APRENDE A APRENDER

Este libro lo escribes

tú

TU NOMBRE

.....

María Elena Benito González

OBERON

APRENDE A APRENDER

Este libro lo escribes

tú

APRENDE A APRENDER

Este libro lo escribes
tú

TU NOMBRE

.....

María Elena Benito González

OBERON

Dirección de arte
Celia Antón Santos

Diseño y maquetación
Marta Amigo

Responsable editorial
Eva Margarita García

Primera edición digital: 2023

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren, plagiaren, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.

Copyright de las imágenes: © 2023 iStockphoto LP/ Getty Images, excepto las que están referenciadas dentro de las propias páginas, y excepto páginas 18, 26 (1), 27, 29, 30, 35 (2), 40, 47, 50, 62, 129, 143, 149, 151, 155, 161, 199, 200, 221, 230: © María Elena Benito González

© EDICIONES OBERON (G. A.), 2023
Valentín Beato, 21. 28037 Madrid
ISBN: 978-84-415-4866-4
Edición electrónica sobre la 1ª edición impresa

A todos mis alumnos:

Vuestra huella está presente en cada una de las páginas de este libro.
Gracias por vuestra confianza, energía y apoyo.
¡Aprendices! ¡A aprender!

AGRADECIMIENTOS
12

PREFACIO
14

INTRODUCCIÓN: LA IMPORTANCIA DE LA «VOCECITA INTERIOR» Y LA ESCRITURA
18

INSTRUCCIONES DE USO Y DISFRUTE
22

CAPÍTULO 1. LOS ANALFABETOS DEL SIGLO XXI
27

CAPÍTULO 2. UN HOMBRE SIN METAS, UN HOMBRE SIN DESTINO
30

CAPÍTULO 3. NUESTRA MÁQUINA SECRETA
38

CAPÍTULO 4. LA VISUALIZACIÓN: UNA MENTIRIJILLA A NUESTRO SISTEMA NERVIOSO
40

CAPÍTULO 5. LA MEJOR VERSIÓN DE TI MISMO: ¡RÉTATE!
47

CAPÍTULO 6. RECARGA TU BATERÍA: EL EJERCICIO FÍSICO COMO FUENTE DE ENERGÍA
50

CAPÍTULO 7. TU MENTE LLENA DE SUEÑOS, TU AGENDA LLENA DE PLANES
57

CAPÍTULO 8. LA PROCRASTINA... ¿QUÉ?
64

CAPÍTULO 9. EL EJECUTOR IMPLACABLE
72

CAPÍTULO 10. TÚ ELIGES: CREENCIAS LIMITANTES O CREENCIAS EMPODERANTES
74

CAPÍTULO 11. CUERPO, MENTE Y EMOCIONES
77

CAPÍTULO 12. TU POSTURA Y EL ESTADO EN QUE TE ENCUENTRAS
80

CAPÍTULO 13. ESCULPE TU CEREBRO: PLASTICIDAD CEREBRAL; LA IMPORTANCIA DEL SUEÑO
82

CAPÍTULO 14. LA INTELIGENCIA DIVIRTIÉNDOSE: CREATIVIDAD (1).
88

CAPÍTULO 15. LA SOLUCIÓN A TUS PROBLEMAS: MULTIPLICA TUS MOMENTOS *AJÁ*; CREATIVIDAD (2).
92

CAPÍTULO 16. CURIOSIDAD: EL ELIXIR DE LA ETERNA JUVENTUD
96

CAPÍTULO 17. COMPRENDE, MEMORIZA, APRENDE
99

CAPÍTULO 18. EL PODER DE «EXPLICAR A OTROS»
102

CAPÍTULO 19. ATENCIÓN Y MEMORIZACIÓN
105

CAPÍTULO 20. EL ARTE DE ABURRIRSE
108

CAPÍTULO 21. EL MITO DE LA MULTITAREA
113

CAPÍTULO 22. LO QUE NO QUIERES LEER SOBRE LAS TIC
116

CAPÍTULO 23. REPETICIÓN, REPETICIÓN Y MÁS REPETICIÓN: LA LLAVE A TU MEMORIA A LARGO PLAZO
127

CAPÍTULO 24. ¿PROBLEMAS DE RECUPERACIÓN DE INFORMACIÓN?
135

