



07

HACKS DE APRENDIZAJE

SI QUIERES TENER UNA
VENTAJA INJUSTA



LEONBLACKS.COM



07

HACKS DE APRENDIZAJE

**PARA ADOLESCENTES Y
JÓVENES**

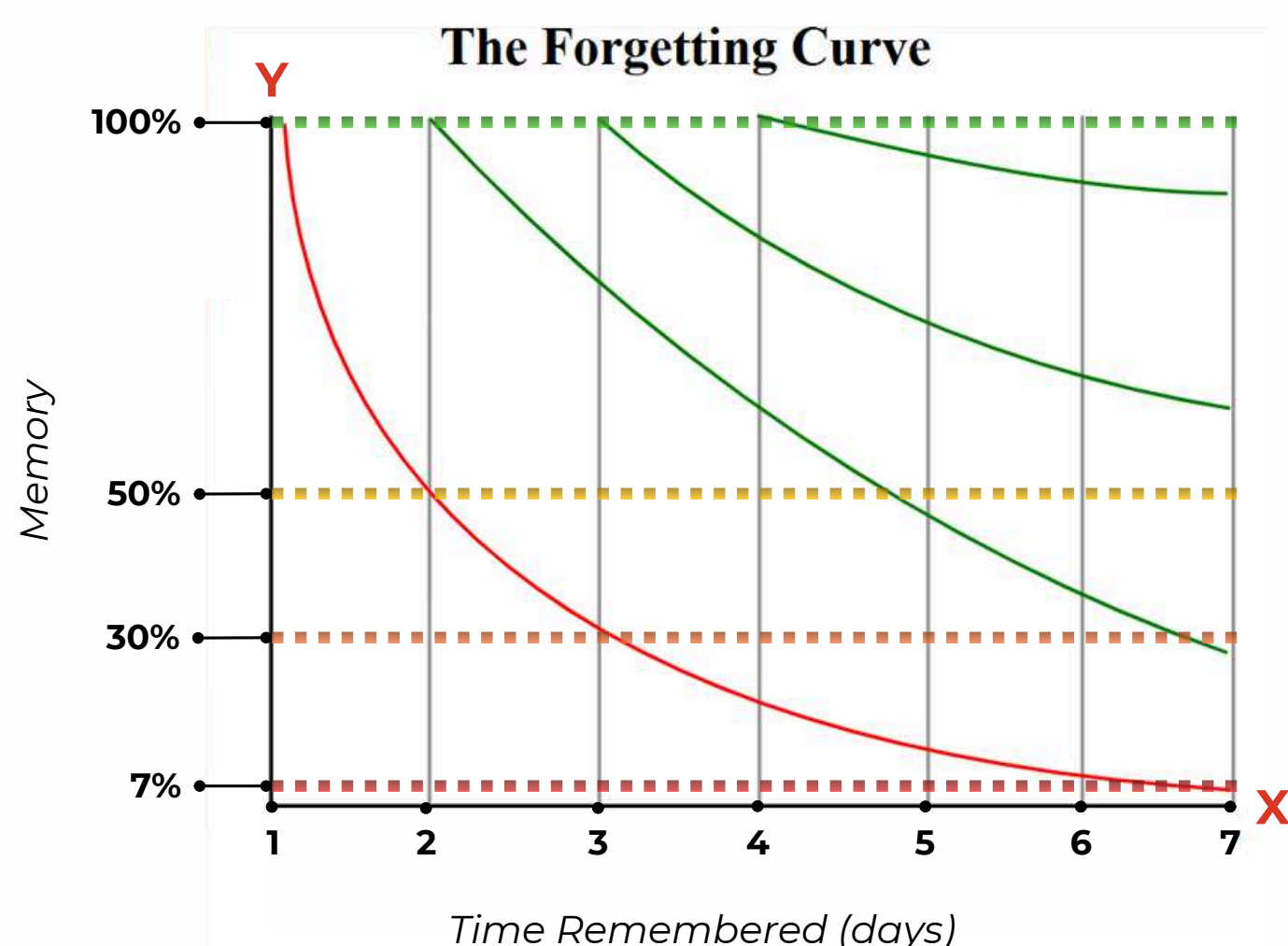
01. REPETICIÓN ESPACIADA

Verás a continuación Siete Estrategias (Hacks) para que las apliques ya mismo, y empieces a ser un autodidacta letal que aprovecha sus herramientas y todo lo que tenga a la mano para tomar acción. Comenzamos.

