

Mohamed Boclet

CONOCIMIENTO ILIMITADO

Descubre tu inteligencia,
practica la lectura rápida y memoriza lo imposible




ESPASA

Mohamed Boclet

CONOCIMIENTO ILIMITADO

Potencia tu inteligencia,
practica la lectura rápida
y memoriza lo imposible



ESPASA

Título original: *Connaissance illimitée. Découvrir ses intelligences, déjouer l'autosabotage, pratiquer la lecture rapide et mémoriser l'impossible en s'amusant: hackez votre cerveau!*

© Éditions Robert Laffont, S. A. S., París, 2023

© Editorial Planeta, S. A., 2024
Espasa es un sello de Editorial Planeta, S. A.
Avda. Diagonal, 662-664
08034 Barcelona (España)
www.espasa.com
www.planetadelibros.com

Primera edición: febrero, 2024

Traducción: © Amaya Bozal, 2024
Diseño de cubierta: Planeta Arte & Diseño
Ilustración de la cubierta: Planeta Arte & Diseño
Fotografía del autor (solapa): © Mohamed Boclet

Preimpresión: Safekat, S. L.

ISBN: 978-84-670-7202-0
Depósito legal: B. 495-2024

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Impreso en España — *Printed in Spain*

Impresión: Black Print



ÍNDICE

PRÓLOGO. Cómo pasé de ser el último de la clase a subcampeón del mundo de lectura rápida	15
La escuela no es para mí	16
La señorita F.	17
El año en que cumplí doce años	18
«Nunca será usted ingeniero, señor Boclet»	20
Volver a empezar	21
Nuevo récord	23
El nacimiento de «Conocimiento Ilimitado»	25
Los campeonatos del mundo	26
ANTES DE EMPEZAR. Tu potencial no tiene límites	29
1. El poder del conocimiento	33
¡Reconcíliate con la idea de «conocimiento»!	34
Aprender, sí, ¿pero qué?	34
7 consejos para identificar tus temas de aprendizaje	36
Las 11 virtudes del conocimiento	37
Volver a conectar con el deseo de aprender	45
Las 4 etapas del ciclo del aprendizaje	48
Un paso cada día para alcanzar la competencia inconsciente	51
Aprendizaje activo con la pirámide de Dale	52

2. Desaprende tus límites	55
La impotencia no existe	56
Las creencias limitantes, nuestro principal enemigo	57
La impotencia aprendida	57
El efecto Pigmalión	59
Alimentamos nuestras creencias	60
Las profecías autocumplidas... y autodestructivas	62
Los 3 roles de nuestras creencias	62
Supera tus creencias limitantes para ampliar tus conocimientos	64
Cómo deconstruir una creencia limitante en 5 pasos ...	64
¿Qué pasa con las creencias de apoyo?	66
Detecta a tu saboteador interno	66
Cómo librarte de su saboteador interno en 5 pasos	67
Los sesgos cognitivos que nos bloquean	68
Eres ilimitado	73
3. El cerebro y el proceso de aprendizaje	75
Tu cerebro puede hacerlo	75
Tu cerebro necesita aprender	76
La importancia del sueño en el aprendizaje	77
El estado alfa y los tres cuerpos	79
Cómo aprender mejor: las 7 leyes del cerebro	83
¿Qué tipos de inteligencia tienes?	88
3 buenas razones para identificar tus tipos de inteligencia	96
¿Necesitamos los 9 tipos de inteligencia para aprender? ..	96
Los 3 estilos de aprendizaje, ¿tres formas de ser?	97
¿Cómo utilizar mi estilo de aprendizaje y mis tipos de inteligencia?	98
6 ideas para estimular tu cerebro	99
4. La gestión del tiempo	103
Piensa en el placer diferido	104
Los 5 tipos de tiempo	105
Acabar con el tiempo perdido	107

Define tu objetivo	108
6 reflejos para ser eficiente y ganar tiempo	111
El ritmo circadiano, o el momento adecuado para usar tu cerebro	117
Las «mañanas milagrosas», un apoyo para la gestión del tiempo	119
Hacia el tiempo ilimitado: 5 leyes para hackear el tiempo ..	122
5. Concentración óptima	127
El estado de flujo, el río de la concentración	128
Prioridad del método Pomodoro	129
2 ejercicios clave para alcanzar el estado de preflujo, o «estado de recursos»	133
Crear rituales de trabajo	135
Trabajar en el entorno apropiado	136
Escuchar «ruido blanco»	136
Mantener la concentración a toda costa	137
2 ejercicios para ejercitar y fortalecer tu concentración a diario	142
6. Las mejores técnicas de memorización	147
Los 5 tipos de memoria	148
Intención y codificación: los dos principios funda- mentales de la memorización	152
Hacia el largo plazo: asociación e imaginación, las dos llaves de la memoria	153
La creación de historias o el arte de «vestir» la infor- mación para retenerla mejor	155
3 ingredientes para dar fuerza a tus historias	158
La espacialización y el palacio de la memoria	160
Hacia una memoria ilimitada: la repetición espaciada ..	162
No perturbes tu memoria	166
7. Los mapas mentales. Fundamentos	169
Las 3 virtudes de los mapas mentales	170
Las 7 reglas de los mapas mentales. Lo que necesitas saber para empezar	172

¿Para qué sirven exactamente los mapas mentales?	177
Zoom sobre las ramas vacías	179
Una herramienta para todos	180
Una poderosa herramienta de apoyo para la memorización	181
8. Practicar la lectura rápida	185
¿Qué es leer rápido?	185
Reconcíliate con la lectura	191
Tiempo, comprensión y concentración: los 3 pilares de la lectura rápida	192
Las 7 técnicas para leer rápido	198
Mis métodos de entrenamiento en lectura rápida	210
 CONCLUSIÓN. ¡Eres ilimitado!	 213
La aventura continúa... ..	215
Agradecimientos	217

1

EL PODER DEL CONOCIMIENTO

Solo sé una cosa, y es que no sé nada.

