

# BRAIN SKILLS: APRENDIZAJE, MEMORIA, LECTURA RÁPIDA Y COMPRENSIÓN

10  
HORAS

## DESCRIPCIÓN

Ser competitivo en la sociedad de la información no depende del conocimiento que tengamos de la actualidad, sino de la capacidad de aprender a aprender, y de desarrollar todas las capacidades de nuestro cerebro. La lectura es una habilidad clave del aprendizaje.

El objetivo de este curso es conseguir velocidad de lectura y comprensión para llegar a las 400 palabras por minuto, sentir satisfacción y placer por la lectura y aumentar la velocidad de lectura y comprensión. Igualmente, desarrollaremos las capacidades mnemotécnicas de nuestro cerebro, aprenderemos Reglas Nemotécnicas, evaluaremos nuestro "status" de memoria, pondremos al día nuestro conocimiento sobre el cerebro, exploraremos una serie de herramientas de memoria y haremos uso de esas herramientas y técnicas.

## OBJETIVOS

Evaluar tu "status" de memoria. Poner al día tu conocimiento sobre el cerebro. Explorar una serie de herramientas de memoria. Hacer uso de herramientas y técnicas para mejorar la capacidad mnemotécnica. Conseguir velocidad de lectura y comprensión para llegar a las 400 palabras por minuto. Sentir satisfacción y placer por la lectura. Aumentar la velocidad de lectura y comprensión, gracias a la constancia.

## CONTENIDOS

MÓDULO DESARROLLANDO LA MEMORIA Y EL APRENDIZAJE: Niveles de la memoria - Ejercicio: La olimpiada de la memoria - Ejercicio: Lista de cosas por hacer - Ejercicio: Teléfonos de interés - Las asociaciones. - Recomendaciones - Maquinaria de la memoria. - Memoria a corto plazo: ganchos. - Acción activa. - Pasos básicos para una mejor memorización. - Sistema número-forma. - Ejercicio: Su lugar favorito: método romano - El sistema de números. - Actividad Roleplay: Tipos de Memoria.

### MÓDULO LECTURA RÁPIDA Y COMPRENSIÓN

UNIDAD 1 - VELOCIDAD DE LECTURA: Velocidad de lectura - Seguimiento del movimiento del ojo - Relajación.

UNIDAD 2 - EL OJO: El movimiento real del ojo - Cómo utilizar su guía - Visión enfocada.

UNIDAD 3 - EL CEREBRO: El cerebro - Ver con el cerebro - Imaginación y ambiente de la mente - Formación de hábitos - Las 3 C's del lector veloz.

UNIDAD 4 - FALSAS CREENCIAS O REALIDADES: Falsas creencias o realidades sobre hábitos de lectura - Falsas creencias o realidades sobre la naturaleza física - Falsas creencias o realidades sobre la persona - Ambiente de Lectura - Ambiente de lectura - Concentración.

UNIDAD 5 - LECTURA Y APRENDIZAJE: Lectura y aprendizaje diario - Leyes del Mapa Mental.