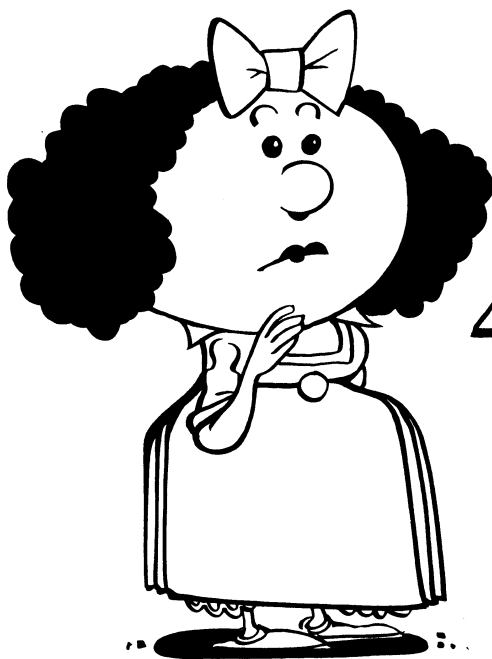


roz townsend

Riqueza aprendida
aprender a aprender
de la A a la Z



Desclée De Brouwer



Índice

Reconocimientos	11
Introducción	13
Capítulo 1 • Afirmaciones [Affirmations]	27
Capítulo 2 • Creencias [Belief]	33
Capítulo 3 • Color [Colour]	41
Capítulo 4 • Deleite [Delight]	49
Capítulo 5 • Ojos [Eyes]	55
Capítulo 6 • Comida [Food]	63
Capítulo 7 • Objetivos [Goals]	69
Capítulo 8 • Aprendizaje holístico [Holistic Learning]	77
Capítulo 9 • Integrar las ideas [Integrate the Ideas]	81
Capítulo 10 • Tener una justificación [Justification]	83
Capítulo 11 • Kinesiología... El poder del cerebro [Kinesiology]	87
Capítulo 12 • Escuchar [Listening]	93

Riqueza aprendida roz townsend

Capítulo 13 • Cartografía de la mente [Mind Mapping]	97
Capítulo 14 • Programación neurolingüística [Neuro Linguistic Programming]	103
Capítulo 15 • Oxígeno [Oxygen]	113
Capítulo 16 • Postura [Posture]	117
Capítulo 17 • Preguntas [Questions]	121
Capítulo 18 • Lectura [Reading]	125
Capítulo 19 • Abreviaturas [Shorthand]	135
Capítulo 20 • Tiempo [Time]	141
Capítulo 21 • Estimuladores [Uppers]	147
Capítulo 22 • Visualizaciones [Visualisations]	149
Capítulo 23 • Agua [Water]	155
Capítulo 24 • Entusiasmo [X-excitement]	159
Capítulo 25 • Tú [You]	161
Capítulo 26 • Zinc [Zinc]	163
Conclusión	167

Introducción

En el entorno empresarial tan competitivo de hoy en día es esencial que desarrollemos algunas formas rápidas y eficaces de acceder a la información y de retener la información. Las personas que tienen estas modernas habilidades rinden más y mejor en su trabajo, consiguen más ascensos y más contrataciones y gozan de una autoestima más elevada. Esta es la razón de que me haya decidido a llamarle a este libro *Riqueza aprendida*.

Las ideas son sencillas y eficaces. El lector verá que aprender puede ser fácil y divertido. Los beneficios del aprendizaje están a nuestro alcance, incluso en el caso de que en su momento se nos dieran mal los estudios.

Los estudiantes, los profesionales de los negocios, los ejecutivos, los nuevos fichajes [los novicios, los recién llegados] que pretenden ascender y la gente que retoma su formación descubren que el aprendizaje es un proceso de por vida. De modo que, ¿cómo podríamos hacer que fuera lo más sencillo y eficaz posible?

Los métodos que propongo:

- son divertidos
- son sencillos
- permiten ahorrar tiempo
- le funcionan a todo el mundo
- se pueden incorporar a las rutinas de la vida cotidiana

Si seguimos haciendo lo mismo que siempre hemos hecho, seguiremos consiguiendo lo mismo que siempre hemos conseguido. Así que vamos a prepararnos para introducir algunos cambios en nuestra forma de vernos a nosotros mismos y de ver lo que somos capaces de hacer. ¡Pero tenemos que estar dispuestos a hacer algunas cosas de forma ligeramente diferente!

Riqueza aprendida roz townsend

Para ayudarte a hacer los cambios que verdaderamente importan en tu vida te daré un empujoncillo para que te atrevas a dar los primeros pasos. En cada uno de los capítulos aparecen una serie de pequeños retos, pero en realidad lo que tienes que hacer es tomarlos como órdenes. ¿Por qué? Porque la mayoría de las cosas que leemos, incluidas las novelas y demás, nos animan a ser pasivos en lugar de activos. Tenemos que romper esta pauta y salir fuera de nuestra área de comodidad.