SÓCRATES

Todos somos inteligentes y todos somos capaces de aumentar nuestros conocimientos. No hay límite para el aprendizaje, aunque solo sea por la gran cantidad de conocimiento que tenemos a nuestra disposición. Imaginad por un momento todo lo que no conocemos y tenemos la oportunidad de descubrir para evolucionar, crecer, razonar, intercambiar, vibrar, reír, transmitir...

A lo largo de mi carrera he comprendido que la pasión por aprender es una fuente de realización y un vector de cambio. El aprendizaje nos ofrece ese nuevo aliento que muchos estamos buscando. ¿Quién no ha querido convertirse en una mejor versión de sí mismo, más libre y feliz? Para ello solemos recurrir a una serie de disciplinas que van desde la meditación hasta el deporte, pasando por la búsqueda de lo esencial o seguir una dieta sana. Todos estos pilares del desarrollo personal son útiles y han demostrado ser de gran apoyo para muchas personas. Pero, ¿hemos considerado alguna vez que ese nuevo aliento podría hallarse en el conocimiento?

No nos hacemos una idea de todo su poder, que es potentísimo. El conocimiento puede remodelar nuestra vida cotidiana y nuestro futuro. Puede llevarnos a una mayor realización personal, proporcionarnos más confianza en nosotros mismos, más razón. ¿Por qué privarnos de ello?

¡RECONCÍLIATE CON LA IDEA DE «CONOCIMIENTO»!

La palabra *conocimiento* desprende cierto tufillo de seriedad, suena aburrida, incluso demasiado manida. El diccionario define el conocimiento en los siguientes términos: «Acción, hecho de comprender, de conocer las propiedades, las características, los rasgos específicos de algo».

Al practicar la lectura rápida y enriquecer mis conocimientos, descubrí otra definición de esta noción. Me quedé impactado: el conocimiento era algo muy distinto a la imagen que tenía. A día de hoy, para mí el conocimiento ya no evoca restricción, la severidad de algunos profesores o su excesivo rigor. Tampoco equivale a obediencia o sumisión. Por el contrario, el conocimiento implica libertad, soltura y bienestar.

Debemos ver la adquisición de conocimiento como una fuente de felicidad, una energía poderosa que hace nuestras vidas más fáciles y alegres. Antes de invitarte a venir conmigo al fértil terreno del conocimiento ilimitado, no puedo dejar de recomendar que te reconcilies con el término *conocimiento*. Eliminemos nuestros prejuicios y pensemos, sobre todo, en la cantidad de conocimiento que tenemos a nuestro alrededor, que podríamos acumular y ser mucho más felices.

APRENDER, SÍ, ¿PERO QUÉ?

Desde el momento en que afirmo que la adquisición de conocimiento nos hace más felices, la idea empieza a resultar mucho más seductora, ¿verdad? Pero, ¿de qué estamos hablando? ¿Qué debemos aprender para beneficiarnos del poder del conocimiento?

El aprendizaje no es solo una búsqueda intelectual. Todos somos diferentes y somos capaces de encontrar la felicidad en una amplia variedad de campos, como las manualidades, el liderazgo, la comunicación, la literatura, el medio ambiente, la actividad física... Son muchos los temas en los que podemos profundizar para aprender más, satisfacer una curiosidad o progresar en su

práctica. La idea es descubrir nuestra propia verdad y preguntarse: ¿qué me impulsa?, ¿qué quiero compartir? Si buscamos en profundidad, en lo más hondo de nuestras emociones, lejos de los dictados sociales, descubriremos un territorio ilimitado, una riqueza inagotable que nos espera con los brazos abiertos. Será un momento de alegría, que podremos alcanzar cuando nos aventuramos a explorar una disciplina que nos guste y nos haga vibrar.

Tal y como explico a mis estudiantes, siempre hay algún tema que despierta nuestro interés. Para empezar, te invito a identificar qué es lo que más te gusta. Es una forma de dar un primer paso hacia el aprendizaje. ¿Te gusta el fútbol? ¿La cocina? ¿Un artista en particular? Hay muchísima información disponible sobre cada uno de estos temas. Puedes empezar leyendo el *Marca* todos los días, para luego sumergirte en un libro sobre la historia del fútbol o ponerte a escuchar pódcast sobre deporte. Puedes hacerte con un montón de libros de cocina para descubrir nuevas recetas y consejos culinarios o seguir algunas cuentas de Instagram de auténticos entusiastas de los fogones. Puedes empezar con la biografía de alguna celebridad que admires para conocer su vida, su trayectoria vital y descubrir su visión del mundo; o interesarte por la filmografía de un actor o actriz para tener una visión global de su obra. Todo es válido y está ahí, a tu alcance. No hay jerarquías: cualquier tema que abordemos es válido, es interesante profundizar en él, siempre y cuando despierte nuestra curiosidad. Puedes empezar por donde quieras: enriquecer conocimientos no es aprenderse de memoria un atlas o una enciclopedia para ganar el premio de un programa de cultura general, sino identificar cada uno de «tus» temas favoritos y estudiarlos. Para divertirse y evolucionar.

