

# 100 técnicas de aprendizaje rápido y efectivo

29.9.14. Autor: **Homo Minimus** en su **Reto-Práctica 100x100 ideas**.

(<http://homominimus.com/2014/09/18/%EF%BB%BFreto-practica-100x100-ideas/>)

1. Lee un libro básico sobre lo que quieres aprender.
2. Buscar los cinco mejores libros sobre un tema y haz una lectura en paralelo comparativa.
3. Crea una metáfora o analogía para comprender el concepto.
4. Acaba un capítulo o sección y dedica 30 segundos a recordar los puntos principales de lo leído y decirlo en voz alta.
5. Parafrasea lo leído en un cuaderno de notas aparte.
6. Relaciona explícitamente lo leído con otros temas análogos o con los que pueda haber vinculación.
7. Busca los puntos más oscuros o que menos comprendas de un determinado tema.
8. Evita guiarte por el “**placer de reconocimiento**”, esto es, orientándote hacia las partes que dominas.
9. Evita la relectura de temas ya conocidos: es inútil.
10. Adopta el modelo de lectura orgánica: no estudias o lees libros individualmente, estudias redes de libros que hacen referencia a los temas de interés.
11. Buscas a un experto y usas la técnica de Tim Ferris de aprendizaje rápido. En especial, la técnica de entrevistar a un experto para explorar los elementos clave de su disciplina y la forma de aprender en su campo (ver ***The Four-week Chef***)
12. Busca a un aprendiz que esté uno o dos niveles por debajo y le enseñas.
13. Busca a un principiante y le enseñas la materia desde el principio.
14. Si no sabes, enséñalo.
15. Vuelve activa cualquier actividad de aprendizaje.
16. Empújate hasta el punto de frustración.
17. Mira los videos y escucha los audios a doble velocidad o a 1,5x
18. Toma notas de lo que lees o escuchas.
19. Crea un grupo de estudio. (Echa un vistazo al libro recomendado por Xavi Gost: ***Hidrant: A pattern language for Study Groups***)
20. Estudia la historia del campo que quieres dominar. Te proporcionará un montón de claves de comprensión. -> “La neogenia es una recapitulación de la filogenia” en el campo del aprendizaje. El proceso de aprendizaje de un individuo emula el aprendizaje de la especie.
21. Evita la “**ilusión de conocimiento**”: creer que porque comprendes intelectualmente un tema o un concepto comprendes el tema o el concepto. Es necesaria la experimentación, la práctica, testar en el mundo real el alcance y significado preciso de lo que crees conocer intelectualmente.
22. Empuja tus límites proponiéndote problemas más complicados.
23. Haz una presentación en power point del tema que quieres aprender.
24. Imparte un curso de lo que quieras aprender. Por dinero o gratuito.
25. Antes de leer un libro, examina el índice, las solapas, el prólogo.

26. La técnica 3+3+3 del aprendizaje de libros: 3 preguntas que quieres que responda el libro, 3 conclusiones o ideas principales que has extraído del libro, 3 acciones que puedes probar o experimentar para testar o practicar lo aprendido en el libro.
27. Colócate en los primeros asientos del aula de aprendizaje: mayor inmersión en la experiencia.
28. Usa los el aprendizaje basado en proyectos: tus proyectos han de tener alcance, plazo de consecución y coste determinados.
29. Usa los retos o desafíos para motivarte. Ejemplo: aprender chino a nivel intermedio en tres meses. O el reto de Scott Young de hacer 4 años del MIT en solo 12 meses.
30. Sé el más tonto: busca grupos donde sepan mucho más que tú.
31. Sé el más listo: busca grupos de aprendices donde puedas ser su gurú.
32. Sé un aprendiz: busca compañías que estén uno o dos niveles por encima de ti, que no estén demasiado lejos.
33. Lee la página de Scott Young.
34. El libro de aprendizaje de los artesanos del software: ***Apprenticeship Patterns. Guidance for the aspiring software craftsman.***
35. Visualiza la idea.
36. Crea una analogía.
37. Dibuja la idea. Una interpretación artística.
38. Crea un esquema.
39. Un diagrama de flujo del proceso.
40. Entrevista a cinco expertos en el tema y pide que señalen los elementos relevantes de la disciplina y den tres consejos sobre cómo aprender la materia.
41. Pensar para qué se quiere aprender lo que se va a aprender. Una lista de tres razones.
42. Practica el aprendizaje espaciado.
43. Usa la técnica pomodoro para obtener periodos de concentración intensa seguidas de pausas y descansos.
44. Estudia detenidamente los patrones de energía personales a lo largo del día, localiza las mejores horas para el esfuerzo intelectual intenso y redistribuye las tareas de aprendizaje para hacer uso de ese conocimiento.
45. Experimenta con distintos esquemas o formas de estructurar el día para procurar el suficiente descanso y recuperación entre sesiones de trabajo.
46. Explora cómo entrenan y descansan y practican los expertos del campo.
47. Determina los tres puntos clave del aprendizaje en el campo en el que quieras descartar.
48. Averigua en qué consiste la práctica deliberada en el campo en el que estés aprendiendo. Si eres escritor, por ejemplo, posiblemente sea escribir todos los días al menos dos o tres horas y dedicar mucho tiempo a la revisión. Si eres ajedrecista, estudiar muchas partidas de maestros y practicar el ajedrez lento.
49. Encuentra formas de obtener realimentación de calidad sobre el nivel y progreso del aprendizaje.
50. Contrata a un entrenador.
51. Busca un mentor: una persona experta, posiblemente de más edad, que te pueda orientar o guiar sobre las direcciones estratégicas a seguir en el campo de tu elección.
52. Haz un curso básico intensivo para exponerte a las principales ideas.

