad se está limitando y dejando una oportunidad para que otra persona logre el éxito de lo que se propuso hacer.

Acepta tus fallas y úsalas como una de tus herramientas de aprendizaje más valiosas. Al hacerlo, te verás obligado a salir de tu zona de confort y expandir tus horizontes. Por supuesto, esto no significa que debe arrojar toda la precaución al viento y saltar sin pensar en las consecuencias. Sin embargo, si está fallando a pesar de tener un programa bien planificado en el trabajo, entonces está en el camino correcto. Haga lo que esté en su poder para tener éxito, pero no ignore el fracaso ni le dé demasiado énfasis si lo hace. En cambio, use esa experiencia para aprender y mejorar, y encontrará que sus fallas resultarán ser la parte más memorable de su proceso de aprendizaje, un factor clave en la rapidez con que aprende y la fuerza con la que crecerá.

Conocimiento, Comprensión, Sabiduría: ¿Cuál es la diferencia de estas palabras?

A menudo usamos las palabras: el conocimiento, la comprensión y la sabiduría de manera intercambiable, sin darnos cuenta de las diferencias que representan. Pero hay una importancia real para distinguir los matices sutiles que existen entre ellos. Todos ellos son cualidades sobresalientes que todos nosotros deberíamos desarrollar, pero nuestra capacidad para desarrollarlos podría tener un impacto directo en la forma en que aceleramos nuestra capacidad de aprendizaje. De hecho, cuantas más diferencias puedas identificar, mejor será tu proceso de aprendizaje.

Conocimiento: nuestro objetivo principal para asistir a la escuela es obtener conocimiento. Es simplemente la acumulación de hechos y cifras que se relacionan con el mundo que nos rodea. Para ponerlo en sus términos más básicos, el conocimiento es desarrollar una conciencia de todo con lo que interactuamos dentro de nuestras vidas. Este conocimiento es realmente el

primer nivel de aprendizaje en todo lo que hacemos. Sin conocimiento, nunca puedes tener comprensión o sabiduría.

Comprensión: no es suficiente "conocer" o estar "al tanto" de algo. El conocimiento en sí mismo no nos cambia a nosotros ni a nuestras circunstancias. Lo que sí cambia es el avance de ese conocimiento y el reconocimiento de las posibles consecuencias de la decisión que tomamos sobre la base de ese conocimiento. La comprensión simplemente significa la capacidad de analizar una situación y reconocer los posibles resultados que se pueden experimentar en función de las acciones y decisiones que tomamos al usar ese conocimiento.

Sabiduría: es el poder detrás del conocimiento que has adquirido. Una vez que supiste algo y entendiste qué opciones tienes y sus posibles consecuencias, la sabiduría entra en juego. Es la capacidad de usar ese conocimiento para tomar una decisión. Es nuestra habilidad para discernir y elegir el mejor camino en cualquier situación dada.

En la mayoría de los casos, las escuelas se enfocan casi por completo en la distribución del conocimiento, pero rara vez se enfocan en ayudarlo a desarrollar la comprensión y la sabiduría. Para aprender bien, es importante que desarrolles y perfecciones tus habilidades en las tres áreas. Mientras que el conocimiento se puede adquirir leyendo, escuchando, observando y experimentando cosas; sin aplicar la pasión y la motivación, se convertiría en un receptáculo de hechos, cifras, estadísticas, etc., y nada más.

Sin emociones y otras cualidades internas en el trabajo, su conocimiento no será demasiado y no mejorará sus circunstancias en un grado significativo. Esta es la razón por la que a menudo ve a niños pequeños ir a la escuela, llenan sus mentes de hechos, pasan la prueba y luego rápidamente olvidan todo lo que aprendieron en el proceso.

Para acelerar su aprendizaje y captar las cosas mucho más rápido y más fácil, tendrá que aplicar las otras dos cualidades para tomar las mejores decisiones para su vida. Si tienes éxito en esto, y practicas repetidamente estos tres elementos de aprendizaje, entonces con el tiempo, desarrollarás una de las cualidades más valiosas que podrías tener. El de la comprensión, una comprensión más profunda de su mundo y las elecciones que tiene.

Todo esto se puede describir mejor con una simple ilustración. Imagina que

tienes que caminar una larga distancia. Tienes dos opciones al frente. En primer lugar, podría tomar el camino más largo y llegar a salvo, o podría tomar un atajo y seguir las vías del tren a su destino, en la mitad del tiempo.

Su conocimiento de las dos rutas es su conocimiento; usted comprende que ambas rutas lo llevarán a su destino. Reconociendo que tomar el atajo siguiendo las vías del tren lo llevaría más rápido pero es más arriesgado es su comprensión. La decisión que tomes representará tu sabiduría.

Por supuesto, otros factores también deberán entrar en juego al tomar estas decisiones; ¿Qué tan urgente es el viaje? ¿Cuánto tiempo tienes para hacer el viaje? ¿Qué tan importante es su valor de seguridad? ¿Conoces el horario de los trenes?

La lista puede continuar, pero en función de estas tres cualidades, su decisión podría significar vida o muerte para usted. El aprendizaje no es solo un medio de recopilar datos y almacenarlos; es un ejercicio mental completo en el que el conocimiento que se aprende se debe analizar y aplicar de forma práctica antes de que pueda llegar a ser de utilidad para usted. Para hacer algo de eso, primero debe sentar las bases adecuadas para una educación efectiva al preparar primero la mente y el corazón para aprender.

Preparando la Mente

Hasta ahora, prepararse para aprender significaba acumular muchos libros y leer, leer y leer. Cuando se hizo eso, el siguiente paso fue leer un poco más. Sin embargo, después de décadas de estudios científicos, se ha identificado un mejor enfoque para el aprendizaje. El cerebro (que discutiremos con más detalle en el siguiente capítulo) está diseñado naturalmente para aprender.

Cuando considera que un bebé puede aprender todo lo que necesita saber para sobrevivir en los primeros años de vida, podemos ver que, si bien la lectura es una herramienta beneficiosa para facilitar el aprendizaje, no es, por lejos, el único ni es el más importante. Durante la mayor parte de nuestras vidas, nuestras mentes son un receptáculo asombroso para el conocimiento. En la mayoría de los casos, fluye constantemente a una velocidad impresionante. De hecho, su éxito como estudiante a menudo dependía de qué tan bien podría repetir la información que tomó. No había otra opción en el asunto, y todo lo que tenía que hacer era convertirse en un buen padre para

ser considerado como un buen alumno.

Esto a menudo dio a muchos la noción engañosa de que la regurgitación del conocimiento era una medida precisa de qué tan bien aprendió y que era simplemente una cuestión de automatización. Al igual que una máquina, los datos nos alimentaban y cuanto más de lo que podemos arrojar, determinamos nuestros roles en la sociedad.

Hoy, sin embargo, estamos aprendiendo que hay muchos otros factores (internos y externos) que también deben considerarse antes de que podamos aprender bien. Algunos están dentro de nuestra capacidad de control, y otros no. Ahora vamos a ver más de cerca algunos de estos factores y cómo pueden afectar nuestra capacidad de aprendizaje. Una vez que los entiendas completamente, sabrás exactamente cómo prepararte mentalmente para el aprendizaje acelerado.

La capacidad de Atención de las Personas

Uno de los factores más importantes a considerar es su capacidad de atención. Todos nosotros tenemos habilidades completamente diferentes para enfocarnos. Según la organización sin fines de lucro Technology, Entertainment and Design, también conocida como TED Talks, un grupo enfocado en compartir ideas de cada aspecto de nuestras vidas a través de videos, la capacidad máxima de atención para la persona promedio es de alrededor de 18 minutos.

Este es un hecho interesante que puede ser de gran interés para quienes intentan acelerar el proceso de aprendizaje. Como dice su representante, este marco de tiempo es lo suficientemente largo como para involucrarse en temas serios, pero no tanto que la gente comenzará a perder su enfoque. Cuando observa las clases y otros tipos de entornos de aprendizaje, está claro que este punto se ha perdido en muchas personas. Las clases que se ejecutan una hora o más están perdiendo la mayoría de sus asistentes. Al ofrecerles sesiones de aprendizaje más cortas, están en mejores condiciones de absorber la información que están asimilando. Realmente pueden pensar sobre el tema y analizarlo cuidadosamente para que puedan tomar una decisión más informada sobre lo que viene a continuación.

A diferencia de las películas, que son actividades pasivas, cuando el cerebro

se ve abrumado por demasiada información a la vez, puede fatigarse y ser menos productivo. Si se presiona a un horario tan intenso durante demasiado tiempo, el cerebro comenzará a cerrarse hasta que tenga la oportunidad de recargarse, ya sea mediante una distracción o alguna forma de relajación.

No importa cuánto desee, su mente solo puede absorber información cuando se centra en el tema. Por lo tanto, como sugiere Ellen Dunn, del Centro para el Éxito Académico de la Universidad Estatal de Louisiana, los períodos de aprendizaje deben limitarse a sesiones de entre 30 y 50 minutos para obtener los mejores resultados posibles. Esto es más importante cuando intenta absorber material nuevo.

Otro estudio que apoya la teoría de acortar los periodos de aprendizaje fue realizado por los investigadores William Dement y Nathaniel Kleitman ya en la década de 1950. De acuerdo con sus resultados, el cuerpo humano generalmente funciona mejor en ciclos de 90 minutos. Ellos etiquetaron este patrón como el " ritmo ultradio".

Dentro de cada uno de estos ciclos, hay diferentes segmentos. El segmento inicial es el período de "excitación", seguido por el período medio donde se cumplen los más altos desempeños y, por último, el período de desaceleración. Este período funciona en la misma línea general que el "ritmo circadiano" más familiar de 24 horas, que nos ayuda a ver exactamente qué tan bien vamos a funcionar en el transcurso de un solo día.

Al asegurarte de que tu tiempo de estudio sea cuando estás en el segmento de tu período medio, serás mentalmente capaz de absorber más material en un período de tiempo más corto, lo que facilitará un proceso de aprendizaje mucho más rápido.

Aprender durante Breves Periodos de Tiempo

Todos estos estudios realizados durante décadas han dejado en claro que el mejor entorno de aprendizaje debe realizarse en lecciones más frecuentes durante periodos de tiempo más cortos. Al permitir que nuestras mentes tengan más tiempo para restablecerse entre sesiones, podemos literalmente absorber más información sin tener que comprometernos con horas de estudio. Para hacer esto, sin embargo, es imperativo que tenga un horario bueno y confiable para facilitar este tipo de proceso de aprendizaje.

Comience considerando su rutina diaria. Primero, determine en qué horas del día es más productivo. Algunos de nosotros podemos ser trabajadores de la madrugada, mientras que otros prefieren quemar el aceite de la medianoche. Bloquee su rutina de aprendizaje en función de los tiempos en los que sea más productivo, y luego seleccione varias sesiones de 90 minutos que le permitirán el tiempo suficiente para los descansos intermedios.

Dentro de cada una de esas sesiones de 90 minutos, el período medio (donde se llevará a cabo la mayoría del aprendizaje) debe ser uno de 30-50 minutos de estudio o análisis serio. Este será el período de tiempo en el que esté más enfocado e impulsado.

A medida que implemente este nuevo cronograma, asegúrese de estar preparado para hacer los ajustes necesarios. Nadie podrá realizar este tipo de programación correctamente desde el primer momento, así que no se desanime si pierde su marca un par de veces. Revíselo semanalmente y asegúrese de modificarlo donde no cumpla con su marca. Es posible que deba comenzar con una sesión de 30 minutos y expandirla hasta 50 minutos si la encuentra demasiado lenta, o puede comenzar con sesiones más largas y reducir si la encuentra demasiado larga. El objetivo es encontrar el período correcto en el que tu cerebro esté completamente enfocado y luego participar y maximizar ese tiempo para tu aprendizaje.

Aprendizaje Superficial vs. Aprendizaje Profundo

A medida que establece el proceso de aprendizaje, necesita saber la diferencia entre el aprendizaje superficial y el aprendizaje profundo. Cuando solo está interesado en obtener datos y aplicar técnicas de memorización, participa en el aprendizaje superficial. El aprendizaje profundo, sin embargo, es lo que realmente estás tratando de lograr. Esta es la práctica de analizar lo que estás aprendiendo para que puedas extraer el significado subyacente y aplicarlo al mundo real.

No asuma que el aprendizaje superficial no es importante. De hecho, hay un tiempo y un lugar para ambos. Algunas cosas se aprenden mejor a través de técnicas de memorización, y otras requerirán una forma de estudio mucho más profunda para comprender el impacto total de la misma. Basta con decir que si va a aplicar métodos de aprendizaje profundo a su estudio, es muy importante que se asegure de hacerlo durante su período de atención máxima

para que pueda absorber más.

Una regla general a seguir cuando se estudia es captar primero los conceptos de un tema. Una vez que se comprenden los conceptos, puede alcanzar los hechos, que son más estilos de aprendizaje de superficie. Luego, asegúrese de comprender completamente el contexto del material antes de intentar memorizarlo.

Conceptos antes de los Hechos, Comprensión antes que la Memoria

También desea hacer un punto para buscar patrones. Casi todo lo que aprende tendrá algún tipo de patrón para ayudarlo a relacionarse con él. Son los patrones los que le ayudan a ver conceptos y conexiones entre lo que está aprendiendo y cómo puede usarlo. Sin ellos, lo que estás aprendiendo no tendrá mucho valor para ti. También son estos patrones los que ayudarán al cerebro a absorber los datos y recordarlos más tarde cuando los necesite. De hecho, es más probable que recuerde el patrón antes de recordar los fundamentos de cualquier lección que tome.

Para entender cómo funciona esto, piense en los detalles que rodean un solo evento histórico. Digamos, queremos entender cómo se produjo la abolición de la esclavitud. Sí, podrías aprender la fecha de la Proclamación de la Emancipación, podrías conocer todos los hechos de la Guerra Civil, Abraham Lincoln, el estado del gobierno político en ese momento, o incluso podrías aprender un poco sobre la vida de un esclavo durante esos años tumultuosos.

Sin embargo, esos son solo hechos simples que no tienen ninguna relevancia significativa para usted en este día y edad. Esos hechos no le darán mucho incentivo para recordarlos. Sin embargo, si su atención se centra en el concepto más amplio de la abolición de la esclavitud, la forma en que cambió el curso de la historia, cómo empezó todo un movimiento revolucionario, que era un impulso que a la larga conduce a movimiento de derechos civiles, cómo afectó la vida de todos en la nación, ya sea que tengan esclavos o no, cómo tiene un impacto directo en cómo la gente los ve hasta hoy, entonces el poder de la lección sonará cierto. Al hacer esas conexiones, ahora tiene más incentivos para centrarse en los hechos y tener muchas más posibilidades de recordarlos.

Esto se conoce como aprendizaje conceptual. La capacidad de categorizar lo que estás aprendiendo en función de ciertos elementos. Es como atar una cuerda al patrón y seguirlo de regreso a tu mente y corazón. Si su mente ha sido preparada adecuadamente, entonces es más probable que no solo capte los fundamentos de lo que está aprendiendo, sino que también pueda recordarlo cuando sea necesario.