CAPÍTULO 25. LOS PRINCIPIOS DE LA SUPERMEMORIA
141

CAPÍTULO 26. UNA IMAGEN VALE MÁS QUE MIL PALABRAS
145

CAPÍTULO 27. LA MAGIA DE LA ESCRITURA
151

CAPÍTULO 28. REPETICIÓN O ASOCIACIÓN, ESA ES LA CUESTIÓN
164

CAPÍTULO 29. EMOCIÓN: LA MEJOR AMIGA DE TU MEMORIA
168

CAPÍTULO 30. EL PALACIO DE LA MEMORIA: UN ARMA LETAL PARA EL OLVIDO
175

CAPÍTULO 31. LA MÚSICA COMO HERRAMIENTA DE ESTUDIO
182

CAPÍTULO 32. PASIÓN POR LOS IDIOMAS
188

CAPÍTULO 33. SINTONIZA CON TU CEREBRO: MAPAS MENTALES
197

CAPÍTULO 34. *STORYTELLING*: EL IMÁN DE PERSONAS
205

CAPÍTULO 35. EL MILAGRO DE LA LECTURA: VIVE MIL VIDAS
212

CAPÍTULO 36. APRENDE DE TUS ERRORES
219

CAPÍTULO 37. ATRÉVETE A VOLAR: AQUELARRE DE DESPEDIDA
224

COMENTARIOS FINALES
232

BIBLIOGRAFÍA
238

AGRADECIMIENTOS

Supongo que en el fondo me habría gustado que alguien me hubiese ayudado con todas las reflexiones que escribo en este libro, que alguien me hubiese llevado de la mano como yo he intentado hacer contigo, lector, a lo largo de estas páginas. Habría sido genial que alguien me hubiera dicho que «podía volar», que solo tenía que confiar en mí misma, aprender a conocer mi manera de ser y mis recursos y ponerme manos a la obra. La vida no me ha ido mal, pero si hubiese sabido a los 20 años lo que ahora sé con 40, habría añadido unas cuantas certezas más a mi vida y un poco más de seguridad y confianza en mí misma. Sin duda, habría disfrutado más del camino que me ha llevado hasta aquí.

Pero debo dar gracias, porque a veces, de las carencias surgen grandes oportunidades; de esa necesidad de querer leer un libro así, surgieron las ganas de querer escribirlo para otros.

Por fortuna, conté con grandes maestros, que me fueron dando pistas por el camino; solo tuve que escuchar, entender, aprender, experimentar y unir las piezas en la manera en que para mí cobraron sentido. Como decía Newton: «Gracias a todos los gigantes sobre cuyos hombros nos sentamos otros para poder ver más allá». Precisamente, esos «gigantes» son los responsables de las frases que abren cada reflexión de este libro.

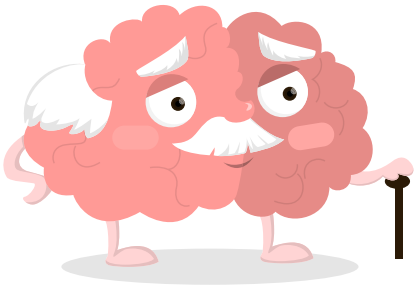
Gracias a todos los profesores que me han enseñado a lo largo de tantos años, desde el Colegio Villaeuropa de Móstoles a la Universidad Complutense de Madrid; gracias a mis grandes ídolos, que me sirven de inspiración y motivación cada día; gracias a mis compañeros de trabajo, tanto en el hospital como en la universidad, de los que he aprendido cosas nuevas cada día; gracias a mi familia, que siempre ha creído en mí más que yo misma, y especialmente gracias a mi marido, *Vicen*, que es mi apoyo incondicional en cualquier idea o proyecto que decido emprender, por loco que parezca.