La Repetición Espaciada es una de las técnicas más famosas para memorizar a largo plazo, y todavía hay gente que no lo ha puesto en práctica. Ésta técnica te va a ayudar a retener mejor la información que aprendes.

QUÉ ES Y CÓMO LO APLICO?

Consiste en realizar una serie de pasos para evitar que el cerebro elimine información que realmente es 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 el tiempo (eje Y), así como ves en la imagen:



La repetición espaciada se trata entonces de combatir la curva del olvido. ¿Cómo? Volviendo a memorizar varias veces la información aprendida (las líneas color verde en la gráfica anterior, representan cada repetición). Así le estás mandando a tu cerebro el mensaje, de que lo que has aprendido sí es importante. Cada repetición puedes dividirse así:

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

Entrenando tu memoria a recordar. Ahora, cuando vayas a recordar lo aprendido, no repitas como un loro lo escrito en tus apuntes así porque sí. Como en el colegio cuando te quedabas hasta las 2 am repitiendo mil veces cada párrafo (si es que de milagro entendías tu propia letra y tenías buenos apuntes)... tratando de no perder el examen o el año.

TENER 3 EXAMENES EL MISMO DIA Y ESTAR ASÍ

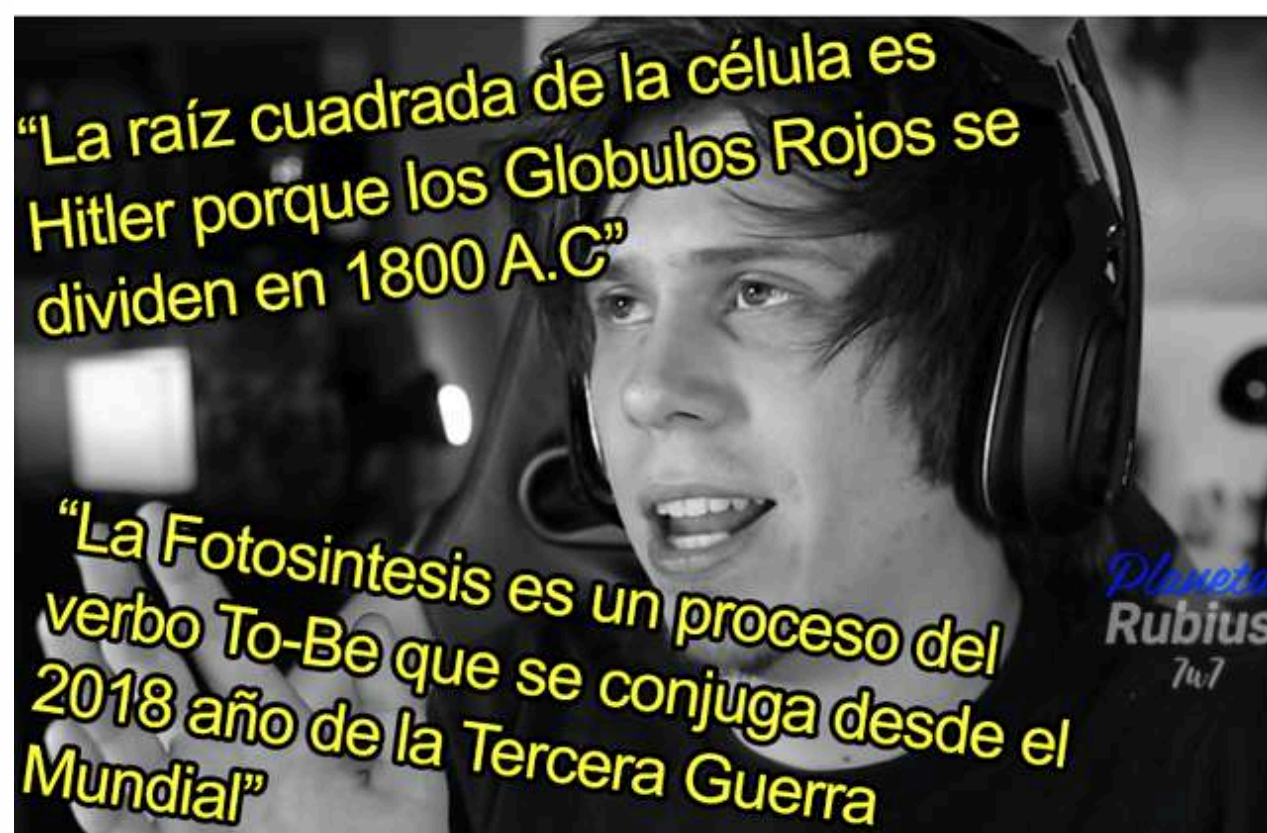


Imagen extraída como referencia de ésta fuente

Como sé que no quieres estudiar así, pasar pena y que te hagan bullying como al muchacho de la imagen. Vas a preferir mil veces APRENDER... porque seamos sinceros, el mundo entero entiende la palabra “estudiar” algo así como:

Tener tus codos sobre el pupitre / escritorio, y las manos sosteniendo tu cabeza para evitar que caigas dormidote y casi roncando de lo entretenida que estaba ésa clase... Qué clase? pues yo que voy a saber, no estaba ahí a tu lado en tu etapa de adolescente con las hormonas alborotadas.

Y claro, tu mente estaba enfocada sólo en la hora del recreo (descanso), y en la chica más linda del curso o tu príncipe azul, me da igual. Todo lo demás (y ésa “divertidísima” clase incluida) no eran cosas que tu mente percibiera como cosas IMPORTANTES, y por eso las olvidaste.

