



# MITOS O VERDADES





**“MUY POCOS LLEGAN A USAR EL 100%  
DEL CEREBRO (EINSTEIN, BEETHOVEN),  
LA MAYORÍA USAMOS EL 10%”**

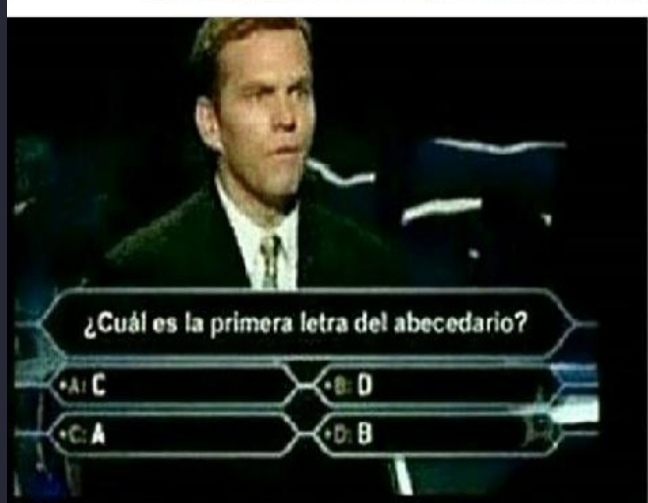
**MITO O VERDAD**



MITO



**SIEMPRE USAMOS EL 100%, SOLO QUE  
DISTRIBUIDO EN DIFERENTES  
SECCIONES  
(ATRIBUTOS Y RECURSOS PARA  
DISTINTAS COSAS),  
YA QUE SIMULTANEAMENTE SOLO  
USAMOS EL 2%**





## ¿CÓMO FUNCIONA?

el cerebro

Se asocia el **hemisferio izquierdo** con lo racional y el **hemisferio derecho** con la creatividad, pero ambos funcionan integrados

**Si bien todos los cerebros son iguales en la biología, en la práctica las personas son singulares, y estamos afectados por lo social**

**YO NO DUERMO**



**YO SOY EL CABALLERO  
DE LA NOCHE**

*memegenerator.es*



**“NO NECESITO DORMIR  
TANTO, PREFIERO USAR ESE  
TIEMPO PARA ESTUDIAR, Y  
RECUPERAR EL SUEÑO  
DESPUÉS DURMIENDO MÁS”**

**MITO** O VERDAD



# A DORMIR



MITO



**EL SUEÑO PERDIDO NO SE RECUPERA.**

**AL ESTAR DESPIERTO 19 HS**

**(DE 7AM A 2AM), TIENES EL**

**RENDIMIENTO COGNITIVO IGUAL A**

**ESTAR BORRACHO**

**DORMIR 4 HS AL DÍA, DURANTE UNA SEMANA ES COMO NO DORMIR POR 24**

**HS, COMO ESTAR ENFERMO,**

**DISMINUYENDO TU PRODUCTIVIDAD<sup>6</sup>**



## ¿CÓMO FUNCIONA?

el sueño

El cerebro necesita “limpiar” tu cabeza cada noche para el día siguiente (es como el basurero en tu ciudad)

**El cerebro al dormir sigue activo, revisa internamente lo que pasó.**

**Es como una biblioteca que ordena los libros (recuerdos) para ir a buscarlos al día siguiente**



## ¿CÓMO FUNCIONA?

el sueño

Te ayuda a:

- \*tener mejor memoria y aprendizajes (lo consolida a largo plazo)**
- \*aumenta tu creatividad (reordena ideas, las limpia y resuelve problemas) y estar atent@**
- \*mejora tu salud (menos estrés, enfermedades, no engordar)**

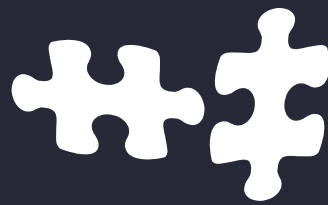
## Repaso antes de dormir



Hacer un mapa mental ligero, usar imágenes, símbolos, palabras claves, colores, etc.  
Se facilita la integración a la memoria de LP

## "Power Nap" (siesta reparadora)

Tomar un café o té verde (sin azúcar) y dormir 20'  
El café/té tarda entre 15' y 20' para hacer efecto, y se genera un "efecto doble"



## Tips para descansar mejor

- Tener un horario regular para acostarte y levantarte
- Dormir en un ambiente fresco y oscuro, cero luces (el velador tiene 60 pux, y ya 9 pux perjudica)
  - No tomar café 6 hs antes
  - No posponer la alarma (y que sea tranquila)
- Exponerse a la luz solar (amanecer o atardecer)

-Espera, vamos a tomarle foto a nuestra comid...



