



LA GUÍA DEFINITIVA DE
APRENDIZAJE VELOZ PARA
CIENTÍFICOS

NeoSci  **entia**

Descubre cómo ser un científico 2.0

Este ebook está bajo una licencia Creative Commons. Se permite la generación de obras derivadas siempre que no se haga un uso comercial. Tampoco se puede utilizar la obra original con finalidades comerciales.



Siéntete libre de compartir este ebook con tus compañeros, alumnos u otros profesionales. No olvides de hacer siempre referencia a NeoScientia.com para ayudar a otros científicos e investigadores a mejorar como profesionales.

NeoScientia.com

Pedro Margolles García

INTRODUCCIÓN

Para llegar a ser un buen científico es necesario obtener un nivel de competencia óptimo en numerosos campos. Comunicación científica, redacción, análisis crítico, argumentación, creatividad... No se puede decir que sea sencillo, adquirir conocimientos de ámbitos totalmente distintos y que en muchas ocasiones te son desconocidos requiere de una gran cantidad de tiempo y dedicación. Ahora bien, si tuviésemos una buena metodología podríamos reducir drásticamente el tiempo necesario y mejorar exponencialmente la calidad de nuestro desempeño a la hora de desarrollar una destreza. Tras un largo tiempo de introspección en el que he analizado mi forma de aprender en otros ámbitos y revisado muchos libros y artículos sobre aprendizaje veloz he creado este sistema que te permitirá desarrollar una competencia con una facilidad increíble. Lo que aprenderás en este pequeño libro será algo que recordarás para siempre y que podrás aplicar en cualquier ocasión que requiera de aprendizaje deliberado por tu parte. Debo decir que no se trata de una metodología puramente objetiva, más bien está basada en lo que a mí me ha funcionado y que espero también pueda serte útil. Personalmente, y tras dejar patente por escrito este sistema pienso emplearlo para adquirir todas las habilidades que pueda necesitar en un futuro. Sin más, te sugiero que continúes leyendo si quieres cambiar tu forma de aprender de una vez por todas.

Pedro Margolles García

www.neoscientia.com

www.pedromargolles.com

ÍNDICE

PLANIFICACIÓN - PÁG. 7

Los dos elementos del experto - Pág. 8

Planificando que es gerundio - Pág. 10

* Fuentes - Pág. 10

* Análisis de fuentes - Pág. 15

ACCIÓN - PÁG. 19

Establece tu propósito - Pág. 20

* SMARTIZA como puedas - Pág. 20

* En marcha - Pág. 28

* Consejos para la puesta en acción - Pág. 37

SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN - PÁG. 44

Mide y vencerás - Pág. 45

* Seguimiento - Pág. 45

* Evaluación - Pág. 48

PLANTILLAS - PÁG. 49

REFERENCIAS - PÁG. 51

COMPARTE ESTE LIBRO

Haz click encima de los iconos para compartir este ebook en tus redes sociales



Esquema general del proceso de aprendizaje veloz:



PLANIFICACIÓN

LOS DOS ELEMENTOS DEL EXPERTO

Los expertos no están hechos de otra pasta. No es el talento el que determina finalmente la pericia sino la práctica. Los diestros tienen un mejor desempeño porque con trabajo y constancia han ido desarrollando una serie de cualidades con las que obtener un mayor rendimiento. Por ejemplo, tienen más conocimientos, una mejor organización e interconexión entre ideas, una visión más global de lo que es y lo que no es importante, una mayor rapidez de ejecución...



[“EL TALENTO NO DETERMINA LA PERICIA DE UN CIENTÍFICO SINO LA PRÁCTICA” - HAZ CLICK PARA TWITTEAR](#)

Para conseguir esto han tenido que emplear muchas más horas de las que cualquiera de nosotros podría imaginar cuando empezamos a practicar una habilidad. Sin embargo, hay dos cualidades esenciales que distinguen a un experto de un novato y que desde el primer momento puedes comenzar a aplicar para reducir tu curva de aprendizaje. ¿Cuáles son? **La planificación y evaluación.**

Si hay algo que distingue a un principiante de un diestro es la capacidad para planificar. Los maestros pasan mucho más tiempo proyectando que actuando mientras que los novatos actúan a la inversa. Gracias a una correcta programación los expertos son capaces de obtener un alto control sobre sus destrezas y ser conscientes de sus errores y limitaciones. De esta manera, la calidad de su desempeño es muy superior.

Asimismo, los expertos evalúan constantemente la tarea a la que se enfrentan mientras esta toma lugar. Los psicólogos dicen que esto es posible gracias a que su memoria operativa (simplificando, la memoria que coordina tus pensamientos y que actúa como almacén temporal) esta menos sobrecargada. Tal es su

nivel de práctica que no necesitan de gran cantidad de recursos mentales para encontrar los qué y cómo de la tarea. Puesto que su almacén de trabajo está menos saturado, los maestros pueden emplear sus recursos mentales en tareas de seguimiento y así mejorar su rendimiento.

Teniendo un correcto sistema de planificación y evaluación puedes obtener buenos resultados rápidamente y acortar significativamente el tiempo de aprendizaje necesario para alcanzar tus objetivos personales. En las próximas líneas te enseñaré qué factores deberás tener en cuenta al trazar tu estrategia de estudio y en última instancia cómo puedes hacer una buena evaluación de todo el proceso para que consigas desarrollar una habilidad a la velocidad de la luz.

PLANIFICANDO QUE ES GERUNDIO

1. Fuentes

Muchos te dirán que lo primero que debes hacer al planificar es trazar un objetivo o una meta. Eso es algo con lo que yo estoy de acuerdo y además, es esencial. Sin embargo, es más adecuado hacerlo en una segunda etapa. ¿Por qué? Porque no sabrás hasta donde puedes llegar si no exploras mínimamente el campo de aprendizaje en el que deseas introducirte. Antes de establecer un propósito tienes que conocer cuáles son los aspectos esenciales a practicar, los materiales necesarios para la tarea, los errores y fallos habituales... En definitiva, previamente debes obtener e interpretar información. En este apartado descubrirás las fuentes que debes consultar antes de concretar tus objetivos formativos.

“AVERIGUA DÓNDE ENCONTRAR INFORMACIÓN PARA MEJORAR TUS HABILIDADES DE INVESTIGACIÓN RÁPIDAMENTE” - HAZ CLICK PARA TWITTEAR

- **Libros:** Podrías leer todos los materiales del mundo y pasar años buscando información para su estudio; no obstante, para el aprendizaje veloz no nos interesa tanto la cantidad como la calidad. Los libros tienen una ventaja respecto a otro tipo de instrumentos y es que su autor ya ha hecho un trabajo de recopilación y filtrado. Es decir, te dan todo aquello que necesitas para adquirir una buena ejecución sin tener que perder el tiempo buscando información. Realmente el aprendizaje veloz se basa más en saber filtrar que en otra cosa. Debes priorizar y escoger aquellos libros más prácticos y relevantes para tus áreas de interés. Por ello, la primera tarea de tu instrucción será encontrar los libros adecuados. Para hallarlos puedes hacerlo a través de los siguientes medios:
 - *Librerías online:* Para conseguir libros de calidad me encantan las librerías online. Es cierto que no es la misma experiencia que una librería física pero tras muchos libros adquiridos vía Internet te puedo asegurar que mis mejores compras han sido a través de este medio. La razón es que muchas te permiten averiguar la opinión de los lectores sobre cada producto. Por cada libro puedes encontrar

cientos de comentarios que te informan acerca de la calidad y relevancia de este. Personalmente me gusta mucho [Amazon](#), sobre todo en su versión inglesa. Me agrada pues puedes conseguir libros muy baratos —si los adquieres en su modelo anglosajón y a través de las distintas tiendas alternativas disponibles en Amazon— y por la gran cantidad de información útil que puedes encontrar sobre cada artículo. Siempre que quieras instruirte en un ámbito te recomiendo buscar en este sitio sus palabras clave para encontrar todo tipo de publicaciones. Posteriormente, te sugiero que los ordenes por relevancia, comentarios y adquieras los tres que subjetivamente consideres mejores (sólo tres sí). Presta atención a las opiniones negativas, cuando alguien aporta este tipo de visión suele tener una opinión más formada sobre el significado del libro y su utilidad. No solemos proporcionar opiniones negativas habitualmente así que es un buen truco para encontrar las fuentes adecuadas. Otros sitios que te podrían interesar aunque quizás menos utilizados son [Google Books](#) y [Ciao](#).

- **Listados:** Puede que ocurra el caso de que dudes entre los libros a utilizar, para superar este obstáculo siempre me ha gustado buscar listas o reviews de libros; es decir, los conocidos “Top 10”. Hay gente que se ha tomado la molestia de leer, clasificar y exponer su opinión acerca de estos textos en su sitio web. Es un buen medio para localizar libros interesantes y posteriormente averiguar la opinión de sus lectores en Amazon. Para encontrar estos listados no tienes nada más que buscar en tu motor de búsqueda preferido “Mejores libros de...”, “Top 10 libros...”, “Libros para...”, “Libros de...” más las palabras clave de la temática. Obviamente si haces lo mismo en inglés encontrarás muchísimos más resultados.
- **Publicaciones científicas:** Si pretendes adquirir conocimientos u habilidades en un campo científico la mayor parte de la información no la encontrarás en libros sino en papers. En concreto, el mejor lugar para encontrar referencias con las que iniciarte en un campo (por ejemplo, para preparar tu tesis, trabajo de grado o tesina) son las revisiones bibliográficas, metanálisis y estudios del arte. Sus autores se han ocupado de seleccionar fuentes rigurosas para redactar sus documentos por lo que puedes ahorrar mucho tiempo leyendo en primer lugar las secciones bibliográficas. Por medio de bases de datos científicas (por ejemplo [Google Scholar](#)), sería interesante realizar una búsqueda de las palabras clave de la temática y seleccionar aquellos documentos de las tipologías enunciadas que más citados y recientes sean. Así,

podrás encontrar hasta el artículo más remoto y te “asegurarás” que las fuentes están ya suficientemente contrastadas. A partir de las referencias bibliográficas selecciona los diez artículos más relevantes (Ni más ni menos). Tener unos límites claros te permitirá acelerar el proceso de planificación.