53. Participa en talleres de trabajo relacionados con lo que quieres aprender, bien como participante, bien como observador (en su defecto).
54. Observa en el trabajo a los expertos.
55. Haz una lista con las cien preguntas que quieres poder responder después de haber aprendido la materia.
56. Haz una lista con los cien blancos informativos de tu proyecto de aprendizaje.
57. Haz una lista con cien posibles proyectos relacionados con lo que quieres aprender.
58. Clasifica los proyectos en tres niveles de dificultad y elige uno de dificultad pequeña.
59. Pasa una semana retirado en el campo pensando solo sobre lo aprendido y valorando el curso de aprendizaje en los siguientes meses.
60. Declama lo que has aprendido delante del espejo.
61. Ofrécete a escribir artículos invitados en diez blogs sobre el tema de tu especialidad.
62. Para reforzar tu identidad de proto-experto en el campo, crea una tarjeta de presentación con el nombre de la página web personal o blog donde hablas del asunto.
63. Habla de tu proyecto de aprendizaje a cualquier que quiera oírlo.
64. Da una conferencia TED sobre el tema.
65. Crea una red de relaciones nutricias que te ayude en cada uno de tus proyectos de aprendizaje.
66. Hazte amigo de un profesor de la materia.
67. Invita a comer a cinco expertos del campo y hazles formal o informalmente una encuesta.
68. Busca los especialistas mundiales en tu campo y sigue sus blogs, cuentas de twitter o páginas web personales. Suscríbete a sus blogs.
69. Cada vez que leas un libro en la materia y el libro sea bueno, escribe una carta de agradecimiento al autor.
70. Escribe e-mails a los autores de libros en los que además de alabar su obra, haces preguntas sobre detalles muy específicos.
71. Mantén un 25% de proyectos de aprendizaje en materias novedosas o en áreas arcanas del campo en el que quieras destacar.
72. Un 25% de tus acciones de aprendizaje al menos han de ser originales. Para mantener la motivación y diversión a lo largo del camino.
73. Acude de oyente, legal o ilegal, a clases de nivel universitario.
74. Aprende a usar tu red de expertos de una forma eficaz y eficiente.
75. Crea tu propia UP, Universidad Personal, el conjunto de recursos físicos, bibliográficos y de relaciones de los que dispones para aprender en general.
76. Crea una guía para torpes (dummies, principiantes).
77. Escribe un tutorial donde enseñes un aspecto de tu disciplina. Distribúyelo gratuitamente para hacer nombre.
78. Da clases para niños en la materia que quieres aprender. Te familiarizarás con los fundamentos y los desbrozarás, quizá descubriendo enfoques o dificultades de los que no eras consciente en un principio.
79. Participa en un MOOC o curso online en la materia. Aprovecha para crear contactos y relaciones con expertos y gente muy motivada.
80. Al menos un 25% de tus proyectos de aprendizaje ha de ser en grupo.

81. Crea un mapa mental del conocimiento en tu disciplina.
82. Crea autoevaluaciones o tests de uso personal para reforzar tu aprendizaje y monitorizar tus avances.
83. Vuelve cada cierto tiempo a fases anteriores del aprendizaje para ver con nuevos ojos el viejo material y reforzar la memoria.
84. Suscríbete a cinco blogs de expertos.
85. Crea un proyecto empresarial o un prototipo de él con el conocimiento que vayas obteniendo. Ejemplo: un taller de Perl si estás aprendiendo ese lenguaje de programación.
86. Participa en iniciativas de crowdsourcing de ideas como Wikipedia.
87. Inicia una wiki donde recojas lo aprendido.
88. Recupérate y descansa en entornos naturales.
89. Practica el “modo difuso” mental en entornos naturales.
90. Haz ejercicio moderado habitualmente
91. Duerme lo suficiente.
92. Lleva un dieta equilibrada.
93. Evita el azúcar.
94. Mantén dos, máximo tres, proyectos de aprendizaje a la vez. En los momentos de descanso o consolidación de un proyecto puedes dedicar las energías a otro.
95. Busca sinergias entre proyectos de aprendizaje.
96. Aprende las técnicas de aprendizaje y filosofía del unschooling o homeschooling.
97. Invita a comer a Laura Mascaró.
98. Invita a comer o a un paseo largo o un café tranquilo a alguien que tenga un estilo de aprendizaje muy distinto al tuyo.
99. Mantén los ojos abiertos para encontrar conexiones con tus esfuerzos de aprendizaje en cualquier lugar del mundo físico y social.
100. Anticipa lo que va a decir el autor cuando declare una intención, presente un teorema para su demostración o leas un título de sección o capítulo orientativo del tema del que se va a hablar. Esto se puede hacer con distintos niveles de zoom conceptual (más general a más particular o más abstracto a más concreto) .