**“EL CAFÉ ME DA MÁS ENERGÍA.  
LO QUE COMA NO SUELE  
AFECTAR MI FORMA DE RENDIR Y  
APRENDER”**

**MITO O VERDAD**



# COFFEE?

ONLY ONE CUP  
PLEASE...

MITO



DURANTE EL DÍA SE NOS ACABA LA  
"BATERÍA" Y AL GASTARSE SE  
EMITE ADENOSINA COMO  
NOTIFICACIÓN DE QUE HAY QUE  
DORMIR, ÉSTA SE VA ACUMULANDO  
Y NOS DA FATIGA

EL CAFÉ IMPIDE O BLOQUEA LA  
EMISIÓN DE ADENOSINA, ES DECIR,  
QUE NOS DE SUEÑO

No pasa nada,  
añana voy a entrenar.



MITO



**LA CALIDAD DEL "COMBUSTIBLE"  
(LOS NUTRIENTES) AFECTA COMO  
PENSAMOS, RESOLVEMOS  
PROBLEMAS Y NOS ENFOCAMOS  
COMER SALUDABLE AUMENTA UN  
20% NUESTRO RENDIMIENTO, ES  
LA DIFERENCIA ENTRE UN 6 Y UN 8,  
ENTRE TERMINAR DE TRABAJAR A  
LAS 17 O A LAS 19HS**

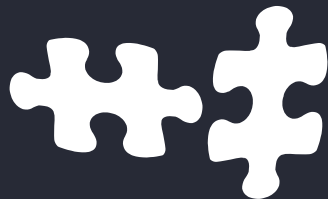


## ¿CÓMO FUNCIONA?

alimentación

Se busca proveer energía constante y de forma lenta al cerebro (con frutas, vegetales y proteínas magras)

**Y no de forma repentina, con “picos” (altibajos),  
como los alimentos procesados (galletitas,  
gaseosas, pan blanco)**



## Tips sobre alimentación

- Desayunar salado (queso, palta, huevo, yogur natural)
- Comer verduras para acompañar y antes del almuerzo, sirve como barrera
  - El vinagre y el limón disminuye la glucosa
  - Moverse después de comer (el horario)
- Potenciadores cognitivos: arándanos, cacao puro (+70%), matcha (polvo de té verde de Japón)

**Ustedes tienen...**



**"memoria"?**



**"PARA APRENDER ES NECESARIO LA  
MEMORIA"**

**MITO O VERDAD**



**HOLA, SOY DORY**

**UNO PERDIDAS DE MEMORIA  
CORTO... UY! UN PEZ!**

VERDAD



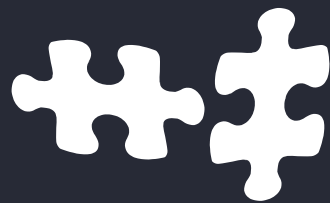
**NO ES RECOMENDABLE ESTUDIAR  
SIEMPRE DE MEMORIA, PERO ES  
NECESARIA PARA APRENDER  
TAMBIÉN ES BUENO OLVIDAR,  
SERÍA IMPOSIBLE RECORDAR  
TODO, Y SI LO PIENSAN, SOLEMOS  
APLICAR CASI SIEMPRE LA  
"MEMORIA SELECTIVA"**



## ¿CÓMO FUNCIONA?

la memoria

- 1) **Codificar la info**: organiza la info para que sea fácil almacenarla y manipularla
- 2) **Almacenar**: hacérselo fácil al cerebro, separar la info (tarjeta de crédito)
- 3) **Evocación**: recuperarla, hacer conexiones y asociaciones (acrónimos, contar historias)