La cuestión aquí no es “estudiar” es:

APRENDER A APRENDER.

Pero... hablado de la Repetición Espaciada, hay algo más.

La **Repetición** en sí, es un ARMA LETAL que has tenido todo este tiempo, pero aún estando en tu arsenal para que la aproveches... NO lo has hecho aún. Si quieres destruir la incertidumbre y el miedo a cualquier factor que se interpone entre tu meta y actuar ahora. Tienes que usar el arma de la **Repetición**: Si fallaste una vez, aprendes de tu error, lo vuelves a intentar, y repites el ciclo... hasta lograrlo y punto.

Aprovecha cada uno los Siete HACKS, analiza cómo puedes aplicarlos en cada repetición que realices, para ejercitar tu memoria, para ejercitar tu capacidad de crecer y mejorar... para convertirte en una persona que es independiente, y que construye su propio futuro sin depender de terceros.

Responde a ésta pregunta, escribiendo tu respuesta:

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

02. FRAGMENTACIÓN

Sé que no quieres frustrarte al ver que el tema o la habilidad que vas a aprender es demasiado extenso, es un gigante que se ve imposible de absorber en una sola sentada. Así que para evitarlo, vas a querer fraccionar al gigante en pequeñas piezas de información.

Reducirlo así, va a hacer más disfrutable el proceso de memorizar cada pieza, de aprenderla y sentir que es mucho más sencillo de lo que pensabas. Ahora, ¿Cómo hacemos para facilitarnos la vida dividiendo 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 del tema / habilidad que quieres desarrollar. Y para saber cuál es ése 20%, pregúntate:

- ¿Cuáles son los fundamentos, las bases, o los pilares más importantes sobre 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 para empezar a entrenar el cuerpo. El fundamento del ejercicio físico, es mantener el cuerpo activo durante el día. Así que 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 ya mismo?

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 ya redujiste al gigante de proponerte tener el cuerpo de Capitán América... a decirle a tu mente lo fácil de trotar por 5 min, y LO HACES. Activando tu cuerpo y moviéndote más.