Este primer paso es esencial, porque los siguientes dependerán de ello: si invertimos en un tema específico otros nuevos nos saldrán al paso. Siempre podemos profundizar en un tema dentro del tema: la cocina puede llevarnos a la cocina molecular, de la misma manera que el cine puede llevarnos a descubrir el trabajo de un director en particular o los medios necesarios para financiar un largometraje. Cuanto más nos metemos en un tema, más

querremos continuar. Lo importante es encontrar el tema que nos cautive. A muchas personas les seduce la idea de aprender, pero no saben por dónde empezar. A lo largo de mi experiencia, he recopilado consejos para alentar a todo el mundo a identificar su temática particular.

7 CONSEJOS PARA IDENTIFICAR TUS TEMAS DE APRENDIZAJE

1. Pregúntate sobre tus pasiones, o sobre tus antiguas pasiones. Si el término *pasión* no despierta nada en ti, prueba con *afición*. ¿Cuáles son tus aficiones? ¿La pesca? ¿Los juegos de mesa?

2. Vuelve a tu infancia: cuando éramos niños nuestros sueños no tenían límites y teníamos pasiones «clarísimas» a las que hemos terminado renunciando con el tiempo. Si de niño soñabas con ser astronauta, ¿no te apetecería aprender más sobre astronomía, sobre el sistema solar?

3. Piensa en los temas y debates que aparecen regularmente en las noticias y que no siempre entiendes. ¿No tienes claros los argumentos de tus amigos ecologistas? ¿Te gustaría entender por qué algunas personas ya no comen carne? ¿La lucha feminista te interesa, pero no terminas de captar sus matices? Estos son algunos temas en los que podrías profundizar.

4. Identifica tus deseos más profundos: encontrar el amor, cambiar de trabajo, vivir en el campo, reformar tu casa, tener un hijo... Ampliar la comprensión y el conocimiento de los temas que son importantes para ti es la mejor manera de llevar a cabo tus proyectos personales. Aunque aprender inglés puede hacerse cuesta arriba cuando se trata de aprobar un examen, puede ser emocionante cuando lo que se busca es manejar un idioma para encontrarse con alguien a quien amas y que vive en la otra punta del planeta.

5. Abre los ojos y presta oídos en todo momento y escucha cuando te cuenten una anécdota, porque tal vez encuentres una historia emocionante o te seducirá una argumentación, una forma de ver el mundo.

6. Crea un «cuaderno de conocimientos» que llevarás contigo y en el que te divertirás anotando todo lo que aprendas «por casualidad» y te produzca sorpresa o placer. ¿Una nueva palabra para ampliar tu vocabulario? ¿La capital de un país? ¿Una frase especial que has leído en un libro o que has escuchado en la radio? Si sientes la necesidad de escribirlo puede que desees saber más.

7. Déjate guiar por tus creencias limitantes —es decir, las falsas certezas que tienes sobre ti mismo (►pág. 57)— sobre determinadas materias para encontrar inspiración: atreverte con una disciplina que consideras demasiado complicada para ti puede ser un desafío particularmente interesante. Si piensas que no se te dan bien la contabilidad, la geografía o la jardinería, ¿qué pasaría si decides sorprenderte practicándolas?

Un último consejo: llegado el caso, si hay varios temas que te interesan a la vez, no dudes en apuntarlos todos, no para estudiarlos al mismo tiempo sino para crear una «lista de espera». Tener una visión a medio plazo del propio aprendizaje alimenta la motivación, y permite tomar conciencia de que el mundo del conocimiento es ilimitado.

LAS 11 VIRTUDES DEL CONOCIMIENTO

Una vez que hayas encontrado el (los) tema(s) que te interesan, el conocimiento se convertirá en el centro de tu vida: siempre querrás más. Descubrirás cuánto puede transformarte. El conocimiento te apoyará en la realización de proyectos, pero también será un pilar de tu bienestar diario. Entonces podrás descubrir todas las virtudes que aporta el conocimiento.

1. El conocimiento eleva el nivel de conciencia

El conocimiento nos eleva. Nos permite desarrollar una mirada más clarificadora sobre el mundo que nos rodea y convertirnos en lo que se conoce como «mente universal». En otras palabras,

abre nuestra manera de pensar y nos permite abandonar el pensamiento único, siempre tan estrecho de miras.

A través del conocimiento aprendemos a analizar la información y somos mucho menos influenciados. Pongamos, por ejemplo, el debate sobre el papel que la carne debería tener en la dieta. Algunas personas más o menos cualificadas en el tema argumentan que comer carne es malo para la salud, mientras que otras sostienen que la carne supone un aporte de proteínas esencial. ¿No sería interesante profundizar en la cuestión, en lugar de caer en la trampa del discurso único? ¿Por qué detenerse en la mera lectura de un artículo que afirma que la carne tiene efectos nocivos para el organismo? Al llevar a cabo nuestra propia investigación, al contraponer las opiniones de distintos expertos, comprenderemos mejor todos los argumentos y podremos formarnos una opinión propia, actuando así cada día de acuerdo con nuestras conclusiones.