## Tips para aprovechar la memoria mejor

### Efecto Posición

Toda nueva información la solemos perder más rápidamente, por eso hay que distribuir la información para que

**lo más importante este primero**

# Distinguir lo importante de lo urgente



VS

UN PRINCIPIO APLICABLE

# Ley de Pareto



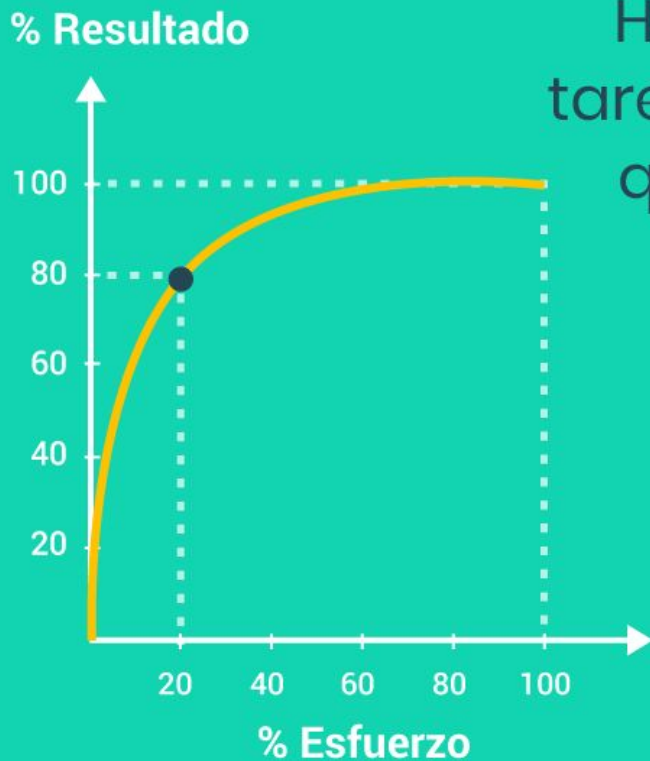
EL 20% DE  
NUESTRAS  
ACCIONES (VER  
CUALES)  
EXPLICAN EL 80%  
DE NUESTROS  
RESULTADOS

CAUSAS

## En otras palabras...

Es posible que tengas  
10 cosas que hacer.

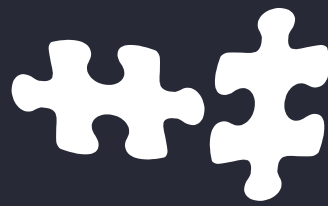
Haz **20%** de las  
tareas de tu lista  
que creas que  
generará los  
mejores  
resultados.



## Esto significa que...

- El **20%** de los trabajadores producen el **80%** de los resultados
- El **20%** de los clientes crean el **80%** de los ingresos
- El **20%** de los errores provocan el **80%** de las fallas
- El **20%** de las características de un producto brindan el **80%** del su utilidad

Y así sucesivamente...



## Tips para aprovechar la memoria mejor

### La curva del olvido

Si procuramos estudiar 8 hs seguidas es probable que no nos acordemos tanto como si estudiamos 1 hs por día durante 5 días.

Menos y mejor, aprovechando la **práctica espaciada**, usando pausas para interpretar y reflexionar