Por último, gracias a la otra mitad de esta ecuación, o sea, a ti: no hay nadie que pueda transmitir o enseñar algo si no hay alguien al otro lado que quiera aprenderlo. No tiene sentido dar nada si no hay alguien que quiera recibirlo. Gracias, querido aprendiz, por aceptar este regalo…

A cambio de este regalo, solo tienes que corresponder con una cosa: haz honor a tu increíble naturaleza y aspira siempre a convertirte en la mejor versión posible de tu propio ser.

«Ni la eternidad ni la perfección
son posibles, pero el genio
las encuentra en su búsqueda».

Leonardo da Vinci



PREFACIO

¡Bienvenidos otra vez! Y digo otra vez, porque muchos de nosotros ya nos conocemos ¿verdad? Pasamos unos ratos estupendos hace tiempo leyendo juntos *Aprende A Aprender: Aprendizaje basado en neurociencia* (a partir de ahora, me referiré a ese libro como AAA).

No tengáis miedo los que sujetéis en vuestras manos el libro actual sin haber leído previamente AAA; no tendréis ningún problema en seguir el libro y disfrutarlo y aunque encontraréis algún guiño a los lectores de AAA, todo cobrará sentido al leer los capítulos del libro que tenéis delante. De hecho, lo que espero que ocurra finalmente, es que los aprendices nuevos descubráis tantas cosas interesantes, que os quedéis con ganas de más, de modo que vayáis a buscar también el libro AAA.

Con *Aprende A Aprender: este libro lo escribes tú*, vamos a volver a disfrutar juntos de la apasionante aventura del aprendizaje, adquiriendo conocimientos nuevos, afianzando otros que ya habíamos adquirido y ayudando a la creación de hábitos y conductas que nos ayuden a alcanzar el éxito en cualquier tarea en la que nos embarquemos. Y la escritura manual se convertirá en nuestra gran aliada para conseguir estos objetivos: te obligará a detenerte, a organizar la información y a reflexionar después de cada capítulo.

Me presentaré para los que no me conocéis:

¡Holaaaaa! Me llamo Elena. Soy fisioterapeuta de profesión, pero siempre me he formado de manera autodidacta en otros muchos campos porque soy una persona muy curiosa e inquieta (ya me conoceréis con más detalle a lo largo del libro cuando nos contemos mutuamente nuestras historias y anécdotas).

Aunque me he dedicado a la fisioterapia de forma continua a lo largo de 24 años, tanto a nivel asistencial como a nivel docente, también disfruto *experimentando* en otros sectores como el inmobiliario, la nutrición o la educación visual. Incluso hace años que me interesa el análisis de mercados financieros y he aprendido a invertir en un *derivado* llamado *opciones de compra* en la NYSE (New York Stock Exchange, la Bolsa de Nueva York). Finalmente, estudio idiomas y si alguien necesita mi apoyo, también enseño dinámicas y trucos que a mí me ayudan a mejorar mi nivel de inglés o de chino; además, llevo años interesándome por el modo de estudiar de chavales entre 11 y 15 años y ayudándoles a perfeccionar su método de aprendizaje.

