



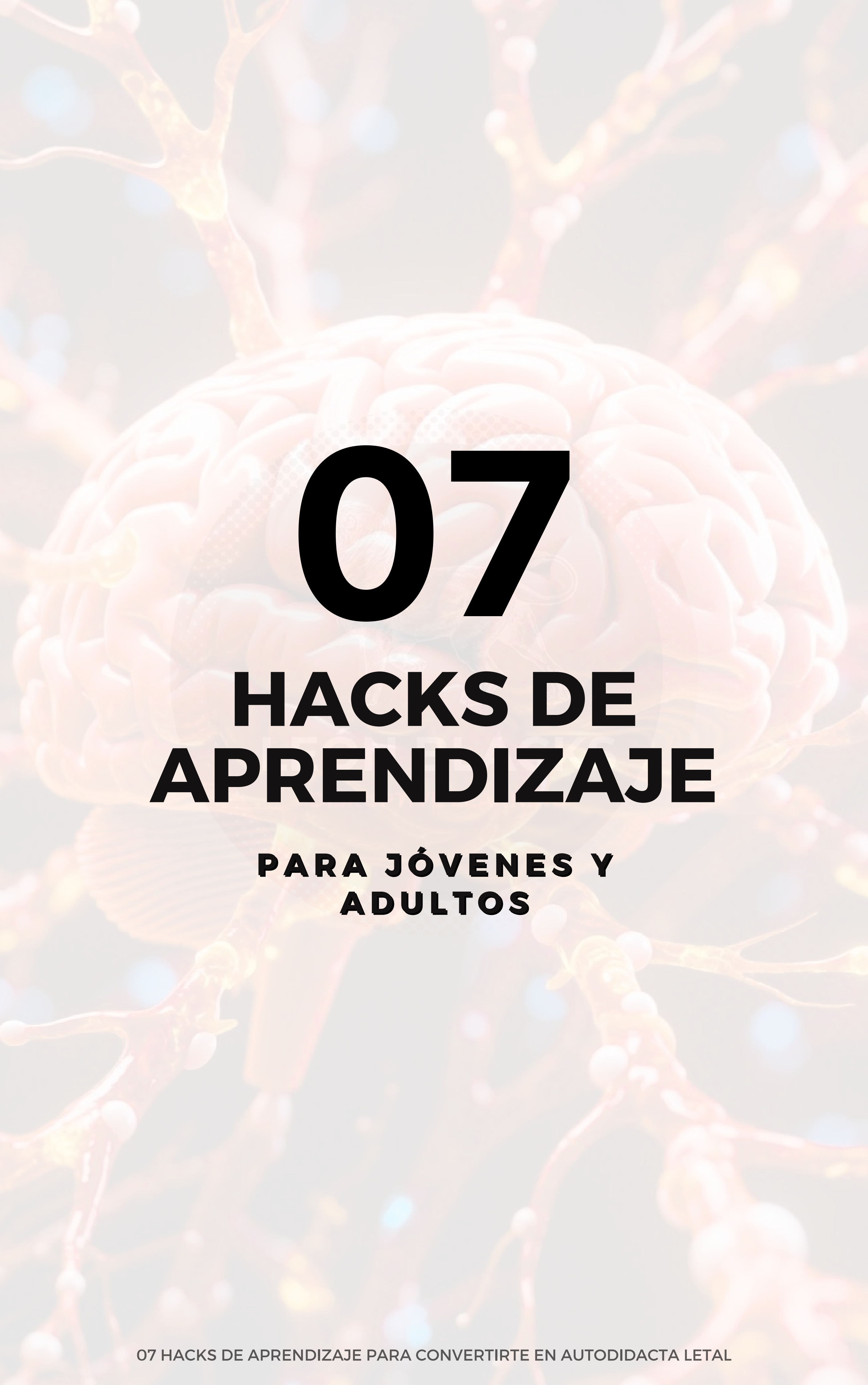
07

HACKS DE APRENDIZAJE

PARA CONVERTIRTE EN
AUTODIDACTA LETAL



LEONBLACKS.COM



07

HACKS DE APRENDIZAJE

**PARA JÓVENES Y
ADULTOS**

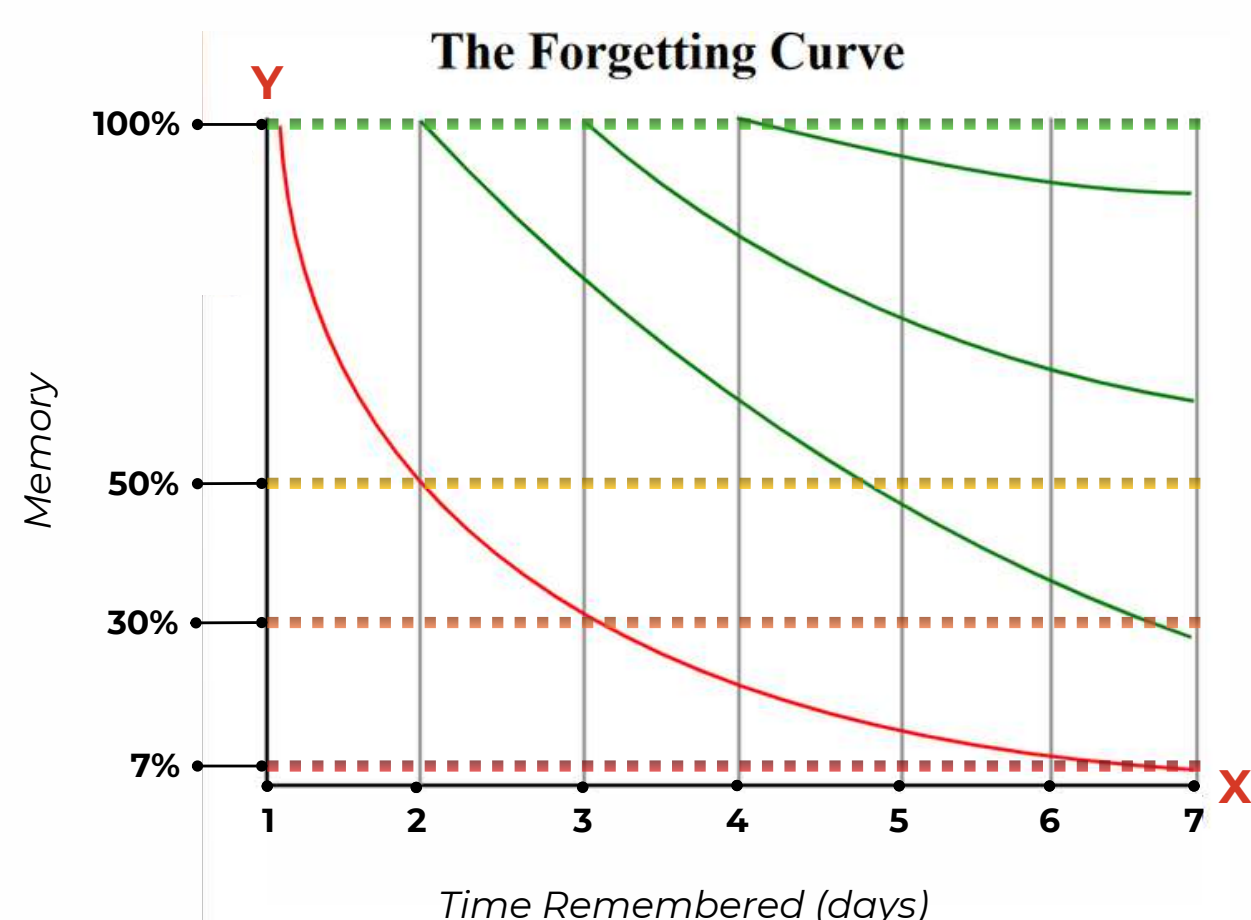
01. REPETICIÓN ESPACIADA

A continuación te mostraré Siete HACKS para que apliques cada uno a tus necesidades. Para que aproveches todas las herramientas que ya tienes, pero que nunca ni el colegio ni la universidad te las enseñó en el pasado. Bueno, aquí las vas a conocer. Comenzamos.