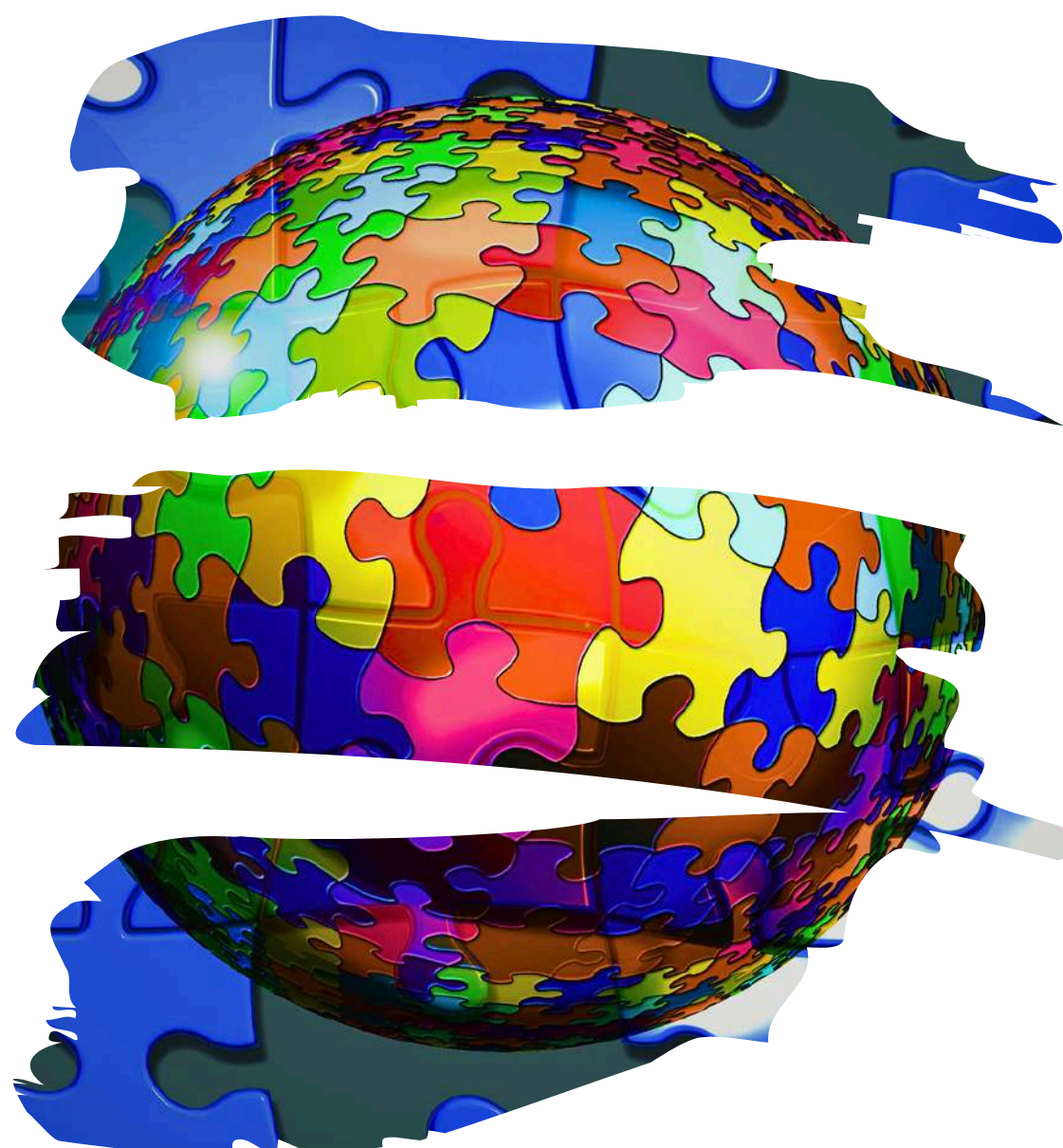
Entonces, busca cuál es ése 20% que te va a dar el 80% de los resultados en la habilidad que te interesa fortalecer.

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.

Aplicalo igualmente con cualquier otra habilidad!



03. ASOCIACIÓN MENTAL

Ahora, ésto no se limita a actividades físicas. Como te decía antes sobre ME-MO-RI-ZAR, vamos a aplicarlo con aquello que no necesariamente requiere destreza física, sino también destreza mental. Para aprender a retener información a corto y largo plazo:

Con la Asociación Mental, veremos una de las mejores técnicas de memorización. Después de ver lo que hay a continuación, pensarás que aprender a aprender, tiene el mismo efecto que el de jugar un videojuego. Que se vuelva adictivo, que te dé esa dopamina que te encanta, 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

