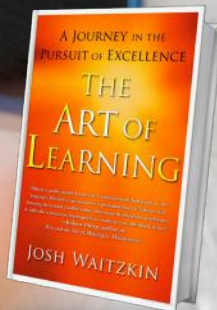


DOMINA EL ARTE DE APRENDER

Afina tus habilidades para alcanzar la excelencia



Contenido inspirado en el libro en inglés
“The Art of Learning” (El Arte del Aprendizaje)
de Josh Waitzkin



 **EXTRACTOS**
www.extractodelibro.com

EXTRACTOS es un esfuerzo educativo para estimular el desarrollo personal. Extraemos la esencia útil de libros en inglés y escribimos en español un extracto de aplicación práctica

Este contenido es producto de una interpretación independiente y análisis propio de los editores de EXTRACTOS, respetando las leyes de propiedad intelectual. Cada extracto es una creación original protegida por derechos de autor. Está prohibida la reproducción y distribución abierta de este contenido sin autorización expresa

Lo que separa el éxito del fracaso es tu forma de aprender. Puedes dedicar numerosas horas en perfeccionar una habilidad o puedes optimizar el funcionamiento de tu cerebro y multiplicar tu buen desempeño. Puedes multiplicar tu rendimiento si dominas el arte de aprender

Josh Waitzkin ganó el campeonato nacional de ajedrez en los Estados Unidos cuando tenía solo nueve años [su increíble historia se relata en la película “En Busca de Bobby Fisher”]. Tras dominar el mundo del ajedrez por años, se retiró siendo aún joven y decidió aprender Tai Chi Chuan. Años después ganó el título de campeón mundial.

PERDER PARA GANAR

A nadie le gusta perder. Sin embargo, es una oportunidad de aprendizaje y tiene múltiples beneficios. Sigue estos tres consejos cada vez que pierdas:

-  Al perder, identifica qué te hace falta en comparación con tu adversario
-  Identifica tus puntos débiles y practica para mejorar esos aspectos puntuales
-  Busca nuevos adversarios mejores que tú para seguir practicando



COMPETENCIA SALUDABLE EN LA NIÑEZ

La competencia sana prepara a los niños para enfrentar obstáculos en el futuro. Dale exposición desde temprano y oriéntalos usando estas técnicas:

-  1 Tras una derrota, asegúrale que está bien sentir tristeza o decepción
-  2 Muéstrale que estás orgulloso(a) sin importar el resultado obtenido
-  3 Explícale que quien gana ha tenido que perder antes de ganar
-  4 Explícale que perder sirve para aprender y ayúdale a mejorar
-  5 Ayúdale a lograr una meta a corto plazo antes de volver a competir

Ha sido galardonado con más 21 premios en los Estados Unidos y otros a nivel mundial. En su libro se refiere al “arte de aprender” como una destreza que se puede desarrollar como base para lograr altos rendimientos en lo que nos propongamos

Waitzkin desde pequeño, y a lo largo de su vida, ha logrado altos desempeños en todo lo que se ha propuesto. Aquí se comparten sus principios de aprendizaje. Explica cómo utilizar los errores, canalizar las emociones hacia la creatividad y evitar distracciones. Aprendamos de las técnicas utilizadas en sus competencias internacionales.

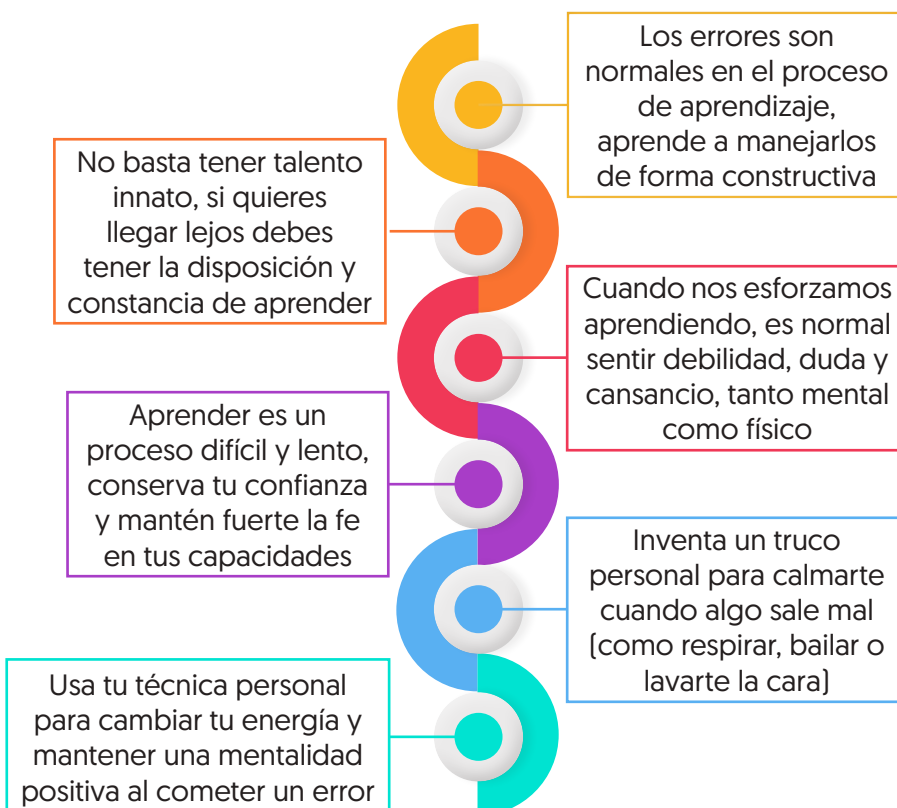
MANEJA MEJOR LOS ERRORES

Si no te preparas para enfrentar tus errores, corres el riesgo de caer en un círculo vicioso o espiral hacia abajo. Es sano cometer errores, pero debes verlos desde la óptica del aprendizaje. Cuando identifiques estos sentimientos, cámbialos:

-  1 Te menosprecias o criticas por cada error cometido
-  2 Comienzas a colocarle duda a tus capacidades
-  3 Sientes inalcanzable la posibilidad de lograr tus metas

EL ARTE DE ADMINISTRAR ERRORES

Durante el proceso de aprendizaje deberás saber administrar tu sentimiento de vulnerabilidad y mantenerte positivo ante tus errores. Para no dejarte vencer por los errores, toma en cuenta estos principios:



DESECHA ESTOS PENSAMIENTOS LIMITANTES

Muchas personas se desaniman al enfrentar desafíos porque tienen una perspectiva fija o estática sobre el aprendizaje. Pensar que mi capacidad de aprender tiene un techo y no puede expandirse, nos limita. Cambia estos pensamientos:

- 1 Ver tu inteligencia o talento como un aspecto fijo que no puede cambiarse
- 2 Creer que tus éxitos y fracasos son proporcionales a tu inteligencia o talento
- 3 Creer que no puedes superar un reto porque no posees la capacidad suficiente

PENSAMIENTO EXPANSIVO

En lugar de tener pensamientos limitantes, cultiva una mentalidad de pensamientos expansivos o de crecimiento. Al enfrentar desafíos, mantén una perspectiva sobre el aprendizaje bajo estos principios:



DESARROLLAR TU INTUICIÓN

Dominar nuevas habilidades y competencias requiere aprender información técnica, adoptar patrones y dominar estrategias. La práctica constante en el tiempo transforma todo ese conocimiento aprendido en respuestas que se vuelven intuitivas. Por eso, persevera en el tiempo y llegarás a desarrollar capacidad instintiva

CITAS DE JOSH WAITZKIN

- “ La clave para alcanzar la excelencia es adoptar un proceso orgánico de aprendizaje a largo plazo que se sobreponga a la mediocridad sedentaria ”
- “ El crecimiento se logra a costa de la comodidad y seguridad previa ”
- “ Si quiero ser el mejor, tengo que correr riesgos que otros evitarían ”
- “ El crecimiento viene en el punto de resistencia. Aprendemos presionándonos a nosotros mismos y estirando los límites de nuestras habilidades ”

HACIA LA EXCELENCIA

La excelencia no sucede de la noche a la mañana. Debes tener la paciencia y disciplina para perseverar. Siempre recuerda estas verdades:

- 1 Todos tenemos la capacidad de alcanzar un buen desempeño con la mentalidad adecuada
- 2 Saber concentrarte y relajarte son clave para mantener un buen ritmo y conservar tu energía
- 3 También debes disfrutar de los momentos de tranquilidad, no siempre es tiempo de trabajar o competir

IDENTIFICA TU ZONA

Tu forma de reaccionar a las distracciones cuando estás en un estado de concentración indica tu zona de atención:



Zona firme

— Cuando sientes irritación, enojo o estrés ante las interrupciones significa que esperas que el mundo coopere con tu situación



Zona suave

— Aceptas las circunstancias y no dejas que la frustración te afecte. Al soportar las distracciones fortaleces tu resiliencia

FUNCIONAR EN EL CAOS

El mundo está lleno de distracciones. Reta y entrena tu cerebro para hacerlo más fuerte y construir la resiliencia necesaria para mantenerte enfocado(a):

- 1 Reconoce con exactitud las cosas que te distraen de tu práctica
- 2 Practica lo que desees dominar frente a esas distracciones
- 3 Continúa hasta que tu desempeño no se vea afectado o incluso mejor

EL DESCANSO RECARGA

Nuestra mente solo puede concentrarse durante un tiempo limitado, después necesita descansar. La calidad de tu descanso, por la noche o en forma de pausas durante el día, determinará tu nivel de desempeño al volver a operar:

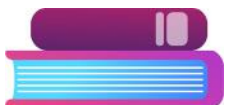
- Después de descansar, tu mente recupera capacidad de concentración
- No sacrifiques el sueño en la noche y tu desempeño mejorará
- La falta de sueño causa pensamientos repetitivos e ineficientes
- Mientras más aclares tu mente al descansar, mejor será tu desempeño

TÉCNICA DE RECUPERACIÓN

Las personas más eficientes pueden aclarar su mente en cortos periodos de tiempo para obtener un buen descanso. Práctica tu recuperación con un entrenamiento cardiovascular intermitente de esta forma:

- 1 Haz un ejercicio intensivo y corto
- 2 Descansa o disminuye la intensidad
- 3 Repite al menos una vez más

Esta técnica acostumbra a tu cerebro al proceso de liberar estrés y recuperarse rápidamente



6 PASOS PARA ACTIVAR TU CONCENTRACIÓN

Si te cuesta concentrarte intenta crear una rutina que te ayudará a entrar en la zona (ese espacio personal donde operas mejor):

- 1 Piensa en un momento o actividad donde te sientes en tu propio mundo
- 2 Crea una rutina de cuatro a cinco pasos que precedan la actividad
- 3 Repite todos los días para crear una conexión mental
- 4 Transporta la rutina antes de otras actividades donde desees enfocarte
- 5 Una vez te adaptes a la rutina, altérala un poco para reducir el tiempo
- 6 Continúa ajustándola y adaptándola acorde a tus necesidades

RUTINAS DE ACTIVACIÓN

Algunas actividades que pueden ayudar a activar tus rutinas son:

 Estiramientos	 Ejercicios de respiración	 Ordenar tu espacio
 Escuchar una canción	 Meditar brevemente	 Comer un bocadillo