- **Opiniones de expertos:** Una fuente estupenda que casi nadie utiliza. ¿Por qué no acudir a un experto en la materia? ¿Por qué no conseguir su contacto y preguntarle lo que siempre quisiste saber? Los expertos no sólo tienen más práctica e intuición sino que también conocen de arriba a abajo las mejores fuentes y contenidos. Te animo a que te lances a preguntarle a un experto cuáles cree que son las fuentes indispensables para iniciarse en un determinado campo, las habilidades que a su juicio son indispensables a desarrollar, los fallos y resistencias habituales que suelen encontrar los novatos al aproximarse a la materia y cómo podrías tú solventarlas, cómo entrenarían a alguien con poca experiencia, quiénes son los mejores profesionales en ese ámbito... Te propongo como ejercicio que la próxima vez que surja tu interés por aprender una destreza, busques por internet quiénes son los autores más relevantes en ese campo, leas sus biografías y trates de contactar con al menos tres (si es posible) para hacerles las preguntas anteriormente comentadas. El mejor sitio para comenzar tu búsqueda de mentores es sin lugar a dudas, [LinkedIn](#). En esta red social dispones de miles de grupos donde se reúnen a debatir grandes expertos en cada área. Participa en las discusiones, créate una imagen y no tengas miedo en solicitar iniciar un contacto. Pero por favor, siempre que quieras agregar a alguien dile al menos por qué quieres hacerlo y cómo le podrías ayudar; parece mal que cuando alguien te solicite amistad no se moleste en personalizar el mensaje.
- **Foros:** Los foros son uno de los mejores lugares para obtener información creada por gente más experimentada y conseguir referencias interesantes que revisar. No obstante, debes tener cuidado con la compulsión informativa. Como estás comprobando, el aprendizaje veloz se basa en centrarse en lo importante por lo que es conveniente limitar esta fase de momento y para nuestros objetivos a obtener recursos útiles y relevantes.

- **Videos:** Si bien no es el tipo de contenido más exhaustivo, sí lo es el más práctico. Un video te permite adquirir destrezas mucho más rápido que cualquier libro. Los videos son dinámicos, prácticos y transmiten información a través de varios canales por lo que todos estos factores contribuyen a una mayor instrucción y motivación. Mi sugerencia es que busques en Youtube los canales y videos más relevantes sobre el campo que deseas explorar. Si es sobre un asunto práctico y menos teórico (por ejemplo si te gustaría

aprender sobre escalada), utilizando la frase “How to...”, “Class...”, “Seminar...”, “Workshop...”, “Learn to...”, “Course...” o en castellano “Cómo...”, “Clase...”, “Seminario...”, “Taller...”, “Aprender a...”, “Curso...” más las palabras clave de la materia; podrás encontrar una gran cantidad de videos interesantes. Posteriormente y de forma semejante a como hicimos con los libros en Amazon, te recomiendo filtrarlos por valoración, número de visitas y seleccionar aquellos de títulos más llamativos que mayor duración tengan (suelen ser los más prácticos y útiles). Escoge los diez mejores.



- **Cursos online:** Soy un amante de los **MOOC**, cursos que prestigiosas universidades de todo el mundo ofrecen normalmente de forma gratuita a través de Internet. Pueden ser muy interesantes para el aprendizaje veloz dado que son desarrollados por profesionales altamente especializados en cada campo, poseen foros para la resolución de dudas y proporcionan material audiovisual francamente útil. Al igual que ocurre en la universidad presencial, puede que muchos de los contenidos impartidos sean inútiles, nada prácticos e interesantes. No obstante, pueden ser una buena fuente de información para nuestros propósitos.
- **Blogs:** A estas alturas te estarás preguntando ¿Qué ocurre con los blogs? ¿No son una fuente adecuada? En mi opinión, para el aprendizaje veloz son una pérdida de tiempo. Los blogs suelen encontrarse bastante desordenados y desestructurados y lo que nos interesa en esta primera fase de planificación es no perder

el tiempo. Por esta razón, te recomiendo que los evites a no ser que los utilices para resolver puntualmente dudas durante tu proceso de aprendizaje.

2. Análisis de fuentes

Una vez hemos recogido información, en su mayor parte ya filtrada, deberemos cribarla aún más y escoger los contenidos más relevantes antes de ponernos en acción.

Esta claro que con esta metodología de aprendizaje veloz no te convertirás en un gran experto, eso es fruto de una gran experiencia. Sin embargo, si puedes adquirir un desempeño más que aceptable en un corto periodo de tiempo practicando intensivamente las destrezas más importantes. Es decir, siguiendo el **Principio de Pareto** tu objetivo inicial no será convertirte en un maestro de la materia sino en un experto del 20% de esta. De esta forma, no sólo conseguirás alcanzar rápidamente buenos

resultados sino que también permanecerás motivado para continuar tu aprendizaje hasta donde tú decidas.



[“DESCUBRE CÓMO ANALIZAR INFORMACIÓN PARA INCREMENTAR TUS HABILIDADES COMO CIENTÍFICO” - HAZ CLICK PARA TWITTEAR](#)

Para analizar la información obtenida te sugiero que sigas de forma secuencial los siguientes pasos:

1. **Lectura rápida:** Si quieres examinar tus fuentes con eficacia es recomendable agruparlas en un mismo sitio, conseguir papel y bolígrafo y estar dispuesto a invertir en un día de lectura superficial. Coge tus libros, papers y vídeos, mira sus índices y anota todos los temas que se repitan recurrentemente. Haz una lectura superficial y fíjate sobre todo en los primeros temas (suelen sentar las bases para el desarrollo de los siguientes), aquellos más extensos y en las imágenes, tablas y figuras. Con todo ello apunta aquellos en los que consideres que es importante ahondar y las subhabilidades o materias en las que podrían

dividirse. Este proceso es lo que se conoce como deconstrucción temática; es decir, reducir una materia compleja a sus componentes más básicos.

2. **Selección de temas:** Del total de temas, selecciona el 20% que consideres más relevante para tus posibles intereses —en esta fase ya deberíamos estar trabajando en paralelo a la definición de objetivos.
3. **Nueva búsqueda:** Como primer paso en esta guía hemos realizado una búsqueda general de información. Ahora que ya tenemos seleccionado las subtemáticas más relevantes, realizaremos una nueva indagación para obtener información filtrada sobre dichas destrezas básicas. Recuerda que tu objetivo es conseguir realizar muy bien ese 20% de subhabilidades elementales con el fin de permanecer motivado, obtener rápidos resultados y tener un mejor control del proceso total.
4. **Encuentra resistencias potenciales:** Es muy importante que cuando aparezcan obstáculos los sepas superar. En base a toda la información recopilada, descubre cuáles son las principales barreras a las que se enfrentan las personas que se aproximan a ese campo. ¿Qué problemas son más frecuentes? ¿Qué errores se cometen? ¿Por qué la gente fracasa? Ten en cuenta tus limitaciones actuales ¿En qué puedes tú fracasar? Finalmente y dependiendo del ámbito, deberás no sólo saber afrontar con eficacia los inconvenientes sino también protegerte por el camino ¿Qué es lo peor que te podría ocurrir? ¿Te podrías lesionar? ¿Cómo evitarías que sucediese?
5. **Combina intereses y crea un proyecto:** Llego una de las fases que más me gustan, combinar. Si hay algo que esta estrategia tiene de bueno es que te permite desarrollar tu máximo potencial creativo ¿Cómo? Mezclando intereses. Cuando quieres desarrollar una destreza o tener más conocimientos en un campo no hay nada mejor que integrar el aprendizaje con conocimientos e intereses ya presentes. Por ejemplo, si pretendes aprender inglés y te gusta la decoración. ¿Por qué no leer



blogs en inglés sobre ese tema? Si pretendes aprender programación y tienes conocimientos sobre inversión financiera. ¿Por qué no programar una calculadora financiera? Quisieras aprender escalada y eres aficionado a la fotografía ¿Cómo podrías unir estas dos pasiones? Así, permanecerás doblemente motivado, estimularás tu imaginación y aprenderás mucho más rápido en ambos sentidos. Mi ejemplo personal más directo es el blog de [NeoScientia](#), este proyecto lo inicié entre otras razones con dos fines: poner en marcha mis conocimientos sobre el mundo de emprendimiento, comunicación y marketing y aprender por el camino todas aquellas peculiaridades del mundo de la investigación científica. Toda mi vida he realizado esta práctica inconscientemente y te puedo asegurar que es magnífica. Une tus intereses, crea un proyecto e impulsa tu aprendizaje de una vez por todas.

6. **Consigue los materiales necesarios:** Una vez tengas un proyecto en mente sobre el que iniciar tu aprendizaje necesitarás conseguir aquellos materiales indispensables para llevarlo a cabo. Así evitarás interrupciones posteriores en la puesta en acción por falta de material. Hazte un listado con los elementos imprescindibles para poner en práctica ese 20% de subhabilidades básicas. En las plantillas que te proporcionaré al final de esta guía podrás anotar todo los recursos necesarios; eso sí, no arrases con el supermercado, elige el material adecuado para tus circunstancias, limitaciones y propósitos actuales. Si recién te inicias en un ámbito no te compres lo más caro disponible, con el paso del tiempo irás detectando tus verdaderas necesidades y evaluarás mejor por lo que es más conveniente pagar. Así, sólo es recomendable obtener aquellos productos o elementos que te permitan aprender lo más rápidamente posible con la mínima inversión necesaria.
7. **Establece un orden y secuencia de aprendizaje:** Tomando en cuenta todos los asuntos que debes estudiar ¿Qué orden sería más adecuado para hacerlo? ¿Qué te permitiría obtener rápidos resultados en tu proyecto? ¿En que orden temático podrías solucionar cuanto antes la mayoría de tus problemas? ¿Qué secuencia crees que te motivaría más a seguir avanzando?
8. **Comprime:** Para acabar con la etapa de ajuste y en paralelo al establecimiento de una secuencia de aprendizaje, te sugiero que busques la forma de comprimir la formación en las distintas subdestrezas.

¿Qué actividades te permiten aplicar varias a la vez? ¿A qué tareas ya conocidas puedes aplicar todos estos conocimientos para practicar? ¿Puedes eliminar alguna y sustituirla por formas ya conocidas? Siempre que puedas comprimir y “empaquetar” tu aprendizaje es recomendable hacerlo. Menos esfuerzo, mayores resultados y motivación.