Abandonar nuestra antigua forma de hacer las cosas viene a ser un poco como las limpiezas de primavera o, como yo misma tuve ocasión de descubrir, ¡como hacer reformas en casa! Al principio de nuestra vida de casados, mi marido y yo andábamos escasos de dinero, así que tuvimos que hacer reformas en un par de casas. Normalmente era yo la que acababa encargándome de la pintura. Un día estaba pintando alegremente canturreando para mis adentros cuando apareció un viejo amigo que venía a ver qué tal nos iba. Se detuvo al pie de la escalera y se quedó mirando fijamente. Por la expresión de su cara deduje que quería decirme algo.

“Vale –le dije mientras dejaba la brocha–. Dilo de una vez. ¿Qué es lo que estoy haciendo mal?”.

Se rió. “¿Tanto se me nota? Bueno, pues... –mi amigo dudó– ya sé que esto es nuevo para ti, pero la pintura nueva te durará mucho más si quitas los desconchados de la pintura anterior, las telarañas y la suciedad antes de ponerte a pintar”.

Lo mismo sucede con el aprendizaje. Si preparamos nuestra mente y nuestro cuerpo limpiándolos de las viejas ideas que tengamos sobre cómo aprender, tendremos más posibilidades de aprender más rápido, de retener más y de conseguir más cosas.

Así que este libro trata sobre preparar la mente y el cuerpo para aprender.

La mayoría de las ideas que presento llevan mucho tiempo circulando. No las he inventado yo, pero las he venido utilizando con muy buenos resultados con casi cuatro mil estudiantes a lo largo de los últimos seis años. Ah, y también las he aplicado en mi propia vida para poner un negocio, educar a mis hijos, terminar mi formación de postgrado y ayudarme a sortear las competitivas exigencias de la vida moderna. De modo que creo que te puedo asegurar con toda confianza que: “¡Funcionan!”.

Este libro será un trampolín para la acción. He incluido algunas referencias bibliográficas para que el lector pueda ampliar las ideas que le resulten más atractivas.



Riqueza aprendida roz townsend

“Vale, Roz –me podrás decir–, pero si estas ideas llevan circulando tanto tiempo, ¿por qué no las utiliza más gente?”. La respuesta es muy sencilla: la increíble cantidad de información que tienen que asimilar tanto los profesores como los estudiantes es tan abrumadora que les queda poco tiempo para el proceso de aprender a aprender. No es culpa de los profesores –ya lo sé: estuve enseñando dentro de nuestro sistema académico durante varios años, y me di cuenta de que los profesores de nuestro sistema educativo están haciendo una gran labor con los recursos y la formación tan limitados que el gobierno puede ofrecerles. Así que aquí lo tenéis –los sencillos y eficaces secretos de la **riqueza aprendida** están aquí, contenidos en este libro.

La filosofía

Nuestro cerebro tiene un potencial increíble, pero ¿cuánto del mismo utilizas verdaderamente? Si eres como la mayoría, sólo una pequeña proporción. Todos podemos asimilar cantidades enormes de información. Lo único que necesitamos son habilidades. Hay una riqueza enorme de habilidades que son sencillas y están al alcance de todo el mundo, pero como jamás nos han enseñado estas habilidades, no las utilizamos.

Los investigadores están encontrando actualmente la forma de aprovechar cada vez un mayor número de nuestras habilidades y en los próximos años nos esperan grandes cambios en la forma de enseñar la información. Debemos acostumbrarnos a utilizar estas habilidades para que nuestras vidas se enriquezcan por el bien de nosotros mismos y de los demás.

Mis áreas de experiencia

Este libro no es el no va más del aprendizaje. Es más una recopilación de ideas que he comprobado que funcionan. Dado que pretendo que utilices el libro como trampolín, no voy a tratar ningún área en profundidad. De lo contrario, ¡sería más bien una enciclopedia! Te animo a que saques de él todo lo que puedas, y lo completes con otras lecturas adicionales o consultes a profesionales en la materia.

Por ejemplo: lo que comemos guarda una relación con nuestra capacidad mental, y Rosemary Stanton tiene escritos libros excelentes que ofrecen la oportunidad de profundizar con autoridad en este campo. Anthony Robbins ahonda en los objetivos, el poder personal, la motivación y la autorrealización. Svantesson nos llevará por las complejidades de la cartografía mental y de la memoria. Seguirás [consciente o inconscientemente] tus propios intereses particulares, y te sentirás atraído por la información que más necesites. Te asombrarás de cómo una vez que se despierten estas ideas, tu conocimiento de las mismas se traducirá en que te tropezarás como por azar con más información sobre ellas. Y por favor, sé crítico. Cuestiona todo lo que digo. Podrías tener la impresión, por ejemplo, de que lo que digo respecto del zinc es demasiado bueno como para ser verdad, así que pregúntale a tu médico o a tu naturópata. Aprender es una experiencia de por vida.