Aquí veremos una de éstas técnicas, se llama el **Método P.I.E**, creada por el famoso coach de memoria *Jim Kwik*. Con ésta técnica, vamos a asociar imágenes mentales a lo que vamos a aprender. Sin importar el tema, lo puedes aplicar para todo. 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. Sí tu propio cuerpo. Y vamos a clasificar cada parte en orden de arriba a abajo, escogiendo 10 partes para éste ejemplo:

1. Cabeza / Coronilla
2. Ojos
3. Oídos
4. Nariz
5. Boca
6. Cuello
7. Hombros
8. Pecho
9. Bíceps
10. Codos

Con ésto listo, vamos a asociar éstas partes del cuerpo a piezas de información que vamos a memorizar... como una lista de compras para el supermercado por ejemplo:

1. Yogurt Griego
2. Brócoli
3. Arándanos
4. Chocolate Negro
5. Aguacate
6. Aceite de Oliva
7. Pechuga de Pollo
8. Chicharrón
9. Cuveta de Huevos
10. Tocineta / Bacon

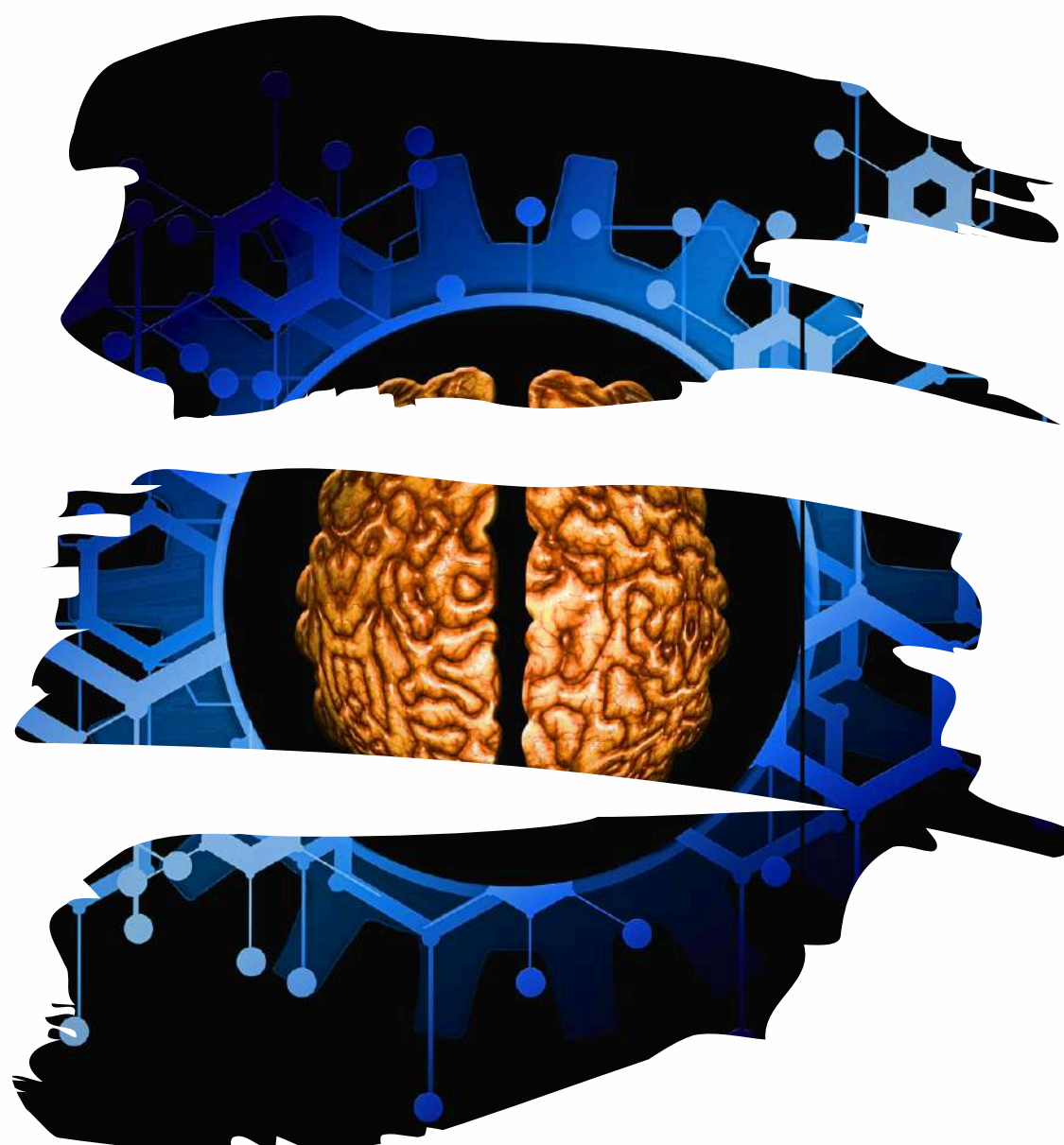
Ahora vamos a imaginar (**I**) cómo combinar (**E**) la lista #1 con la lista #2.