La Repetición Espaciada es una de las técnicas más famosas para memorizar a largo plazo; y aún en pleno siglo XXI hay pocos que la aplican. Ésta técnica va a ayudarte a retener mejor la información que aprendes a lo largo del tiempo.

QUÉ ES Y CÓMO LO APLICO?

Es una técnica que pretende evitar que el cerebro elimine información que es realmente importante. Contrarrestando lo que se conoce como “la curva del olvido” descubierta por el psicólogo alemán *Hermann Ebbinghaus* en 1885. Esta curva (línea roja) representa una aproximación de cómo se va olvidando poco a poco algo aprendido (eje X). Además del porcentaje % que queda en la memoria al pasar del tiempo (eje Y), así como ves en la imagen:



La repetición espaciada entonces, busca combatir la curva del olvido. Pero, cómo?: Volviendo a memorizar varias veces la información aprendida (representadas por las líneas color verde en la gráfica anterior, cada una es una repetición). Éste proceso le manda el mensaje al cerebro, de que aquello que has aprendido es muy importante. Un ejemplo de éstas repeticiones es:

- Repetición #1 = Memorizar al día siguiente
- Repetición #2 = Memorizar tres días después
- Repetición #3 = Memorizar la siguiente semana
- Repetición #4 = Memorizar el siguiente mes

Así entrenas tu memoria a darle prioridad a una información por encima de otra. Y me dirás: “Pero yo con el poco tiempo que tengo para dedicarlo a aprender algo... cómo voy a ponerme a implementar ésta técnica?” Y yo te diré: “La vas a implementar con un tema o una habilidad que es muy importante para ti aprenderla. Como es el caso de una profesión que quieres ejercer, o que ejerces actualmente.

Una profesión en la que te estás entrenando para mejorar tu capacidad como Profesional, o Experto si eres ambicioso y buscas la excelencia. Ésta técnica funciona para profesiones que requieren destrezas mentales más que destrezas físicas. Como en el caso de:

- Medicina
- Psicología
- Economía
- Ventas
- Marketing y Publicidad
- Educación
- Ingenierías
- Programación

- Idiomas
- Periodismo
- Etc.

Te voy a dar un spoiler: Para implementar la Repetición Espaciada, vas a juntar los Hacks #2, #4 y #5. Y en serio te voy a hacer una recomendación. Lee uno al día, será mucha información de golpe si decides leer todo el Documento ya. Divide la lectura por días, es decir 7 días, y si te toma más tiempo no hay problema, éste documento lo tendrás para que lo aproveches al máximo toda la vida.

Aplica con calma cada uno, disfruta de la lectura porque viene mucho más. La cuestión es terminar éste libro con el conocimiento de cómo:

APRENDER A APRENDER

Hablado de la Repetición Espaciada, hay algo más.

La **Repetición** en sí misma, es un arma muy potente que has tenido todo éste tiempo, pero que aún NO has aprovechado. Si quieres quitarte la incertidumbre y el miedo a cualquier factor que se interpone entre aprender y actuar ahora. Tienes que usar el arma de la Repetición, y funciona así: Si fallaste una vez, aprendes de tu error, lo vuelves a intentar, y repites el ciclo... hasta lograrlo y punto.

Para ejercitar tu memoria, tu capacidad de crecer y mejorar... para convertirte en una persona que es independiente y que construye su propio futuro sin depender de terceros, entonces responde a ésta pregunta, y escribe tu respuesta:

- ¿Cómo aplico cada HACK a mi situación actual y con los recursos que tengo ahora mismo?