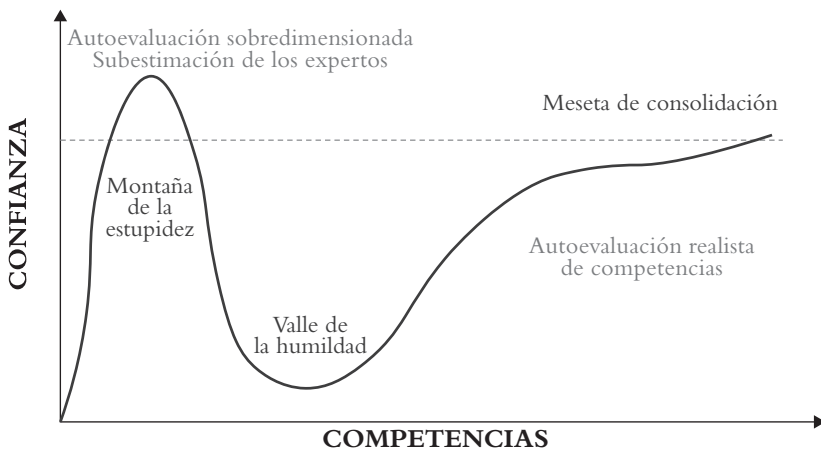
2. El conocimiento nos hace más humildes y sensatos

Cuanto más aprendemos más ignorantes nos sentimos, al menos al principio, pues cuando nos sumergimos en un tema descubrimos que no es tan sencillo como parecía. En otras palabras, a medida que desarrollamos nuestro conocimiento nos damos cuenta de que «el mapa no es el territorio», siendo el mapa nuestra visión del mundo y el territorio la realidad. Tendemos a tomar lo primero como equivalente de lo segundo. El conocimiento nos enseña algo fundamental: estamos muy lejos de saberlo todo, nuestra visión es limitada y el territorio muy vasto.

Cuando empecé a practicar la lectura rápida y descubrí las técnicas relacionadas con esta disciplina pensé que eso era todo, que «ya sabía». Pero a fuerza de explorar este universo comprendí que había muchas más técnicas y complejidades de lo que había creído. Quería aprender más. Me encontraba en lo que se llama el «valle de la humildad», una fase del aprendizaje que corresponde al momento en que admitimos que aún no somos competen-

tes. Nos atrevemos a cuestionarnos a nosotros mismos, nos volvemos cada vez más humildes. Esta modestia es una fuerza que nos impulsa, pues es entonces cuando tomamos medidas para llegar aún más lejos.

Impulsados por nuestras ganas de aprender, que crecen a medida que aumenta nuestra humildad, llegamos a la «meseta de consolidación». En esta etapa, nos evaluamos de forma justa: sabemos que sabemos, lo que nos da más confianza en nosotros mismos, pero también discreción. Ya no queremos alardear de nuestro conocimiento, porque finalmente reconocemos que el famoso mapa no es el territorio y que, a pesar de nuestros conocimientos, nuestro mapa no es la verdad. Finalmente, en esta etapa la humildad es aún mayor y se produce un círculo virtuoso: tenemos aún más sed de aprender. En suma, el conocimiento nos permite alejarnos del llamado efecto Dunning-Kruger (►pág. 72), un sesgo cognitivo por el cual algunos individuos tienden a sobreestimar sus habilidades en un campo en el que están poco cualificados.



El efecto Dunning-Kruger

El mapa no es el territorio

Esta frase nos recuerda la distinción entre una representación y la realidad que reproduce. Cada individuo tiene su propio mapa, es decir, su visión del mundo y la forma en que lo representa. Este mapa se ali-

menta de nuestras experiencias, creencias y conocimientos. El territorio es el mundo tal y como es: con sus contornos delimitados, pero también sus sombras, sus zonas inexploradas.

Muy a menudo nos quedamos encerrados en nuestro mapa porque pensamos que nuestra visión del mundo está cerca de la realidad, incluso que es la realidad y, por tanto, el territorio. Pero hay una brecha, más o menos amplia, entre nuestra representación del mundo y el mundo real. El conocimiento permite reducirla y nos ayuda a acceder a una visión más precisa del mundo que nos rodea. Al comprender que nuestro mapa a veces puede estar equivocado nos volvemos más tolerantes, más curiosos, más abiertos. Admitimos nuestros errores, escuchamos más a los demás, desarrollamos nuestra empatía y nos acercamos al territorio. Será muy difícil conocer todo el territorio — ¡se necesitarían mil vidas! — y acceder a la verdad absoluta pero, al menos, aprendemos a buscarla por todas partes en lugar de creer que ya es nuestra. ¡Qué ganancia en objetividad!

3. El conocimiento ayuda a ganar confianza en sí mismo y aporta legitimidad

La confianza en sí mismo se define como sentirse *capaz*. Cuando nos embarcamos en el camino del aprendizaje y obtenemos conocimiento, rápidamente llegamos a la conclusión de que somos capaces de absorber información. Por tanto, actuar es una garantía de confianza en uno mismo: solo tienes que ponerte a aprender para sentirte mejor contigo mismo.

Y más aún, el hecho de activar diariamente tus conocimientos, y también de transmitirlos, acentúa esta confianza en sí mismo. Nos damos cuenta de que podemos usar lo que sabemos para impulsar nuestro destino y expresarnos sobre un tema específico. «Lo que está bien concebido se expone con claridad y las palabras para expresarlo vienen fácilmente», le gustaba repetir a mi profesor de francés en quinto de primaria (inspirado por Nicolas Boileau y su *Arte poética*, pero de eso yo no me enteré hasta mucho más tarde).

4. El conocimiento ayuda a tomar buenas decisiones

No le pedimos a un líder empresarial que lo sepa todo, sino que tome las decisiones correctas. ¿Cómo puede tomar las decisiones más apropiadas? Puede confiar en sus experiencias anteriores y en las conclusiones que ha sacado de ellas; pero también puede —a través de la lectura, por ejemplo— enriquecerse con las experiencias de los demás. Leer testimonios de otros empresarios le ahorrará años de trabajo. Ante cualquier problema podrá mostrar el discernimiento necesario, pues habrá acumulado conocimiento. Aplicará sus conocimientos tan pronto como surja la oportunidad y, creedme, la oportunidad de aprovechar los conocimientos adquiridos llega más a menudo de lo que se piensa. El conocimiento interviene en todas las preocupaciones a las que nos enfrentamos a diario y en las decisiones que debemos tomar. Hay respuestas en todas partes. A fuerza de aprendizaje y curiosidad ampliamos nuestra mirada y comenzamos a crear vínculos entre todo lo que hemos leído, oído y comprendido para aplicarlo con criterio en cualquier momento.