ACCIÓN

ESTABLECE TU PROPÓSITO

1. SMARTIZA como puedas



Antes de ponerte definitivamente en acción deberás establecer muy bien a dónde quieres llegar y concretar al máximo todos los posibles factores que puedan influir en tus propósitos. He decidido que la fase de planteamiento de objetivos esté en este apartado puesto que nuestras metas estarán orientadas a la acción. No obstante, recuerda que sería adecuado que los vayas estableciendo en paralelo a la búsqueda y ajuste de información de la fase “Planificación”.

Lo primero que debes de saber en cuanto a la planificación de objetivos es que estos deben ser inteligentes, en inglés SMART. ¿Qué es eso de que tus objetivos sean inteligentes? Es probable que ya lo hayas escuchado pero realmente SMART son las iniciales de **Specific = Específico; Measurable = Medible; Achievable = Realizable; Realistic = Realista; Time - Bound = Limitado en el tiempo**. Todo buen objetivo tiene estas características. Normalmente partimos de propósitos ambiguos y nada concretos; por ejemplo, en el caso del aprendizaje veloz podríamos partir de un propósito tan inespecífico como: “Quiero aprender a cocinar”. Puedes comprobar que no está enunciado ninguno de los componentes citados anteriormente: no es específico, medible, realizable, realista ni tiene un límite temporal. Si quisiéramos comenzar en estas condiciones con la tarea lo que ocurriría es que nos encontraríamos totalmente perdidos sin saber por donde empezar, procrastinaríamos su puesta en práctica y perderíamos nuestro preciado tiempo realizando tareas totalmente innecesarias. Para distinguirlos llamaremos a estos propósitos inespecíficos y generales “Metas”.

Pues bien, la planificación de objetivos parte de un enunciado o idea ambigua muy general (Meta) hasta llegar a un propósito muy concreto, específico y cuantificable (Objetivo SMART). No es cuestión de extremos, existen otros dos estados intermedios que yo denomino submetas generales y submetas particulares. Progresivamente iremos haciendo cada vez más específicos nuestros propósitos para finalmente llegar a uno que podamos decir que es inteligente y accionable.

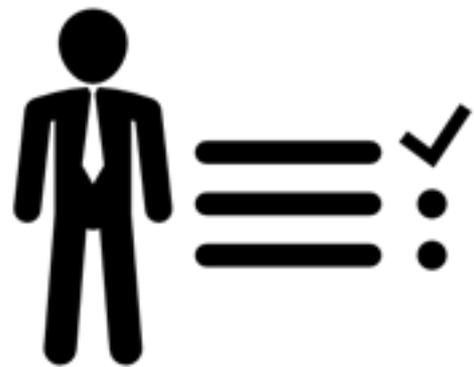
[“LO QUE DEBE SABER UN CIENTÍFICO SOBRE OBJETIVOS INTELIGENTES” - HAZ CLICK PARA TWITTEAR](#)

Se que en estos momentos puedes estar bastante extrañado sobre cómo es posible realizar este proceso. No te preocupes, he ideado una herramienta que te ayudará en la definición y concreción de tus objetivos. Puedes encontrarla en la sección “Plantillas” al final de esta guía. Veamos paso a paso que debes hacer:

De metas a objetivos simples: La primera pregunta que debes hacerte es qué quieres aprender, cuál es tu meta. ¿Quieres aprender programación? ¿Adquirir conocimientos sobre neurociencias? ¿Mejorar tu inglés? Lo que sea que quieras y aunque sea por el momento inespecífico, escríbelo en la primera casilla de la plantilla que te proporcione. Una frase ideal sería “Quiero aprender...”

En segundo lugar y una vez ya tienes escrita tu meta deberás concretarla y convertirla en lo que yo llamo una submeta general. Para ello deberás responder a la siguiente pregunta en la casilla adyacente: ¿Qué implica para mí ser o alcanzar esa meta? Tomando el ejemplo de aprender inglés, para ti alcanzar esta meta podría significar saber desenvolverte con soltura en el extranjero, poder iniciar una conversación con tu primo de Inglaterra sin problemas, tener el nivel y vocabulario adecuado para trabajar como investigador en una universidad del Reino Unido... No todos tenemos los mismos objetivos y propósitos, es por ello que esta pregunta te hará reflexionar sobre lo que realmente quieres tú conseguir.

Una vez hecho esto deberás filtrar las submetas generales según su importancia relativa. Si sólo tienes una no habrá problema; sin embargo, si tienes varias subrayarás aquella que sea más relevante y se aproxime más a lo que deseas conseguir en realidad. Por ejemplo, podría querer aprender inglés porque tengo un próximo viaje por placer en tres meses a Londres y me quiero saber defender o porque me quiero ir a trabajar allí en un futuro como investigador y debo alcanzar un buen nivel técnico. Ambas pueden ser razones totalmente válidas por las que aproximarte a aprender a inglés; sin embargo, tu razón principal para querer aprenderlo ahora es que te vas en 3 meses y aún no sabes ni Pa-Pa. Obviamente esta sería la más importante de tus submetas y deberá ser la que marques inicialmente. Si hay varias muy semejantes trata de agruparlas. Una vez hayas alcanzado este propósito inicial podrás continuar con las siguientes submetas de forma secuencial y nunca en paralelo. Recuerda, es algo muy importante, una sola meta, objetivo y tarea de cada vez. Trata de limitar siempre tu margen de actuación para conseguir mejores resultados. Avanzar despacio te hará avanzar más rápido.



Nos haremos varias preguntas sobre la submeta seleccionada. Inicialmente, ¿Qué actividades tengo que realizar para conseguir alcanzar este propósito? Como puedes comprobar responder a esta pregunta implica realizar el proceso de planificación en paralelo a la definición de objetivos. Revisa qué actividades se encuentran entre el 20% más importantes, qué habilidades creen los expertos que es indispensable practicar para aprender rápidamente inglés, qué libros puedes utilizar para alcanzar rápidamente un buen nivel... Esto es válido con cualquiera que sea el área que desees aprender.

Así pues, si debieras realizar varias actividades, de igual manera, intenta agruparlas, selecciona la más relevante, y realiza dos preguntas más: ¿Podría hacer algo por cuantificarla? ¿Cómo la mediría? Volvamos con el inglés, como bien sabes aprender una lengua implica saber escribir, hablar, entender y leer. De hecho, la mayoría de los exámenes oficiales se centran en estas cuatro áreas. Podría aprender a realizar actividades de cada factor; no obstante, como me voy al extranjero en 3 meses quizás me interese más aprender a hablar, y entender de forma básica lo que me digan. Además, estas dos habilidades podría compaginarlas (agrupamos) en una sola actividad que consista en hablar con anglófonos por Internet o Skype. ¿Es cuantificable? ¿Podría medirla? Pues sí, podría cuantificarla con la frecuencia semanal con la que hablo con extranjeros, con el número de errores básicos que comento en cada conversación, con la cantidad de temas distintos que trato en cada clase... En ocasiones, puede haber múltiples formas de medir como en este caso y en otras una única manera, esto será lo que apuntes en la última casilla. La razón para estas dos preguntas es llegar a un adecuado nivel de concreción con el que comenzar a dar forma a tu objetivo inteligente. Recuerda que una vez alcances tu objetivo podrás continuar creándolos en base a las metas, submetas y actividades pero siempre uno sólo de cada vez.

Desarrollando objetivos SMART: Con tu prototipo de objetivo conseguirás hacer maravillas y es ahora el momento de comenzar a definirlo exhaustivamente. Recuerda los pasos realizados hasta ahora de forma ejemplificada:

- Quiero aprender inglés (Meta)
- Mi propósito es aprender inglés para defenderme sin problemas en un viaje por placer que hago en 3 meses a Londres (Submeta general)
- De todas las actividades que pudiera realizar para aprender inglés en 3 meses, las dos más importantes son aquellas que implican hablar y entender (Submetas particulares). Para ello voy a hablar con anglófonos por medio de internet (Actividad - Objetivo simplificado).

- *Específica:* Cuanto más definido esté tu objetivo mejores resultados dará. Puede que a priori pienses que rellenar estas plantillas es una tontería; sin embargo, lo cierto es que apuntar todas estas cuestiones te permitirá tener una visión adecuada de lo que quieres y vas a conseguir. Asimismo, tener cuenta por escrito de tu objetivo permite liberar tu mente de preocupaciones a la hora de actuar por lo que es una práctica muy útil que te recomiendo sin duda realizar. Para especificar correctamente la propuesta obtenida en nuestra última fase deberás hacerte siete preguntas. Seis de ellas corresponden al concepto de las cinco W y una H (en inglés). Para el que no lo conozca que se trata de una técnica ampliamente usada en periodismo e incluso en investigación para la redacción de informes, documentos e investigaciones de forma exhaustiva. Deberás responder al ¿Quién? ¿Qué? ¿Dónde? ¿Cuándo? ¿Por qué (Motivos pasados)? ¿Cómo? y a otra cuestión que he añadido personalmente enfocada al futuro: ¿Para qué (Beneficios futuros)? Trata de ser o más específico posible. Atendiendo al ejemplo visto, matiza quién te ayudará o quienes intervendrán en la toma de aprendizaje, qué vas a hacer, dónde y cuándo piensas practicar, cuáles son tus motivaciones para querer realizar tales acciones (tus submetas generales), cómo y qué medios utilizarás y sobre todo, qué esperas conseguir en tres meses teniendo en cuenta tus limitaciones actuales.
- *Temporaliza:* Como bien sabes, un objetivo inteligente tiene límites temporales. Debes definir concretamente cuándo lo harás, qué intervalos establecerás para cada tarea, qué tiempo de descanso tomarás entre actividades, la frecuencia para la realización de cada acción, establecer un plazo límite para tu objetivo... Al respecto, un concepto muy curioso es la "Ley de Parkinson", inicialmente aplicada al ámbito burocrático pero extensible a todos los campos. Esta enuncia tres cosas: la primera, "El trabajo se expande hasta llenar el tiempo de que se dispone para su realización" (Por ejemplo, si tienes que entregar un informe en tres meses y lo acabas en uno seguirás retocando y posponiendo su entrega hasta que quede muy poco para la finalización del plazo), "Los gastos aumentan hasta cubrir todos los ingresos" (no necesita explicación), "El tiempo dedicado a cualquier tema de la agenda es inversamente proporcional a su importancia" (Te centras en acciones irrelevantes más placenteras

dejando de lado las más importantes y necesarias). En resumidas cuentas, tendemos a procrastinar, ser demasiado emocionales e impulsivos en nuestras acciones. Por estos hechos, tenerlo todo bien clarito y programado antes de ponerte en acción puede ayudarte a evitar estos inconvenientes.