Por supuesto, he seguido formándome como fisioterapeuta, estudiando algunos másteres y haciendo el doctorado. Siento deciros que, cuando uno empieza a estudiar, no acaba nunca: «¡Bienvenidos *lifelong learners*!». Está claro que el fondo de cualquier logro es DOMINAR CIERTAS TÉCNICAS Y HÁBITOS

DE APRENDIZAJE. Yo las he ido recopilando, poniendo en práctica, adaptando y en algunos casos inventando, a lo largo de toda una vida como estudiante. Y no solo para conseguir un fin (títulos académicos, dinero o salud), sino para DISFRUTAR DURANTE EL PROCESO DE APRENDIZAJE. Estaréis de acuerdo conmigo en que todo va tan rápido en estos tiempos, que cada día nos toca aprender algo nuevo, así que pasárselo bien aprendiendo sería genial, ¿no? Yo creo que la mejor manera de disfrutar de la vida sin ansiedad, es saber que uno domina las técnicas de aprendizaje necesarias para adaptarse a cualquier nuevo reto, ¿qué opináis vosotros?

En fin, continúo. Por todo esto que os cuento, hace un par de años me decidí a plasmar en el papel todos estos trucos que he utilizado para aprender a lo largo de muchos años: así surgió AAA, UN MÉTODO DE APRENDIZAJE CON EJERCICIOS CONCRETOS, EN UN ORDEN DETERMINADO, BASADO EN LA MATERIALIZACIÓN DE TODOS LOS CONOCIMIENTOS INCREÍBLES QUE ESTÁ APORTANDO LA NEUROCIENCIA EN LOS ÚLTIMOS TIEMPOS.

Este proyecto nace, por tanto, de una vida entera dedicada al estudio y a la docencia. Cuando compañeros de trabajo y antiguos compañeros de estudios empezaron a pedirme que ayudase a sus hijos y sobrinos a estudiar como yo lo hacía, me di cuenta de que, a lo mejor, merecía la pena investigar por qué funcionaba tan bien lo que yo había convertido en un hábito. Al interesarme por diversos cursos, me crucé con los de la Dra. Barbara Oakley en la plataforma Coursera (*Learning how to learn: powerful mental tools to help you master tough subjects; Mindshift: break through obstacles to learning and discover your hidden potential*). La Dra. Oakley es autora de varios *bestsellers*, entre ellos, *A mind for numbers o Mindshift*. La casualidad quiso que conociera a Barbara en unas jornadas en el Instituto de Empresa en Madrid y me comprometí con ella a colaborar como revisora del que sería su siguiente libro: *Learning how to learn. How to Succeed in school without spending all your time studying* (publicado en agosto de 2018). Cuando le devolví 15 folios de propuestas vinculando su texto a ejercicios prácticos, la Dra. Oakley se mostró sorprendida y muy interesada en toda la parte de ejercicios, hasta el punto de que me pidió permiso para añadir ciertas partes a su libro y me propuso participar en un proyecto de *Workbook* con el que quiere culminar la secuela de sus libros dedicados al aprendizaje.

Fue sobre todo por sus palabras de ánimo por lo que me embarqué en esta aventura y decidí intentar plasmar en el papel mi experiencia de 24 años como docente y de 40 como estudiante.

Por su esencia, el contenido va dirigido a cualquier persona que necesite un método para aprender algo en cualquier disciplina. El lenguaje sencillo lo hace accesible desde los 13-14 años, aunque he tenido alumnos con 9 años que lo han seguido sin problema.

Padres de estos alumnos, que necesitaban volver a estudiar para presentarse a oposiciones o aprender idiomas, se han beneficiado también de los consejos recogidos en estos materiales.

En la universidad, he tenido alumnos que venían a tutorías para trabajar sobre el método de estudio, más allá de una asignatura concreta. El principal problema que me he encontrado con mis alumnos de grado de Fisioterapia es que la mayoría no tiene un hábito ni un método de estudio. Ante las cantidades ingentes de tareas e información, no saben organizarse.