02. FRAGMENTACIÓN

Vamos a quitarnos la frustración de tener que aprender demasiada información en corto tiempo, sé que quieres implementar lo antes posible para ejercer tu profesión de la mejor manera, generar el dinero que quieres y lograrlo todo rápidamente. Así que para ello, vas a querer fraccionar la inmensa cantidad de información en piezas pequeñas.

Harás más disfrutable el proceso de memorizar cada pieza, de aprenderla, implementarla y disfrutar de facilitarte la vida. Pero, cómo dividimos grandes cantidades de información?

POR PRIORIDAD

Según la Ley de *Pareto*, vamos a averiguar cuál es el 20% que te da el 80% de resultados en tu profesión o habilidad. Y para saber cuál es ése 20%, pregúntate:

- ¿Cuáles son los fundamentos, las bases, o los pilares más importantes sobre mi profesión / ésta habilidad?

Ya que has investigado sobre las bases. Vas a hacer una lista de las cosas que puedes hacer ya mismo para dominar esos pilares fundamentales. Vas a querer implementar desde el día uno, así que empieza:

- ¿Cuáles son los pasos que siguen?
- ¿Qué debo hacer ahora mismo con todo lo que tengo a la mano y disponible, para empezar con los fundamentos o las bases... hasta llegar a dominarlas?

Vamos con un ejemplo que sea fácil de entender:

Habilidad a desarrollar: Hacer ejercicio para ser más fuerte y resistente.

Fragmentación: El 20% que me dará el 80% de los resultados es... primero dejar de pensar que es imposible tener el cuerpo de Capitán América (Chris Evans en "*The First Avenger*") a no ser de que te sometas a varias inyecciones con un "suero" en una maquina rara igual que él.

Vamos a bajar el listón, y pensemos en las bases del entrenamiento físico. El fundamento o la base del mismo, es mantener el cuerpo activo durante el día. Entonces, piensa en cuáles acciones puedes implementar desde ya para lograr mantenerte en movimiento:

- Caminar
- Trotar
- Correr
- Saltar lazo
- Hacer Sentadillas
- Hacer Zancadas
- Hacer Flexiones
- Hacer Dominadas

De lo anterior, qué sientes que puedes hacer aquí y ahora?

Ahora, no te pongas el objetivo de trotar por 5 horas como si te prepararas para una maratón o más bien para un desmayo. Hazlo 5 min solamente. Y si eso es muy fácil para ti, entonces que sean 10 min o más. Lo importante es que en lugar de proponerte tener el cuerpo de Capitán América, decidiste decirle a tu mente lo fácil de trotar por sólo 5 min, y LO HACES. Activando tu cuerpo y moviéndote más.

Entonces, busca cuál es ése 20% que te va a dar el 80% de los resultados en tu profesión o habilidad de interés.

Sobre el ejemplo anterior del entrenamiento físico, existen rutinas para trabajar todo el cuerpo, con cardio, HIIT y más. Busca en YouTube: “Full body principiantes / Rutina de 15 min o de 7 min”, te comparto dos ejemplos:

- <https://youtu.be/iUrVkJls9y4>
- <https://youtu.be/q9b9afJ-GnA>

Analiza en qué punto te encuentras ahora para ejercitarte, y a partir de allí vas decidiendo qué puedes aplicar ahora. Así no te vas a frustrar y vas a tomar acción.

Cómo te pudiste dar cuenta, la técnica de **Fragmentación** te va a funcionar igualmente para profesiones y habilidades que requieren destrezas físicas como en el caso de:

Agricultura, Ganadería, Pesca, Jardinería... en negocios como una Panadería, Pastelería, Cafetería, Minería, Construcción, Transporte... hasta en Deportes, Seguridad y Rescate, Música, Actuación, Danza, etc. Mejor dicho podría seguir por horas.