Preparar el Corazón

Ya hemos discutido cuán importante es la emoción para el proceso de aprendizaje. Es un elemento clave que es muy útil para mejorar el proceso de la memoria. Involucrar al corazón significa tener alguna motivación que lo impulse a querer aprender. Si alguna vez has sido profesor de aula, entonces entiendes exactamente lo difícil que es hacer que un estudiante que no está motivado se postule a sí mismo.

Es literalmente imposible lograr que estudien, lean o que tengan el más mínimo interés en el tema. Involucrar al corazón significa que debes descubrir la razón por la cual necesitas aprender estas cosas.

Piense en esta fase como leer la receta de un plato. Es posible que desee preparar su salsa favorita para una cena. Miras un libro de cocina, eliges una receta y sigues exactamente los pasos. Si lo has hecho con cuidado y correctamente, el resultado será una hermosa salsa que puedes brindar con orgullo a tu familia.

Si sigues esta receta bastantes veces, es probable que después de un tiempo ya no necesites la receta. Habrás memorizado todos los pasos. Sin embargo, no podrá expandir ese conocimiento y aplicarlo a otras comidas que pueda hacer. A menos que sepa exactamente por qué necesita lavar las cebollas, no comprenderá cómo se puede usar esa misma técnica en otros platos. Si no sabe por qué es necesario hervir la salsa primero y luego dejarla cocer a fuego lento, no comprenderá la razón por la que los sabores se combinan tan bien.

Cuanto más entiendas "tu por qué", más motivado estarás en asimilar la información. Tu mente estará más abierta y receptiva a lo que estás aprendiendo y le dará más atención.

Otra forma de comprometer el corazón es conectarse con una experiencia positiva en el pasado. Puede haber ocasiones en las que necesite aprender

algo, y parece que no puede sentirse motivado. No hay un impulso interno que lo obligue a querer aprender. Cuando eso sucede, puedes engañar a tu mente y corazón para que cooperen. Pruebe este ejercicio cuando situaciones así comiencen a suceder.

Para esto, tendrás que usar una memoria personal para ayudarte. Piensa en una experiencia agradable y feliz en tu vida. Lo ideal es elegir algo que lo entusiasmará mucho con un éxito anterior. Una vez que lo hayas formado en tu mente, trata de recordar cómo te hizo sentir. Piensa en lo que sucedía a tu alrededor. Si la gente lo felicitara, ¿hubo muchos elogios, la gente sonrió, abrazó, besó o felicitó? Cuantos más detalles puedas recordar sobre el evento en modo mejor.

Disfrute en ese momento por un tiempo. Esta técnica se llama "desencadenante ". Cuando estás en ese estado de ánimo, estarás en el mejor estado mental, emocional y espiritual para aprender. Hacer este ejercicio antes de participar en una lección monótona que es aburrida y poco inspiradora podría literalmente moverlo a querer esforzarse más y tener más interés en lo que está a punto de estudiar. Este ejercicio reúne no solo emociones sino que también combina tus sentimientos y recuerdos en el mismo lugar, como una salsa de pasta perfecta.

Preparar el Ambiente

Cuando se trata de hacer que su entorno sea propicio para el aprendizaje, la mayoría de las personas piensa en establecer un lugar tranquilo sin distracciones. Si bien eso es importante, no es el único enfoque para el aprendizaje que puede usar. También querrás tratar de crear tu propio capullo mental; algo que te separará del caos externo que te rodea.

Esto significa encontrar un lugar donde se sienta lo suficientemente cómodo como para relajarse. Póngase en una posición cómoda. Para algunas personas, esto significa quitarse los zapatos, escuchar música agradable (tranquilizadora, más dura la música, más invasiva será en el cerebro) algo suave para permitir un estudio efectivo.

Ahora, configure su espacio de estudio con cosas que lo hagan sentir relajado y cómodo. Esto podría ser cualquier cosa, desde obras de arte agradables a las plantas. Asegúrese de tener una fuerte infusión de aire fresco y limpio, o

mejor aún, busque un lugar fuera en donde pueda estudiar en un entorno más natural.

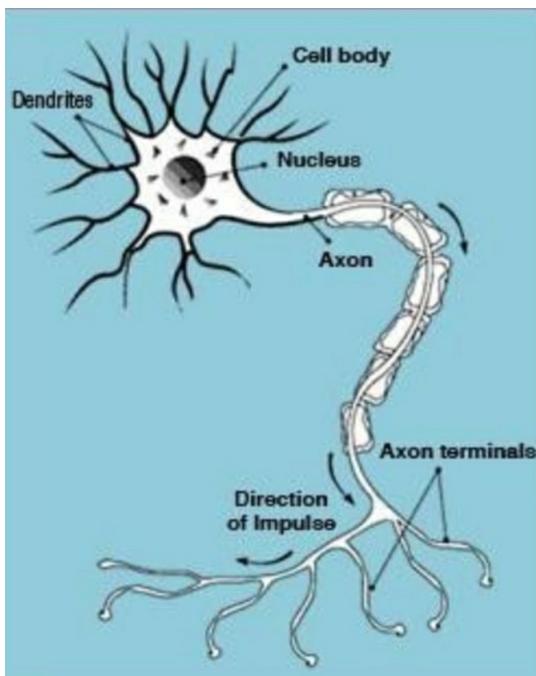
No es suficiente tener un lugar de soledad. Su entorno debe ser propicio para un estado de ánimo abierto. Tener un lugar donde, naturalmente, te sientas relajado y en paz puede ayudar a que tu estado mental y emocional esté en armonía para que puedas concentrarte en lo que estás a punto de estudiar.

Capítulo 3: Tu Arsenal De Aprendizaje

El aprendizaje es un proceso complejo, y no es tan fácil como simplemente escuchar lo que alguien te dice y recordarlo. Para que pueda convertirse en un aprendiz realmente eficiente, necesita comprender mucho sobre usted y lo que está involucrado en el proceso de aprendizaje. Al igual que con cualquier otra herramienta que pueda usar, hay una sola herramienta que es más importante que todas las demás.

Nuestro cerebro ha sido estudiado durante siglos por los mejores biólogos, psicólogos, científicos, educadores y muchos otros. ¿Y cuál es su objetivo? Para dar una descripción completa del cerebro y explicar cómo funciona. Aún así, incluso hoy, recién están empezando a tener una idea clara de lo que sucede en el cerebro cuando aprendemos. Una vez que comprenda los complejos mecanismos implicados, podrá ver claramente cómo alimentar mejor su mente con información para que pueda aprender.

El cerebro: ¿cómo funciona?



Curiosamente, el cerebro es un órgano altamente funcional que se presenta en cientos de miles de millones de piezas que trabajan juntas. Si bien ese número suena impresionante, la forma en que funciona el cerebro no depende por completo de la cantidad de células cerebrales (neuronas) que tenga, sino del número de "conexiones" (sinapsis)

que existen entre esas células. Cada una de esas neuronas tiene la capacidad de crecer hasta 20,000 ramas o dendritas. Esto significa que el número total de conexiones puede no ser contable, pero incluso sin conocer el número exacto de estas conexiones, podemos estar seguros de que el cerebro humano es capaz de absorber mucho más de lo que estamos aprendiendo actualmente.

Debido a todos los estudios que se han realizado, ahora podemos "ver" exactamente cómo un pensamiento, la memoria, el miedo o la emoción entran en la mente consciente del cerebro. Ahora podemos entender mejor qué sucede exactamente cuando aprendemos.

Como resultado, hemos aprendido un factor extremadamente importante que es esencial para el proceso de aprendizaje. Para que el cerebro esté en su condición óptima de aprendizaje, debe ejercitarse regularmente. Sin un uso regular, el cerebro se debilitará y se volverá ineficaz. Entonces, echemos un vistazo a lo que sucede en el cerebro cuando aprendes y cómo puedes ejercitarlo regularmente para que puedas alcanzar su nivel óptimo de rendimiento.

Todos hemos visto imágenes del cerebro humano. Las capas dobladas de lo que parece ser tejido graso entrelazadas parecen casi de naturaleza extraña. En realidad, no estás mirando solo un cerebro, pero tienes tres cerebros trabajando para ti. Si bien puede parecer algo sacado de una película de ciencia ficción, *The Man with Three Brains*, en su esencia, es realmente muy básico en la naturaleza.

El cerebro reptiliano

A veces conocido como el tallo cerebral, el cerebro reptiliano es el más primario de todos. Es la característica común que compartimos con otras formas de vida inferiores, incluidos los reptiles (de ahí el nombre del cerebro reptiliano) y las aves. Esta es la parte del cerebro que controla las funciones básicas de su cuerpo; esas cosas que hacemos sin ningún tipo de pensamiento o planificación; respirar, mantener nuestro corazón latiendo, y nuestras respuestas instintivas (lucha o huida).

Esta es la parte del cerebro que también controla nuestra sensación de espacio personal, territorio y emociones. Esta es una de las razones por las cuales las emociones instintivas como la ira son difíciles de controlar. Cuando sientes

una amenaza o percibes que alguien intenta invadir tu espacio o tu territorio, la respuesta que das es de naturaleza instintiva.

El cerebro de los mamíferos

Más conocido como el sistema límbico, el cerebro de los mamíferos es la parte central del cerebro que se envuelve alrededor del tronco cerebral. Esta parte del cerebro es muy similar a los cerebros de cualquier otro mamífero. Dentro del sistema límbico hay dos componentes clave, el hipotálamo y la amígdala. Esta es la parte del cerebro que controla todas tus emociones. También es responsable de mantener el cuerpo estable y funcionando sin problemas.

Aquí es donde produces hormonas y tienes tus impulsos naturales estimulados. La sed, el hambre y los impulsos sexuales son estimulados en el centro de placer, que es parte del sistema límbico. También es la parte del cerebro que maneja el sistema inmune de su cuerpo, su metabolismo y el elemento más importante, su memoria a largo plazo.

Todas estas funciones son administradas por el hipotálamo y la amígdala, que es la sede de su comportamiento emocional y su deseo de alcanzar sus objetivos. Esta es una de las razones por las cuales las personas están más inclinadas a responder a un atractivo emocional que a un argumento racional.

Es importante reconocer que la misma parte del cerebro que es responsable de controlar sus emociones también controla su memoria a largo plazo. Este es un factor clave para comprender cómo aprendes. Si tienes una experiencia emocional, será recordada mucho más rápido de lo que no estás emocionalmente involucrado.

Piensa en los grandes eventos de tu pasado. ¿Qué estabas haciendo el 11 de septiembre, cuando golpeó el huracán Katrina o el tsunami que azotó el sudeste asiático? Sin duda, puede recordar exactamente dónde estaba cuando escuchó las noticias por primera vez. Entonces, mientras más emoción obtengas de una experiencia de aprendizaje, serás más capaz de recordarla. Este efecto es mucho más efectivo si está utilizando una experiencia positiva en lugar de una negativa. Simplemente agregando las emociones positivas al proceso de aprendizaje, agregará un nivel emocional aún más poderoso que lo ayudará a retener lo que está aprendiendo.

Puede hacer esto agregando elementos que puedan inspirar su pasión en la lección. En lugar de hacer todos sus estudios en blanco y negro, considere agregar cosas como arte, música, teatro, color, emoción e incluso juegos para ayudar a acelerar el proceso.

Si bien se puede aprender hasta cierto punto cuando se trata de emociones negativas, los investigadores Mortimer Mishkin y Tim Appenzeller sugirieron en un artículo para *Scientific American*, que se puede aprender de la experiencia pero que no siempre se tiene esa información disponible cuando se la necesita más tarde. Las emociones negativas en realidad provocan que el cerebro reduzca la velocidad al cerebro reptiliano, que opera más a menudo por instinto que por cualquier otro elemento. La conclusión es que el estrés puede inhibir el proceso de aprendizaje, por lo que debe centrarse en mantener su estado emocional y mental lo más positivo y optimista posible.

El cerebro Pensante

La parte más avanzada del cerebro es el cerebro pensante o la neocorteza. Esto envuelve los otros dos tipos de cerebros. Esta parte del cerebro, si se extiende sobre una mesa frente a usted, probablemente tenga el mismo tamaño que una página de periódico.

El cerebro pensante es verdaderamente único y está en el corazón de todo lo que se considera inteligente. En realidad, es la parte del cerebro que nos hace destacar como "humanos". A partir de la corteza cerebral, que son capaces de recibir datos de nuestros cinco sentidos. Desarrollamos nuestra mente creativa y usamos nuestras habilidades de razonamiento. Esta es la parte del cerebro que toma decisiones, organiza nuestras vidas y produce el habla.

Entonces, podemos ver las cosas de manera abstracta como con pinturas y en un baile. Podemos disfrutar de la música y otros tipos de conocimiento menos definidos. La neocorteza es donde ocurre el corazón del aprendizaje.

Esta parte del cerebro se divide en dos lóbulos que manejan todo nuestro habla, audición, visión y tacto. Los recuerdos más fuertes que almacenamos son aquellos que involucran a todos los sentidos. Entonces, si lo escucha, lo dice, lo ve y lo hace, todo al mismo tiempo, definitivamente lo recordará.

En nuestros lóbulos prefrontales, ubicados justo detrás de la frente, usted

aprende cómo ejercer juicio, planificar su futuro y desarrollar un orden superior de pensamiento. Esta área del cerebro tiene un vínculo directo con su sistema límbico, donde muestra su compasión y sentido de lo que está bien y lo que está mal.

Todas estas partes del cerebro trabajan juntas para hacer que los humanos se distingan de cualquier otra criatura en la tierra. Es la razón por la cual nuestra capacidad de pensar es mucho más avanzada que otros animales. Aquí es donde obtenemos la capacidad de adaptarnos a un mundo en constante cambio de circunstancias.

Las Dos Mentes

Si bien las tres partes de nuestro cerebro trabajan juntas para brindarnos todas estas capacidades, las funciones del cerebro van mucho más allá. Cuando miras al cerebro en su totalidad, notarás que se puede dividir en dos hemisferios, que probablemente habrás escuchado que se conocen como el cerebro izquierdo y el derecho.

Si bien hemos sabido durante miles de años que el cerebro izquierdo controla las sensaciones desde el lado derecho de nuestro cuerpo y el derecho desde el lado izquierdo, solo en las últimas décadas hemos empezado a entender los dos hemisferios y qué es lo que realmente hacen.

Ahora sabemos que ambos hemisferios están diseñados para hacer cosas muy diferentes. Si bien ambos están conectados por una impresionante variedad de cientos de millones de neuronas, la información se envía y retrocede entre las dos mitades a una velocidad increíble, dando a cada lado algo único que hacer.

El cerebro izquierdo funciona más en el ámbito académico y procesa nuestro lenguaje, las matemáticas, el razonamiento y el análisis, mientras que el cerebro derecho es el lado más creativo. Es donde residen nuestras habilidades artísticas; música, arte y pensamiento conceptual. Este es también el área que trata con los conceptos intangibles de la vida, incluido el amor, la apreciación de la belleza y la lealtad.

Si bien puede pensar que estos son dos aspectos completamente separados de nuestro proceso de pensamiento, nuestros cerebros son demasiado complejos como para simplemente relegar estos conceptos a una sola área. A pesar de

que pueden ser el centro de sus áreas de pensamiento, debido a los trillones de sinapsis que están constantemente disparando, la comunicación entre cada una de estas áreas está sucediendo constantemente. Mientras que un hemisferio puede ser dominante en el procesamiento de un cierto conocimiento, ambos participan en el proceso hasta cierto punto.