La memorización ha sido criminalizada en cierto modo y desterrada de nuestro sistema educativo. Por mucha capacidad de asociación y relación que queramos desarrollar en los cerebros de los estudiantes, esas asociaciones solo se pueden crear sobre una base de datos previamente *implantada* en el cerebro. Creo que esa es la parte que falla y no se está trabajando en las múltiples propuestas de innovación docente que están surgiendo en los últimos tiempos, donde prima la atención a las nuevas tecnologías de la información y comunicación (TIC) y se olvida algo muy importante: LAS TIC FACILITAN DE MANERA INCREÍBLE EL ACCESO A LA INFORMACIÓN, PERO SI DICHA INFORMACIÓN NO SE TRABAJA, SE PROCESA Y *SE HACE NUESTRA* (PLASTICIDAD CEREBRAL), NO SE HABRÁ PRODUCIDO UN *APRENDIZAJE REAL*.

Todo esto que os he contado, describe *el corazón* del proyecto *Aprende A Aprender*, del que llevamos publicados dos libros. Ambos libros son diferentes en el formato y modo de presentación de la información, pero tienen mucho que ver en el contenido. En los sucesivos temas, partiremos de una frase de algún personaje célebre, reflexionaremos juntos, os proporcionaré datos objetivos y experiencias propias y después, me contaréis vuestras anécdotas y opiniones escribiendo de vuestro puño y letra.

SERÁ UN LIBRO ESCRITO POR DOS AUTORES, POR ESO HE DEJADO EL HUECO EN LA PORTADA PARA QUE ESCRIBAS TU NOMBRE JUNTO AL MÍO. EN LOS CAPÍTULOS POSTERIORES, PASARÉ A DIRIGIRME SOLO A TI, LECTOR, DIRECTAMENTE EN SEGUNDA PERSONA DEL SINGULAR; AHORA, OS ESTOY DANDO LA BIENVENIDA A TODOS, PERO EN UNAS POCAS PÁGINAS, ESTAREMOS SOLITOS TÚ, TU «VOCECITA INTERIOR» Y YO, ¿DE ACUERDO?

Como lo fue en AAA, la clave de este nuevo libro es el *orden* y la *secuencia* de contenidos: puede parecer que las frases se presentan de manera casual, pero no es así. El recorrido está claro: empezaremos por los objetivos y las creencias personales, para darle fuerza y sentido a nuestro viaje. Después hablaremos de la importancia de la planificación y proporcionaremos datos sobre el cerebro, para conocer sus enormes posibilidades. Acabaremos con frases que nos darán pie a hablar de técnicas y trucos concretos de aprendizaje.

Una curiosidad final para despedirnos: ¿sabéis dónde nació la idea de escribir este libro? Ya os conté que el esqueleto de AAA, el primer libro, nació en un parque donde me encanta pasear y relajarme. *Aprende A Aprender: este libro lo escribes tú* nació, sin que yo lo supiera, de una *agenda de más*. Esperad, esperad, no os impacientéis, que os lo cuento:

Resulta que en las navidades de 2017 me junté con tres agendas de regalo. Se ve que a los Reyes Magos les falló la hoja Excel de mis regalos y me pidieron la agenda por triplicado.

Y ahí me planté yo, con tres agendas en las manos. En ese momento, decidí que a una la daría el uso habitual (deberes, clases, quedadas, eventos sociales, compras…), pero, ¿qué podía hacer con las otras dos?

Pues bien, una de ellas la utilicé para escribir mi «agenda de frases increíbles»: cada día del año, fui apuntando una frase o un enunciado que me daba ánimos o me motivaba o simplemente me hacía contemplar las cosas de manera diferente. Ya sabéis que me gusta leer y, si uno está atento, en cualquier texto encuentra frases increíbles; a veces, en una noticia, en un libro de teología, filosofía, psicología o autoayuda o incluso en un cartel tras la barra de un bar de carretera; una frase increíble también puede sorprenderte en una clase, un curso, una charla, una película, una TEDx talk o cualquier otro vídeo de YouTube… Nunca sabes dónde aparecerá una *superfrase*… Hay quien va por ahí capturando *pokémones*, sin embargo, yo decidí llevar siempre conmigo mi agenda y usarla para capturar un montón de *superfrases*. Así, podría aprovecharlas siempre que tuviera preocupaciones, miedos o pereza. Las utilizaría como *interruptores infalibles*.