- *Cualifica*: Cuantificar es algo esencial en toda actividad. Los números nos permiten realizar un correcto seguimiento de nuestro progreso y realizar una evaluación eficaz de nuestros resultados. No obstante, para muchas actividades realizar una acción correctamente no va de acuerdo a los resultados. Por ello, es muy recomendable elegir métricas más enfocadas en el proceso que en el producto. Un ejemplo de ello es el Poker, un juego que para muchos es un juego de azar y para otros un juego matemático y de alto control psicológico. El Poker es un juego de probabilidades en el que tienes que tratar de conseguir aprovecharte de una ventaja estadística respecto a otros jugadores (aquí no interviene el casino para nada, tan solo cobran una comisión por cada partida). A corto plazo, es cierto que puede influir el azar; es ahí donde muchos se descontrolan, acaban perdiendo su dinero y caen en la patología. Sin embargo, si realizas acciones y jugadas matemáticamente correctas a corto plazo puede que pierdas, pero si con aguante mental juegas correctamente y de acuerdo a las matemáticas, a largo plazo puedes conseguir buenas ganancias. Por estos motivos, los jugadores de poker no toman como métrica la cantidad de dinero obtenido (porque no depende de ellos a corto plazo), sino que cualifican

mediante programas estadísticos la cantidad de jugadas correcta e incorrectamente realizadas. Establece unos indicadores apropiados, ponte un reto y sobre todo fijate más en el proceso que en los resultados.

- *Hazlo alcanzable pero desafiante*: En psicología el término heurístico tiene distintas acepciones, entre otras hace referencia a las estrategias que podemos utilizar para resolver eficazmente los distintos reveses que se nos presentan en la vida. Una de estas estrategias se conoce como análisis Medios - Fines. Este método propone que resolver un problema consiste en reducir la diferencia o espacio existente entre tu situación actual y un estado meta. Para ello, se subdivide la cuestión en subproblemas que con su resolución permitan aproximarse cada vez más hacia tu objetivo —es lo que hacemos con esta guía al tratar de alcanzar secuencialmente y no en paralelo cada uno de nuestros propósitos. Con el fin de resolver cada una de estas barreras deberemos tener presentes 4 factores: la situación de la que partes y tu estado actual; los obstáculos que se pueden presentar en el camino (recuerda que en la fase de recogida de información ya fueron tomados en cuenta); los medios de los que dispones para solventar esos obstáculos y finalmente, el estado meta u objetivo. En el apartado de la plantilla “Alcanzable” deberías aludir a todos estos componentes. Define con total sinceridad tus carencias y situación de partida, los obstáculos potenciales, los medios disponibles... Finalmente, me gustaría hacer una especial mención al grado de complejidad o nivel de tu objetivo. Para ello, utilizaré otro concepto de psicología muy interesante. El psicólogo Mihály Csíkszentmihályi de la Universidad de Claremont (California) descubrió que hay ciertos individuos que al realizar su trabajo entran en un estado mental en el que se encuentran totalmente concentrados, el tiempo pasa a su alrededor sin que se den cuenta y casi no perciben que estén allí haciendo algo. Csíkszentmihályi denominó a este fenómeno **“Flujo mental”, “Estado de flujo” o “La Zona”**. Para alcanzar tal grado de concentración tiene que darse sincronía entre varios eventos: la persona tiene un objetivo concreto; tiene retroalimentación inmediata, es decir, obtiene resultados inmediatamente (por ejemplo un cirujano o un pintor); existe una motivación intrínseca por realizar la tarea; siente una emoción muy agradable al

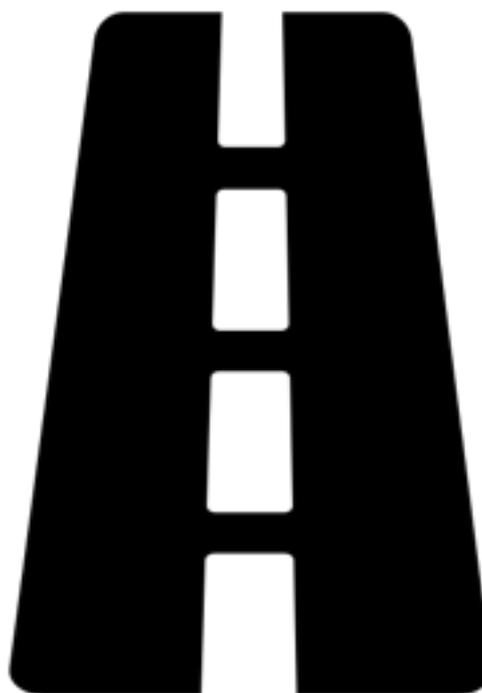
realizar la tarea y a lo que quería llegar, existe un equilibrio óptimo entre el desafío propuesto por la tarea (el nivel y distancia hacia tu objetivo) y las destrezas actuales de la persona. Si el reto es muy superior a tus habilidades, perderás la motivación y procrastinarás; en cambio, si es inferior te aburrirás y no te concentrarás en la tarea. Tanto por exceso como por efecto no entrarás en estado de flujo. Lo más curioso de todo esto es que el punto de equilibrio no se encuentra en el lugar donde tus habilidades y el desafío se sitúan a un mismo nivel, sino que este último deberá ser ligeramente superior a tus capacidades. Tiene que suponer un reto conseguirlo. Es por ello, que si de verdad quieres conseguir progresar en una actividad y disfrutar del proceso tienes que competir contra ti mismo. No hay nada mejor en este sentido que proponerse realizar un actividad retadora, obtener una retroalimentación inmediata mediante métricas cuantificables y actuar guiado por tu pasión.

- *Dale sentido y relevancia:* Realizar una actividad que no es relevante para ti puede tener dos consecuencias: la primera, no aprender nada por falta de motivación; la segunda, perder un valioso tiempo que pudieras haber utilizado para hacer algo verdaderamente excitante. Siempre que tengas que aprender algo, ya sea por imposición externa o por motivación intrínseca trata de buscarle un sentido y beneficio propio. Este es uno de los motivos por los que te propongo realizar un proyecto que permita resolver un problema en tu vida en el que puedas combinar tu aprendizaje con otro de tus intereses. Trata de buscarle a la materia el encaje y la relevancia que se merece en tu día a día. En otro sentido, procura no perder el tiempo en tareas que no te gustan o no se te den bien. Realiza preferentemente aquellas actividades gratamente motivantes que te permita obtener mayores resultados con el mínimo esfuerzo. Desde mi experiencia, te aseguro que buscando desde el inicio las vías placenteras pero relevantes podrás llegar alcanzar muy buen desempeño y lo que es más, podrán llegar a gustarte incluso las actividades que en un inicio eran desagradables. Nuestro cerebro se compone de conexiones y si a veces algo no nos parece motivante tal vez sea por el desconocimiento de lo fundamental y la falta de interpelaciones entre las ideas básicas. Para aprender muévete siempre desde el entusiasmo y si no lo tienes créalo.

2. En marcha

El hábito hace alcanzar grandes destrezas a las personas. Einstein o Mozart podrían tener un gran talento innato pero sin no se hubieran puesto a trabajar y más aún con interés, dudo mucho que hubieran llegado a conseguir algo. No pretendo ser reduccionista y negar la influencia del talento pero lo que finalmente acaba teniendo mayor relevancia al adquirir una destreza es la práctica deliberada.

Ahora que ya tienes un objetivo inteligente establecido podemos comenzar a practicar y realizar tareas para aproximarnos a nuestro propósito final. La puesta en acción, al igual que la planificación, también tiene sus peculiaridades. Nos enfrentaremos a nuestros miedos, habrá veces que no nos apetezca ponernos a trabajar, nos toparemos con tareas que no nos agradan, aún con todo esto debemos permanecer erguidos y superar todos los baches para conseguir prosperar rápidamente.



[“CÓMO EL HÁBITO HACE AL MONJE... Y AL CIENTÍFICO” - HAZ CLICK PARA TWITTEAR](#)

Un psicólogo, y soy así de inespecífico porque no se sabe con certeza si fue Abraham Maslow, Bandura o Thomas Gordon el que desarrolló la teoría que te expongo a continuación, enunció que el desarrollo de una competencia pasa por cuatro fases:

- **Incompetencia Inconsciente:** No sabes que no sabes. Es decir, ignoras la existencia de cuáles son las facultades necesarias para llevar a cabo una tarea eficazmente porque de hecho ni siquiera conoces que esa habilidad se pueda desarrollar. Imagínate que nunca has visto un coche, obviamente si nunca has visto un vehículo nunca te podrías haber planteado que pudiera existir una habilidad que se denominase conducir y que consiste en pilotar la máquina en cuestión. Para pasar a la siguiente fase deberías darte cuenta de que esa competencia existe.
- **Incompetencia Consciente:** Sabes que no sabes. Ya eres consciente de que existe una determinada habilidad que se puede desarrollar pero que tú aún no sabes cómo hacerlo. En esta etapa pueden darse varios fenómenos: curiosidad y apetito por aprender la habilidad, impotencia al no saber desarrollarla con eficacia, sentirse retado... Es decir, ya has visto un coche, has visto a alguien conducirlo y por tanto sabes que existe una acción que se denomina conducir pero... ¿Cómo se hace? Si quisieras pasar a la siguiente fase deberías interesarte por aprender; en el caso de que una destreza no te suponga curiosidad ni te motive el comenzar a aprenderla quedarás siempre en esta fase.
- **Competencia consciente total:** Eres consciente de que sabes desarrollar una habilidad y te das cuenta de tus errores. Tradicionalmente se entiende que entre la fase anterior y la competencia consciente hay un sólo paso; sin embargo, en mi opinión puede existir otro estado intermedio. Antes de alcanzar la competencia consciente total podremos pasar por un nivel que yo denomino “competencia consciente parcial”. Esta última consistiría en un aprendizaje débil de una destreza caracterizado por una creencia de superioridad (debido a la ignorancia), bajo control de impulsos y una falta de reconocimiento de tus propios errores. Retomando nuestro ejemplo, puede ocurrir que las primeras veces que conduzcas lo hagas en un polígono industrial. Al hacerlo en un entorno para nada hostil puede que te salgan bien las cosas, creas que lo haces todo genial y no prestes atención a tus errores actuales y futuros cuando tengas que salir a una carretera de verdad. Esta subfase no siempre ocurre

pero me gustaría destacarla porque puede hacer peligrar la adquisición de una destreza al subestimarla. Si el individuo sigue practicando llegará a alcanzar la competencia consciente total, donde se dará cuenta realmente de su torpeza, sus fallos y de la necesidad de estar altamente concentrado para desempeñar la tarea con eficacia. Sales a la carretera con el coche de la autoescuela, te das cuenta de que ahora tienes que atender a 10.000 cosas que ni te hubieras planteado, señales, salidas, tráfico... Sin embargo, si te concentras puedes realizar correctamente cada uno de los pasos implicados y ser consciente de tus errores. Para alcanzar la última fase sólo necesitas práctica y tiempo.