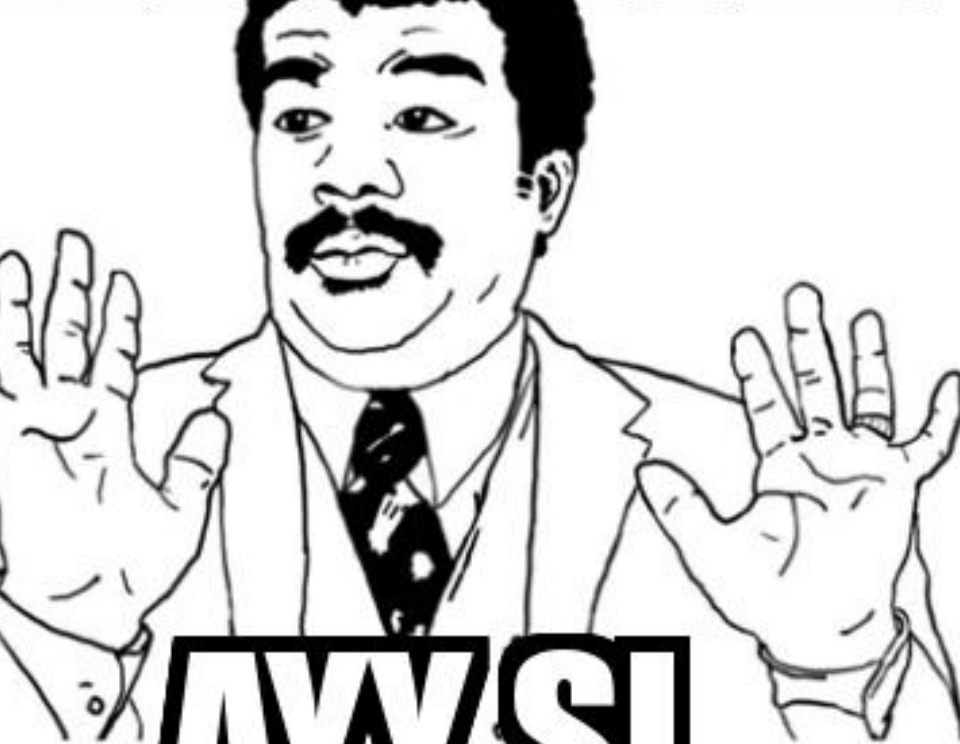
**“por eso estudiar con tiempo es oro puro”**



“CUANDO QUEREMOS  
HACER ALGO, LA  
**VOLUNTAD** ES LO MÁS  
IMPORTANTE. O CUANDO  
NO QUEREMOS HACER  
ALGO, HAY QUE  
ENFOCARSE EN EL  
**AUTOCONTROL**”  
MITO O VERDAD



**ANDO TE DICEN QUE LA VOLUNTAD Y  
LIBERTAD SON ACCIONES HUMANAS**



**AYY SI**

*memegenerator.es*

**MITO**



**NO HAY QUE DEJAR LAS COSAS A  
NUESTRA VOLUNTAD, POR MÁS  
QUE CREAMOS QUE PODEMOS O  
SEAMOS INTELIGENTES**

**MEJOR QUE EL AUTOCONTROL, ES  
EVITAR LAS TENTACIONES, ESAS  
"BATALLAS". DIRECTAMENTE NO  
HAY QUE EXPONERSE**



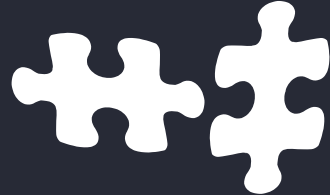
## ¿CÓMO FUNCIONA?

la motivación

La motivación no proviene de incentivos o premios, sino de la **fuerza intrínseca del propio interés.**

La motivación es como una batería que se va acabando, por eso siempre hay que hacer las cosas importante primero.

Hay que "economizar" esfuerzos, siempre es mejor evitar exponerse y ahí **influye mucho el entorno**



## Mejores entornos para aprender

- Interactuamos con lo que tenemos cerca y pasamos de largo con lo que tenemos lejos (¡para pensar!)
- Bien iluminado (si es luz natural mejor, aumenta el estado de ánimo)
  - Los colores verde y azul de fondo estimulan mejor
  - Aroma a menta o romero (aumenta la memoria y estar alerta)
  - Con temperatura fría el cerebro funciona mejor
  - Tener plantas, + productividad y purifica el aire
- Música sin letra o ruido blanco (música con letra no para info nueva o compleja)

**SI SE ME CAE UN ZUMO DE  
NARANJA 100% CONCENTRADO...**



**SE DESPISTA O  
SIGUE CONCENTRADO?**

*memegenerator.es*



**"PARA APRENDER ALGO NO  
PASA TANTO POR EL TIEMPO  
QUE LE DEDICAMOS, SINO POR  
NUESTRA CONCENTRACIÓN"**

**MITO O VERDAD**



# JUGO CONCENTRADO



VERDAD



LA ATENCIÓN ES FINITA, SE  
AGOTA. LOS ESTUDIANTES  
TIENEN UN PROMEDIO DE 30'

¿EN QUÉ NOS ENFOCAMOS?

