

DOMINA TU APRENDIZAJE

LIBRO DE EJERCICIOS PASO A PASO

THIBAUT MEURISSE

Parte I. Construir unas raíces de aprendizaje sólidas

Seis problemas de aprendizaje comunes

Problema nº.1: Intentas aprender demasiado

Escribe al menos una situación concreta en la que intentaste abarcar más de lo que podías gestionar.

Problema nº.2: Tu aprendizaje es principalmente pasivo

Escribe dos o tres cosas concretas que puedes empezar a hacer para convertirte en un estudiante más proactivo.

Problema n°.3: Careces de un propósito claro tras tu aprendizaje

En el espacio a continuación, haz una lista de todas las cosas que realmente te gustaría aprender, no por obligación ni para impresionar a otros, sino porque de verdad te interesan.

Problema n°.4: No realizas suficientes acciones

Escribe qué significaría realizar más acciones para ti con respecto al aprendizaje.

Problema nº.5: Te falta confianza en tu capacidad para aprender

Si pudieras aprender cualquier cosa que desearas, ¿qué sería?

Escribe tu respuesta a continuación.

Problema nº.6: Tienes expectativas que no son realistas

Escribe situaciones concretas en las que caíste en la ilusión del conocimiento. En otras palabras, escribe cosas que no sabes tan bien como piensas.

Desarrollar una mentalidad de aprendizaje

A. Cambia tu identidad

Considérate a ti mismo como un estudiante altamente efectivo. Para empezar a construir tu nueva identidad, completa la siguiente frase. Escribe entre cinco y diez afirmaciones.

Soy un estudiante imparable, por lo tanto, voy a...:

B. Adopta una mentalidad de crecimiento

Familiarízate con las siguientes afirmaciones:

- Acepto los desafíos
- Siempre persisto a pesar de los obstáculos
- Veo el esfuerzo como el camino necesario hacia la maestría
- Acepto la crítica constructiva
- Aprendo del éxito de los demás

Piensa en un objetivo que estés persiguiendo ahora mismo. Utilizando el espacio a continuación, escribe qué significaría para ti específicamente adoptar una mentalidad de crecimiento para alcanzar ese objetivo.

C. Entender el poder de la neuroplasticidad

No eres demasiado viejo para alcanzar tus objetivos. Escribe una cosa que siempre hayas querido hacer y a la que has renunciado por considerarte demasiado viejo (o por otras razones).

Ahora que sabes que tu cerebro es maleable y puede adaptarse al cambio, ¿qué podrías hacer para progresar hacia ese objetivo?

D. Adoptar creencias positivas sobre el aprendizaje

Completa las siguientes afirmaciones y empieza a construir tu nueva identidad:

Siempre puedo aprender y crecer, porque

Puedo resolver las cosas, porque

Aprender es un proceso inevitable, ya que

- Puedo aprender cualquier cosa más rápido que la mayoría, ya que

E. Dominar el proceso de aprendizaje

Escrebe un objetivo que no hayas conseguido alcanzar en el pasado. A continuación, escribe qué harías diferente si empezaras de nuevo (ahora que conoces el ciclo del aprendizaje).

F. Conseguir que tu subconsciente trabaje para ti

Escrebe cómo harás que tu subconsciente trabaje para ti.

¿Qué deberías aprender?

Los diferentes niveles de las habilidades

Utilizando la siguiente tabla, escribe todas las habilidades que estás aprendiendo actualmente. Sepáralas en menores, intermedias y principales. A continuación, determina si estás dedicando el tiempo suficiente a las habilidades principales.

Nº.	Habilidades menores	Habilidades intermedias	Habilidades principales
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

Identificar tus objetivos de aprendizaje

A. Seleccionar tus objetivos de aprendizaje

Haz una lluvia de ideas sobre cosas que te gustaría aprender en el futuro. Simplemente escribe todo lo que se te pase por la mente. Por ahora, no pienses en si quieres empezar a aprender esas habilidades mañana o en una década, y no te preocupes en si realmente las aprenderás.

Completa la siguiente tabla:

Cosas que quiero aprender	Nivel de interés (de 1 a 10)	Utilidad (de 1 a 10)	Relevancia actual (de 1 a 10)

Ahora, identifica las dos o tres habilidades que han reunido más puntos en la tabla. Estas son las habilidades en las que deberías centrarte. Aunque tampoco sigas esta fórmula a ciegas. Pregúntate cómo te sientes acerca de estas habilidades. ¿Qué te dice tu intuición? ¿Qué habilidad(es) de la lista te entusiasma(n) más?

B. Especificar tus objetivos de aprendizaje

1) Visualizar el resultado

Selecciona una habilidad que te gustaría aprender. A continuación, contesta las siguientes preguntas:

¿Qué te gustaría aprender?

¿Qué te gustaría ser capaz de hacer?

¿Qué “recuerdos” futuros te gustaría que te ayudaran a crear tu nueva habilidad?

2) Reforzar tus “porqués”

- Volviendo al objetivo que has seleccionado en el ejercicio anterior, escribe diez razones por las que *debes* alcanzar ese objetivo.
- Escribe entre tres y cinco valores principales acorde a los cuales aspiras vivir.