Un día corriente después de haber escrito AAA, me encontré con la agenda en la mano, leyendo unas frases y pensé: «Si a mí me motivan tantísimo, ¿por qué no aprovecharlas como núcleo de una reflexión relativa al aprendizaje y escribir un libro en un formato diferente?». Diseñé una plantilla de Word para organizar el espacio, elegí mi primera *superfrase* y me puse a escribir…

El resto ya lo conocéis, lo tenéis ahora mismo en vuestras manos.

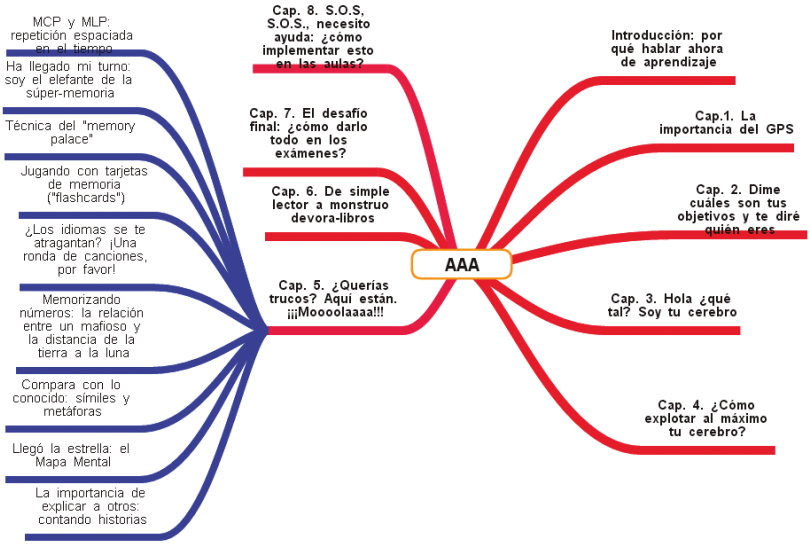
Deseo que lo disfrutéis, al menos tanto como yo he disfrutado escribiéndolo. Sin duda, la mejor manera de sacarle provecho es que lo utilicéis de forma activa, como os explico en las páginas siguientes: lectura eficaz con recogida de palabras clave y creación de breves resúmenes y, finalmente, escritura de vuestras anécdotas y experiencias para enriquecer y completar mis aportaciones.

Ya no os adelanto nada más. Tendréis que descubrir la magia vosotros mismos. Nos despedimos por el momento, aunque estoy segura de que nos veremos pronto… Al fin y al cabo, existe una tercera agenda y no os he contado lo que hice con ella ¿verdad? Ja, ja, ja. ¡Ahhhhh! Se sienteeeeee… os dejaré con la curiosidad un tiempo. Ahora, ¡que empiece la fiesta neuronal! Arriba esos circuitos neuronales, brillando, festejando y creciendo, ¡hasta el infinito y más allááááá!

INTRODUCCIÓN: LA IMPORTANCIA DE LA «VOCECITA INTERIOR» Y LA ESCRITURA

Hace tiempo hicimos juntos un maravilloso viaje en *Aprende A Aprender: Aprendizaje basado en neurociencia* (AAA). Para hacer ese viaje extraordinario, tuvimos que guiarnos con un plano, con un mapa donde señalamos un origen y un destino, claros y definidos. Establecer de dónde partimos y a dónde queremos llegar constituye la parte más importante para diseñar una estrategia que conduzca al éxito en cualquier tarea que queramos ejecutar.

A partir de ahí, con una receta concreta y en un orden determinado, fuimos trabajando con distintas herramientas que nos ayudaron a optimizar el tiempo, nuestros recursos, y sobre todo, nuestra capacidad cognitiva.