(VIDEO DE BASQUET)



## ¿CÓMO FUNCIONA? **la atención**

Las cosas no están invisible, solo están inobservables. Todo está ahí, pero no lo vemos a simple vista.

Pasamos de largo cosas importantes según cómo cambiamos de foco.

Estamos "cableados" (venimos de fábrica) según:

**\*la biología** "lo nuevo es peligroso"

**\*individual** "lo que aprendimos y experiencias"

**\*cultural** "mandatos y creencias"



## ¿CÓMO FUNCIONA?

“el mapa y  
el territorio”

La realidad es el territorio (con muchos detalles) y para simplificar se crean los mapas.

Los mapas son útiles porque destaca lo importante, omite cosas, nos orienta y deja seguros. Utilizamos filtros para simplificar la realidad

“Lo que vemos no es la realidad, sino lo que estamos preparados para ver”

Se filtra el contexto según nuestros **modelos mentales**



## GESTIONA MEJOR TU TIEMPO

# TÉCNICA POMODORO



**contract**  
workplaces  
#WORKMOREHUMAN

**1**

Se decide la tarea que se va a realizar.

**2**

Se programa el pomodoro (generalmente un reloj con alarma) a un lapso de 25 minutos.

**3**

Se trabaja de forma concentrada e intensiva hasta que suena la alarma.

**4**

Se descansa durante 5 minutos.

**5**

Se inicia de nuevo el proceso. Cuando se alcanzan los cuatro pomodoros, se toma un descanso más prolongado, de 20 o 30 minutos.

**STED NO APRENDE**



**VERDAD**

memegenerator.es



**“GENERALMENTE SE  
APRENDER MUCHO MEJOR  
HASTA LA ADOLESCENCIA”**

**MITO O VERDAD**



**MUCHO QUE  
APRENDER**



**¡ODAVIA TIENES**

memegenerator.es

MITO



**¡SE APRENDE DURANTE TODA LA  
VIDA!**

**EN LA PRIMERA INFANCIA (3/4  
AÑOS): EL ENTORNO**

**PRE-ADOLESCENCIA:**

**HABILIDADES LECTO/ESCRITURA,  
MATEMÁTICA, MEMORIA GENERAL**

**ADOLESCENCIA: EMOCIONES**

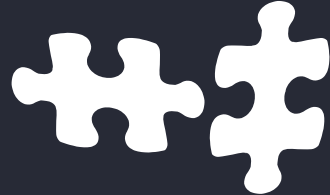


# ¿CÓMO FUNCIONA el aprendizaje

**Aprender es el proceso por el cual adquiero información que sirva para algo.**

**Aprender a aprender es una metahabilidad: es una habilidad que nos permite mejorar otras habilidades**

**Lo importante es saber ¿cómo aprendo mejor? c/u es diferente.**



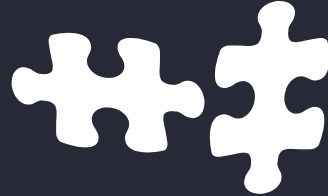
## Tips para aprender

- El cerebro aprende cuando algo **lo inspira o motiva** (los ejemplos ayudan). Solo el conocimiento enciclopédico no alcanza.
- Explicarle a alguien (enseñar) nos ayuda a aprender mejor
- Las pausas reflexivas son importantes. Se asocian ideas, la reflexión "limpia" los lentes con los cuales percibimos (cambia la cámara de automático a manual)

\*20/20/20 (leo, descanso, miro lejos)

- No subrayar, tomar apuntes en papel y no en la compu

\*Método Cornell



## Método Cornell

**PREGUNTAS DISPARADORAS**

**APUNTES CON MIS PALABRAS**

**RESUMEN (REPASAR ANTES DE DORMIR)**

- ¿QUÉ VA A TOMAR?
- LO MISMO DE SIEMPRE
- ¿MALAS DECISIONES?
- ¡CON HIELO POR FAVOR!