Sin embargo, es el método de procesamiento de la información el que debe preocuparse cuando se trata de acelerar su aprendizaje. Si usted es una persona con un hemisferio izquierdo predominante, lo más probable es que desee obtener su información de una manera metódica y paso a paso. Esto se conoce como aprendizaje lineal. Aquellos con un cerebro derecho predominante, tienden a querer acercarse al tema al obtener una visión general del mismo; su perspectiva global.

Pregúntate, cuando escuchas una canción, ¿en qué se enfoca tu mente? Las personas del hemisferio derecho estarán más sintonizadas con la melodía y la música, mientras que las del hemisferio izquierdo se centrarán más en las letras. Aun así, todo tu cerebro participará en la absorción de esa información. Debido a que la música tiene elementos que son fuertes tanto en el hemisferio derecho como en el izquierdo, es mucho más fácil para las personas aprender a través de la música, especialmente cuando las letras se transmiten con sentimientos profundos y emoción.

Inteligencia: ¿Qué es Realmente?

Durante generaciones, nuestra inteligencia ha sido medida por una prueba creada por un psicólogo francés llamado Alfred Binet. La prueba fue ideada como un medio para identificar a aquellos estudiantes que tenían alguna forma de discapacidad de aprendizaje. La mayoría de nosotros estamos familiarizados con una prueba de coeficiente intelectual e incluso podemos recitar nuestra puntuación si nos lo piden. Sin embargo, a partir de las últimas décadas del siglo XX, muchas personas comenzaron a cuestionar la precisión de este tipo de prueba.

El coeficiente intelectual o de inteligencia se determinó dividiendo la edad mental sobre la edad cronológica de un individuo y luego multiplicando la respuesta por 100. Si bien no hay duda de que una prueba de coeficiente intelectual puede medir con precisión el potencial de un estudiante en un entorno académico, no ha demostrado ser una evaluación precisa de la

inteligencia general de un individuo.

Mire cualquier prueba de coeficiente de inteligencia, y verá por qué definitivamente hay algunas lagunas que causarán que muchos caigan por las grietas. La prueba se centra casi por completo en los conceptos del hemisferio izquierdo: áreas del lenguaje, las matemáticas y las tareas espaciales. Por lo tanto, para cualquier persona con un cerebro derecho predominante, su capacidad para obtener buenos puntajes en dicha prueba podría verse severamente obstaculizada.

Las ideas comenzaron a cambiar con la introducción de una nueva definición de inteligencia proporcionada por el profesor de Harvard, Howard Gardner. Él hizo la pregunta proverbial; cómo un extranjero de otro mundo puede medir nuestra inteligencia. ¿1) preguntaría por el coeficiente intelectual de cada persona o 2) lo mediría observando seres humanos actuando en su propio entorno, aquellos que sobresalen como maestros de ajedrez, un director de orquesta o incluso un músico o un atleta?

Él cuestionó por qué aquellos con coeficiente de inteligencia extremadamente alto a menudo terminaban trabajando para aquellos con coeficiente de inteligencia relativamente promedio. Como resultado, se le ocurrió lo que ahora conocemos como la Teoría de las Inteligencias Múltiples. Su creencia era que nuestra inteligencia no debería medirse de la misma manera que mediríamos nuestra altura, peso o presión sanguínea. No es una entidad fija que pueda ser entendida y medida por una simple prueba. La conclusión es: "No es lo inteligente que eres sino cómo eres inteligente".

Cada ser humano tiene su propia batería de habilidades donde es más fuerte en algunas áreas que en otras. Cuando es necesario, recurre a estas habilidades para resolver problemas. Esta batería de habilidades es la forma única de inteligencia de la persona; que se puede definir como la "capacidad de resolver un problema o crear un producto que se valora en uno o más entornos culturales".

Por lo tanto, su inteligencia puede adaptarse en función de sus circunstancias individuales. En otras palabras, necesitaría un tipo de inteligencia diferente si estuviera perdido en el mar del que necesitaría para navegar por las calles de la ciudad de Nueva York.

Inteligencias Múltiples

La teoría de Gardner, que se extendió rápidamente, provino de un conjunto de conocimientos adquiridos a partir de estudios en los campos de la neurobiología, la psicología, la antropología, la filosofía e incluso la historia. A través de estos estudios, derivó al menos ocho tipos diferentes de inteligencia.

Lingüístico: aquellos que prefieren aprender a través de la lectura, la escritura y la comunicación verbal. Aquellos que son fuertes en inteligencia lingüística tienden a ser autores, periodistas, comediantes, poetas y aquellos que hablan en público.

Lógico / Matemático: Aquellos que prefieren aprender razonando o realizando cálculos. A estas personas les gusta pensar las cosas de manera muy sistemática. Por lo general, terminan como ingenieros, economistas, detectives, contadores y abogados.

Visual / espacial: estas son personas que tienen fuertes habilidades de visualización. Pueden pensar en algo y ver una imagen de eso en el futuro. Tienen una imaginación poderosa y pueden visualizar posibilidades. A menudo se encuentran como arquitectos, artistas, fotógrafos y planificadores.

Musical: Aquellos que tienen la habilidad de crear música, cantar bien y apreciar los muchos matices que se encuentran en la música. Pueden mantener el ritmo y tener cierto nivel de talento. Casi todos nosotros tenemos algún nivel de inteligencia musical en nosotros. Cuando aprendes algo con música, es mucho más fácil de recordar.

Kinestésico: Aquellos que tienen la habilidad de usar su cuerpo para encontrar soluciones, o crear usando el esfuerzo físico. A menudo se sienten inclinados a presentar sus ideas y emociones de una manera muy física. Es más probable que los veas como atletas, bailarines, actores o en ocupaciones de construcción.

Interpersonal: son personas altamente sociales que pueden trabajar de manera muy efectiva con otras personas. Son capaces de mostrar empatía y comprensión y reconocer las motivaciones y los objetivos de los demás. Son adecuados para carreras como profesores, terapeutas, líderes religiosos y vendedores.

Intrapersonal: las personas que son intrapersonales tienen una gran capacidad para reflexionar sobre las cosas, autoanalizarse y contemplar comportamientos, sentimientos y logros. Saben cómo hacer planes, establecer objetivos y conectarse con su yo interior. Usualmente son buenos filósofos y consejeros.

Naturalista: Aquellos que pueden identificar la flora y la fauna en el entorno natural y ser capaces de utilizar este conocimiento productivamente. Pueden ser cazadores, agricultores o científicos. Muchos han encontrado carreras como biólogos, ecologistas o conservacionistas.



En la última parte del siglo XX, Gardner agregó una novena inteligencia:

existencial. Estas personas tienen cualidades que se autentican o se conectan con un ser superior. A menudo se demuestra en áreas donde la sabiduría, la compasión y la integridad son necesarias. Sus personalidades generalmente muestran cualidades de integridad, alegría, amor, creatividad y paz. Buscan un significado y un propósito más profundos en la vida y generalmente tienen carreras en consejería, religión y liderazgo.

A medida que cada uno explore su propia batería de inteligencia, aprenderemos cuáles son más dominantes en nosotros. Si bien todos tenemos algún grado de cada una de estas inteligencias, las que encontramos dominantes personalmente son las que harán que el aprendizaje sea más fácil y más rápido para cada uno de nosotros.

Tradicionalmente, las lecciones académicas están orientadas a las inteligencias lingüísticas y lógicas, por lo que a quienes son fuertes en estas inteligencias les irá mucho mejor en entornos de aprendizaje tradicionales. Sin embargo, aquellos a los que se les permite acceder a otras inteligencias estarán mejor equipados para aplicar todo el poder de su cerebro al aprendizaje.

La belleza de este conocimiento es que una vez que encuentres la manera de reunir todas tus inteligencias y aplicarlas al aprendizaje, no hay forma de que te detengas de lo que podrás aprender. Descubrirá que aprender es mucho más fácil y divertido.

Ondas Cerebrales

Tu cerebro es la herramienta más compleja que usarás en el proceso de aprendizaje. Es una máquina que está trabajando constantemente, transmitiendo información en varias frecuencias diferentes, como una radio o televisión. Recibe y envía señales simultáneamente todos los días, 24 horas al día, 7 días a la semana.

Esto se hace por medio de pequeños impulsos eléctricos que cruzan el cerebro como pensamientos. Piense en ello, cada vez que tiene un pensamiento, se activa una pequeña carga eléctrica que atraviesa su cerebro. Estos impulsos eléctricos en realidad se pueden observar y medir con una máquina de electroencefalografía o un EEG.

Los electrodos se conectan primero al cuero cabelludo, y la máquina los

recoge mediante ondas cerebrales y registra el número de ciclos por segundo. Hay cuatro tipos diferentes de ondas cerebrales que se pueden usar para transportar estos impulsos. El que está activo en cualquier momento puede variar según las circunstancias independientemente de si está despierto o dormido. Son Beta, Alpha, Theta, Delta y Gamma.

Beta: esta es la onda cerebral que está activa con tu mente consciente. Funciona a una velocidad de trece a veinticinco ciclos por segundo, cuando está despierto, totalmente atento y alerta. Cuando las ondas beta están activas, tu mente está ocupada analizando situaciones, hablando y pensando en problemas y situaciones.

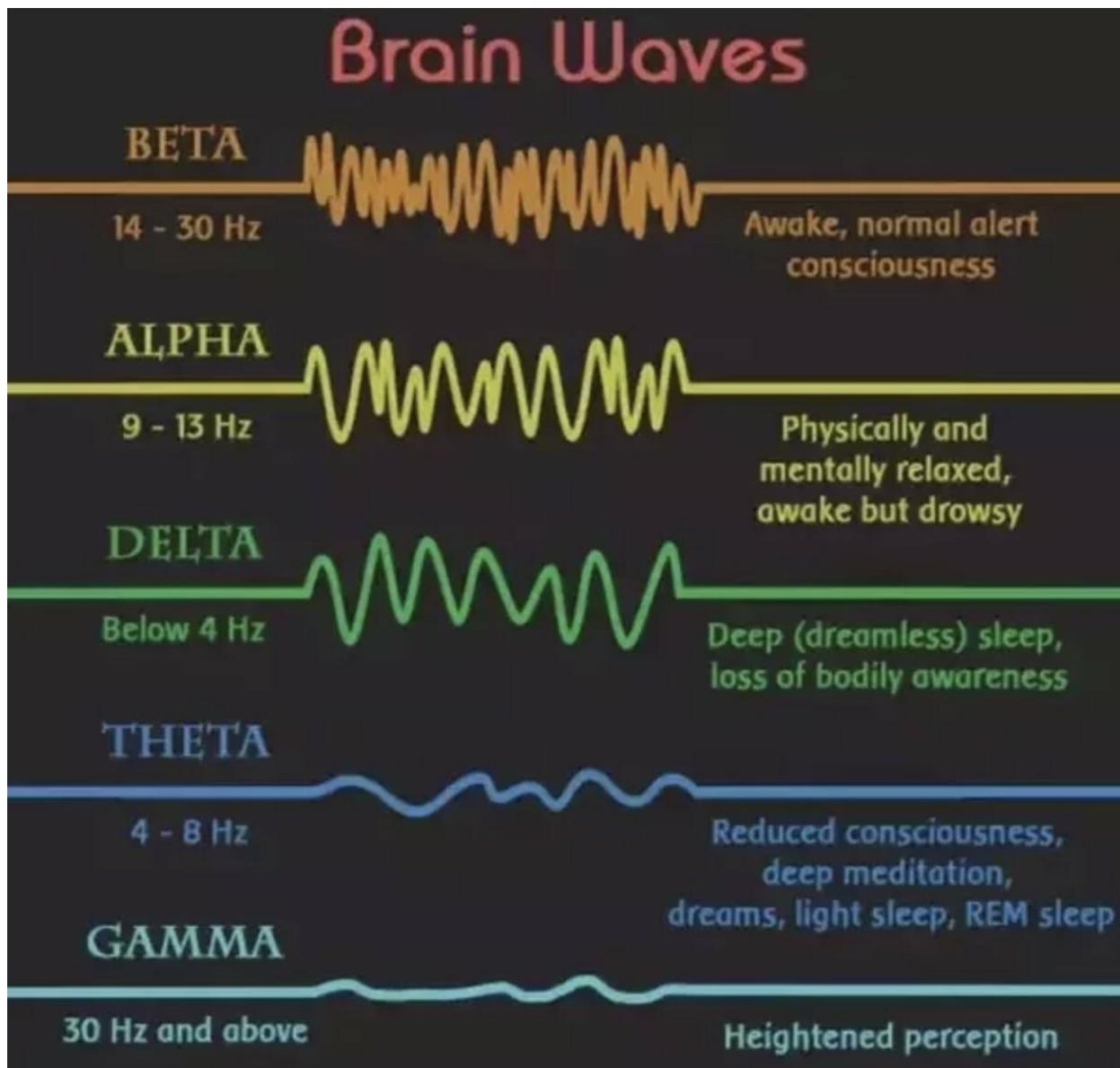
Alpha: las ondas alfa ocurren cuando la mente está en un estado relajado o meditativo. Sus ciclos son más lentos, operando entre ocho y doce ciclos por segundo. Este es el estado de ánimo cuando estás soñando despierto o imaginando. Mientras tu mente está relajada, estás mentalmente alerta al mismo tiempo.

Theta: las ondas Theta aparecen cuando estás en las primeras etapas del sueño. Tiene un ciclo muy lento que opera de cuatro a siete ciclos por segundo. Podrías considerar esto como el " crepúsculo " del sueño. La mente está revisando y procesando todos los datos tomados a lo largo del día. Es el momento en que puedes tener muchos pensamientos inspiradores.

Delta: las ondas delta ocurren mientras estás en un estado de sueño profundo pero sin sueños. Es el más lento, registrándose solo entre la mitad y tres ciclos por segundo.

Gamma: Hay un patrón más de ondas cerebrales que está atrayendo el interés de los investigadores neurológicos, y esa es la gama de ondas cerebrales. Funciona a frecuencias tan altas como 40 Hz y se ha observado que ocurre durante el sueño lúcido.

Un estudio completado en 2009 reveló que el estado mental gamma permite que una persona esté soñando pero experimentando un estado de vigilia al mismo tiempo o una persona que está en lo que se cree que es un estado de conciencia más elevado; una combinación de REM y la cognición de vigilia que se producen al mismo tiempo.



Este conocimiento nos da una clave vital para nuestro proceso de aprendizaje. Saber qué ondas cerebrales son más efectivas para aprender puede ayudarte a aprovechar tu estado mental correcto y elegir el mejor momento para abrocharte el cinturón y estudiar. El tiempo que elijas dependerá de varios factores diferentes. Si va a estudiar datos científicos complejos, querrá abordarlos durante los ciclos de ondas beta. Una vez que haya estudiado esa información, necesitará estar en un estado de alerta más relajado de las ondas alfa para procesarla.