5. El conocimiento es lo único que nos queda cuando no nos queda nada

Es indudable que gracias al conocimiento nuestro mundo interior se enriquece, pero sobre todo somos capaces de hacer frente a cualquier situación. Cuanto más desarrollemos nuestros conocimientos, más capacidades tendremos para interactuar, cambiar y adaptarnos. Si mañana lo perdemos todo o en parte, si nos quedamos sin posesiones materiales, solo nos quedará una cosa: nuestra riqueza interior. En nuestro interior permanecerán los conocimientos adquiridos, fortaleciendo nuestra confianza en nosotros mismos, o una pasión que nos impulse y nos haga felices a pesar de todo. Además, nuestro conocimiento también puede servirnos de inspiración, ayudándonos a reconstruir nuestra vida diaria.

6. El conocimiento combate el aburrimiento

Cuando entramos en el mundo del aprendizaje el aburrimiento deja de formar parte de nuestra vida cotidiana. Fuera los tiempos muertos: siempre hay algo nuevo que descubrir. Si a veces tienes la impresión de aburrirte, de que careces de metas y que has caído en la rutina, el aprendizaje te cambiará y estimulará. Incluso terminarás deseando que llegue el domingo, pues tendrás horas para ti mismo, para aprender.

7. El conocimiento puede animarte a cambiar de vida

Al aprender, nos exponemos a hacer ciertos descubrimientos. Algunas personas descubren sus temas favoritos y se dan cuenta de que no están en el lugar adecuado. No estoy diciendo que todos estemos en el lugar equivocado, solo que el conocimiento puede ayudarnos a entender hacia dónde queremos ir. En mi caso, me había propuesto llevar una vida normal, dentro de un esquema clásico: conseguir un empleo, trabajar, ahorrar dinero y disfrutar de mi jubilación. Aprendiendo y leyendo entendí que no quería seguir ese patrón, lo que verdaderamente quería era enseñar. Dejé el mundo de la ingeniería y eso me ha llevado hasta donde estoy hoy.

A lo largo de nuestro aprendizaje, y en nuestra búsqueda de conocimiento, podemos leer o escuchar cosas que nos inspiran. Con mucha frecuencia sucede que leemos un libro sin esperar gran cosa, hasta que de pronto descubrimos que este o aquel tema nos apasiona. Nos estimula, nos hace vibrar. Tan pronto como las palabras que leemos encuentran un eco en nuestro interior, nace el deseo de profundizar. A veces profundizamos tanto que llegamos a cambiar nuestra vida. Considero que el conocimiento es una motivación que nos llega desde fuera: gracias a él despertamos y desarrollamos objetivos que demandan objetivos nuevos y, en ocasiones, provocan en nosotros el deseo de abrir nuevas puertas.

8. El conocimiento es antiestrés

El conocimiento es una fuente de soluciones y nos ayuda a relativizar. Ya no entramos en pánico por nada. Hay muchos ejemplos de ello. Podemos aprender los principios fundamentales de la psicología descubriendo disciplinas que pueden apoyarnos (TCC¹, EMDR², incluso la hipnosis), nos sentimos mejor al poder encontrar ayuda porque somos conscientes de que esa ayuda existe.

¿No te llegan ofertas de trabajo? ¿Has publicado un libro que no se vende? En lugar de desanimarte, sabes que el fracaso no es algo negativo porque has leído la historia de Steve Jobs y has comprendido que, antes de llegar a la cima, es muy frecuente experimentar una sensación de fracaso y, más importante aún, que el fracaso es una oportunidad de oro para progresar más adelante.

En términos generales, el conocimiento es capaz de tranquilizarnos porque nos da claves reales para comprender el mundo que nos rodea y, por tanto, sentirnos bien al respecto. ¿Qué podría resultar más tranquilizador, por ejemplo, cuando se tiene fobia a volar, que hacer unas prácticas con Iberia, con sus cursos teóricos y los posibles escenarios de vuelo? ¿O recibir explicaciones de un médico cuando enfermamos y necesitamos tratamiento? Todo lo que aprendemos puede tranquilizarnos, pues lo desconocido es una fuente de estrés y ansiedad al dejar espacio para proyecciones negativas.

9. El conocimiento aporta alegría

¿No disfrutas probando un restaurante nuevo? ¿Viajando a un país desconocido? ¿Descubriendo cosas que consiguen sacarte de la cotidianidad? Con el aprendizaje sucede lo mismo: estamos

¹ Terapia cognitiva conductual.

² *Eye Movement Desensitization and Reprocessing* (desensibilización y reprocesamiento de los movimientos oculares).

en estado de descubrimiento permanente y, por tanto, disfrutando con alegría de cada descubrimiento.

10. El conocimiento hace feliz

¿Sabías que hacerte la cama cada mañana te hace más feliz porque este hábito nos permite comenzar el día con un acto fácil y efectivo, que nos produce satisfacción? El aprendizaje funciona igual. Cada noche nos acostamos con la sensación haber hecho algo positivo para nosotros mismos, tenemos más conocimiento que el día anterior. Es estimulante y motivador. De la misma manera, es satisfactorio transmitir nuestro conocimiento, poder tranquilizar u orientar a alguien, lo cual nos hace a todos más felices.