Todo tu cuerpo

Hay muchas ideas en este libro que te serán de utilidad. Algunas lo serán desde el momento en que empieces a aplicarlas a tu propia vida. Pero para conseguir los mejores resultados, verdaderamente tienes que adoptar un enfoque holístico. Cuando tu mente, tu cuerpo y tu espíritu estén en armonía, tu crecimiento y tu desarrollo te sorprenderán. A la gente que ingresa en el ejército, por ejemplo, no sólo le enseñan a utilizar las armas, sino que aprenden cómo debe un buen soldado:

- caminar
- hablar
- comer
- respirar
- pensar
- entrenar
- arreglarse
- sentarse

En otras palabras, se trata de un modelo total que toma en consideración todas las áreas de su existencia. Cuando dominen las habilidades interrelacionadas



correspondientes a todas estas áreas, entonces podrán ser mucho más eficaces. Tal vez podamos aprender algo del ejército. Si quieres ganar toda la **riqueza aprendida** que te sea posible, deja que estas ideas se vayan asentando. Reconoce que tienes que implicarte **todo tú**.

Resumen

Las siguientes secciones te mostrarán algunos de los pasos esenciales para despertar tu **capacidad de aprendizaje**. Están en orden alfabético para ayudarte a recordarlas.

Riqueza aprendida roz townsend

a	afirmaciones	¿qué te estás diciendo a ti mismo?
b	[beliefs] creencias	lo que creas se convertirá en tu realidad
c	color	los colores tienen fuerza
d	deleite	diviértete aprendiendo
e	[eyes] ojos	fortalécelos y coordínalos
f	[food] comida	la alimentación afecta a la capacidad mental
g	[goals] objetivos	aquello a lo que aspiramos es lo que conseguimos
h	[aprendizaje] holístico	ver, oír, ser
i	integración	ponerlo todo junto, equilibrar
j	[tener una] justificación	revisa tus logros
k	kinesiología	enciende tu cerebro
l	[listening] escuchar	dos orejas y una boca—úsalos en esa proporción
m	mapas mentales	pensar con todo el cerebro
n	[NLP] PNL	los sentidos y el aprendizaje
o	oxígeno	sumínistrale oxígeno al cerebro
p	postura	muévete como un triunfador
q	[questions] preguntas	haz las preguntas oportunas
r	[reading] lectura	lee más rápido mejorando la comprensión
s	[shorthand] abreviaturas	nuevos trucos para tomar notas
t	[administrar el] tiempo	el tiempo es tu recurso más valioso
u	[uppers] estimuladores	impulsores cerebrales
v	visualizaciones	creer es ver
w	[water] agua	el zumo cerebral, la bebida de los campeones
x	[excitement] entusiasmo	apasionate
y	[you] tú	tú en equilibrio
z	zinc	zinc para el pensamiento

Cómo utilizar el libro

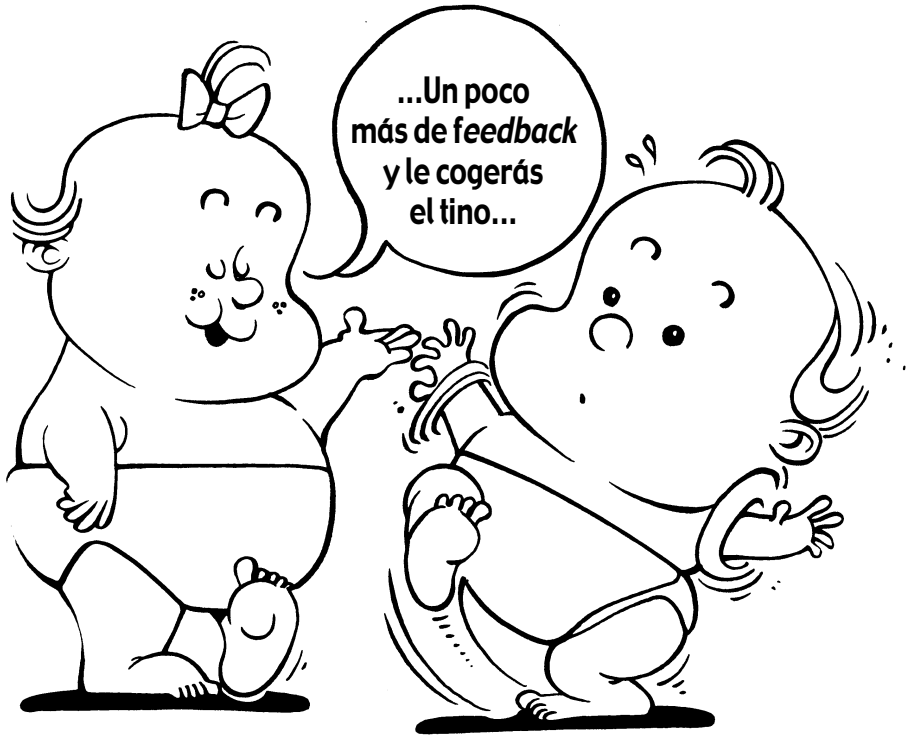
La mayoría de nosotros estamos demasiado ocupados como para leer un libro de cabo a rabo, salvo, quizás, que sea una novela. Te sugiero que empieces por el resumen de la página anterior y elijas los temas que te parezcan más interesantes o más útiles. Probablemente ello quiera decir que contienen información que consciente o inconscientemente sabes que necesitas abordar cuanto antes. Más adelante, podrás elegir otros temas utilizando el mismo procedimiento. Este es, pues, un libro del tipo de “cuando lo necesites” → “consúltalo” → “ponlo otra vez en su sitio”.