- **Competencia inconsciente total**: No sabes que sabes. Finalmente tras meses y meses de práctica consigues conducir casi sin darte cuenta. De hecho, a veces te paras a pensar y no sabes cuál es el motivo por el que haces algo, simplemente lo haces y sabes que está bien. Has alcanzado la automatización total, un estado donde puedes contemplar varias cosas a la vez como escuchar la radio o hablar con alguien sin que te suponga molestia alguna mientras conduces. Tu memoria operativa (de la que hablábamos al principio) no está sobrecargada y puede ocuparse de diversas tareas en un mismo momento. Me gustaría matizar que competencia inconsciente total no significa competencia perfecta, de la misma manera que puedes haber interiorizado acciones positivas también puedes

haberlo hecho con negativas. En este momento puede que seas mas consciente de tus errores por tu mayor capacidad de atención a la tarea; sin embargo, debido a la automatización puede ocurrir que tus errores sean complejos de eliminar. Procura progresar a lo largo de la curva de aprendizaje practicando tareas individuales lentamente y hacer un seguimiento y evaluación continua de tu práctica para posteriormente ir añadiendo destrezas una a una.

Reconocer estas fases te permitirá situarte en cada momento evolutivo de tu formación. Ahora bien, ¿Cómo conseguir esto último? Alcanzar un buen funcionamiento en determinado ámbito exige constancia y es aquí donde muchos fallamos. No tenemos fuerza de voluntad y la poca que tenemos a veces desaparece como por arte de magia. Por ello, es fundamental que antes de continuar tratemos el proceso de adquisición de hábitos en el aprendizaje veloz.

Lo primero que debes tener en cuenta a la hora de instaurar un hábito son las resistencias. Ya te he hablado de ellas; no obstante, volveré a hacerlo porque creo que es muy importante que quede claro. Al

adquirir una costumbre encontrarás constantemente obstáculos que pueden hacerte fallar. En los primeros días es muy fácil ceder, cuando ya llevas un tiempo es mucho más complejo dado que el peso del fracaso es mayor. La mayoría de estas barreras son mentales, es decir, tú vas a ser tu propio enemigo. No te apetecerá practicar por miedo, por pereza, por cansancio... te pondrás mil excusas pero ninguna ella debe serte válida, debes intentar sacar fuerza de donde te quepa y permanecer en pie. Ya sabes que la paciencia es la mayor de las virtudes. Otras resistencias, en cambio, serán externas y podrán surgir a raíz de la propia tarea o por otro tipo de sucesos.



En el caso de que surjan dentro de la actividad hay que distinguir aquellas barreras buenas, es decir, aquellas que te permitirán adquirir un mejor desempeño si te enfrentas a ellas; de aquellas malas, o en otras palabras, las que pueden hacerte fracasar, disminuir tu motivación y abandonar. Para enfrentarte a los obstáculos dañinos una opción sería evitarlos. ¿Recuerdas que en la fase de planificación recopilamos información sobre los fallos de los principiantes, problemas que podemos encontrar a la hora de desempeñar la tarea y la opinión de los expertos sobre esto? Era para esto. Todo aquel obstáculo que pueda hacer peligrar tu aprendizaje, evítalo.

Ahora bien, puede haber límites a los que te tengas que enfrentar sí o sí y de hecho pueda ser conveniente hacerlo. En ese caso, te recomendaría que trates siempre de buscar la versión fácil de las cosas. Si puedes entrenar previamente en situaciones simuladas de menor riesgo mejor que mejor. Por ejemplo, si quieres aprender escalada y de primera de mano te enfrentas a una pared de roca puede que una mala caída haga peligrar tu vida. Esto es algo que no puedes evitar si quieres aprender ese deporte y a lo que te tendrás que enfrentar tarde o temprano. No obstante, ¿Y si practicases previamente en un rocódromo? ¿No afrontarías más fácilmente el desafío? Esta claro que no es lo mismo pero para superar un obstáculo inevitable no hay nada mejor que ir bien preparado desde el confort. Por esta última razón, en la plantilla que pongo a tu disposición encontrarás una casilla en la que deberás especificar con anterioridad a la puesta en acción todas las resistencias posibles que puedes encontrarte (ya sean internas, externas, buenas o malas) y cómo podrías afrontarlas llegado el caso de su ocurrencia. Esta debería ser una de las primeras cosas que trabajes.

En segundo lugar, me gustaría señalarte que adquirir un hábito puede llegar a ser bastante complicado. Si definimos bien la tarea, como de hecho estamos haciendo probablemente no habrá problema. Es decir, si tienes control sobre los posibles obstáculos, una adecuada definición y secuencia de las actividades a

desarrollar y has considerado señales, estímulos, recompensas y castigos como verás a continuación será probablemente coser y cantar.

Algunos autores afirman que para adquirir un hábito se tarda de **20 a 30 días**. En mi opinión, creo que esto depende más de la persona, del nivel de desempeño adquirido, y del malestar subjetivo experimentado al realizar una tarea para la que todavía no se está capacitado.

Sea cual sea el tiempo necesario, establecer deliberadamente una costumbre requiere de un compromiso mínimo. Es decir, deberías responsabilizarte de practicar todos los días en el intervalo anteriormente citado. Exporta la planificación de actividades ya realizada en la fase de definición de objetivos a un calendario. En la plantilla te incluyo una tabla con 30 días para que lo hagas. Deberías asignar una tarea específica para cada jornada con antelación. Con el fin de facilitar la adquisición de la rutina, te propongo practicar la técnica motivaciones creada por Jerry Seinfelds (El cómico sí) que denominó “No rompas la cadena”. Lo primero de todo es colgar el calendario de la plantilla y las tablas adyacentes en una pared para tenerlo todo presente y bien visible. Tras esto, cada día que cumplas tus objetivos de práctica deberás tachar la casilla correspondiente a esa fecha con una “X”. Por ejemplo, si es tu primer día y cumples con tu cometido tachas la primera casilla. Durante el resto de jornadas intentarás no romper la serpiente o cadena que se genera a base de ir poniendo cruces sobre el calendario. Puede que un día no percibas tu tarea como extraordinaria, no hay que desesperarse, no es el fruto de un día lo que te hace el hábito sino el producto de muchos. Gracias esta técnica serás mas consciente de tu progreso y de la necesidad de seguir avanzando para alcanzar tus propósitos.

El libro “The Power of Habit”, que aunque con algo de paja puede ser muy interesante para todos aquellos amantes de la productividad, propone que adquirir fácilmente una nueva costumbre lo mejor es vincularla a rutinas propias ya establecidas.

Para el autor una costumbre se adquiere mediante la interpelación de tres factores: **una señal, una rutina y una recompensa**. Si te paras a pensar, muchos de tus hábitos han sido adquiridos mediante este mecanismo. Si fumas, por ejemplo, es probable que hayas empezado a hacerlo en un contexto social de diversión durante tu adolescencia; es decir, un período en momentos de alta vulnerabilidad a la opinión social (señal). Sacabas tu cigarrillo y lo fumabas con tus amigos (rutina). Finalmente eras recompensado indirectamente con la aprobación de tus compañeros (recompensa) y directamente por los efectos químicos de la nicotina. Como ves estos factores se pueden organizar de forma cíclica. En un principio el tabaco se asocia a una sola señal pero poco a poco y con el peso de la nicotina de por medio el hábito de fumar queda anclado a muchos condicionantes permaneciendo así en el tiempo.



Este mismo mecanismo que inconscientemente se ha aplicado para adquirir conductas para nada saludables, puede ser utilizado conscientemente para adquirir cualquier rutina deseable. Así pues, para iniciar este proceso en primer orden debes reconocer una señal, algo que te haga reaccionar e identificar el momento donde es necesario aplicar una conducta. Estos estímulos pueden ser un lugar, un momento temporal, un estado emocional, un contexto social, o una determinada acción. Hazte la pregunta: ¿A qué señal puedo unir mi rutina para facilitar su puesta en marcha? Para esto último, considero que lo mejor de todo es ligarlo a una rutina previa ya adquirida y que en la medida de lo posible tenga algo que ver con la costumbre a implantar. Si quieres adquirir el hábito de hacer ejercicio, por ejemplo, puedes colocar todos

los días antes de irte a la cama la bolsa con la ropa de deporte a la puerta de casa. Al día siguiente, verás tu equipo y ya sabrás lo que tienes que hacer. Si lo prefieres, puedes colocar una alarma en el móvil, lo mismo da; eso sí, procura tener siempre la misma señal y no andar cambiándola, esto te permitirá adquirir rápidamente la rutina deseada.