11. El conocimiento nos ayuda a alcanzar nuestros objetivos

Podemos decidir aumentar nuestro conocimiento para abrirnos al mundo, distraernos o relajarnos. Pero también podemos aumentar nuestro conocimiento para lograr un objetivo específico. Tanto si quieres cambiar de vida y convertirte en soñador, por ejemplo, como si deseas impulsar tu carrera o hablar cuatro idiomas para poder viajar, el conocimiento será tu base de partida. Te abrirá puertas, te inspirará y te ofrecerá soluciones, opciones.

..... **El conocimiento es la base del desarrollo personal**

El conocimiento puede ayudar a realizarte de la misma manera que lo haría una técnica de desarrollo personal. Pero eso no es todo: puede complementar tus «actividades» de desarrollo personal. Meditar, correr o llevar un diario íntimo en el que escribir cada mañana son iniciativas excelentes y, si las acompañas con un sólido conocimiento de cada tema, el resultado será aún más beneficioso. ¿Estás decidido a meditar y

transformar esta disciplina en un estilo de vida saludable? La lectura de libros sobre meditación será una buena guía para comprenderla, progresar en ella y practicarla con regularidad.

VOLVER A CONECTAR CON EL DESEO DE APRENDER

Aprender es, para muchos de nosotros, sinónimo de esfuerzo, asociación que debemos a nuestros recuerdos escolares. En el aula, el aprendizaje se equipara a rendimiento escolar, a obtener buenos resultados académicos. Los exámenes y los deberes de clase nos alejaron del placer de aprender porque, como estudiantes, se nos evaluaba más sobre lo que no sabíamos que sobre lo que realmente sabíamos.

El tipo de aprendizaje al que me refiero no tiene como objetivo sacar buenas notas. Lo haces para ti y por placer. El aprendizaje debe ser como un juego, como los niños aprenden jugando. Todos merecemos jugar para descubrir el mundo. Por desgracia, en mi época pasábamos horas sentados en el pupitre leyendo la lección y aprendiéndola de memoria. Estos métodos no son adecuados para todo el mundo, no son motivantes. Porque lo cierto es que podemos aprender con pasión y diversión.

4 consejos para reconectar con el placer de aprender

1. Recuerda que nadie te va a examinar. No te presiones a ti mismo, no hay ninguna medalla que ganar.
2. Busca el tema que te estimule y dedícale tiempo.
3. Convierte tu día a día en una oportunidad para adquirir conocimientos: puedes ver series o películas relacionadas con los temas que necesites. Esta es una buena manera de dar un primer paso hacia el conocimiento vinculándolo al placer.
4. Pasa tiempo en una biblioteca, como mero espectador, observa el entorno y las personas. Con el tiempo, querrás hacer como ellas. El aprendizaje es contagioso.

«Aprender, aplicar y compartir»: tu nuevo lema

Las virtudes del aprendizaje son aún más evidentes si integramos dos valores clave: aplicarlo y compartirlo. Lo convertí en mi *leitmotiv*: «Aprender, aplicar y compartir».

¿POR QUÉ «APLICAR»? A menudo aprendemos *para* aplicar lo que hemos aprendido. Puedes aprender sobre emprendimiento para poner en marcha tu propia empresa. Puedes aprender nociones de salud para aumentar tu rendimiento físico. Podemos aprender cómo se desarrolla un parto para acompañar a las mujeres, como una *doula*. Podemos aprender aromaterapia para convertirnos en naturópatas. La lista podría seguir y seguir. En todos estos casos, el proyecto que se tiene en mente muy a menudo se pone en marcha; está, de hecho, en la propia iniciativa de aprender. Llegados a este punto, nuestro conocimiento se convierte en experiencia. Por este motivo también me gusta decir que el conocimiento contiene su propia aplicación.

Gracias a la experiencia, nuestro conocimiento se mantiene vivo porque lo usamos regularmente. Más aún, evoluciona positivamente porque, cuanto más practicamos, más nos perfeccionamos.

¿Qué hacer con el conocimiento que no se aplica?

¿Quieres aprender, pero no tienes idea de cómo aplicar tus conocimientos? ¿Te preocupa que sea inútil? Eso nunca va a suceder. El conocimiento que absorbemos se aplica generalmente sin que seamos conscientes de ello. Al sintonizar y amalgamarse con otros conocimientos que ya teníamos, ilumina nuestras decisiones, despierta a la persona que somos, nuestras aspiraciones, nuestros deseos. También favorece nuestras relaciones interpersonales, anima nuestras conversaciones y, sobre todo, puede llevarnos a adoptar comportamientos nuevos. ¿Quieres saber más sobre el planeta Tierra y el sistema solar? Es cierto que no necesariamente serás capaz de «aplicar» tus nuevos conocimientos, pero sabrás más sobre nuestra condición como seres humanos, sobre el ca-

lentamiento global y los recursos de los planetas vecinos. Esta cultura general te hará crecer y tal vez te haga querer defender alguna causa. Las virtudes del conocimiento siguen siendo válidas sin una aplicación consciente y directa.

¿POR QUÉ «COMPARTIR»? Transmitir conocimiento es una forma de aplicarlo y progresar. Al compartir lo que hemos aprendido podemos poner a prueba nuestro conocimiento con quienes nos rodean. Por supuesto, no se trata de abrumar a los demás ni pretender imponerse sobre ellos sino, cuando surja la oportunidad, intercambiar impresiones sobre un libro que hemos leído o una película que nos haya gustado, por ejemplo. Al escuchar las preguntas y comentarios de los demás, nuestro conocimiento aumenta, porque perseveramos en nuestras reflexiones.