Empecemos:

- Imagina que en tu cabeza estás tratando de hacer equilibrio, porque sostienes un gran recipiente con yogurt griego, pero... tropiezas y saltas sin querer queriendo, el recipiente se voltea, y se derrama el yogurt en tu cabeza.
- Ahora imagina que en tus ojos sin razón alguna, tienes dos brócolis gigantes, ambos con un aspecto raro pero interesante como si tuvieras unas gafas hechas de brócoli muy exóticas para una fiesta de verano.
- Tienes ahora, una diadema o audífonos gigantes en tus oídos, porque están hechos de dos jugosos arándanos que tapan bien cada oreja, y empiezas a escuchar con ellos tu música favorita.
- Ahora, comienzas a oler un delicioso aroma, mmmm de dónde vendrá... y te das cuenta que tienes una exquisita barra o tableta de chocolate negro sobre tu nariz, pero comienza a hacer mucho calor y se empieza a derretir.
- En tu boca sostienes la mitad de un aguacate sin piel, que está en su punto, muy fresco, y aprietas la boca porque no te aguantas las ganas de mandarle un bocao, y la pepa del aguacate sale disparada hacia el suelo, y se rompe.
- Imagina que empiezas a sentir algo raro en tu cuello, como si tuvieras... ahh tienes aceite de oliva, un aceite que brilla con la luz del sol, y que poco a poco te va dejando pegajoso.
- Tienes algo en los hombros... son pechugas de pollo abiertas, sin hueso y sin cuero, no combinan nada con la ropa que traes puesta. Y te asustas porque se empiezan a agitar de manera desesperada sin explicación alguna.

- En tu pecho tienes un brasier o un chaleco antibalas, (lo que más te guste), con varias capas, una muy magra, y otra con buena grasa, ya que está hecha de chicharrón de cerdo crocante y con buena sal, mejor dicho con sazón.
- De vuelta al equilibrio, imagina haciendo fuerza con tus bíceps como Arnold Schwarzenegger en el Mr Olympia, y que encima tienes una cubeta de huevos en cada bíceps. Pero se sale un huevo de cada cubeta, se cae, y pues... ya quedaron revueltos.
- Y por último, el aire se vuelve violento y ves que hay dos cosas volando a lo lejos, pero no las ves bien hasta que se acercan, llegan y se pegan a tus codos... son dos tocinetas o dos piezas de bacon grandes y doraditas.

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, poder ir al supermercado sin olvidar nada... y no tener que devolvarte a hacer de nuevo la fila en la caja registradora.



04. SEGUNDO CEREBRO

Hay una aplicación que va a ayudarnos a tomar notas sobre un Tema / Habilidad de una manera mucho más práctica y entretenida, ésta app nos va a ayudar a plasmar notas no en el papel, sino digitalmente... a plasmar pequeñas piezas de información que vamos a memorizar a largo plazo con ayuda de la Repetición Espaciada.

Ahora, éstas notas o piezas pequeñas, se van a conectar con otras piezas formando el puzzle completo (rompecabezas), construyendo poco a poco la habilidad que deconstruiste al principio, fragmentando al gigante en piezas pequeñas.