Cuando estás en el estado beta, te concentras en la absorción de información compleja, pero el estado alfa se produce cuando estás en un estado mental

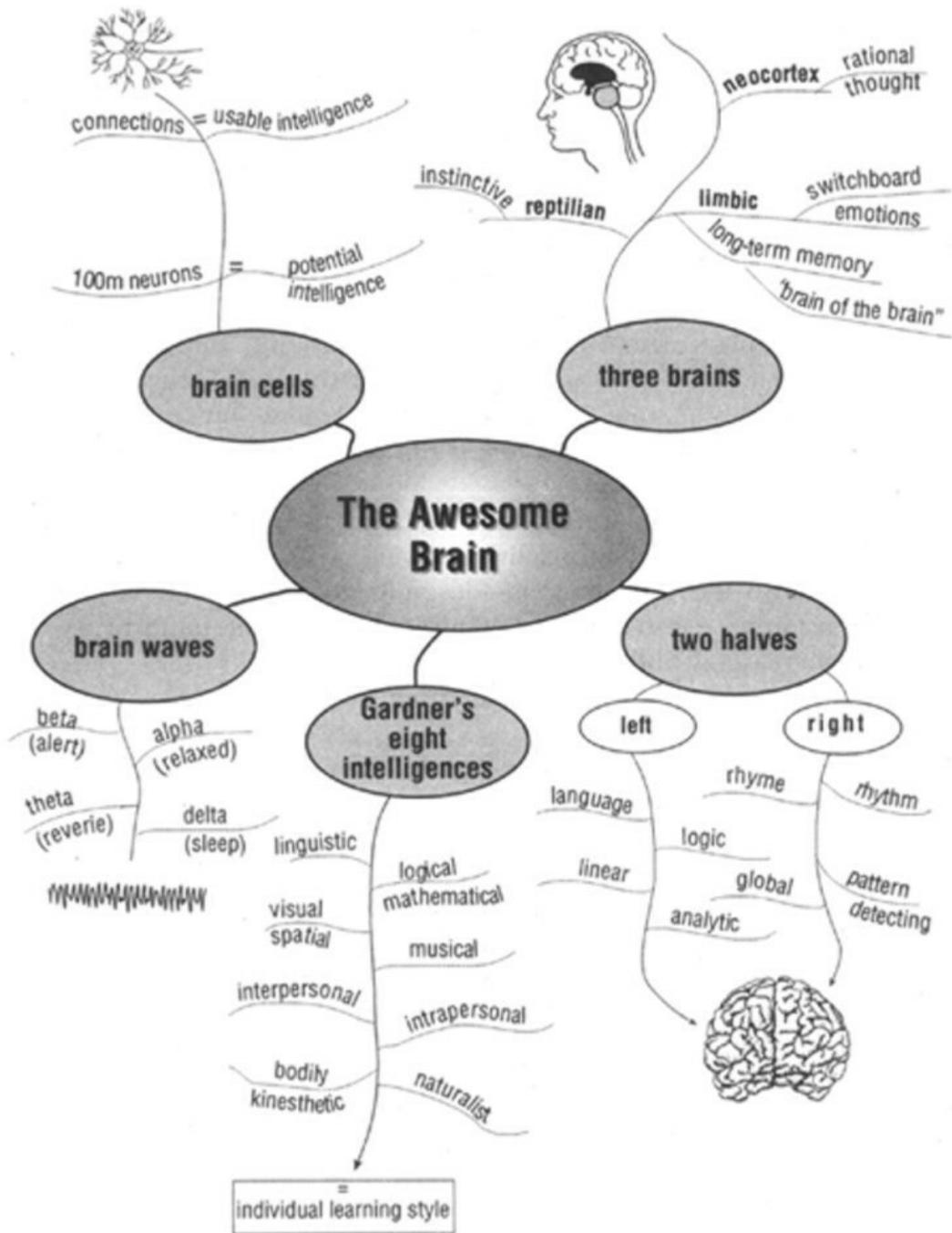
más relajado y eres más propenso al pensamiento intuitivo. Cuando los estados alfa y theta son las ondas cerebrales dominantes, la actividad del cerebro izquierdo se vuelve más fuerte. Esto normalmente funcionará como un medio para censurar lo que entra en la mente subconsciente, lo que hace posible que seas más emocional y creativo.

Cuando esté listo para aprender, sus objetivos deberían ser:

- Involucra al cerebro emocional para que puedas recordar más de lo que absorbes.
- Haz que el cerebro izquierdo y derecho trabajen juntos
- Intenta acceder a las ocho inteligencias para simplificar el proceso de aprendizaje
- Incorpore períodos de relajación donde la mente pueda consolidar la información, lo que permitirá una mejor comprensión y absorberá más información en un período de tiempo mucho más corto.

Al utilizar todo el cerebro, se mejorará el potencial de aprendizaje y su capacidad para recordar lo que asimila.

Esta es una gran cantidad de información para asimilar. El siguiente diagrama puede ayudarte a mantener todo recto en tu cabeza. El cerebro es la herramienta más poderosa para facilitar el aprendizaje; Cuanto mejor comprenda cómo funciona, más fácil será elegir el momento adecuado para que se produzca el aprendizaje y los métodos correctos que mejorarán la rapidez con la que capta nuevos conceptos.



CAPITULO 4: TU MEMORIA

Ya hemos hablado mucho sobre la memoria y el cerebro, pero apenas hemos empezado a arañar la superficie de cómo funciona realmente su memoria. Incluso el acto de recordar el más simple de los detalles implica la estimulación de redes neuronales complejas en todo el cerebro.

Curiosamente, nuestra memoria no es una función estática que ocurre dentro del cerebro sino que es un proceso activo que nunca termina . Es importante entender que la memoria es un elemento necesario del proceso de aprendizaje, pero no es lo mismo. En realidad, hay tres componentes importantes en la memoria que debes comprender.

- **Codificación:** el proceso que utiliza el cerebro para cambiar los datos aprendidos en una forma que pueda mantenerse en la memoria.
- **Almacenamiento:** la capacidad del cerebro para almacenar los datos.
- **Recuperación:** la capacidad del cerebro para volver a acceder a los datos aprendidos de cualquier región en la que se haya almacenado.

Comenzaremos por conocer primero el proceso de codificación. Su capacidad para aprender algo depende en gran medida de la codificación. Cuando aprendes, el cerebro pasa por un proceso selectivo que categoriza la información en varias áreas diferentes. Primero, mira los datos para ver si están relacionados con el tipo de material que ya ha sido codificado. En este sentido, el contenido de los datos podría incluir la cantidad de información (cuantos más datos tenga, más complejo puede ser el proceso de codificación), cómo se organiza la información y cuán familiar puede estar con la información.

Todos estos factores y más se procesan a través del cerebro a velocidades fenomenales. De hecho, sucede tan rápido que ni siquiera eres consciente de que tu cerebro lo ha hecho.

Cuando se trata de codificación, los factores ambientales también juegan un papel. Si bien no siempre se consideran importantes, esto tiene en cuenta qué

tan bien recuerdas las cosas. Piense en lo poco confiable que era su memoria cuando la temperatura era extremadamente alta, o había mucho ruido de distracción en su entorno. Si bien cada persona es diferente, estos factores ambientales podrían ser un elemento muy importante que podría inhibir o estimular tu memoria y qué tan bien aprendes.

Otros factores que también podrían afectar el proceso de codificación de su memoria podrían ser su condición física. Factores como la fatiga, la salud y la motivación pueden contribuir significativamente a la cantidad de información que realmente se imprime en el cerebro. Es por eso que ve tantos cursos que abordan el tema "¿Qué hay para mí?" como parte de sus programas de entrenamiento. Si no tiene la motivación adecuada, sus posibilidades de recordar los datos más adelante se reducirán drásticamente.

La segunda fase de la memoria es el almacenamiento. Su cerebro analiza la información que recibe para determinar si está relacionada con ciertas condiciones bajo las cuales puede codificarse. Una vez que la información está codificada, debe almacenarse en el cerebro. Si no se puede almacenar, no importa lo que aprenda, no tendrá ningún uso demostrable para usted.

El almacenamiento de memoria de nuestro cerebro tiene dos tipos principales: memoria a corto o largo plazo. Ambos actuarán como filtros que se ponen en marcha para asegurar y proteger el cerebro de una sobrecarga de información. No somos conscientes de la cantidad de datos que recoge nuestro cerebro todos los días. La mayor parte se descarta naturalmente y se tamiza para que no entre todos en los bancos de memoria.

La información que se considera importante se conserva mientras se arroja información que no es relevante o que no tiene una cantidad significativa de peso. Por ejemplo, la información que se repite regularmente se verá como importante y entrará en nuestros bancos de memoria, pero el frío que sintió cuando se quitó el sombrero de la cabeza el invierno pasado no lo hará. El cerebro considera que no tiene una relevancia significativa para el proceso de aprendizaje, por lo que no se almacenará (a menos que lo vea como una experiencia memorable relacionada con otra cosa). Mientras más experiencia o datos se repitan, es más probable que el conocimiento termine en los bancos de memoria a largo plazo.

Finalmente, está el proceso de recuperación o la capacidad de volver a

acceder a la información almacenada, recordándola nuevamente. Hay muchos tipos diferentes de recuperación. El reconocimiento es cuando la mente asocia un evento o un objeto con la experiencia previa. Puede reconocer una cara, las respuestas a las preguntas en una prueba o el sonido de una canción en particular. Recordar, por otro lado, implica recordar un hecho específico, un evento establecido u objeto. Puede reconocer una cara, pero recordará el nombre.

La curva de olvido

Es importante que cuando considere la memoria, también tenga en cuenta su curva de olvido. Los dos realmente trabajan juntos. Lo que sea que tu cerebro elija no recordar, lo olvidarás. Por lo tanto, es necesario que entiendas que el olvido también cambia a medida que envejeces. Después de muchos estudios llevados a cabo durante varios años, solo ha habido una manera segura de prevenir el olvido, y eso es mediante la repetición, pero discutiremos más sobre esto más adelante en este libro.

Basta decir que, sin memoria, tu capacidad de aprender se vuelve discutible. No puedes tener uno sin el otro. Tu memoria es el único elemento que te permite vincular tus nuevos conocimientos con experiencias pasadas. Al comenzar a trabajar en su Programa de Aprendizaje Acelerado, es extremadamente esencial proteger esta relación entre el aprendizaje y la memoria para que pueda tener el proceso de aprendizaje más eficiente.

Retención de la Memoria

Debido a que los detalles de un evento en particular no se almacenan exactamente en el mismo lugar en el cerebro, recuperarlos requiere que muchas partes trabajen juntas para reunir el conocimiento previamente adquirido. Para que esto suceda, hay una pequeña parte del cerebro que debe funcionar correctamente: el hipocampo. Esto abarca ambos hemisferios y es responsable de recopilar nueva información, clasificarla y convertir esa información en una memoria real antes de enviarla a otras áreas del cerebro para su almacenamiento. Sin esta herramienta, el aprendizaje sería posible, pero la memoria no.

En esencia, no solo permite recordar, sino que también funciona como un filtro importante para decidir qué datos es importante recordar o qué se

pueden descartar, un elemento crítico en el proceso de aprendizaje. Pero toda la memoria no es lo mismo. Ya hemos discutido la memoria a corto y largo plazo, pero hay mucho más en la memoria que debe tener en cuenta.

Cinco tipos de memoria

El neurólogo Dr. Murray Grossman y su equipo en el Centro Médico de la Universidad de Pensilvania desarrollaron un acrónimo que nos permitirá recordar los cinco tipos diferentes de memoria: ALAMBRES.

- **W**- Trabajo
- Implícito
- **R** -Remote
- **E** -Episodic
- **S** -Semántica

Al usar este acrónimo, ayuda a recordar el cerebro como un dispositivo que se ha cableado específicamente para realizar ciertas funciones. Miremos cada uno de estos a la vez.

Trabajando: Nuestra memoria de trabajo es extremadamente a corto plazo. Dura solo unos segundos. Se encuentra justo en la corteza prefrontal (detrás de la frente) y le permite retener varias cosas en su mente durante un período limitado de tiempo. Es por eso que puedes recordar las primeras palabras que alguien te ha dicho y sostenerlas hasta que puedas reunir sus pensamientos principales y juntarlos. Con este tipo de memoria, también puede realizar múltiples tareas, realizando varias tareas pequeñas al mismo tiempo. Puede tener una conversación con una persona y saludar a otra persona e incluso leer simultáneamente.

Implícito: su memoria implícita le permite recordar habilidades que ha aprendido, como andar en bicicleta, conducir o incluso nadar. Es por eso que puedes aprender a andar en bicicleta cuando tienes seis años y todavía sabes cómo hacerlo cuando tienes cincuenta años. En términos simples, a menudo nos referimos a esto como memoria muscular. Esta es también la razón por la cual cuando conduces tu automóvil, no tienes que concentrarte y puedes

perderte pensando en otros temas y nunca tener que preocuparte por pasar una luz roja o perder tu turno. Este tipo de memoria se almacena en el cerebelo del cerebro.

Control remoto: nuestra memoria remota es el almacenamiento de memoria más grande que puede tener. Contiene todos los datos que ha acumulado y almacenado a lo largo de su vida en su corteza cerebral. Puede contener cantidades masivas de información sobre una amplia variedad de temas y nunca llenarse. Sin embargo, las personas mayores tienden a tener problemas durante la fase de recuperación cuando intentan acceder a esta instalación de almacenamiento, por lo que deben trabajar mucho más para acceder a una gran cantidad de conocimiento.

Episódico: la memoria episódica es el recuerdo de experiencias personales muy específicas. Por supuesto, no se almacena todo el conocimiento aquí, sino aquellas experiencias con las que definitivamente tienes conexión : una escena de tu película favorita, la ubicación exacta donde estacionaste tu auto y el resultado de ese juego del Super Bowl que viste. Almacena recuerdos de experiencias que le dieron un nivel significativo de realización emocional.

Semántica: este tipo de memoria se enfoca en palabras y símbolos, y es el área que nunca se olvida. Las palabras y los símbolos que son claramente inolvidables pueden incluir íconos religiosos, ciertas expresiones y los fundamentos de cómo funciona el mundo. Por ejemplo, puede olvidarse de todo lo demás, pero recordará cómo se ve un perro o un gato, el olor a tocino o su comida favorita. Es este tipo de memoria lo que nos da la base sobre cómo funciona el mundo.

Al aprender nueva información, la mejor manera de garantizar que la recuerde es asegurarse de que la lección tenga un poderoso impacto emocional. Esto incluye incorporar los cinco sentidos en el proceso de aprendizaje y asociarlo con emociones positivas.

Nuevos estudios ahora muestran que las lecciones se pueden aprender, pero no están selladas en sus bancos de memoria hasta que se encuentra en un estado profundamente relajado o dormido. Por lo tanto, es posible que se encuentre en la etapa beta o alfa cuando aprenda, pero para sellarlo en su memoria, su cerebro debe estar en el estado de ondas cerebrales theta .

Se han realizado muchos estudios en seres humanos y otros animales que

muestran que el sueño tiene una poderosa capacidad para aumentar la memoria, especialmente durante la etapa del movimiento ocular rápido (REM). Repetidamente, los estudios han demostrado que durante el día el cerebro se inunda con todo tipo de aportes a través de los cinco sentidos, pero no puede absorberlo todo mientras el cerebro está en este modo de recepción. Durante la etapa REM, el modo de recepción se apaga, lo que le da al cerebro tiempo para procesar los eventos que ha llevado a cabo. Es durante esta etapa que el cerebro puede examinar todo lo que le da sentido y archivarlo en el archivo de memoria adecuado.