5 ideas gratis para encontrar conocimiento

El mundo está lleno de información y podemos acceder fácilmente a todo tipo de conocimientos. Paradójicamente, cada vez somos más ignorantes: la información disponible en internet, a un par de clics desde nuestro móvil, abandona nuestro cerebro a menudo sin dejar huella. La abundancia de información, por tanto, no motiva a las personas a «saber». De hecho, mientras navegamos por Internet a menudo nos quedamos atrapados en las redes sociales, los videojuegos o Netflix, pero el tiempo que pasamos «distrayéndonos» podríamos haberlo pasado aprendiendo. En ese sentido, los libros son herramientas infinitamente más valiosas para el aprendizaje. Rebosan saber, conocimientos, y encierran la promesa de mantener siempre fresca y renovada la curiosidad por aprender. Debemos acudir a ellos, codearnos con ellos, intercambiarlos, hacerlos circular, hablar libremente de libros. Y, junto a ellos, existen otras muchas fuentes gratuitas para extraer conocimiento. Puedes probarlas todas, para construir tus propios hábitos de aprendizaje. Elige las que quieras:

1. Visita exposiciones gratuitas, incluso un museo una vez al mes (la entrada es gratis ciertos días). Es una oportunidad para

maravillarnos de todo y de nada, hasta que tu mirada se detenga en un objeto, en un tema. Y entonces lo elegirás, para seguir profundizando en ello.

2. Asiste a conferencias, eventos gratuitos cercanos, *after-works* sobre algún tema en concreto que despierte tu interés.

3. Lee la prensa varios días a la semana y conviértelo en una rutina. Recuerda que leer un periódico no es leerlo en su totalidad, sino deteniéndose en los artículos que nos llamen la atención. También se puede recurrir a la prensa *on line*, a menudo gratuita.

4. Consigue libros sobre temas que te gusten y fíjate un objetivo diario: unas cuantas páginas al día...

5. Escucha pódcast que tengan rigor y seriedad, sin plantearte objetivos poco realistas. No hace falta que los escuches del tirón, puedes hacerlo en distintos momentos del día: diez minutos por la mañana, diez minutos en el coche...

..... **Escucha a los tuyos y a los que te rodean**

A menudo olvidamos que los demás pueden tener grandes conocimientos. No estoy hablando de escritores y conferenciantes, me refiero a nuestros amigos y familiares. ¿Realmente nos tomamos el tiempo suficiente para escucharlos? ¿Para hacerles preguntas? Imagina lo que puedes aprender de los demás simplemente escuchándolos, evitando interrumpirlos cuando nos cuentan algo o desviando la conversación para llevarla hacia nosotros mismos. Un anciano que cuenta sus experiencias en la guerra, un amigo que nos revela los entresijos de su trabajo... A veces, pasamos años al lado de un colega sin saber quién es, cuando probablemente tiene cosas emocionantes que contarnos. ¿Qué interés tiene esto? Pues permitimos descubrir otros «mapas», y cuantos más mapas reunamos más precisa será nuestra visión del territorio.

LAS 4 ETAPAS DEL CICLO DEL APRENDIZAJE

El ciclo del aprendizaje puede dividirse en cuatro etapas. Es importante saberlo, porque pasamos por este ciclo cada vez que nos

adentramos en una nueva disciplina. Gracias a ello podemos seguir nuestra evolución. También nos recuerda que el aprendizaje requiere un mínimo de tiempo y cierta dosis de formación.

Etapa 1: incompetencia inconsciente

Al principio estamos en una fase que se denomina *incompetencia inconsciente*: no sabemos que no sabemos. Por ejemplo, en mi caso, no sabía que existía la lectura rápida, tampoco sabía que no lo sabía. Esta primera etapa es la prueba de que tenemos mucha información a nuestra disposición, que el conocimiento es infinito y que no somos totalmente conscientes del conocimiento que podemos llegar a conseguir.

Etapa 2: incompetencia consciente

Cuando descubrimos una disciplina o información nos damos cuenta de nuestra ignorancia. Entramos entonces en la fase de *incompetencia consciente*: sabemos que no sabemos. En otras palabras, para seguir con el ejemplo de la lectura rápida, sé que la lectura rápida existe, pero no estoy seguro de qué es o cómo practicarla.

Cuando nos abrimos al mundo y decidimos leer el periódico, o libros, escuchar a los demás, acudir a exposiciones o conferencias, nos damos cuenta de que hay muchas cosas que no sabemos. Estamos constantemente en incompetencia inconsciente. Pero ser conscientes de esto es un motor: nos invita a aprender cosas increíbles y apasionantes, útiles para nuestro desarrollo personal y nuestros proyectos.

Etapa 3: competencia consciente

Ante la conciencia de no saber, decidimos aprender. Aprendemos, practicamos lo aprendido y pasamos a la tercera etapa, la de

la *competencia consciente*: cuando somos conscientes de nuestras capacidades es cuando estamos abiertos a desarrollar nuestro conocimiento. Nos vemos haciéndolo, exactamente como cuando aprendemos a conducir: cada gesto es consciente, estamos atentos a los pedales, a la palanca de marchas, a los demás conductores... Nuestro aprendizaje requiere un esfuerzo consciente, pero podemos observar nuestro progreso.

Etapas 4: competencia inconsciente

Cuando nuestro conocimiento y maestría aumentan alcanzamos una nueva etapa, la de la *competencia inconsciente*: ni siquiera sabemos que sabemos, como un automovilista que se mueve del punto A al punto B sin pensar, un experto que no sabe explicar lo que hace, o un tenista que juega sin racionalizar sus movimientos. Es algo natural, fluido. Esta es una prueba de que hemos alcanzado un nivel de dominio de la competencia. Llegar a esta última etapa implica alcanzar la excelencia.