03. ASOCIACIÓN MENTAL

Combina las destrezas físicas con las mentales en el ejercicio que vamos a implementar en éste Hack. Aprendiendo cómo tu mente puede trabajar a tu favor, y recordar a corto o largo plazo cualquier tipo de información que necesites:

Con la Asociación Mental, te mostraré una de las mejores técnicas de memorización y un ejemplo cotidiano. Después de verlo, pensarás que aprender a aprender, tiene el mismo efecto que el de jugar un videojuego. Un efecto adictivo, y que te haga disfrutar de APRENDER CUALQUIER COSA.

QUÉ ES Y CÓMO LO APLICO?

La Asociación Mental es la principal función que cumplen todas las técnicas de memorización que existen. Consiste en:

- Crear imágenes mentales detalladas y vívidas.
- Y asociarlas a piezas pequeñas de información.

Una de éstas técnicas de memorización, se llama el **Método P.I.E**, creada por el famoso coach de memoria *Jim Kwik*. Con ésta técnica, vamos a asociar imágenes mentales vívidas a la información que vamos a aprender.

Vamos a desglosar éstas letras:

P = (Place) que significa escoger un lugar.

I = (Imagine) significa imagen mental.

E = (Entwine) significa entrelazar o combinar las anteriores.

El lugar (**P**) que vamos a escoger es el cuerpo humano. Tu propio cuerpo. Y vamos a clasificar cada parte en orden de arriba a abajo, escogiendo 10 partes para éste ejemplo. En la versión de éste Documento para Adolescentes y Jóvenes, escogimos las primeras 10 partes del cuerpo. En éste caso vamos a escoger las siguientes 10:

1. Antebrazos
2. Muñecas
3. Manos
4. Abdomen
5. Muslos
6. Glúteos
7. Rodillas
8. Pantorrillas
9. Tobillos
10. Pies

Ahora, vamos a asociar éstas partes del cuerpo a piezas de información que vamos a memorizar. En éste caso, vamos a crear otra lista de compras para el supermercado (sumándola a la lista anterior (de la Versión para Adolescentes y Jóvenes)):

1. Espinacas
2. Papel Higiénico
3. Café
4. Zucchini o Calabacín
5. Chuleta de Res
6. Detergente de Ropa
7. Cebolla
8. Jabón Personal
9. Tomates Cherry
10. Bicarbonato de Sodio

Ahora, igual que en la otra versión, vamos a imaginar (**I**) cómo combinar (**E**) la lista #1 con la lista #2. Antes de seguir, quítate la mentalidad del típico adulto amargado, que piensa que las imágenes mentales vívidas, increíbles y detalladas no sirven de nada y que son cosas de niños. Si quieres recordar algo, así es como tu cerebro lo va recordar. Empecemos:

- Imagina tener los antebrazos de Popeye el Marino de las tiras cómicas, gracias a las altas cantidades de espinaca que comes, y tus antebrazos empiezan a crecer grandes y fuertes... y se van volviendo verdes, como si tuvieses dos espinacas envueltas en ellos.
- Ahora, en lugar de relojes o collares, en tus muñecas cuelgan dos manillas hechas de papel higiénico, que para nada serían un buen emprendimiento para Shark Tank, pero si una imagen perfecta para recordarla en tu lista.
- Ahora, para éste ejemplo, piensa que tienes tus manos teñidas de amarillo, azul y rojo porque sostienes encima granos recién tostados de café 100% colombiano. Acerca tus manos a tu rostro y siente el delicioso aroma a café.
- De repente, estás sin camiseta, y ves que en tu abdomen empiezas a tener un six pack muy marcado, pero cada parte de músculo, está hecho de zucchini, formando un abdomen envidiable y sexy.
- Ahora, tienes dos muslos no de pollo, sino dos chuletones gigantes de res, que contienen el mejor corte de carne habido y por haber... el Ribeye (ojo de bife), nada mejor que ése aroma a BBQ de carne tierna, jugosa y bien asadita.
- Ahora, estás en un parque de atracciones en donde los

toboganes tienen detergente líquido, saltas y resbalas por el tobogán bajando y gritando, sintiendo la adrenalina y euforia del momento hasta caer a la piscina.