Esta es la forma principal en que soñamos, nuestra mente comienza a crear su propia historia a medida que el cerebro intenta unir todas las piezas y darles sentido. Por lo tanto, para facilitar y acelerar el proceso de aprendizaje, crear historias fáciles de visualizar relacionadas con la lección es una herramienta muy efectiva que te ayudará a recordar.

Esta es la razón por la cual expresiones como Mi madre muy enérgica solo nos sirvió Nueve pizzas han sido tan efectivas para ayudarnos a recordar los planetas del sistema solar. Puede utilizar esta técnica para recordar vocabulario nuevo y lenguas extranjeras con muchas ayudas visuales y auditivas.

Cómo las emociones juegan un papel

La emoción es una fuerza poderosa que cuando se usa correctamente puede ser muy efectiva para ayudarte a aprender. Después de años de investigación, recién comenzamos a comprender cuán maleable es nuestra mente cuando se trata de emociones.

Sin embargo, es importante comprender que no todas las emociones conducen al aprendizaje. Cuando se asocia con eventos negativos, el cerebro automáticamente comienza a cambiar a la respuesta de lucha o huida, que comienza a inundar nuestro sistema con hormonas del estrés. Luego, el cerebro usa estos químicos para controlar qué tan fuerte será el almacenamiento de la memoria.

Estas hormonas del estrés le permiten realizar ciertas reacciones físicas en un intento de protegerse. También incrustará en tu cerebro imágenes extremadamente vívidas que nunca olvidarás. Piensa en la vez que te mordió

un perro, tu cerebro nunca te permitirá olvidar esa experiencia, y cada vez que veas a un perro después de eso, esas imágenes volverán a aparecer disparando la misma respuesta de lucha o huida.

El hecho es que es literalmente imposible para cualquier persona separar la emoción del proceso de aprendizaje. Esto se debe a todas las conexiones neuronales en el cerebro, la mayoría de ellas provienen o van al cerebro límbico (el centro emocional) de la corteza. Esto hace que la emoción sea una herramienta más poderosa para el aprendizaje que la lógica.

Aunque el cerebro límbico funciona de forma muy parecida a como lo hace una centralita que envía todos los datos entrantes a la corteza cerebral pensante, hay una manera mucho más rápida de que el conocimiento se incruste y eso es a través de la emoción. Dado que este tipo de información con la que tenemos una conexión emocional podría ser una advertencia de algo que puede poner en peligro la vida, no deja de analizarse, sino que se dirige directamente a las regiones más primarias del cerebro, dándote más "instinto y reacción instintiva".

Estas áreas del cerebro dependen más de reacciones instintivas que de una etapa de procesamiento mental. Es por eso que, cuando tienes una pequeña visión de una serpiente en tu camino, tu mente no conoce todo lo que tienes sobre las serpientes, sino que se enfoca en cómo escapar rápidamente sin sufrir daños.

Úsalo o pírdelo

Para las personas mayores, la memoria se vuelve algo complicado. Si bien el aprendizaje todavía es posible, muchos piensan que ya son demasiado viejos para aprender algo nuevo. Para muchos, es el momento en que la memoria comienza a fallar, y dejan de intentarlo.

Si tuviera que seguir las estadísticas, pensaría que esto es cierto. Después de los sesenta años, los casos reportados de demencia se duplican cada cinco años y después de los ochenta y cinco años, 30 o 40 por ciento de las personas se han visto afectadas por alguna forma de dolencia que altera la memoria.

Sin embargo, después de muchos años de estudio, la disminución en la memoria ya no es una conclusión inevitable para aquellos de años avanzados.

Según un estudio, el 25-33% de los participantes en sus años ochenta obtuvieron el mismo puntaje que los más jóvenes. Algunos de ellos tenían puntuaciones lo suficientemente altas como para clasificarse en la parte superior de las habilidades mentales para las personas de todas las edades.

Lo que han aprendido después de esos estudios es que la teoría anterior de que comenzamos a perder 100.000 neuronas cada año no es del todo cierto. En cambio, nuestras células cerebrales comienzan a reducirse en tamaño o se vuelven latentes a medida que envejecemos, especialmente si no las mantenemos activamente comprometidas. Según los investigadores de Stanford y el Colegio de Medicina Albert Einstein, el cerebro no pierde células, pero aún tiene la capacidad de desarrollar nuevas dendritas incluso en los años avanzados. El estímulo estimula el crecimiento celular nuevo, de modo que mientras continúe aprendiendo, el cerebro continuará desarrollándose independientemente de la edad.

Memoria Fotográfica

Es posible que ahora se esté preguntando sobre las personas que tienen lo que se llama memoria fotográfica o memoria eidética. Primero, aclaremos qué es realmente. La creencia general es que una vez que una persona ve algo, la memoria permanece con ellos. Podrán recordarlo fácilmente exactamente como se vio por primera vez sin falta.

Esto, sin embargo, es un nombre inapropiado. En realidad, una memoria fotográfica puede a veces ser tan defectuosa como una memoria normal. Muchos factores pueden tener un impacto en lo que pueden recordar; cuánto tiempo observaron el objeto o evento, si intentaban estudiarlo conscientemente o simplemente lo vieron de pasada.

Una memoria eidética es simplemente alguien que puede observar algo de tal manera que deja una impresión duradera que es tan fuerte que la imagen visual permanece firme en el ojo de la mente incluso después de que ya no se encuentra en la vista física. En esencia, la persona lo recuerda exactamente como se lo ha visto. Sin embargo, eso es solo si se imprimieron en la imagen en primer lugar.

Solo porque algunas personas puedan recordar los detalles mejor que otras no significa que tengan una memoria fotográfica. Simplemente han desarrollado

buenas habilidades de aprendizaje, concentración y conexiones relevantes de lo que puede parecer información no relacionada. También pueden tener una mejor comprensión de cómo usar dispositivos mnemotécnicos para ayudar a facilitar el proceso de aprendizaje que otros observadores casuales.

Las preguntas se vuelven , ¿puedes desarrollar tu propia memoria fotográfica? Aquellos que son verdaderamente eidéticos son raros y generalmente nacen con esta habilidad innata, por lo que ya tienen una ventaja. A medida que maduran, lo desarrollan más. Hay varios sitios de Internet que afirman que pueden enseñarle a desarrollar esta habilidad, pero básicamente solo le ofrecen estrategias generales de mejora de la memoria. Si bien puede mejorar su capacidad para recordar cosas, aprender a desarrollar su propia memoria fotográfica le llevará muchos años de práctica al aplicar técnicas de memoria altamente efectivas.

CAPITULO 5: SEIS PASOS PARA UN APRENDIZAJE MAS RAPIDO

El aprendizaje es un proceso natural. Comienza desde el primer momento después del nacimiento y continúa hasta tu último día. Los niños son estudiantes natos y curiosos sobre todo en su entorno. Son pequeños científicos en miniatura que adoran experimentar. Como todavía tienen que aprender las artes de la lectura y la escritura, todo lo que aprenden proviene de la observación y la experimentación.

No saben que se supone que el fracaso es malo. Si se equivocan, no se angustian ni se desalientan. En cambio, se levantan y vuelven a intentarlo. Y disfrutan cada aspecto del proceso como lo hacen. Sin embargo, en algún punto, comienzan a perder su disfrute del proceso de aprendizaje. Y por alguna razón, se convierte en una tarea más que placentera para pasar su tiempo. Esto generalmente comienza a suceder cuando se agregan tensiones al proceso de aprendizaje. Tienen que aprender esta cantidad de datos para poder pasar una prueba, tienen que mantener un GPA determinado o no se graduarán. El entorno de aprendizaje va de experimental a un tema clínico por enfoque de sujeto al conocimiento.

Si los adultos pudieran aprender a imitar la forma en que aprende un niño, donde el placer sigue siendo el enfoque principal para adquirir el conocimiento, entonces naturalmente absorberemos más datos y lo retendremos mejor. Si los adultos recordaran involucrar a los cinco sentidos en sus lecciones, si podemos practicar todas estas cosas junto con nuestro conocimiento de cómo funciona el cerebro, entonces tendremos una receta poderosa para el aprendizaje acelerado.

Esta es la teoría de la psicóloga Mihaly Csikszentmihalyi, que ha estudiado la forma en que los niños aprenden durante más de veinte años. Es un método por el cual el estado de conciencia de una persona está tan enfocado en el tema que está completamente absorto en la actividad. Es tomar esa curiosidad infantil y aplicarla a un mundo de adultos.

Para hacer esto, debemos comenzar a cambiar nuestra mentalidad. Por ejemplo, una de las razones por las cuales los niños tienden a ser tan excelentes estudiantes es que aún tienen que desarrollar ciertas creencias

sobre cómo se supone que deben aprender. Experimentan a voluntad sin ideas preconcebidas sobre cómo deberían adquirir su conocimiento. También se les debe decir que el juego y el aprendizaje son exclusivos el uno del otro. Para un niño, el juego es el trabajo, y el trabajo es el aprendizaje. Por lo tanto, se convierte en una experiencia muy agradable, libre de estrés y obligación.

Entonces, ¿cómo creamos ese tipo de aprendizaje en el mundo de los adultos? Necesitamos seguir algunas pautas básicas para sacar al niño interior.

- Cree un ambiente de poco estrés donde no haya juicios, y usted es libre de cometer errores.
- Haz que sea fácil tener éxito.
- Asegúrate de que el tema sea relevante: conoce tu por qué.
- Asegúrese de que sea emocionalmente estimulante y positivo.
- Agregue humor y aliento.
- Toma descansos regulares.
- Engancha todos los sentidos.
- Usa los hemisferios cerebrales izquierdo y derecho.
- Aplique tantas inteligencias como sea posible.
- Tenga un período de consolidación posterior donde pueda relajarse y revisar los nuevos conocimientos.

Hay seis pasos que le permiten aplicar estas pautas básicas a su programa de aprendizaje acelerado que puede ser mejor recordado con el acrónimo MASTER

Paso 1: motivar la mente

En la primera fase del plan de aprendizaje acelerado, debe obtener el estado mental correcto para el aprendizaje. Eso no significa meter montones de datos en tu cabeza para interminables horas de estudio. Por el contrario, tendrá que estar en un estado de ánimo más relajado, seguro y con la motivación como su fuerza motriz.

Entrando en el Marco Correcto de la Mente

La actitud mental correcta es esencial si quieres aprender rápidamente. El aprendizaje acelerado no deja tiempo para dudas o estrés, lo que solo consumirá el tiempo que ha reservado para el estudio adecuado. En primer lugar, si desea aprender, desarrollar la nueva habilidad o dominar el nuevo conocimiento, debe tener la confianza suficiente para creer que es capaz de dominar su objetivo.

Para entrar en un estado mental relajado, comience practicando algunos ejercicios de respiración y haciendo un esfuerzo consciente para relajar los músculos, especialmente los del cuello y la mandíbula (esta es el área donde nuestro cuerpo tiende a mantener la mayor tensión).

Luego intente algunos ejercicios de visualización que ayudarán a consolidar la imagen positiva en su mente.

- Ve a ti mismo aplicando el conocimiento.
- Imagina cómo te sentirás una vez que hayas dominado tu tema.
- Escucha las voces de las personas mientras alaban tus habilidades recién descubiertas.

WII-FM (¿Qué hay para mí?)

También debe ser capaz de imaginar mentalmente cómo esta información lo beneficiará. Es una de las principales formas de motivarte. Si no cree que va a obtener ninguna ventaja al tener este conocimiento, que no verá ningún beneficio personal para él, no podrá generar esa fuerza impulsora para trabajar en ello. Debes tener tus propias razones personales para aprender. Comience haciendo una lista de las razones por las cuales necesita esta nueva información, hágase preguntas y encuentre sus porqués. Tan pronto como descubras lo que hay para ti, sentirás que ese espíritu de motivación te empuja a querer aprender, y tu mente se abrirá para recibir nuevos conocimientos.

Exitos récord

Ahora, desea recordar algunos momentos para sentirse bien de su pasado. Piensa en momentos en los que fuiste exitoso en algo, cuando te destacaste en

algo y cómo te sentiste. Asegúrate de que la memoria esté firmemente fija en tu mente y luego intensifícala.

Trata de recordar cómo afectó a todos tus sentidos. ¿Cómo te sentiste? ¿Qué escuchaste? ¿Qué viste? Su objetivo es crear una poderosa imagen visual en su mente, reproduciendo cada momento de esa experiencia de sentirse bien para que pueda regenerar esos mismos sentimientos nuevamente.

Mientras esa impresión vívida es fuerte en su mente, piense en una sola palabra que sirva como una señal para ayudarlo a recordar esa experiencia cada vez que quiera estudiar. Asegúrate de respirar profundamente mientras lo haces. La respiración profunda requiere más oxígeno y más oxígeno para el cerebro mejora tu capacidad de aprendizaje.

Cierre todos los demás recuerdos, excepto ese y disfrute de cómo lo hizo sentir. Ahora, su mente está abierta, relajada y lista para abrazar nueva información. También puede usar este ejercicio para disipar cualquier sentimiento negativo que pueda surgir que pueda interferir con su proceso de aprendizaje.

Afirmaciones

Decir afirmaciones positivas puede ser un estimulante del estado de ánimo increíble y una gran ayuda para ayudarlo a superar cualquier duda que pueda sentir. Al abordar un tema nuevo, a menudo nos sentimos inseguros de nosotros mismos. Después de todo, estamos entrando en un nuevo territorio.

Piense en algunas afirmaciones positivas para ayudar a describir cómo va a utilizar su conocimiento, cómo lo beneficiará y qué tan bien dominará su nuevo tema. Puede repetir estas afirmaciones en voz alta o internamente muchas veces hasta que su mente comience a creerlo.

Al principio, puede encontrar esto difícil de hacer. Esto se debe a esos sentimientos negativos preconcebidos que a menudo nos han hecho creer. Pero, si está aislado en su propio capullo privado, será más probable que lo diga hasta que sus resultados comiencen a tener efecto y empiece a creer en ellos. Aquí, la repetición es la clave. Dígales a menudo y repetidamente. No es necesario adjuntarlos a sus sesiones de estudio. Puede decirlos en cualquier momento cuando necesite un refuerzo de estado de ánimo. Dígales cuándo se despierta por la mañana, luego quizás diez veces más mientras

almuerzo, y varias veces durante el día. El punto principal aquí es que, cuanto más lo diga, más fácil será creer que le ayudan a mantener un estado de ánimo positivo, lo que es propicio para un tiempo de estudio de calidad.

Metas

Establezca metas claras para usted. De esta forma puedes medir tu progreso de aprendizaje. Si no tiene una idea clara de por qué está aprendiendo o lo que quiere lograr, le resultará difícil mantenerse motivado y difícil mantenerse enfocado.

Trate de visualizarse después de completar el aprendizaje y aplicarlo en su vida diaria. Practique la tarea o habilidad que está tratando de aprender en su mente incluso antes de comenzar a usar sus manos. Mírate a ti mismo alcanzando los objetivos que te has propuesto.

