



# **CÓMO RETENER** **LO QUE APRENDES**

## **10 SECRETOS** del experto **Jim Kwik**

[www.inglespamigente.com](http://www.inglespamigente.com)

# PÍLDORAS DE APRENDIZAJE

## 1. Olvida para aprender

Antes de estudiar, “olvida” lo que crees que ya sabes. Tu cerebro se abre más cuando no das nada por sentado.

## 2. Aprende para enseñar

Mientras estudies, piensa: ¿Cómo le explicaría esto a otra persona? Esa intención hace que tu memoria sea mucho más fuerte.

## 3. 5 minutos de movimiento antes de estudiar

El ejercicio activa tu cerebro. Haz estiramientos, brinca o camina antes de ponerte a aprender.

## 4. Estado emocional = memoria

Lo que recuerdas mejor está ligado a cómo te sentías. Si conviertes el estudio en algo divertido, tu cerebro lo guarda con más fuerza.

## 5. Divide en bloques pequeños

En lugar de estudiar 1 hora seguida, estudia en bloques de 25 minutos con descansos cortos. Tu concentración y memoria se multiplican.

# PÍLDORAS DE APRENDIZAJE

## 6. Visualiza lo que aprendes

Convierte palabras en imágenes en tu mente. Cuanto más loco, exagerado o colorido lo imagines, más fácil lo recordarás.

## 7. Usa tus sentidos

Lee en voz alta, escribe, escucha y repite. Entre más sentidos uses, más profundo se queda el aprendizaje.

## 8. Repite en intervalos

Revisa lo que aprendiste a las pocas horas, al día siguiente y luego a la semana. Esto consolida tu memoria a largo plazo.

## 9. Descansa bien

El sueño no es pereza: es cuando tu cerebro organiza y fija lo que aprendiste.

## 10. Hazlo activo, no pasivo

No leas o escuches sin más. Pregunta, toma notas, haz resúmenes, juega con la información.



## EN RESUMEN:

Aprende  
como si  
enseñaras.

Juega con  
lo que  
estudias.

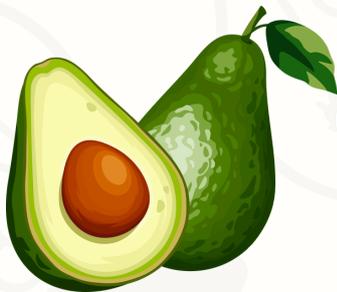
Bloques pequeños,  
repetición espaciada y  
emoción = memoria fuerte.

# ¡BONUS!

## 10 ALIMENTOS TOP

### PARA UN CEREBRO IMPARABLE

según Jim K en su libro *Limitless*



#### 1. Aguacate

Rico en grasas monoinsaturadas, ayuda a mantener un flujo sanguíneo saludable hacia el cerebro.

#### 2. Arandanos

Poderosos antioxidantes que protegen contra el estrés oxidativo y conducen a una mejor capacidad de aprendizaje y funciones motoras.



#### 3. Brócoli

Fuente de fibra y vitamina K, vitales para mejorar la función cognitiva e incrementar tu potencia mental.



#### 4. Aceite de coco

Contiene ácidos grasos de cadena media que ayudan a generar energía rápida –ideal para encender tu cerebro.



#### 5. Huevos

Llenos de colina (muy importante para la memoria), omega-3 y vitamina E.

#### 6. Vegetales de hoja verde

(Espinaca, Kale...) Ricos en vitamina E y folato, nutrientes clave para mantener tu mente fuerte y enfocada.



#### 7. Salmón

Repleto de ácidos grasos omega-3 y DHA, esenciales para apoyar la salud del cerebro.

## 8. Cúrcuma

Poderoso antiinflamatorio que aumenta los antioxidantes y mejora la oxigenación cerebral. Jim la toma en té por las mañanas con pimienta para aprovechar sus beneficios.



## 9. Nueces

Ricas en antioxidantes, zinc, vitamina E y magnesio –perfectas para proteger neuronas, mejorar el ánimo y combatir el envejecimiento cerebral.

## 10. Chocolate oscuro

Mejora la concentración, el estado de ánimo y estimula la producción de endorfinas. A más puro, mejor para el cerebro.

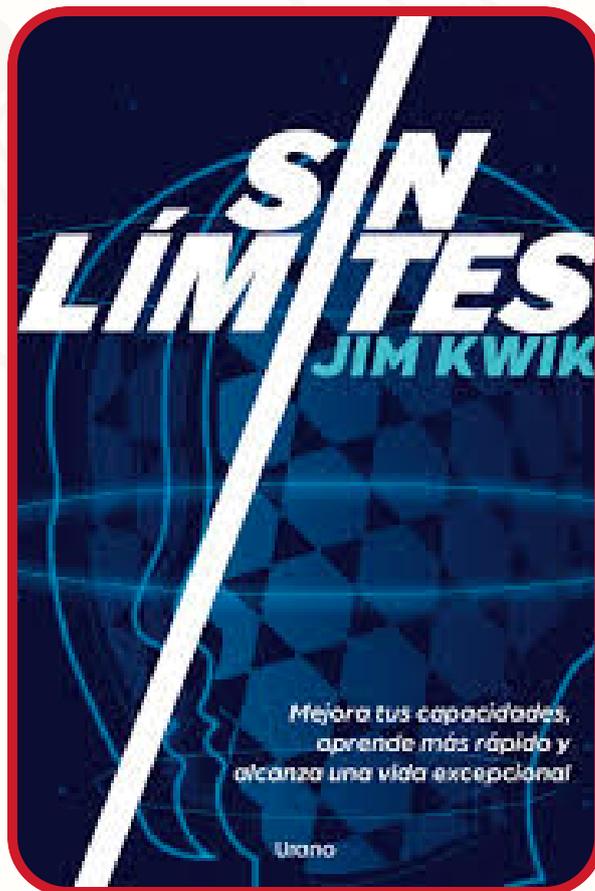


## Bonus: Agua

El cerebro y el cuerpo son aprox. 75% agua. Mantenerse bien hidratado mejora significativamente tu rendimiento cerebral.

**PARA IR MÁS A FONDO**

**LEE EL LIBRO COMPLETO**



**Escucha esta charla:**

[https://youtu.be/GSs0pWRICJg?si=ugsK2Bpikx8D0o\\_u](https://youtu.be/GSs0pWRICJg?si=ugsK2Bpikx8D0o_u)