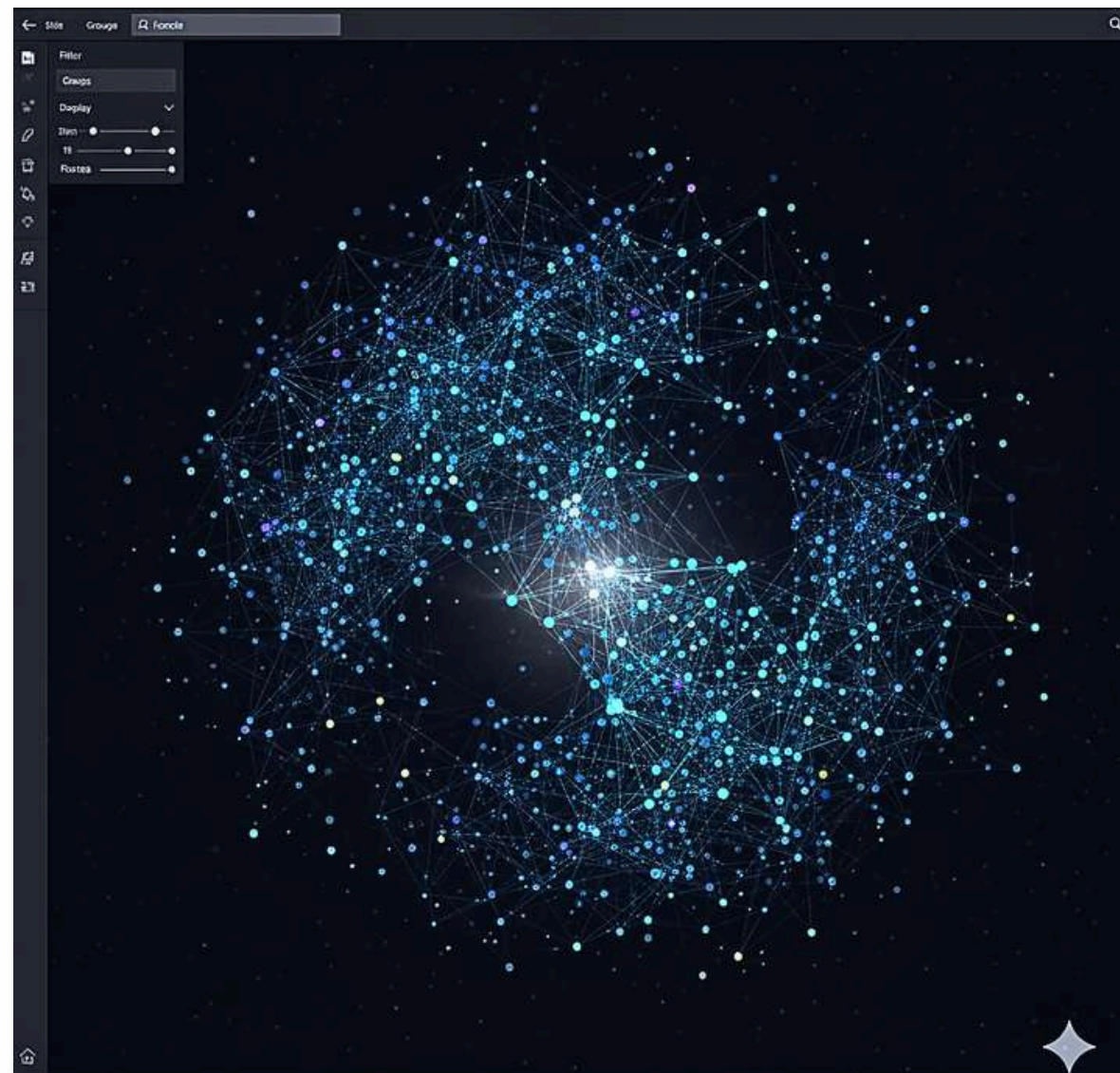
Vas a lograr entender cómo cada pieza encaja con otra pieza y con otra pieza... para convertirlas en el gigante del inicio. Y con ello, convertirte a ti mismo en un experto de aquello que decidiste dominar.

CUÁL APLICACIÓN ES, Y CÓMO LA USO?

La aplicación es Obsidian, es una app gratuita que al instalarla vas a poder crear tus notas, categorizarlas, y ordenarlas. 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).

Y al hacer esto lo curioso... es que te das cuenta que tal cual, así es como funciona la sinapsis cerebral. El cerebro aprende cuando conecta un conocimiento que ya tiene... con un conocimiento nuevo. Eso mismo trata de hacer ésta app, entrelazar y conectar las notas entre ellas, para ayudarnos digitalmente a consolidar nuestra memoria. 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](#)