Imaginación

Otra habilidad que los niños pueden hacer para que los adultos generalmente intenten eliminarla es usar su imaginación. Esto no es solo un juego de niños, sino que tiene un efecto muy poderoso sobre lo bien que aprendes. La imaginación es mucho más fácil de hacer si tienes pasión por tu tema. Como dice Marilyn King del proyecto. Dare to Imagine, hay tres cosas que tienen todas las personas exitosas;

1. Ellos están motivados.
2. Tienen objetivos claros.
3. Y ellos tienen visión. Pueden verse a sí mismos en acción.

Si sus objetivos son específicos y está motivado adecuadamente, entonces su imaginación seguirá naturalmente. No es suficiente decir que quiero hacer algo, o estoy interesado en eso. Necesitas tener un plan concreto hacia donde tus sesiones de aprendizaje te dirigen.

Una vez que hayas hecho todas estas cosas, estarás en el estado mental adecuado para aprender. Cuando tu mente está en marcha y motivada adecuadamente, entrar en la fase de aprendizaje será mucho más fácil, y estarás ansioso por dedicarte a estudiar.

Paso 2: Adquirir la información

Después de haber puesto su mente en marcha, está listo para comenzar a adquirir nuevos conocimientos. Para la mayoría de las personas, esta etapa representa todo el proceso de aprendizaje. Pero como ya hemos discutido, es solo una fase.

Históricamente, la adquisición de conocimiento a menudo ha sido a través de la lectura, la escritura y la lectura, que solo pueden adaptarse a un tipo de aprendizaje. Vivimos en un mundo más avanzado ahora, donde en muchos casos puedes escoger y elegir cómo quieres aprender. Para algunas personas, aprender en equipo funciona mejor mientras que para otros, pueden ser más felices si se les deja explorar este nuevo conocimiento en su propio tiempo y a su propio ritmo.

Hay muchas formas en que puede comenzar a absorber nueva información según su complemento de inteligencias, la cantidad de material que debe absorber y la cantidad de tiempo que debe dedicar al proceso de aprendizaje.

Lectura veloz

Obviamente, si está en el negocio y necesita absorber una gran cantidad de material para hacer bien su trabajo, no tendrá el lujo de trabajar a su propio ritmo. En el mundo de los negocios, especialmente, este es a menudo el caso. La gran cantidad de información que debemos admitir a veces puede parecer abrumadora. Contamos los correos electrónicos, informes, propuestas, presentaciones y sitios web que visitamos, y es posible que nos desanimemos antes de comenzar.

Ya entendemos que el mejor estado mental para el aprendizaje es relajado y libre de estrés, pero cuando nos enfrentamos con tanta información que asimilar, puede ser difícil lograrlo. Aquí es donde la lectura rápida puede jugar un papel importante. Al aprender esta técnica simple, podemos consumir muchas veces más información de lo normal y podremos mantenernos al día con la afluencia constante de datos que necesitamos absorber.

La persona promedio lee a una velocidad de 250 palabras por minuto, pero cuando puede dominar la velocidad de lectura, puede duplicar fácilmente esa

velocidad y, para algunas personas, lograr aún más. Para acelerar la lectura con éxito, de una manera que produzca resultados positivos, hay algunas habilidades que deberá dominar.

Hay varios enfoques diferentes para acelerar la lectura, pero una cosa que todos enfatizan es apagar la pequeña voz en tu cabeza que te hace "escuchar" la palabra mientras la estás leyendo. Esta es una habilidad que aprendes en la escuela cuando aprendes a leer por primera vez. Empiezas por pronunciar las palabras, sonando cada una fonéticamente. A medida que se hacen más expertos en la lectura a través, usted continúa haciendo esta acción internamente a pesar de que ya ha dominado la habilidad y ya no se necesita. El problema con esto es que podemos expresar y pronunciar palabras a un ritmo mucho más lento de lo que realmente podemos leer. Entonces, al expresar esas palabras, estamos forzando a nuestras mentes a reducir la velocidad en lugar de leer a una velocidad más cercana a lo rápido que pensamos.

El proceso se llama subvocalización y, si se mantiene, puede ralentizar gravemente su capacidad de leer rápido. Una forma de entrenarlo para que no lo haga es aprender a no mirar una página una palabra a la vez. En cambio, vea la palabra escrita tal como podría hablarla. No hablamos una palabra a la vez, pero hablamos con agrupaciones de palabras. Puedes hacerlo relajando primero tu rostro y ampliando tu enfoque en la página. Intenta alejar el libro de tus ojos para poder ver líneas enteras a la vez en lugar de palabras individuales. Entonces comenzarás a notar patrones de palabras cuando tus ojos saltan de un lugar a otro. Escanee sus ojos en el centro de la página, permitiendo que su visión periférica capte los detalles que pueden estar incluidos al final de cada línea.

Esto puede parecerle un poco extraño, pero una vez que lo haya dominado, comenzará a ver cuánto más rápido puede ser su lectura. Esto le permitirá absorber mucha más información en un período de tiempo más corto para que pueda adquirir más conocimiento a un ritmo más rápido. A continuación hay otras técnicas de lectura rápida que pueden ayudarte a consumir el conocimiento más rápido.

El método del puntero: El método del puntero simplemente significa que pasa el dedo por cada línea mientras lees. En lugar de un dedo, algunas personas usan una tarjeta debajo de cada línea y la mueven lentamente hacia

abajo a medida que leen. Te mantiene enfocado en donde estás leyendo para que tus ojos no salten líneas y te hagan perder tu lugar.

Método de rastreador y marcapasos: similar al método de puntero, puede usar un bolígrafo (tapa) y subrayar las líneas a medida que lee. Mantenga su ojo entrenado justo arriba de la punta del bolígrafo. Puede ayudarlo a mejorar su enfoque y mantener un ritmo constante a medida que lee cada línea. Establezca un objetivo para no pasar más de un segundo por línea y, a medida que domina esa velocidad, puede comenzar a aumentar gradualmente la velocidad hasta llegar a su objetivo.

El método de Escaneo: este método requiere que mueva rápidamente sus ojos hacia el centro de la página para identificar palabras clave y frases específicas sobre la marcha. Aquí, busca oraciones clave que te ayudarán a comprender el contexto. Por lo general, esta es la primera oración en cada párrafo (oraciones temáticas), nombres importantes, fechas, números o palabras desencadenantes. Debe confiar mucho en su visión periférica para recoger muchos puntos clave importantes mientras escanea.

Al practicar estas habilidades por primera vez, descubrirá que no retendrá mucho, pero a medida que se sienta más cómodo con este nuevo estilo de lectura, descubrirá que su nivel de comprensión mejorará naturalmente.

El panorama

A medida que comience a adquirir información, debe hacerse por etapas. Una de las primeras cosas que quiere hacer es obtener una visión general de su tema. En lugar de enfocarse en pequeños detalles desde el principio, obtenga una descripción general de lo que está por aprender. Esto es como mirar la imagen de un rompecabezas antes de armarlo. Desea tener una idea general de lo que está a punto de asimilar.

Presta mucha atención a los títulos de los capítulos, subtítulos, examina cualquier ilustración o material auxiliar que te ayude a formular una imagen en tu mente de lo que estás a punto de estudiar.

El núcleo

Encuentra el corazón del sujeto, la idea central. Una vez que comprende los conceptos, está a punto de aprender, las cosas que lee después tendrán

sentido. ¿Qué es lo que necesitas entender sobre este tema? Encontrar este pequeño núcleo de verdad te ayudará a enfocar tu mente en los fundamentos de la lección y no distraerse con otros detalles que pueden ser interesantes pero no necesariamente clave para el punto principal de la lección.

Bocados pequeños

¿Cómo se come un elefante? Un bocado a la vez. A menudo, cuando nos enfrentamos con cantidades masivas de material para asimilar, podemos desanimarnos antes de comenzar. Sin embargo, si divide el material en trozos manejables más pequeños, no se sentirá tan abrumador. Si tiene que leer un libro de 600 páginas, no intente meterlo todo a la vez. En cambio, divídalo en períodos de estudio más pequeños, tal vez 25 páginas a la vez, o incluso 10. Al tomarlo en una pequeña sección a la vez, se sorprenderá de lo rápido que puede lograr esta tarea.

Haga preguntas mientras estudia. Enamórate de tus palabras 'WH'. ¿Quién se beneficiará de este material? ¿Qué significa esto? ¿Cuando esto pasó? ¿A dónde vamos? ¿Por qué lo estamos haciendo? ¿Como vamos a hacerlo? Hacer preguntas clave mantiene la mente ocupada en el tema, por lo que es menos probable que sueñe despierto o deje que su mente divague.

Toca tus sentidos

Una vez más, queremos recordar traer todos los sentidos a ella. Una madre explicó que le enseñó a su hijo a leer antes de comenzar la escuela al asociar el sentido del olfato con cada lección. Ella le permitía oler un poco de su perfume justo antes de cada lección para que, con el tiempo, viniera a asociar aprender a leer con el agradable aroma. Con el tiempo iba a sobresalir en casi todos los temas que intentaba, aprendiendo cientos de hechos y cifras en el proceso. Encuentre maneras creativas de poner en juego la mayor cantidad de sentidos posible. Al hacer esto, logra que todo el cerebro trabaje para adquirir el conocimiento y puede mantenerlo completamente comprometido durante un período de tiempo más largo.

Mapas de aprendizaje: anteriormente en este libro, le dimos un ejemplo de un mapa de aprendizaje. En lugar de tomar notas de forma lineal, la creación de mapas de aprendizaje involucra más al cerebro en el proceso de aprendizaje. Te obliga a identificar cuáles son los puntos clave de tu tema y

luego ir en espiral hacia temas más relacionados.

En su mapa de aprendizaje, asegúrese de usar:

- Palabras clave
- Trabaja desde el punto principal hacia afuera.
- Usa muchos colores, imágenes y otros disparadores para ayudarte a recordar.
- Hazlo tan atractivo y aferrado a la atención como sea posible.
- Hazlo en tu estilo único de iwn.

Al hacer esto, no solo está revisando la información que está aprendiendo, sino que también está identificando los puntos clave, revisando los datos para recabar información pertinente a su lección, está incorporando varias inteligencias diferentes al mismo tiempo, y estás reforzando las herramientas que te ayudarán a recordar mejor.

Frecuencia vs. Duración

Cuando reserve tiempo para estudiar, asegúrese de concentrarse en sesiones más cortas con más frecuencia. Esto le dará a su cerebro el resto que necesita para ordenar la información, ofreciéndole una mejor oportunidad de recordarla.

Paso 3: buscar el significado

Ahora que ha adquirido la información, es hora de comenzar a analizarla. Aquí es donde traerás a tu científico infantil interno para jugar. Tener conocimiento no es lo mismo que tener comprensión, y está lejos de tener sabiduría. Es hora de cerrar sus libros o evitar que su mente tome más información y comenzar a buscar el significado más profundo detrás de las lecciones.

Usa tus inteligencias para explorar

Aquí es donde realmente puede divertirse aplicando sus ocho inteligencias a su tiempo de estudio. Todos nosotros tenemos inteligencia que es más

poderosa que otras, pero incluso puedes usar tus inteligencias más débiles para ayudarte a comprender el significado. Te beneficiarás de esto de dos maneras diferentes. Primero, te familiarizarás más con tu tema y comenzarás a fortalecer esas inteligencias de las que es posible que no hayas confiado demasiado en el pasado.

Esto lo motivará a pensar sobre el tema de diferentes maneras haciéndolo más creativo y dándole una mente más abierta y un enfoque más amplio del tema. Pruebe su conocimiento con cada una de estas inteligencias y comience a probar las teorías y responda las preguntas que formó en el paso anterior.

Toma una lección de un genio

Si alguna vez ha observado a una persona que es verdaderamente exitosa y ha sido durante la mayor parte de sus vidas, notará varios hábitos que todos parecen tener en común. Conservaron algún tipo de diario o escribieron extensamente sobre sus logros a otras personas.

Esta práctica comenzó a una edad muy temprana e inculcó disciplina en sus vidas antes de que tuvieran éxito. Thomas Edison, por ejemplo, grabó algo así como tres millones de páginas de notas y letras a lo largo de su vida.

Estos conocidos hombres y mujeres no sabían que iban a ser famosos o exitosos cuando comenzaron a escribir, y no tenían idea de que alguien tuviera siquiera el más mínimo interés en lo que escribieron. Si bien es posible que nunca sepamos por qué estas personas se convirtieron en grabadores tan prolíficos, el investigador Dr. Win Wenger concluyó que estas personas no nacieron genios, sino que utilizaron la escritura como un medio para nutrir y estimular un creciente cuerpo de conocimiento.

Paso 4: disparando la memoria

En este punto, solo has sido capaz de dominar la mitad del proceso de aprendizaje. Has adquirido la información y entiendes su significado en su núcleo. Sin embargo, el aprendizaje solo es útil si puede recordarlo después de haber adquirido el conocimiento. Sin poder recordar los detalles de lo que has aprendido, no te servirá para nada.

A lo largo de la historia, ha habido registros de personas que han podido recordar los detalles posteriores de varios años de lo que han aprendido. Estas

personas han sido estudiadas repetidamente para descubrir qué es exactamente lo que les permite recordar los datos que adquirieron, a veces muchas décadas antes.

La única cosa que todos parecían tener en común era que habían desarrollado su propia estrategia de memoria. En esta sección, discutiremos algunas técnicas y trucos efectivos diseñados para desencadenar la memoria y obligar a tu cerebro a abandonar los secretos que ha almacenado. Si bien estos pasos han demostrado ser efectivos, cada persona es diferente. Use los que mejor funcionan para usted, o puede ser suficiente para que piense en desarrollar sus propias estrategias. El punto principal aquí es que tener una estrategia es la clave para ayudarte a recordar las nuevas lecciones que has aprendido.

Busque lo inusual

Cuando las cosas son normales y constantes, no hay suficiente estimulación para ayudarnos a recordarlo. Sin embargo, cuando algo parece fuera de lo común, su mente naturalmente le prestará más atención. Tu cerebro creará una imagen vívida de algo que está fuera de lugar.

Naturalmente, nos atraen las cosas que son extrañas, inusuales, divertidas e incluso aquellas que son groseras y ofensivas. Entonces, cuando aprendes algo nuevo, intenta asociarlo con algo fuera de lo común. Crea una imagen mental de ella fuera de lugar. Intente mejorar esa imagen con una historia poco práctica adjunta, y activará su memoria cada vez que surja el tema.

Un ejemplo perfecto de esto es la historia de los niños que comienza: Una noche oscura en medio del día, dos niños muertos se levantaron para luchar ...

Este tipo de ejercicio aplicado a su aprendizaje mantendrá al cerebro trabajando en tratar de dar sentido a las partes inusuales de la historia, y desencadenará el recuerdo de la memoria.

Organización

También recordamos mejor las cosas cuando nos las dan de manera organizada. Los objetos que están estrechamente relacionados se almacenarán en la misma área del cerebro. Naturalmente, queremos categorizar las cosas en diferentes grupos. Los animales se asociarán con otros animales en la misma región o especie. Por ejemplo, cuando una persona piensa en

animales, es probable que recuerden primero a los animales con los que están más familiarizados. Si eres de una región del mundo, pensarás en perros, gatos y pájaros, pero si eres de otra región, es probable que pienses en jirafas, gacelas y elefantes. Si estás deprimido, es probable que te traiga a la mente dingos, hienas y wallabies.

Cuando organizas lo que estás aprendiendo en categorías fácilmente discernibles, la mente probablemente active la primera palabra en tu lista, y una vez que se activa, el resto seguirá.

