Índice

Agradecimientos 9

Prólogo 11

Introducción 13

Sobre este libro 13

El 1% 15

¿Qué vamos a ver? 21

¿Por qué tenemos que aprender a aprender? 25

¿Qué es aprender? 26

Neurociencia aplicada al aprendizaje y la productividad 31

No todo es color de rosas: creencias limitantes sobre el aprendizaje 35

La inteligencia es un valor fijo y estable durante toda la vida 36

Necesitamos diez mil horas de práctica para ser buenos en algo 40

Perro viejo no aprende trucos nuevos 41

Usamos solo el 10% de nuestro cerebro 43

Fake it until you make it 44

La concentración 49

Componente N° 1 de la concentración: El estado de alerta 51

Componente N° 2 de la concentración: La orientación 59

Componente N° 3 de la concentración: La atención ejecutiva 63

La meditación y su relación con la concentración 85

¿Qué otras cosas puedo hacer para concentrarme mejor? 88

El ayuno de dopamina ... 88
¿Tengo un cerebro perezoso? ... 92

La memoria ... 103
Paso 1: Codificación de la memoria ... 104
Paso 2: El almacenamiento ... 108
¿Cómo podemos retener piezas de información más largas? ... 112
Paso 3: La evocación ... 113
Reglas mnemotécnicas ... 115
El palacio de la memoria ... 123
Recordar mejor, pensar en profundidad ... 140
Aprendé mejor mediante el dibujo ... 143

La comunicación ... 157
La importancia de comunicarse ... 157
La simulación previa ... 164
El manejo de los tonos de voz ... 168

El sueño ... 177
¿Por qué y para qué dormimos? ... 179
El sueño como equipo de limpieza nocturno, relación entre el sueño y la reparación cerebral ... 179
El responsable de la biblioteca, relación entre sueño y memoria ... 181
¿Y qué pasa con nuestra memoria si no dormimos? ... 182
La barrera de defensa: el sueño y su relación con el sistema inmune ... 184
No dormir, engorda ... 185

"Bueno no es para tanto, después recupero lo que no dormí". Mmm, no lo sé Rick 187
Sueño de calidad 189
No solo cantidad, sino es calidad 192
Mantener un horario de sueño regular 192
Habitación oscura y fresca 193
Limitar la exposición a pantallas antes de dormir 195
Evitar comidas pesadas y cafeína antes de dormir 196
¿Cómo mido si estoy durmiendo bien? 196
Aprovechemos nuestro cuerpo al máximo 199
Aprender mientras dormimos 201
Estudiar con olor a jazmín 203
El sueño en la empresa 204

Alimentación y nootrópicos 215
Carbohidratos 217
El papel de las grasas 222
¿Pollo o triptófano? 223
Vitaminas B 224
Hierro 225
¿Cuáles alimentos son perjudiciales para mi cerebro? 226
¿Qué es el ayuno intermitente? 230
Producción de factores neurotróficos 232
Un pequeño atajo: nootrópicos 233
Cafecito, ¿el café te da energía? 235

El ejercicio 245
No todo es lectura, también hay que ir al gimnasio 245

No todo es HIIT 252

Una nueva forma de reunirnos: ***walking meetings*** (reuniones caminando) 254

Los hábitos 259

¿Cómo se forman los hábitos? 261

El bucle del hábito-introducción al modelo ***cue-routine-reward*** 262

Sustitución de rutinas negativas 263

Refuerzo positivo 264

Hacelo obvio 265

La identidad ¿quiero ser productivo o soy productivo? 266

Bonus track 277

Mi mejor amiga, la lectura 277

Mapas mentales 282

¿Y si escucho algo mientras duermo? 284

La música nos hace más inteligentes, ¿mito o realidad? 285

¿La música mejora nuestro desempeño cognitivo? 285

¿Qué recomendaciones debo tener para estudiar o trabajar con música? 286

¿El aprendizaje tiene que ser siempre serio? 287

¿Cómo tomar apuntes? 290

El verdadero error es no equivocarse 296

Referencias bibliográficas 303