- Tienes unos protectores hechos de cebolla cabezona en tus rodillas, pero parece que no son tan efectivas, porque se empieza a caer capa tras capa de cebolla hacia el suelo, y quedas sin protección anti caídas.
- En tus pantorrillas empiezas a echarte jabón, sientes las burbujas, unas gigantes otras pequeñas, quedando cada vez más limpio y con un limpio y fresco aroma.
- Como en tus manos, ahora tienes sobre tus tobillos un collar o cadena de pequeños tomates Cherry, te antojas de uno y lo arrancas... haciendo que los demás tomates salgan rodando por el piso regándose por doquier.
- Ahora, te aplicas en tus pies una técnica milenaria para eliminar el mal olor, con un poco de agua y un poco de bicarbonato de sodio, lo esparces por las plantas de tus pies, y lo dejas unos 10 minutos, para retirarlo y sentir tus pies como nuevos.

Así es cómo combinas una pieza de información que quieres memorizar, con una imagen vívida en tu mente para no tener que escribir en papel tu próxima lista de compras, o la lista de las cosas que debes hacer ése mismo día, quehaceres, oficio, en fin... ya lo dejo en manos de tu propia capacidad creativa.

Empieza a implementar el **Método P.I.E**, y practica con ésta lista y la anterior, para que tú y tu familia, colegas, y todos con los que quieras practicar: Comprueben la efectividad de ésta técnica creada por el Experto *Jim Kwik*.

04. SEGUNDO CEREBRO

Existe una aplicación digital que va a ayudarnos a tomar las notas más importantes sobre cualquier profesión o habilidad de interés, de una manera mucho más práctica. Ésta app nos va a permitir crear notas digitalmente, escribiendo pequeñas piezas de información que vamos a memorizar a largo plazo con ayuda de la **Repetición Espaciada** (Pág 3).

Ahora, éstas notas se van a conectar con otras, para formar el rompecabezas completo del tema, profesión o habilidad que veías inmenso al inicio (**Fragmentación** Pág 6). Vas a lograr entender cómo es que cada una de las pequeñas piezas de información, empiezan a encajar con las demás.