Realidad vs. Fantasía

Es mucho más fácil para la mente recordar cosas reales que fantasía o fantasía. Esto no significa que no puedas recordar una historia, sino que se refiere a la idea de que la imagen que produce el conocimiento se basa en la realidad. Recordamos imágenes e imágenes mucho más rápido de lo que podemos recordar la palabra impresa. Esto se debe a que podemos relacionarnos con las imágenes visuales mejor que la imagen de las letras repartidas por la página.

Nuestras imágenes visuales son mucho más fuertes que cualquiera de nuestras otras técnicas. Usted recuerda esa expresión bien conocida: una imagen vale más que mil palabras. Esto se debe a que nuestra memoria visual es una herramienta extremadamente poderosa, especialmente cuando incorporamos colores, formas y ángulos en las imágenes.

Asociaciones

Vincular lo que aprendemos a lo que ya sabemos crea una base sólida que puede activar nuestra memoria. Al hacer asociaciones que conectan los conocimientos nuevos con los antiguos, literalmente podemos reforzar nuestras mentes y usar los recuerdos ya establecidos como desencadenantes del nuevo conocimiento.

Dormir

Muchas veces, la razón por la que nos olvidamos es que nunca le damos a nuestra mente el tiempo para procesarla. Sin el tiempo de procesamiento, nuestras memorias simplemente se desvanecerán como si la luz del sol brillante pudiera blanquear las cortinas de nuestras ventanas. Como

aprendimos anteriormente, durante la etapa REM del sueño, la mente está escudriñando todo lo que hemos aprendido en el día y dándole sentido. Este es el momento en que se graba en nuestra memoria. Sin embargo, si no descansa lo suficiente, es probable que tenga dificultades para recordar la nueva información que ha aprendido.

Acción

Hay muchas formas en que puede activar su memoria. Incluso cuando el material es complejo, debe crear un plan de acción que le permita acceder a estas herramientas para ayudarlo a recordar la información. Hay varios pasos para este tipo de plan de acción:

1. Haga una elección consciente para recordar.
2. Toma muchos descansos mientras aprendes.
3. Revise el material durante y después de su sesión de estudio.
4. Acceda a sus memorias multisensoriales.

Acrónimos

Casi cada vez que lees material de estudio, verás un acrónimo utilizado para ayudarte a recordar. Incluso hemos usado algunos de ellos en las páginas de este libro. Un acrónimo es simplemente una palabra creada al usar las primeras letras de cada palabra en un sistema o frase. BUCEO, por ejemplo: Aparato de respiración submarina autónoma. Otras siglas con las que ya está familiarizado:

- ✓ FBI - Oficina Federal de Inteligencia
- ✓ IRS - Servicio de Impuestos Internos
- ✓ Estados Unidos - Estados Unidos de América

La razón por la que ves los acrónimos en todas partes es porque funcionan. Si estás estudiando algo que todavía no tiene un acrónimo, no dudes en crear el tuyo propio.

Tarjetas de vocabulario

Algunas personas consideran que el uso de tarjetas didácticas es muy efectivo para recordar el vocabulario y otras palabras o frases sueltas. Funcionan bien cuando se estudia un idioma extranjero y se pueden revisar casi en cualquier momento. Las tarjetas flash se pueden mezclar en lugar de usarse en un orden particular, lo que permite que el cerebro aprenda a procesar la información sin crear un patrón distinto para que pueda imitar mejor el lenguaje natural.

Repetición

Por último, intenta la repetición. Cada vez que procesa la misma información; el cerebro lo verá como más importante y, como resultado, comenzará a desarrollar conexiones más profundas. La repetición es un elemento clave en el aprendizaje porque refuerza cómo la mente lo percibe.

Paso 5: Exhibir lo que sabes

Los padres a menudo les piden a sus hijos que les cuenten lo que aprendieron en la escuela ese día en particular. Si bien es posible que no se hayan dado cuenta, están enseñando a sus hijos el arte de la repetición. Esto no es para recitar las mismas frases una y otra vez, pero al tener que explicar lo que has aprendido a otra persona, refuerzas la lección en tu propia mente.

Esto logra dos cosas. En primer lugar, le permite saber si realmente entendió la información y, en segundo lugar, fortalece internamente su conocimiento del tema.

Prueba

Para asegurarse de que realmente lo entiende, es una buena idea ponerse a prueba sobre el tema. Esto podría hacerse de muchas maneras.

- Crea un mapa de aprendizaje
- Ponte a prueba con tarjetas
- Crea una imagen visual de lo que has aprendido
- Hacer una lista
- Repítelo a ti mismo (en voz alta)

Al hacer esto, podrá identificar cuándo cometió un error, perdió un punto o

falló de alguna otra manera. De esta forma, puede volver atrás, revisarlos y corregirlos mientras aún se encuentra en la fase de aprendizaje.

Práctica

La única forma de pasar del alumno al experto en cualquier área es con la práctica. Siempre habrá un momento en que tendrá que dejar el libro y aplicar de manera práctica sus nuevos conocimientos. Esta es la única forma en que se convertirá en una segunda naturaleza para ti. Ya sea que te gusten los deportes, aprender un nuevo idioma o tratar de dominar una nueva forma de programación, la práctica es lo que te hará exitoso, no la cantidad de conocimiento que has acumulado o cuánto tiempo has gastado. La práctica hace la perfección.

Juez

Mida su éxito. Esto significa juzgar qué tan bien ha logrado sus objetivos. Eso sí, esto no dice basar esto en una prueba que alguien más te dé. Solo debes competir contigo mismo, midiendo tu propio nivel de progreso. Esto será más satisfactorio y gratificante para usted que si lo juzgan basándose en lo que otra persona podría pensar que "debería haber" aprendido. Como todos adquirimos y procesamos el conocimiento de manera diferente, medirnos a nosotros mismos contra otra persona no revelaría una imagen honesta de nuestro progreso ni haría mucho para motivarlo a continuar.

Compañero

Tener un compañero de estudio tiene varios beneficios. Pueden servir como una caja de resonancia mientras intenta procesar mentalmente la nueva información. Puede intercambiar ideas con ellos, jugar roles con ellos o incluso probarse entre sí.

Tener un compañero de estudio también aumenta su responsabilidad y motivación. Es fácil dejar de estudiar cuando solo eres tú. Pero cuando sabes que alguien más cuenta contigo, estás más inclinado a trabajar más duro, sabiendo que alguien más depende de ti.

Si no tiene un compañero de estudio, use a su familia. Pídeles que escuchen su presentación, formulen preguntas y le expliquen en qué está trabajando, cualquier cosa que puedan hacer para ayudarlo a reforzar en su mente lo que

ha aprendido.

Paso 6: Reflexión

La etapa final de aprendizaje acelerado es reflexionar sobre los detalles que has aprendido. Una inspección más cercana de los pasos que tomó para llegar allí. Piense en los pasos que dio para acelerar el proceso de aprendizaje y las cosas que se interpusieron en su camino. Considere formas alternativas de llegar a la misma conclusión.

Una buena revisión no solo de lo que ha aprendido, sino también de las estrategias y técnicas que utilizó para aprender automáticamente hará que su mente entre en un modo de evaluación que le ayudará a reafirmar el nuevo conocimiento en su mente.

Plan de progreso personal

La supervisión constante de su programa de aprendizaje le dará una idea clara de lo bien que está progresando y revelará las áreas en las que puede necesitar ajustar su enfoque. Es una buena idea llevar un registro de cómo lo hace, identificando las áreas donde puede necesitar mejorar y las áreas en las que le está yendo bien.

Si encuentra que lo está haciendo bien, no olvide recompensarse por su éxito.

Una vez que hayas dominado estos seis pasos para el aprendizaje acelerado, habrás construido una base sólida que no solo te ayudará a adquirir más conocimiento, sino que lo harás de forma que puedas recordarlo más fácilmente cuando lo necesites.

CAPITULO 6: APRENDIZAJE ALTERNATIVO

Los métodos para el aprendizaje acelerado en los capítulos anteriores no son el único medio para acelerar el proceso. Los investigadores han estado estudiando la mente humana durante siglos solo para descubrir que hay muchas maneras diferentes de dominar el arte de adquirir nuevos conocimientos.

Cuando decida cuál de las siguientes técnicas funciona mejor para usted, mire de cerca. C o se los que sean más efectivos. Hubo varias similitudes que parecían seguir apareciendo.

Involucrar a la mente

No se puede enfatizar lo suficiente que mantener la mente comprometida es crucial para el proceso de aprendizaje. Cualquier método que estimule el proceso de pensamiento, el pensamiento crítico y el análisis será muy eficaz para aumentar la velocidad de la memoria. Cuando la mente está completamente comprometida, es receptiva a aprender nuevos conocimientos. Es menos probable que se distraiga o que se cierre mentalmente cuando el tema nos puede mantener interesados durante la sesión de estudio.

Incluso cuando no hay un gran interés en el tema, si la mente se dedica a la resolución de problemas , la creación de estrategias o el análisis, mantendrá su atención por períodos de tiempo más largos. Encontrar estrategias que harán esto es aún más importante en los casos en que la materia no parece ser de interés personal para el estudiante.

Domina los conceptos

Asegúrese de que sus técnicas de aprendizaje alternativo también se centren en dominar los conceptos de la lección que está estudiando. Antes de comenzar a enfocarse en los pequeños detalles, necesita obtener los puntos principales de la lección. Estos actuarán como una atadura a tu mente para que puedas, literalmente, conectar todo junto.

El Ciclo Que?

Para obtener un cuerpo completo de conocimientos, debe asegurarse de incorporar el Wh-Cycle o la fase de preguntas de la clase. Ninguna lección está completa hasta que haya respondido todas las preguntas de wh.

Probablemente has estado cerca de muchos niños pequeños y has experimentado el otro lado de su curiosidad. La fase de "por qué" que todos los pequeños pasan comienza con una pregunta básica sobre algo y luego es seguida por un flujo interminable de porqués. Estos niños son implacables y no se detendrán hasta que los adultos se den por vencidos o reciban una respuesta definitiva a sus preguntas.

Necesita estar en ese mismo estado mental en su enfoque de estudio. El tema puede parecer frustrante y aburrido, pero si realmente has dedicado tu mente, buscar las respuestas no te parecerá un trabajo tedioso, pero te dará la sensación de satisfacción de haber buscado debajo de cada piedra las soluciones prácticas para cada problema. .

La única diferencia es que sus preguntas tendrán un enfoque más detallado. Cree preguntas que lo ayudarán a resolver un problema, desarrollar una habilidad o talento o incluso crear las conexiones necesarias que necesita para alcanzar sus objetivos.

Este método es simple y se puede aplicar a cualquier tema. Descubrirá que cuanto más desarrolle su conocimiento, más preguntas tendrá. Hacer este tipo de preguntas no solo reforzará lo que ya sabe, sino que lo ayudará a establecer una base sólida para seguir aprendiendo en el futuro.

Convíncete a ti mismo

Desarrolle argumentos que requieran que defienda un puesto. Esto significa que primero tendrá que convencerse de que sus conclusiones acerca de sus lecciones son precisas. Practica explicarte esta lección o enseñarte cómo resolver problemas y llevarlos a una conclusión satisfactoria.

Esta técnica es en realidad una extensión del ciclo Wh mientras que el ciclo Wh se concentra en llegar al núcleo de un tema, preguntando quién, qué, cuándo, dónde y por qué. Cuando intenta convencerse de una solución en particular, es más probable que se concentre más en el "cómo" del asunto; quieres saber la forma en que se hace algo.

Esta es la fase de revisión en la que obtendrá detalles más específicos y se centrará más en resolver problemas o abordar problemas.

Ayuda a hacer esta fase del trabajo verbalmente. Agregará un elemento auditivo a su aprendizaje.

1. Identifica el problema.
2. Desarrolla varias soluciones.
3. Analiza los resultados potenciales.
4. Venga con una respuesta viable.

Este paso confirmará si realmente entiende el tema. Le permite saber si necesita volver para recoger los puntos que perdió.

La técnica de Feynman: una forma exitosa de convencerte es aplicando la técnica de Feynman en tu autoanálisis. El nombre de un físico con el nombre de Richard Feynman, esta técnica tiene cuatro pasos:

- Elige un concepto.
- Registre una explicación en inglés simple.
- Encuentre sus puntos ciegos, áreas donde su conocimiento y comprensión son débiles.
- Crea una analogía para explicarlo.

El cuarto paso es el principal medio para crear una conexión entre toda la nueva información que ha acumulado y la vincula con el conocimiento anterior que ya ha adquirido. Este proceso de cuatro pasos asegura que usted no solo conozca bien su tema, sino que pueda identificar rápidamente dónde necesita más trabajo, para que termine con una sólida base de conocimiento.

Práctica intercalada

El bloqueo es una estrategia que le permite concentrarse en una sola habilidad a la vez y gradualmente desarrollarla hasta alcanzar su objetivo. Se utiliza con más frecuencia cuando intenta aprender múltiples habilidades, todas trabajando hacia el mismo objetivo. En otras palabras, debe ser capaz de

realizar una tarea que incorpore cinco habilidades diferentes. Sus períodos de estudio iniciales serán entrenados para dominar la Habilidad A y nada más. Una vez que te sientas cómodo con Skill A, luego pasas a Skill B, Skill C, D y finalmente Skill E. El objetivo es dominar por completo una habilidad antes de pasar a la siguiente.

Intercalar, sin embargo, lo aleja de este estilo tradicional de aprendizaje en secuencia. Mezcla las habilidades de tal manera que estás abordando todas las habilidades al mismo tiempo. Entonces, en lugar del enfoque lógico de ABCDE, es posible que tenga un enfoque que se parezca más a ABCDE-ABCDE-ABCDE-ABCDE-ABCDE.

Sin embargo, este enfoque puede parecer caótico, así que recuerde lo que dijimos en un capítulo anterior sobre tomar cosas en pequeños bocados. La investigación apoya este enfoque, ya que está más estrechamente relacionado con la forma en que absorbemos las cosas en la vida real. Naturalmente, no aprendemos las cosas de una manera perfecta y ordenada, pero se nos arrojan todas a la vez. Como resultado, la práctica entrelazada está más en línea con la forma en que nuestro cerebro realmente absorbe los detalles que necesitamos aprender.

CAPITULO 7: REFORZAR

El paso final en el aprendizaje acelerado es reforzar lo que has aprendido. Tu cerebro es como un músculo. Está continuamente construyendo vías a lo largo de su vida de forma similar a cómo los músculos pueden acumular tejido. Sin embargo, esas vías se desvanecerán si no se ejercitan, del mismo modo que sus músculos comenzarán a debilitarse si no se realizan con regularidad.

Es importante mantener tu mente activa durante toda tu vida. La educación no debe limitarse solo a las mentes jóvenes, sino que es una necesidad para todos los grupos de edad. No es suficiente estudiar algo una vez, y lo sabrás de por vida. Tienes que reforzarlo estudiándolo nuevamente pero desde un ángulo diferente.

Cuanto más involucre a su cerebro completo en el proceso de aprendizaje, más fuertes serán sus caminos. Entonces, si la primera vez que la retoma, la aprende visualmente, entonces la segunda vez puede querer pensar en aprender usando un medio auditivo, kinestésico o interpersonal.