**"CASI LA MITAD DEL TIEMPO, NO  
TOMAMOS DECISIONES CONSCIENTES"**

**MITO O VERDAD**



**CUANDO TUS DECISIONES  
LA RESPALDAN**

**TUS ESTUDIOS EN  
JAJAJARVARD**

VERDAD



**EL 43% DE NUESTRO DÍA  
ACTUAMOS POR HÁBITOS**

**SER RACIONAL  
REQUIERE MUCHO  
ESFUERZO COGNITIVO.  
ES MUY COSTOSO Y  
AGOTADOR ESTR  
TOMANDO DECISIONES  
SIEMPRE**



## ¿CÓMO FUNCIONA?

## los hábitos

Los hábitos simplifican la toma de decisiones, liberando recursos cognitivos para otros procesos más complejos

**Hay 3 etapas en el cambio de conducta**

1) **Enfoque en los resultados** (lo que obtengo, el qué):

“estoy tratando de dejar de fumar”

2) **Enfoque en el proceso** (lo que hago, el cómo):

“solo me permito 1 cigarrillo por noche”

3) **Enfoque en la identidad** (lo que creo):

“no gracias, no soy fumador”



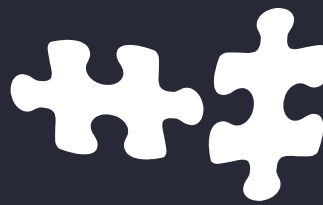
## ¿CÓMO FUNCIONA?

## los hábitos

**“Dejar de fumar es lo más difícil que he hecho en mi vida, lo hecho cientos de veces” (Mark Twain)**

**Tu identidad regula tus acciones, son expresiones de quién quieres ser, las decisiones que tomes ratifican o cuestionan tu identidad elegida.**

**Los hábitos no son para obtener algo, sino para convertirte en alguien, por eso cada elección es una oportunidad para acercarte a lo que quieres ser. Y si no lo logras, tienen un marco más grande para ajustarlo y continuar mejorando**



## Cambiar de contexto (mudarse/viajar)

En el cambio de lugar / contexto hay una **discontinuidad**, en donde se modifica el equilibrio entre el hábito y la toma de decisiones, y por lo tanto te obliga a pensar, a replantearte.

O se rompen los patrones obsoletos, o cuando aún no están formados los hábitos es una oportunidad para seguir tus valores o principios

(ecologistas que se mudan)

**ASI QUE CREES QUE SIN  
HABITO DE ESTUDIO**

**SACARAS UN 7 IGUAL**

memegenerator.es



**"NECESITO 21 DÍAS PARA  
ADOPTAR UN NUEVO HÁBITO"**

**MITO O VERDAD**





MITO



**ESE DATO CORRESPONDÍA A LA CANTIDAD DE DIAS PARA ADAPTARSE A LOS CAMBIOS EN UNA CIRUJÍA PLÁSTICA**

**NO HAY NÚMERO MÁGICO, PERO CON 66 DÍAS REPITIENDO, DEJAMOS DE TOMAR DECISIONES CONSCIENTES (FORMAMOS EL HÁBITO)**



## ¿CÓMO FUNCIONA?

## los hábitos

Los hábitos simplifican la toma de decisiones, liberando recursos cognitivos para otros procesos más complejos

- 1) Primero hay una SEÑAL (un disparador que nos damos cuenta)
- 2) Segundo el ANHELO (se genera el deseo)
- 3) La RESPUESTA (o acción)
- 4) La RECOMPENSA (meta final)

**SEÑAL****Hacerlo Obvio:**

hacer  
conscientes  
nuestras  
conductas  
(registro)

**Hacerlos****invisibles:**

eliminar la señal

**ANHELO****Hacerlo****Atractivo:**

generar el deseo  
(dopamina)

**Si se duda se  
sigue al grupo al**

**que**

**pertenecemos**

**RESPUESTA****Hacerlo Sencillo:**

+ frecuencia,  
repetirlo. "Lo  
mejor es enemigo  
de lo bueno".

Menos pasos y  
tan sencillo que  
no hayan dudas

**RECOMPENSA****Hacerlo****Satisfactorio:**

no más eficiente,  
más placentero.

**Recompensa**

**/Castigo**

inmediato,  
tangibile y  
concreto<sup>47</sup>