Subraya todo lo que te parezca de particular utilidad. De hecho, hazte con varios rotuladores [marcadores] y úsalos con toda libertad a lo largo del libro. Utiliza estrellas. Utiliza puntos de colores. Usa lo que sea, de hecho, que te llame la atención sobre aspectos concretos. He dejado deliberadamente amplios márgenes en las páginas para que el libro sea más fácil de leer. Y también para que puedas añadir tus propias notas y comentarios. Este es tu libro. Te has gastado un dinero, así que sácale partido.

Una vez que comprendas estas ideas, es esencial que **las pongan en práctica en un plazo máximo de 24 horas**. De lo contrario, no pasarán de ser buenas ideas que pronto olvidarás.

*Oigo y olvido
Veo y recuerdo
Hago y comprendo.*

Proverbio chino



Por qué tienes que poner estas ideas en práctica cuanto antes (¡y sin dejarlo ni un momento!)

Sólo el 10% de los lectores irán más allá del primer capítulo y el 90% de la información que lees en este libro **desaparecerá** de tu memoria **en un plazo de 72 horas –a menos que...**

- **te comprometas en un plazo de 48 horas a reconocer las ideas que tengan más sentido para ti**
- **utilices las ideas en un plazo de 72 horas**

Hay tres niveles de memoria. La clave consiste en captar la información al tercer nivel.

1. Registro sensorial

Este es el primer nivel en el que tus sentidos registran la información. Sólo puedes retener información a este nivel durante un breve período de tiempo. Por ejemplo, ¿has ido alguna vez a un desfile oficial y has visto miles de caras? ¿Las recuerdas todas ahora? No, porque tu registro sensorial rechazó toda aquella información muy rápidamente.

2. Memoria a corto plazo

A este nivel la información se retiene momentáneamente. Usamos la memoria a corto plazo cuando buscamos un número de teléfono. Si no transferimos la información a nuestra memoria a largo plazo, la información se perderá. De modo que podemos retener la información a este nivel durante unos pocos minutos tal vez.

3. Memoria a largo plazo

A este nivel la información es almacenada durante largos períodos de tiempo. *¿Qué edad tienes?* es una pregunta que requiere la participación de tu memoria a largo plazo. Es importante cómo introducimos la información en nuestra memoria a largo plazo para que podamos recuperarla cuando la necesitemos. Este libro te mostrará cómo puedes fijar firmemente en su lugar la información en tu memoria a largo plazo.

¿Comprendes ahora por qué es tan importante que hagas los ejercicios y pongas en práctica las ideas? Si verdaderamente quieres introducir esta información en tu cerebro para su uso y beneficio a largo plazo, entonces la información deberá pasar por estos tres niveles. La mera lectura te llevará como máximo sólo al nivel dos.

Así que las secciones de **Hazlo ya mismo** al final de cada capítulo son **cruciales** para que puedas desarrollar tu **riqueza aprendida**.

Las cosas no cambian: cambiamos nosotros.

Henry David Thoreau

Hazlo ya mismo

Tu primera tarea consiste en hacerte con algunos marcadores, rotuladores o bolígrafos de colores para utilizarlos en este libro. Y estrellas y puntos también, si quieres.

Adelante, consíguelos ya mismo o por lo menos ponlos en la lista de cosas que tienes que comprar. La próxima idea que venga a continuación podría ser justamente la que quieres subrayar.

Las tareas del **Hazlo ya mismo** son muy sencillas y si las haces, vas a ver la diferencia entre hacer lo mismo de siempre o comenzar a desarrollar tu **riqueza aprendida**.