Abrace sus errores

Vale la pena repetir: los errores van a suceder sin importar lo que hagas. Independientemente de lo duro que estudies o la cantidad de esfuerzo que le pongas, conseguirás algunos inconvenientes que te alcanzarán aquí y allá. Necesita ver estos baches en la carretera como un niño pequeño que aprende a caminar. No importa cómo otras personas vean tus errores o errores, es lo que haces con ellos.

Las pérdidas no son fallas: el hecho de que no lo haga bien todas las veces no debería desanimarlo. Las pérdidas no representan una falla de su parte. Una vez que ve esto como un punto donde su mente necesita ser reajustada, le quita la negatividad que parece ser una reacción instintiva cuando comete un error.

Aprenda a abrazar sus errores para que pueda usarlos para mejorar su educación en lugar de demostrar que no ha cumplido con un estándar preestablecido que aún no conoce.

Desarrollar experiencia

Recuerde, nuestro objetivo para el aprendizaje es desarrollar experiencia o habilidad en un área determinada. El aprendizaje no está ahí por el bien de crear un impresionante repertorio de conocimiento que pueda exhibir para otras personas. Si bien puede hacerlo, si su objetivo está más en línea con la búsqueda de formas de utilizar el conocimiento para su propio beneficio o el de su empleador, obtendrá mucha más satisfacción de lo que está ganando.

Hay algunas pautas básicas que puede seguir hasta llegar a un punto en el que puede ser considerado un experto en cualquier cosa. Sigue estos pasos y estarás en camino.

10,000 horas: esta regla se puede aplicar a casi cualquier habilidad o talento que esperas desarrollar. No importa qué sea, espere que pase muchas horas de estudio y, lo que es más importante, practique para llegar a ser competente. Entonces no solo se desempeñará como un experto, sino que comenzará a creer en su experiencia por derecho propio.

Práctica: no puede alcanzar esas 10,000 horas sin la práctica regular de su nueva información. Sus sesiones de práctica deben ser deliberadas y consistentes. La práctica regular, ya sea en deportes, en la música o en cualquier otro esfuerzo, incorporará este conocimiento tan profundamente en su cerebro que se convertirá en una segunda naturaleza para usted.

La regla 80/20: el principio básico es que de todas las cosas que haces en la vida, solo el 20% va a importar en el esquema más grandioso de las cosas. Esta regla ha demostrado constantemente ser cierta a través de muchos años.

- En los negocios: el 80% de las ventas proviene del 20% de los clientes
- En entornos de trabajo: el 80% de los resultados provienen del 20% de los trabajadores
- Relaciones: el 80% de la felicidad proviene del 20% de las relaciones

Al enfocar su estudio en el 20% de lo que realmente importa y es importante, no perderá mucho tiempo en información insignificante que no le ayudará a

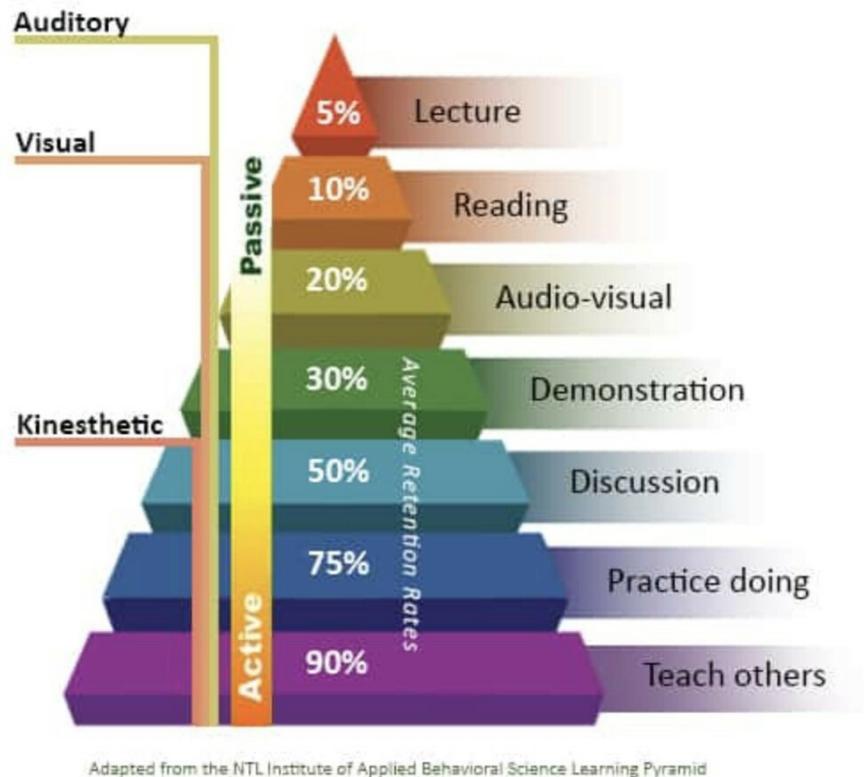
alcanzar sus objetivos.

Enseña a alguien más

La capacidad de tener un asiento de primera fila en el trabajo de los cerebros de otras personas te da una visión privilegiada de cómo asimilar la información. Debido a que cada cerebro es diferente, todos absorbemos la información de una manera diferente. No hay nada más inspirador que ver la bombilla encendida en los ojos de alguien cuando finalmente entiende algo. La luz en su cara es algo que no tiene otro igual en este universo.

Al enseñarles a otros, no solo refuerzas tu propio conocimiento del tema, sino que también te abre la mente a formas adicionales de recopilar información. Puedes compartir experiencias de estudiantes y docentes que solo aumentarán tu propio conocimiento. Si tienes la suerte de tener a alguien con quien compartir tus conocimientos, aquí hay algunos consejos que te ayudarán no solo a ser un aprendiz acelerado sino también un maestro altamente eficiente al mismo tiempo.

La pirámide del aprendizaje: a veces conocida como el "cono de la experiencia", la pirámide de aprendizaje es una herramienta que nos ayuda a comprender por qué la enseñanza puede ser una parte tan importante del proceso de aprendizaje. Las estadísticas a continuación dejan en claro por qué debemos enfocar nuestras energías en un aprendizaje de mayor calidad.



- El 90% de lo que aprendemos, lo conservamos cuando enseñamos a otra persona, o lo usamos inmediatamente.
- El 75% de lo que aprendemos se refuerza cuando se practica.
- 50% se conserva cuando participan en discusión abierta.
- 30% se conserva cuando observan una demostración visual.
- 20% se conserva cuando reciben una lección auditiva.
- 10% se conserva de lo que leemos.
- 5% se retiene de lo que escuchamos (conferencias).

Como no hay pruebas que realmente "prueben" estas estadísticas, la pirámide de aprendizaje tiene su propia porción de oponentes. Sin embargo, sí refuerza la idea general de que cuanto más involucrado esté en el proceso de aprendizaje, más rápido y más fácil será adquirir el conocimiento.

No importa si está totalmente de acuerdo con los números o no, está claro que

incluso si ve esta información como una estimación del proceso de aprendizaje, enseñar a los demás es el más involucrado en todos los aspectos de las estrategias de aprendizaje y cuanto más se involucre con usted son, más aprenderás y recordarás. A diferencia de las prácticas de aprendizaje más pasivas, enseñar a otros fortalece las lecciones firmemente en la mente y te obliga a ver lo que realmente has logrado.

Esto se debe a que se ven obligados a mostrar su conocimiento y explicarlo de una manera que ayudará a los demás. Cuando otros confían en lo que usted sabe, no puede hacer generalizaciones, omitir pasos o evitar áreas que pueda sentir que son demasiado difíciles. Tienes que tener todos los detalles claros en tu mente y estás preparado para responder preguntas como lo harán otros.

También tiene un efecto en tu motivación para aprender. Cuando sabe que los demás dependen de usted para brindarle un conocimiento de calidad, es más probable que trabaje más para asegurarse de que comprende el material y sabe cómo usarlo con precisión. Por esta razón, los estudiantes que dan clases particulares a otros generalmente obtienen mejores resultados que aquellos estudiantes que no lo hacen. Hay tres razones principales por las que esto ha sido tan efectivo.

1. Le da a usted, el maestro, permiso para ver sus fallas sin ningún sentimiento negativo asociado con ellas. Tus motivaciones son más para ayudar a tu estudiante que para sentirte mal por tus propios defectos.
2. Te obliga a analizar tu propia forma de entender. Usted revisa y revisa su propia visión al ser testigo de cómo su línea de pensamiento impacta a otra persona.
3. Agrega un mayor nivel de responsabilidad al aprendizaje. Con más responsabilidad, estás más inclinado a tomar tu aprendizaje en serio. Cuando te das cuenta de que lo que dices y haces tendrá un efecto en otra persona, serás más meticuloso para asegurarte de que la información que enseñas sea correcta desde el principio.

Sin embargo, como enseñamos a otros, es importante que se asegure de que la otra persona participe en el proceso de aprendizaje. Evite la tendencia a comenzar a dar conferencias a sus estudiantes. Si bien algunos pueden recopilar algunos conocimientos, este es un enfoque más pasivo para el alumno, que solo conducirá a una disminución en su capacidad para absorber la información.

Con ese fin, hay otro nivel de conocimiento que debe adquirir para convertirse en un maestro o tutor efectivo. También debes entender a tu estudiante. Entonces, además de distribuir información sobre su tema, una vez más se convierte en un estudiante a medida que aprende más sobre su estudiante y lo que realmente necesita.

Este tipo de información se obtiene al hacer preguntas estratégicas. Debes saber las mismas cosas sobre tu estudiante que necesitabas saber sobre ti cuando comenzaste a aprender. Esto ayudará a agudizar su enfoque en demostrar lo que necesitan, llenar los vacíos e intentar distribuir la información desde una perspectiva completamente diferente. Hay siete tipos diferentes de preguntas que le darán una buena idea de lo que su hijo necesita y cómo puede adaptar sus lecciones para cumplir con ellas.

1. Lo que tienes en mente: esto alienta al alumno a abordar su propio problema o mirar dentro para descubrir lo que realmente necesita saber.
2. ¿Qué más quieres saber? Esto obliga al alumno a profundizar en su situación y llegar al núcleo de lo que espera lograr con su lección.
3. Cuáles son sus desafíos: esta pregunta obliga al alumno a analizar sus propias habilidades, niveles de concentración y percepciones del tema. En esencia, comparan su enfoque de aprender consigo mismos, pero no en comparación con los demás.
4. ¿Qué quieres? ¿Qué es lo que esperan obtener de la lección? Te ayuda a ver cuál es realmente su motivación para aprender; que hay en su corazón
5. ¿Cómo puedo ayudar? A estas alturas probablemente tenga una buena idea de lo que puede hacer para ayudar a este alumno, pero

aquí puede recopilar lo que el alumno cree que sería la solución correcta. Aprenderá lo que esperan obtener de usted durante la lección. Dejará en claro lo que es realmente importante para el estudiante.

6. ¿A qué le dices que no?: Cada vez que un estudiante acepta estudiar contigo, toma una decisión; al elegirlo, están diciendo que no a otra cosa que podrían estar haciendo. Así que averigua qué están disminuyendo para poder aprender de ti. Aprenderá qué sacrificios están haciendo para obtener una parte de su conocimiento.
7. Lo que fue más útil para usted: esta pregunta está en tiempo pasado, ya que la hará después de la clase con el alumno. Es una forma de que revisen su lección y descubran qué cosas nuevas han aprendido. Establece un valor para su lección y resalta para ambos cómo los ha beneficiado de alguna manera.

Finalmente, quiere asegurarse de dar buenos comentarios; algo que ayudará al alumno a crecer. Cuando enseñas, tomas todo el concepto y lo desglosas en pequeños trozos que ayudarán a mejorar la comprensión del alumno. Sus comentarios son la clave para preparar la próxima lección. Brindarán aquí ayuda honesta pero alentadora que les enseñará a centrarse en las áreas en las que son débiles.

Asegúrese de que su opinión sea muy específica, ya que les dirá exactamente lo que necesitan saber. No dude en dar, más pronto que le des, más pronto el estudiante puede empezar a hacer cambios. Asegúrate de que tengan un objetivo. Les da algo para ponerlos a tierra y un enfoque para apuntar. Y finalmente, deles de una manera que les haga querer regresar a usted por más. Si sus palabras son duras e insensibles, pueden desarrollar un miedo al aprendizaje. Pero si ofrece ánimo y asistencia práctica que los impulsará hacia adelante, inculcará confianza y los motivará a querer aprender más.

Dales un plan de acción. Esto servirá como un plan de pasos que pueden tomar para ayudarlos a avanzar. No solo les diga "trabajen en esto" o "trabajen en eso" sin darles algunas pautas a seguir. Infundirá confianza en usted como maestro y los ayudará a ser más optimista sobre sus estudios.

Finalmente, quiere que su estudiante le brinde retroalimentación para mostrarle cómo puede mejorar sus métodos de enseñanza. Anímalos a ser honestos contigo sobre cómo enseñan. Al principio, los estudiantes pueden dudar al darle sus opiniones, pero cuanto más a menudo pregunte, sus barreras comenzarán a disminuir, y le darán el tipo de información que no solo asegurará que usted sea un maestro eficaz sino también un excelente estudiante también

Conclusión

Gracias por completar el curso acelerado de Aprendizaje acelerado. Esperemos que sea informativo y capaz de proporcionarle todas las herramientas que necesita para alcanzar sus objetivos sean cuales sean.

No importa si somos educadores, ejecutivos de negocios, funcionarios gubernamentales, estudiantes o padres. Todos debemos ser mejores estudiantes si esperamos estar al día con esta vida acelerada. Necesitamos cambiar completamente nuestra visión de lo que está involucrado en el proceso de aprendizaje y nuestro enfoque al respecto.

Tiene que ser algo que sea tan natural para nosotros como comer; algo que podemos hacer en cada etapa de nuestras vidas y nunca dejaremos de hacerlo. Para esto, debemos ser tan inocentes como los bebés cuando ingresamos al mundo por primera vez, llenos de curiosidad y sueños.

Al encontrar a su niño interno y sacarlo de su escondite, podrá acceder a una mayor parte de su poder mental, utilizar sus muchas formas de inteligencia, desarrollar el conocimiento existente y aumentar su potencial de aprendizaje a pasos agigantados.

Solo como reseña, a través de estas páginas hemos aprendido:

- El aprendizaje es para todos, independientemente de la edad o el puesto en la vida.
- El aprendizaje acelerado es necesario para el mundo más rápido y tecnológicamente más avanzado en el que vivimos.
- Cómo preparar tu mente y tu corazón para aprender
- La importancia de fortalecer la memoria cuando aprendes.
- Cómo funciona realmente el cerebro y cómo acceder mejor a él.
- Cómo usar tus inteligencias múltiples para mejorar el aprendizaje.
- Cómo usar las emociones mientras aprendes
- Los seis pasos para un aprendizaje más rápido

- Cómo sellar el conocimiento para que pueda acceder a él más tarde.
- Y mucho más

Si está verdaderamente comprometido con un aprendizaje más rápido, esperamos que las pautas que ofrecemos en este libro sean de gran valor para usted. Una vez que los domine y los aplique en su vida diaria, verá un éxito fenomenal al absorber nueva información a un ritmo mucho más rápido.

¡Finalmente, si encontraste que este libro es útil de alguna manera, siempre se agradece una reseña en Amazon!