Para conseguir implantar un hábito correctamente debes procurar incentivarlo de forma recurrente y hacer uso de los refuerzos. Un refuerzo es todo aquel elemento que incrementa la probabilidad de ocurrencia de una conducta; puede ser una actividad más placentera, un objeto, eliminar algo que te está haciendo daño... Encontrar los factores adecuados no es fácil, de hecho, es recomendable que

establezcas un período de prueba para encontrar el elemento ideal. De la misma manera, cuando incumplas tu calendario deberás castigarte y para ello, la mejor forma es eliminar algo que aprecies (material, inmaterial o una actividad). Tim Ferriss autor de “The 4-hours Workweek”, un libro sensacional para todos aquellos amantes del emprendimiento, propone hacer uso de asociaciones de caridad. Existen aplicaciones como stickK.com, gym-pact.com o 21habit.com en las que tras ingresar cierta cantidad de dinero (lo suficiente como para que duela) e incumplir tu tarea donarán por cada día que falles una cierta

cantidad a una asociación o partido político contrario a tus valores. Si tienes bajo autocontrol puede ser buena idea, de otra forma no juegues con el dinero y castígate con fuerza de voluntad. Desde el punto de vista de la psicología conductual se recomienda que al principio apliques de forma continuada castigos y refuerzos y según vayas adquiriendo el hábito espaciar y aleatorizar su dispensación. Con la aplicación continua facilitarás la instauración del hábito y mediante la espaciada y aleatoria su permanencia en el tiempo. Tanto refuerzos como castigos podrán definirse en la plantilla adjunta a esta guía.



Hasta aquí la gestión del proceso general. Pero... ¿Cómo debes planificar cada sesión de práctica? Como recomendación personal, en tu calendario debería haber tres tipos de jornadas: días de práctica, días de evaluación, y días de resolución de dudas. Procura establecer sin falta alguna tarea todas las jornadas. 25 minutos de alta concentración mental a la misma hora los siete días a la semana sería una buena marca. Personalmente tengo motivos para considerar que es un buen sistema de trabajo: la adquisición de un hábito es mucho más fácil si siempre se realiza a la misma hora diariamente; es un periodo tan breve que no puedes crear excusas fáciles para evitarlo –siempre hay 25 minutos libres al día por mucho que nos empeñemos a veces en negarlo– y finalmente el espaciado temporal permite una mejor fijación de los recuerdos. Cada sesión de practica la dedicarás a una sola tarea sobre la que estarás totalmente concentrado. Para impedir que los cambios de actividad dañen tu productividad, es recomendable no mezclar actividades de evaluación, consulta y práctica en una misma jornada. Asimismo, si quieres incrementar tu rendimiento es imprescindible eliminar antes de ponerte en marcha toda distracción potencial; aíslate por y para tu tarea. En último lugar, si creas periodos limitados en el tiempo, es decir, no prolongables conseguirás hacer más en menos tiempo. Ponte un tiempo máximo cada día.

Consejos para la puesta en acción

Ahora que ya conoces las bases para la gestión del aprendizaje veloz, me gustaría compartir contigo algunos trucos que he ido utilizando a lo largo de mi vida para mejorar mi adquisición de conocimientos. Que me hayan funcionado a mí no quieren decir que a todo el mundo le funcione. Como te he comentado este libro es más subjetivo que objetivo. Independientemente de esto trataré que sean lo más útiles posibles. Dicho esto, vayamos con los consejos:

“LOS MEJORES CONSEJOS PARA DESARROLLAR RÁPIDAMENTE TUS HABILIDADES DE INVESTIGACIÓN” - HAZ CLICK PARA TWITTEAR

- **Cacharrera:** Una de mis palabras preferidas. No solo por su sonoridad ¡Cacharrera!, sino también por su significado. La RAE lo define como “Intentar arreglar algún aparato o máquina sin ser un profesional”, concepto que va de perlas en este contexto. ¿Cuántas veces has pasado de ese manual de instrucciones que venía con un aparato? ¿Has montado alguna vez un mueble de Ikea sin mirar los planos? Me juego la mano a que todos lo hemos hecho alguna vez. En mi opinión, el principal motivo es que nos divierte; nos gusta sentirnos capaces de realizar cosas por nuestros propios medios y dejar volar nuestra imaginación. Cacharrera y hacer variaciones en tus actividades te permite aprender desde la curiosidad, te obliga a razonar divirtiéndote y te evade de la rigidez del aprendizaje tradicional. Tener tu propio proyecto personal, como te he sugerido en la planificación, puede ser un buen complemento a este consejo. De otra forma, hacer uso de aplicaciones online,



programas informáticos y juegos sobre la materia (si es que existen) pueden ser útiles siempre y cuando permitan controlar las distintas variables. Así que ya sabes, practica el prueba-error, modifica variables y busca patrones de conexión entre ellas.

- **Hipotética:** No hay cosa mejor para aprender que hacerse preguntas a uno mismo. Pregúntate el por qué, el qué, el cómo, el cuándo, busca relaciones, posibles explicaciones... En definitiva, plantéate cuestiones, anótalas y trata de resolverlas. Al principio costará hacerlo de forma intencional, generalmente las preguntas surgen a raíz de dudas no deliberadas; sin embargo, este proceso puede llegar a automatizarse y a hacerse propio de uno mismo. Para probar tu hipótesis seguirás el mismo modelo del método científico: observación y realización de una pregunta de investigación, generación de una hipótesis, experimentación controlada y análisis de la información obtenida para cerrar el ciclo con una conclusión que te lleve a nuevas preguntas. Una frase que siempre funciona muy bien a la hora de hipotetizar es: ¿Qué pasaría si...? Recuerda que el buen científico debe dudar hasta de su nombre, ser crítico y realizar cuestiones nunca antes planteadas.



- **Se un experto en los básicos:** Entre las cualidades anteriormente citadas, los expertos destacan por conocer muy bien los básicos, es decir, aquellos componentes más elementales de una tarea. Aprender una habilidad no consiste sólo en conocer infinidad de detalles sino también en tener un completo

conocimiento de los principios básicos y su posibilidad combinatoria. Por otro lado, alcanzar un grado de desempeño tal que te permita realizar una aplicación mecanizada de los elementos básicos te permitirá centrarte en aspectos más costosos y complejos con menos esfuerzo.

- **Consulta todas tus dudas:** No dejes escapar ni una. Si se te surge una inquietud en medio de tu práctica rutinaria apúntala en un papel y continua con la tarea, el día que hayas programado para consultas resolverás todas las que tengas. Te sugeriría que antes de buscar una solución en Internet pruebes a encontrarla por tus propios medios, considero que es la mejor manera de aprender. No obstante, ya sea porque la has resuelto por ti mismo y quieres complementar información o bien porque te está llevando más tiempo del deseado encontrar la solución, te recomiendo que busques la respuesta en foros y trates de leer todos los hilos relacionados con esa cuestión. La mayoría de las personas suelen fallar en los mismos puntos y aunque consultar completamente la variedad de respuestas a la misma pregunta sea costoso obtendrás distintas perspectivas que estimularán tu curiosidad, mejorarán tu conexión entre ideas y te aportarán nuevas visiones interesantes. Por último, recuerda siempre que ninguna duda es tonta y que cada persona tiene un andamiaje de conocimientos diferente, nunca tengas miedo a preguntar.
- **Crea tu estrategia, algoritmo y plantillas por escrito:** Al aprender sobre una temática debemos considerar gran cantidad de variables. Más aún si se trata de una habilidad práctica. Cuando esto ocurre nuestra capacidad congestiva se ve desbordada porque, a pesar de que nuestras estructuras mentales sean adecuadas, no disponemos aún de los procesos y mecanismos regulatorios adecuados para desempeñar correctamente la tarea. Por esta razón, sea cual sea la materia que pretendas aprender, crea apuntes, estrategias u algoritmos por escrito. Así, teniendo reflejados en el papel todos los posibles factores implicados, tu mente se podrá dedicar a lo realmente importante, actuar. Plasma todas tus opiniones, dudas y creencias sobre cómo deberías realizar la tarea en un papel y elabora una metodología de principio a fin que te permita replicar el proceso en futuras ocasiones. Te aseguro que una vez la tengas creada buscarás siempre la manera de mejorarla. Esta guía es un ejemplo, son mis propios apuntes sobre la habilidad de aprendizaje veloz que voy elaborando en base a bibliografía

externa y mi experiencia. Como ves es una metodología paso a paso bien definida que puede servirme en un futuro para adquirir conocimientos más rápido.

- **Ayuda a otros:** Richard Feynman y Einstein se disputan la frase “No entiendes algo a menos que seas capaz de explicárselo a tu abuela”. Independientemente de cuál sea el origen del enunciado considero que es muy acertado. Explicar algo a otros menos experimentados te hace razonar, filtrar, simplificar y abstraer lo relevante de un conjunto de información. Es una de las mejores formas de aprehender, gracias a ella puedes obtener un feedback que te ayude a considerar perspectivas todavía no atendidas y estimular tu pensamiento crítico. De otra forma, exponerte para tratar un tema requiere cierta preparación por lo que también te obliga a contrastar puntos de vista, obtener información adicional y dejarlo patente por escrito.
- **Realiza las cosas de forma diferente:** “Si buscas resultados distintos, no hagas siempre lo mismo” No se si Einstein tenía demasiado tiempo para soltar frases pero la verdad, muchas de las que se le atribuyen las clava. Tanto conseguir resultados rápidamente, obtener un extraordinario desempeño como alcanzar grandes logros implica sólo una cosa, diferenciarse. Si Nadal, Dalí o el mismo Obama obtuvieron éxito en su día fue debido nada más y nada menos a una característica diferenciadora. Nadal su mano izquierda, Dalí su excentricidad y Obama su color de piel. La razón de que en esta metodología nos fijemos tanto en los expertos o en los “outliers” como dicen los anglosajones no es otra que aprender sus técnicas, imitarlas y mejorarlas. Trata siempre de hacer las cosas de forma distinta a la masa; prueba a darles una vuelta a todas las tareas que con el tiempo se hayan ido estereotipando. Si quieres aprender inglés no vayas a una academia, vete a Inglaterra o contrata los servicios de un nativo por Internet. Si quieres correr una maratón y sabes que los exponentes Keniatas ganan por falta de oxígeno en su lugar de entrenamiento ¿Cómo podrías imitarles? ¿Cómo podrías mejorarles? Son ejemplos raros pero que reflejan muy bien lo que te pretendo decir. No seas conformista, haz las cosas distintas, atiende a los expertos, copia técnicas de otros campos y mejóralas. En definitiva, desafía lo establecido.