Para mantener esta habilidad inconsciente se requiere entrenamiento y práctica. ¿Por qué los deportistas, los bomberos o los integrantes del GEO entrenan todos los días? Precisamente para fortalecer sus competencias inconscientes y contar siempre con ellas, especialmente en caso de emergencia y estrés. En la fase de competencia inconsciente hemos adquirido reflejos. Conocemos la mecánica de memoria. Hacemos las cosas automáticamente, nuestro cerebro actúa por sí solo.

Suelo insistir mucho en las cuatro etapas del aprendizaje porque tendemos a creer que basta con descubrir un área de conocimiento y trabajar en ella para dominarla rápidamente. Esto no es del todo erróneo, pero lo único que te permite pasar de la incompetencia inconsciente (primer paso) al dominio total, la competencia inconsciente (último paso), y mantenerte allí, es el entrenamiento. Todo es posible, siempre y cuando continúes practicando. La experiencia solo se adquiere a través del entrenamiento. Para ello, por supuesto, es imprescindible reservar un tiem-

po cada día para aprender. Veremos cómo hacerlo en el capítulo 4 (►pág. 103).

UN PASO CADA DÍA PARA ALCANZAR LA COMPETENCIA INCONSCIENTE

Muchas personas consideran que el aprendizaje es un proceso largo e imaginan que les llevará años desarrollar sus conocimientos sobre un tema y alcanzar la competencia inconsciente. Se desaniman incluso antes de comenzar. Sin embargo, con un mínimo de disciplina y constancia podemos adquirir conocimientos más rápido de lo que pensamos. Una vez más, el secreto está en el entrenamiento.

Tendemos a sobrevalorar lo que podemos hacer en un mes y subestimar lo que podemos hacer en un año. Me explico: si pensamos que en un mes todo puede cambiar, es muy probable que nos decepcionemos, mientras que si optamos por una estrategia de pequeños pasos, aprendiendo una palabra de inglés al día o conversando diez minutos diarios con una persona bilingüe, por ejemplo, podremos hablar inglés en un año. Si cada año seguimos el mismo sistema con un nuevo idioma, acabaremos hablando cinco idiomas en cinco años. Es lo que se conoce como «efecto acumulativo»: es mejor realizar múltiples sesiones cortas de estudio que poner el turbo de vez en cuando. La competencia inconsciente está al final del camino: al avanzar todos los días ganaremos soltura rápidamente.

La estrategia de pequeños pasos se adapta mejor al funcionamiento del cerebro, que capta el proceso como una sucesión de pequeñas victorias, cada una de las cuales le motiva a continuar. Aquí es donde ganamos velocidad. Del mismo modo, en lugar de pensar que no vale la pena leer diez páginas diarias, tenemos que pensar lo contrario: si cada mañana leemos diez páginas de un libro en el metro terminaremos el libro en un mes. Habrás leído doce libros al año y, mejor aún, tu gusto por la lectura se incrementará, por lo que leerás más.

APRENDIZAJE ACTIVO CON LA PIRÁMIDE DE DALE

El profesor e investigador estadounidense Edgar Dale³ subraya en sus obras que el aprendizaje no puede estar privado de estimulación y práctica. Para explicitarlo gráficamente, diseñó una pirámide que muestra que retenemos solo el 10% de lo que leemos, el 20% de lo que escuchamos, el 30% de lo que vemos y el 50% de lo que vemos y oímos al mismo tiempo. Por otro lado, cuando hablamos y actuamos, las tasas de retención suben al 70% y 90%.



La pirámide del aprendizaje según Edgar Dale

Estas cifras nos indican que el aprendizaje debe ser activo. Cuanto más invertimos y ponemos en práctica, más retenemos lo que vamos descubriendo. Eso es lo te voy a animar a hacer a lo largo de este libro. Todo ello pasa por una buena gestión del tiempo, condiciones de trabajo adecuadas, técnicas de memorización que impliquen la activación de lo aprendido, una preocupación por transmitir y aplicar el conocimiento constantemente. En otras palabras, el aprendizaje involucrará tanto el cuerpo como la mente. No podemos simplemente quedarnos tumbados en el sofá leyendo. Necesitamos organizar nuestras vidas e inyectar energía en nuestro aprendizaje.

³ Edgar Dale, *Audio-Visual Methods in Teaching*, Nueva York, Dryden Press, 1969; pág. 108.

QUÉDATE CON ESTO:

- El aprendizaje es una fuente de realización individual. Nos permite almacenar conocimiento que contribuye a nuestro bienestar y favorece el mantenimiento de una mentalidad abierta, la toma de decisiones y la realización de proyectos.
- Todo es bueno para aprender, sin jerarquía de valores: cada individuo puede identificar sus temas favoritos y comenzar a interesarse por ellos.
- Los libros son un soporte privilegiado para el aprendizaje. Sin embargo, hay muchos otros: periódicos, pódcast, conferencias...
- Aumentar tus conocimientos es bueno, ¡aplicarlos y transmitirlos es aún mejor! Gracias a estas dos acciones mantenemos y enriquecemos nuestro conocimiento.
- Es mejor dedicar unos minutos al día a aprender que darse sesiones maratónicas de trabajo de vez en cuando. La regularidad es lo que nos permite aumentar nuestros conocimientos y habilidades, alcanzando la etapa final de la competencia inconsciente, ¡nuestra maestría será tal que ni siquiera sabremos que sabemos!