Por qué *debo* alcanzar ese objetivo:

1.

2.

3.

- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Mis tres valores principales:

- 1.
- 2.
- 3.

3) Elaborar el mejor plan de acción posible

Fijándote en el objetivo anterior, reflexiona sobre tu hoja de ruta actual. ¿Es la mejor estrategia posible? Si no es así, ¿qué podrías hacer para encontrar o crear una hoja de ruta más efectiva? Escribe tu respuesta a continuación.

4) Identificar objetivos de proceso y objetivos de resultado

Fíjate en tu objetivo anterior. Determina los mejores objetivos de proceso y de resultado en este caso y escríbelos a continuación.

Objetivos de proceso:

Objetivos de resultado:

5) Haz que tus objetivos sean INTELIGENTES

Crea tu objetivo INTELIGENTE:

- Específico
- Cuantificable
- Alcanzable
- Importante
- Concreto en el tiempo

Tu objetivo INTELIGENTE:

6) Dividir tus objetivos

¿Qué podrías hacer en concreto para dividir tu objetivo en tareas asequibles? Escribe tus respuestas.

Implementar tu plan

Escribe tus respuestas a las siguientes preguntas:

Cuánto tiempo puedes dedicar a tu objetivo cada semana siendo realista

- Cuándo trabajarás en ese objetivo de aprendizaje que ya has identificado

- Una cosa que podrías hacer para ayudarte a monitorizar tus objetivos de aprendizaje a largo plazo (por ejemplo, contratar a un asesor o tener un compañero de responsabilidades)

- Una cosa que podrías hacer para mejorar tu entorno de aprendizaje

Parte II. Reforzar el tronco de tu árbol de aprendizaje

Piensa en tus propias definiciones de economía y política. No dediques más de diez o quince minutos a ello. Y no consultes un diccionario antes de escribir tu propia definición.

Parte III. Nutrir tu árbol

Piensa en ejemplos concretos para ilustrar un nuevo concepto. Para ir más allá, piensa en ejemplos de tu vida personal o de la vida de personas que conoces. Cuando sea necesario, invéntate los ejemplos.

Parte V. Los diferentes tipos de aprendizaje

1. Aprendizaje conceptual

Para el aprendizaje conceptual, puedes aplicar la mayoría de técnicas de aprendizaje efectivas mencionadas en el libro, como el recuero activo, la elaboración o la repetición espaciada.

A modo de recordatorio, aquí tiene algunos consejos para el aprendizaje de habilidades conceptuales:

1. **Domina los fundamentos** y construye unos fundamentos del aprendizaje sólidos.
2. **Ve de lo general a lo específico.** No te agobies por el océano de información a medida que aprendes y procura profundizar tu conocimiento del campo en el que quieres ser un experto.
3. **Empieza con contenido accesible.** En vez de saltar de un libro o de un artículo a otros, empieza con el contenido más sencillo y fácilmente disponible que puedas encontrar.
4. **Busca ejemplos concretos.** Esto puede ayudarte a profundizar tu conocimiento y permitirte construir una buena representación mental de un concepto o idea.
5. **Piensa en tus propios ejemplos.** Una señal de que realmente entiendes algo es tu capacidad para simplificar una idea proporcionando tus propias explicaciones y ejemplos.
6. **Expande tu biblioteca personal de modelos mentales.** Los modelos mentales te ofrecen un receptáculo más grande en el que contener más conocimiento.
7. **Utiliza la técnica Feynman.** Sencillamente – escribe. Escribir te permite agudizar tu pensamiento y te convierte en un mejor estudiante en el proceso.

2. Habilidades prácticas

Cómo practicar deliberadamente

Escribe cómo sería la práctica deliberada para uno de tus objetivos.

Tu objetivo:

Qué práctica deliberada implementarás:

3. Aprendizaje de idiomas

A. Aprendizaje directo

- 1) Habla desde el día uno
- 2) Márcate objetivos concretos
- 3) Enfrentate a retos/juégate la piel
- 4) Haz que tu objetivo sea una prioridad
- 5) Diseña un plan de acción

En el espacio a continuación, crea tu plan de aprendizaje de noventa días

Mi plan de aprendizaje de noventa días:

B. Aprendizaje por input

Crea tu plan de noventa días. Para ello, decide:

- Cuántas palabras aprenderás cada día (utilizando Anki u otras apps)
- La cantidad de tiempo exacta que dedicarás a estudiar cada día
- En qué momentos del día estudiarás
- Un objetivo concreto que deseas alcanzar al final de los noventa días

4. Test estandarizados

Los test estandarizados suelen tener unos criterios claros que debes cumplir para aprobarlos y unas fechas concretas—lo que te impulsa a estudiar y prepararte bien.

Algunas maneras efectivas de prepararse para test estandarizado son:

1. Identifica lo que se espera de ti.
2. Pide consejos a personas que ya hayan superado un examen similar.
3. Reúne materiales de aprendizaje relevantes.
4. Crea un plan de aprendizaje.
5. Determina dónde estás.
6. Practica.
7. Mide tu progreso.
8. Ajusta tu aprendizaje.