- **Evita la automatización:** A medida que vayas desarrollando tus aptitudes serás capaz de llevar a cabo tareas casi sin darte cuenta. De hecho, los expertos que han desarrollado esta cualidad tienen tan automatizada la práctica que pueden dedicar sus recursos mentales a otras actividades. Ahora bien, que puedan no quiere decir que lo hagan. Cuando un profesional desempeña una actividad y gracias a una mayor cantidad de recursos congestivos realiza entre tanto un exhaustivo seguimiento y control interno de sus acciones. Todos sus recursos mentales están enfocados en la tarea; por ello, su desempeño es mejor. Al igual que los diestros, durante el tiempo de práctica debes de tratar de enfocarte completamente en la actividad para evitar el automatismo tal y como lo conocemos; es decir, como una ejecución mecánica e inconsciente. Al contrario, tu intención será conseguir una ejecución mecánica pero consciente.
- **Llévate al límite:** El mundo del deporte proporciona grandes metáforas para el del aprendizaje. Si alguna vez has intentado desarrollar tus músculos sabrás que una frase frecuente entre los deportistas es “Llévate al fallo”. Para hipertrofiar tus músculos interesa que las fibras musculares rompan y para ello, la única forma de hacerlo es llevarlas a su límite de resistencia. Superada esta frontera tu cuerpo dirá basta y no podrás hacer un movimiento más de este tipo durante un tiempo. Si aún así continúas tu osadía podría suponer una lesión. Una vez tus fibras se “fragmentan” y tras descansar se vuelven a unir dando lugar a un músculo más fuerte y voluminoso. De forma análoga, la vía más rápida de aprender es llevarte a tus límites en cada una de las áreas de conocimiento que conformen una habilidad. Cuando estás en el límite, tu mente al igual que el músculo presta mucha atención a lo que sucede a su alrededor por lo que se puede extraer mucho más de esa experiencia que en otras condiciones. Tras un buen descanso estos conocimientos se reorganizan y dan lugar a una estructura mayor de conocimientos.
- **Descansa:** No hay aprendizaje y desarrollo sin descanso. Si nos pasamos un tercio de la vida durmiendo es por algo. Mientras duermes tienen lugar muchos procesos, desde la reorganización de recuerdos, pasando por la eliminación de elementos dañinos para tu organismo hasta la recuperación energética. El conocimiento necesita grandes periodos de descanso para fijarse. ¿No te ha pasado

alguna vez de estudiar para un examen, no acordarte de nada al terminar y a la mañana siguiente al despertarte recordar la mayoría de las cosas? Es recomendable que los intervalos de práctica sean cortos, necesario descansar en abundancia e interesante espaciar en el tiempo cada una de las actividades. Cuanta menos información tengas que procesar y más tiempo tengas para fijarla mejor se consolidarán los conocimientos. La calidad del aprendizaje es más importante que la cantidad y por ello, tomar descansos puede mejorar con creces el desarrollo de una habilidad.

- **Maximiza tus virtudes:** En todas las actividades tenemos puntos fuertes y puntos débiles; en determinados aspectos superamos a la media mientras que en otros nos encontramos por debajo. Ya sea por talento natural o por aprendizajes pasados es mucho más ventajoso maximizar virtudes que debilidades. Tampoco vayas a pensar que no debemos hacer esto último pero, en mi experiencia, tratar de mejorar una debilidad te supondría alcanzar en general un nivel semejante al de la media y en el caso de superarla mucho tiempo. En cambio, desarrollar una virtud supondría una mayor diferenciación respecto a otros individuos y un mayor aprendizaje si consigues sacar provecho de ella durante el proceso formativo. Piensa que nos supone más sencillo y divertido trabajar desde aquello que dominamos que desde aquello que nos frena.
- **Aprende de tus errores pero sigue tus aciertos:** “No tengas miedo a fallar, el fracaso es bueno, afronta los retos” A pesar de que parte del significado de esta frase tan manida sea certero no es muy recomendable creer que errar es bueno. En el mundo del emprendimiento está demasiado extendido que los que fracasan son la leche pero, en mi opinión, sólo lo son aquellos que logran sacar provecho de esos fallos y no tropiezan una y otra vez en la misma piedra. Realmente los errores no hacen más que descartar opciones. Es decir, te informan de aquello que no funciona pero no de cuál es el camino correcto a seguir. Es por esta razón que, bajo mi punto de vista, no debemos sobrestimar el poder del fracaso. Por supuesto que si fallamos debemos verle el lado positivo a las cosas y tratar de buscar nuevas vías de proceder. También es cierto que el miedo al fracaso será el mayor temor al que te enfrentarás a la hora de introducirte en un campo nuevo y muchas veces te supondrá una gran barrera a la hora de ponerte en marcha. Sin embargo, no creo que no tener miedo y fracasar a posta una y

otra vez sea la solución. El miedo no es agradable pero puede proporcionar un mejor desempeño y darte la motivación adecuada para hacer las cosas bien. Así pues, no se trata ya de eliminar sino de soportar. En este mismo sentido, creo que el acierto puede darte mucha más información que el fracaso. Cuando haces una cosa bien y funciona conoces ya el camino a seguir. A partir de ahí, no te quedará más que optimizar estas decisiones certeras para maximizar su funcionamiento, eso sí, siempre desde lo que funciona.

- **Acorta tu ciclo de aprendizaje:** En el aprendizaje veloz es muy importante la calidad pero también la cantidad. Con esto último no me refiero a que empacharte de información sea bueno sino a que es recomendable desarrollar ciclos de aprendizaje cortos que te permitan obtener feedback rápidamente. Debes tratar de encontrar cuál es la duración mínima de una actividad que permita obtener un feedback interesante. En el momento en que lo encuentres desarrolla esa actividad tantas veces como puedas hasta que la aprendas. Por ejemplo, si lo que quieres aprender es a dibujar rostros humanos tendrás que aprender a dibujar correctamente los ojos, nariz, boca, orejas, expresiones... Si te dedicases a trabajar en un rostro humano completo de cada vez probablemente tardarías más en obtener un feedback interesante que si sólo te dedicases a dibujar ojos y cuando lo hicieses correctamente dibujases narices y así consecutivamente... Descompón las tareas complejas en actividades más simples que puedas utilizar para obtener una retroalimentación veloz.

SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN

MIDE Y VENCERÁS

1. Seguimiento

Un adecuado seguimiento te permitirá tener constancia de la calidad de tu desempeño, productividad, evolución, virtudes, fallos, y mejoras que podrías realizar durante la ejecución de las tareas. En las anteriores lecciones has trazado objetivos inteligentes, construido un plan estratégico y puesto en marcha la actividad; ahora, tan solo queda comprobar que el sistema fluye con normalidad mientras la acción toma lugar. Como has comprobado, tus propósitos y planes estratégicos deberían poder cualificares para realizar así un mejor análisis de tu progreso. Si observases que tus métricas actuales divergen de aquello inicialmente planteado deberías ajustar tu modo de actuar para volver a encauzarte y dirigirte hacia tus intenciones iniciales. Puede que en ocasiones no sepas como hacerlo, sería por tanto de mucha ayuda tener un feedback externo que aportase un nuevo punto de vista sobre tu evolución en la actividad. De hecho, tener este tipo de apoyos sería una buena forma de incrementar exponencialmente tu velocidad de aprendizaje. No obstante, no es conveniente doblegarse a ellos. Tienes que ser tú el que imponga sus propios criterios aprendizaje ya que actuamos más y mejor por motivación intrínseca y autodeliberada que por mandato externo. Desde mi experiencia, existen distintas técnicas para mejorar el seguimiento de las actividades:

- **Haz uso de foros online:** Visitar foros de la temática en internet es una buena forma de conocer opiniones de individuos en tu misma situación y de profesionales que puedan ayudarte resolver todas aquellas dudas que se presenten en el curso de la ejecución. Personalmente te aconsejo [reddit.com](https://www.reddit.com) de habla inglesa, temáticas muy diversas y una gran participación.
- **Crea un grupo de trabajo o red de contactos:** No sólo puede serte útil para conseguir feedback sino también de apoyo en los momentos de flaqueza. Crearte una red de contactos es algo muy importante cuando te introduces en un campo. Al principio, te encontrarás muy perdido y habrá situaciones que no sepas afrontar por ti mismo. Contar con una red de amigos que estén en tu misma situación puede ayudarte a mejorar tu aprendizaje. Gracias a la colaboración obtendrás feedback relevante, motivación,

y sugerencias que permitan mejorar tus prácticas rápidamente. De otra forma, puede ser interesante comprometerte a mostrar al grupo tus objetivos y resultados. No es lo mismo acordar contigo mismo el realizar determinadas actividades a la semana que con los demás. Puede darte la presión externa necesaria para sacar fuerzas en los momentos de bajo autocontrol.

- **Anota siempre tu progreso:** Es recomendable que te construyas tu propia plantilla de seguimiento. Una buena forma es crear un excel con macros que te permitan generar estadísticas de tu evolución mediante filtros. En él irás apuntando todas las métricas que resulten de la ejecución. Diseña gráficas, tablas y figuras para saber en qué situación te encuentras de un sólo vistazo. En definitiva, anota siempre tus números, organízalos y úsalos para mejorar tu aprendizaje.
- **Feedback inmediato, positivo y preciso:** Tras llevar a cabo una actividad deberías poder obtener feedback inmediato. Este no debería ser de cualquier tipo, es mucho mejor la retroalimentación positiva que la negativa. Las emociones juegan un rol muy importante en el aprendizaje y lo que está claro es que recibir un feedback positivo motiva mucho más que centrarse en aquello que has hecho mal. Esto tampoco quiere decir que todo lo que te digas tenga que ser de color de rosas, siempre has de buscar puntos de mejora. Aún así, el 75% del total de retroalimentación obtenida debería referirse a aquello que has hecho bien. Finalmente, no vale con decir: “en general ha estado bien”, la retroalimentación debe ser precisa y definida: ¿Qué has hecho bien concretamente? ¿Qué se puede optimizar todavía? ¿En qué medida?.
- **Compara tu trabajo con estándares:** Existen ciertos campos donde es posible practicar sobre modelos creados por otras personas. Por ejemplo, si pretendes aprender análisis fundamental de empresas puedes comparar tus informes con los ya creados por expertos en el ámbito, revisar tus errores y corregirlos. Puede ser interesante buscar un modelo de referencia fiable que te permita averiguar en que medida te acercas o desvías de una ejecución teóricamente adecuada.
- **Contrata un experto:** No tengas miedo de pagar a un experto por allanarte el camino. Alguien que ya ha pasado por tu misma situación puede aportarte perspectivas muy interesantes que todavía

desconozcas por falta de experiencia. Contar con un mentor puede suponer una gran diferencia en tu velocidad de aprendizaje, más aún si te desafía y te expone a tus límites. No obstante, hay algo que quiero dejar claro; no te limites a seguir instrucciones, el aprendizaje de una materia depende de tus decisiones y de la integración que hagas de la nueva información con tus propios conocimientos. Intenta que tu maestro se comporte más como un guía al que acudir que como un instructor al que obedecer. Aunque yo en estos momentos te esté dando una secuencia de pasos de nada te van a servir si te limitas a seguirlos al pie de la letra. Tienes que crear tu propia interpretación de la información y amoldarla a tus conocimientos existentes. Se rebelde, acepta opiniones externas pero cuestionálas siempre en base a tu experiencia.