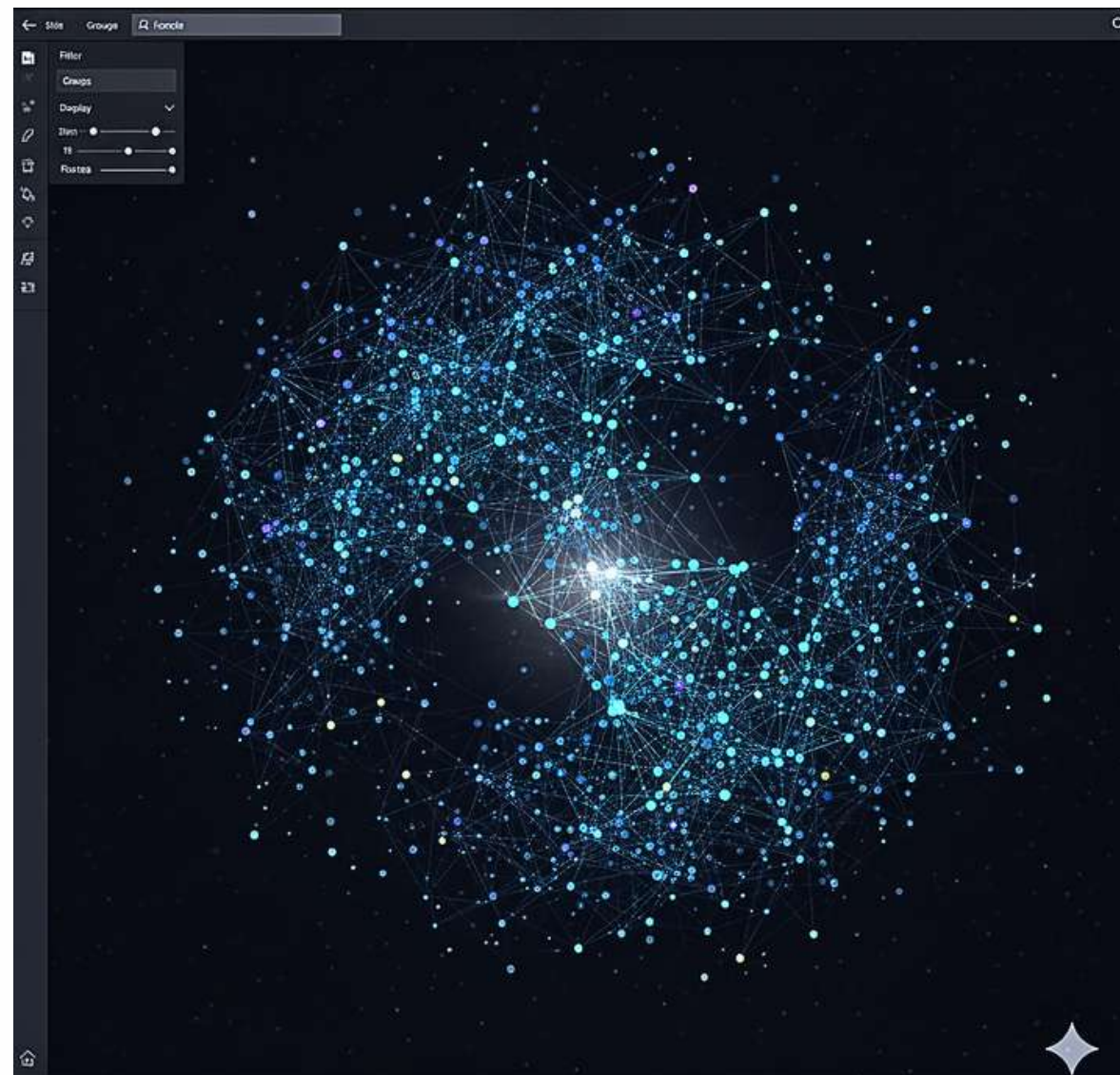
Construyendo así la profesión, la habilidad o el tema que te interesa aprender. (Y recuerda, tiene que ser algo realmente importante para ti, de lo contrario vas a procrastinar y dejarás que sean otros los que se faciliten la vida con éstos HACKS).

CUÁL APLICACIÓN ES, Y CÓMO LA USO?

Es Obsidian, una app gratuita, que la instalas y vas a poder crear tus notas, categorizarlas, y ordenarlas de una manera intuitiva. Vas a poder conectar cada nota con otra, incluso por frases específicas que se relacionan en algún aspecto entre sí (más adelante te mostraré cómo).

La sinapsis cerebral se genera cuando el cerebro conecta un conocimiento ya adquirido, con un conocimiento nuevo. Eso mismo busca hacer ésta aplicación. Entrelazar y conectar las notas entre ellas incluso entre frases muy específicas, para ayudarnos a consolidar nuestra memoria. Y hay una función

dentro de la app que te permite ver gráficamente, cómo se conectan las notas formando una especie de cerebro digital. Por eso le llamamos el segundo cerebro, como lo ves en la imagen:



Instalar, Sincronizar y Usar Obsidian: Pág 14 - Pág 26.

Aquí termina la Sección de **REGALO** que te he obsequiado por suscribirte al Newsletter.

Si te ha servido lo que has visto hasta ahora, y lo has disfrutado como yo escribiendo y agregando cada imagen y cada detalle en éste documento:

Puedes acceder al Documento Completo, que ésta incluido como BONUS al Comprar la Matrícula Vitalicia de Universidad Online. Hay muchas sorpresas más, si me conoces sabes que no es mentira... accede a la Matrícula aquí abajo:

- [Matrícula Vitalicia](#)
- [Todo sobre Universidad Online](#)