- **Atiende a lo cualitativo:** En la fase de planteamiento de objetivos has comprobado por qué era importante cuantificar tus actividades. Ahora bien, no sólo debemos depender de este tipo de métricas. Las dimensiones cuantitativas si bien nos pueden dar información sobre los grados de variación de una actividad no lo hacen, en general, con la forma de esos cambios. Para conocer esto último debemos usar métricas cualitativas. Por ejemplo, si estás aprendiendo a programar podrías tomar en cuenta métricas cuantitativas como el número de fallos cometidos al escribir código. Sin embargo, ¿Dónde cometes esos fallos? ¿Por qué ocurren? ¿Cuál es su tipología más frecuente? Para averiguarlo, al igual que en el aprendizaje de otras habilidades, podrías intentar grabarte en vídeo, registrar toda la información por escrito, registrar tu desempeño en audio... En definitiva, debes tratar de tener también constancia de los aspectos del proceso no cuantificables.

2. Evaluación

En este sistema de aprendizaje hemos establecido tres tipos de jornadas: acción, resolución de dudas y evaluación. Mientras que el seguimiento tiene lugar durante los días de acción y aproximadamente en paralelo a la ejecución de la tarea, deberemos dedicar jornadas en exclusiva para la evaluación de nuestro progreso. Al principio es recomendable fijar entorno a un 40% de los días de actividad para tareas de valoración; es decir, daremos casi tanta importancia a la acción como a la evaluación. Cuando somos principiantes carecemos todavía de un buen sistema de seguimiento por lo que estas jornadas únicas de evaluación suponen una forma útil de comprobar nuestra evolución de forma consciente. A medida de que vayamos avanzando, adquiriendo conocimientos y destrezas, estas rutinas de peritaje podrán reducirse ya que nuestra supervisión durante la acción será más precisa. En estas fechas y en base a los datos obtenidos mediante las tareas de seguimiento, nuestra intención será buscar puntos débiles en nuestra labor, comparar nuestro trabajo con el pasado y con nuestras expectativas, ajustar nuestras esperanzas futuras y modificar nuestros objetivos presente si fuese estrictamente indispensable. Para realizar fácilmente esta labor es conveniente disponer de una base de datos o plantillas sobre la que realizar representaciones gráficas, crear ratios, filtrar y analizar la información. De la misma forma y para una adecuada interpretación de los datos cuantitativos, deberás observar también los cualitativos, sin ellos puedes caer en sesgos que dañen tu ejecución. Una buena forma de detectar estas tendencias y desajustes es compartir toda la información con el grupo de trabajo que habremos creado, te aportarán soluciones útiles y nuevas perspectivas. Recuerda que esta fase es muy semejante a la de la obtención de conclusiones del método científico, es decir, cerrará el ciclo del aprendizaje que comenzará de nuevo en la planificación y búsqueda de información para encontrar soluciones a nuestras resistencias. Fíjate miniobjetivos para conseguir modificar las tendencias erróneas en las próximas jornadas de acción e intenta buscar alternativas en base a toda la información obtenida que te hagan mejorar más rápidamente.

PLANTILLAS

Plantilla

Planificación aprendizaje veloz

DESCARGA



Plantilla

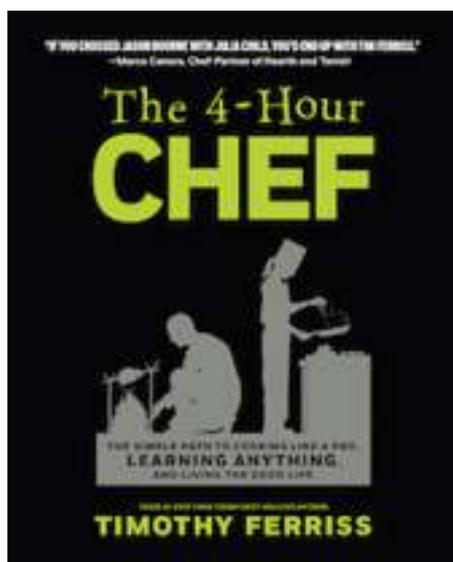
Definición de hábitos y objetivos

DESCARGA

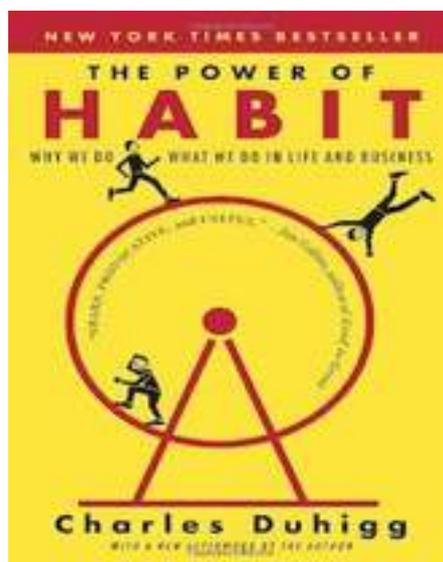


REFERENCIAS

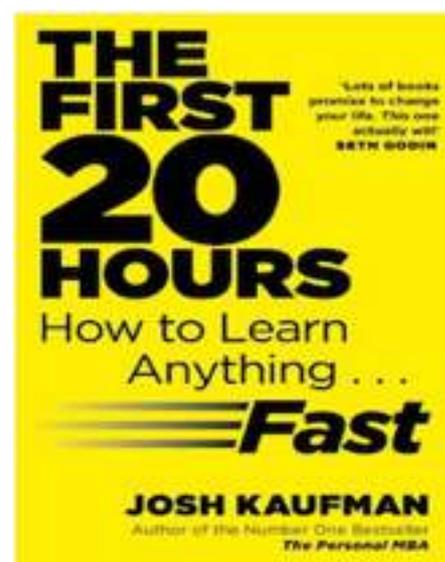
Referencias principales



Ferriss, T. (2012). The 4-hour chef: The simple path to cooking like a pro, learning anything, and living the



Duhigg, C. (2012). The power of habit: Why we do what we do in life and business. New York: Random



Kaufman, J. (n.d.). The first 20 hours: How to learn anything fast.

Comprar Ahora



Comprar Ahora



Comprar Ahora



Otras referencias

Ericsson, K. (1996). The road to excellence: The acquisition of expert performance in the arts and sciences, sports, and games. Mahwah, N.J.: Lawrence Erlbaum Associates.

[A Brief Guide to Learning Faster \(and Better\)](#)

[The Science of Practice: What Happens When You Learn a New Skill](#)

[Why Feeling Confused Will Help You Learn Better](#)

[How \(and Why\) to Intentionally Set Yourself Up for Failure](#)

[Dedicate 15 Minutes a Day to DIY Projects](#)

[Naps Can Seriously Improve All-Day Learning Abilities](#)

[Try Alternate and More Fun Ways of Learning Before Giving Up on Something New](#)

[14 Tips For Learning Any Skill Incredibly Fast](#)

[27 Tips For Mastering Anything](#)

[Quickly Master Any Skill the Tim Ferriss Way by Learning Out of Order](#)

[The Science Behind How We Learn New Skills](#)

[5 Secrets to Learning New Skills More Quickly Than You Ever Thought Possible](#)

[How to Learn Any Skill 2x as Fast in Half the Time — Making Greatness, Pt. 1](#)

[Learning Any Skill 2x as Fast in Half the Time: Making Greatness, Pt. 2](#)

[How to Learn Any Skill Twice as Fast in Half the time, Pt. 3: Intent](#)

[The Secret Behind Learning ANY New Skill Quickly](#)

[Learning Mastery 2 – Post Practice Improvement](#)

[Learning Mastery 3 – Fail Early, Fail Often](#)

[Learning Mastery 4 – Teach it and hypothesise](#)

[Learning Mastery 5 – Back to the Basics](#)

[How to Build Skills Faster](#)

[How to Become a Quick Learner](#)

[Rapid Skill Acquisition: How to Learn New Skills Quickly](#)

[How to Acquire Any New Skill in 20 Hours or Less](#)

[The Matrix Guide to Rapid Skill Acquisition](#)

[How To Learn A New Skill Fast](#)

[The First 20 Hours Secrets of Rapid Skill Acquisition](#)

[Rapid skill acquisition](#)

[How to Learn Any New Skill](#)

[Strategys Are Secret to Learning](#)

[¿Cuales son las 4 etapas del proceso de aprendizaje?](#)

[Las 4 etapas del aprendizaje](#)

[Las 4 fases del aprendizaje](#)

Vuélvete Inconsciente y Domina tu Memoria

Referencias imágenes:

http://www.flaticon.com/free-icon/event-date-and-time-symbol_55238

http://www.flaticon.com/free-icon/page-and-a-pen_9483

http://www.flaticon.com/free-icon/toolbox_31353

http://www.flaticon.com/free-icon/mini-gift-box_7489

http://www.flaticon.com/free-icon/man-jumping-an-obstacle_10574

http://www.flaticon.com/free-icon/road-perspective_53164

http://www.flaticon.com/free-icon/calendar-with-a-clock-time-tools_34389

http://www.flaticon.com/free-icon/businessman-tasks-items-list_30443

http://www.flaticon.com/free-icon/arrow-shoot-on-target-center_38614

http://www.flaticon.com/free-icon/sparkling-idea-creative-lightbulb-symbol_32802

http://www.flaticon.com/free-icon/document-search-interface-symbol_35972

http://www.flaticon.com/free-icon/movie-on-monitor-screen_49237

http://www.flaticon.com/free-icon/number-two-in-a-circle_56647