Es cierto que propusimos y realizamos muchos ejercicios para que los pequeños aprendices fuesen aplicando cada uno de los trucos y técnicas tratados, Pero, aun así, cualquier cambio que queramos introducir en una conducta requiere, en primer lugar, una explicación del porqué de ese cambio y, en segundo lugar, UNA CIERTA CAPACIDAD DE AUTOANÁLISIS E INTROSPECCIÓN, UN ESFUERZO METACOGNITIVO, PARA PODER COMPARAR EL MODELO IDEAL DE EJECUCIÓN QUE ESTAMOS PROPONIENDO CON LAS POSIBLES DESVIACIONES O DIFERENCIAS QUE EXISTEN EN NUESTRA EJECUCIÓN REAL.

Es en ese trabajo de introspección y autoanálisis donde creo que pueden necesitar algo más de apoyo nuestros lectores. Por eso, decidí escribir el presente libro, donde a través de frases motivadoras y extraordinariamente ricas en contenido, nos detendremos JUNTOS a reflexionar en cada uno de los aspectos claves del aprendizaje. Por eso, como te decía hace un par de páginas, empiezo desde ya mismo a escribir «de tú a tú», amigo lector, para simular nuestra conversación e intercambio de opiniones.

Desde mi propia experiencia personal, te formularé preguntas y plantearé escenarios a modo de ejemplo, y así, te llevaré de la mano para que escribamos juntos este libro. La parte final de cada tema serán tus propias experiencias y reflexiones. Es justo lo que me cuentan mis alumnos, cuando estamos en clase, sobre su manera de actuar o de afrontar las situaciones y los estudios. Ahora, tú deberás recogerlo a modo de diario, escrito de tu puño y letra. Además, deberás ir subrayando y escribiendo las palabras clave y también harás pequeños resúmenes a lo largo del texto (tendrás huecos habilitados para ello a lo largo de todo el libro). Todo esto te recordará que la lectura debe ser un proceso activo que tiene un objetivo claro: la recolección de información.

UN MENSAJE QUE SALE DE UNO MISMO ES MÁS PODEROSO QUE CUALQUIER OTRO. Nuestra «vocecita interior» es la que manda en lo referente a creencias y percepciones personales. Esto que te digo me trae a la memoria una frase del gran Pablo Coelho: «La gente nunca aprende nada al ser informada, tiene que descubrirlo por sí misma». Pues bien: si, además, esa «vocecita interior» utiliza como canal la escritura, se facilita enormemente esa tarea de charlar con uno mismo. La escritura manual requiere tanta sutileza, tanta delicadeza y precisión en sus movimientos que conecta ampliamente a nivel neuronal; nada que ver con un simple aporreo del dedo en el teclado de un ordenador. Por esa amplia conexión, podemos utilizar LA ESCRITURA COMO UN IMPULSOR DE LA INTELIGENCIA. ¿A alguien le sorprende que surjan ideas y razonamientos increíbles al escribir tratándose de una actividad que involucra a los cuatro lóbulos cerebrales?

Imagínate qué equipazo: el lóbulo frontal razonando y decidiendo qué escribir y calculando la organización en el espacio disponible en el papel; el lóbulo temporal transcribiendo las palabras de nuestra «vocecita interior» a la letra que corresponde; el lóbulo parietal coordinando la información recibida por el ojo y los movimientos para fabricar los trazos; finalmente, el lóbulo occipital reconociendo lo que vamos escribiendo.

Seguramente, si eres adulto, esta información te sorprenda; por eso te animo especialmente a comprobar el poder de la escritura; es probable que haga mucho tiempo que no escribes nada a mano, más allá de la lista de la compra o de rellenar la agenda (si eres uno de los pocos románticos que sigue utilizando agenda de papel). Siéntate un rato, ponte a pensar, analiza tu día, intenta profundizar en ese sentimiento de incomodidad que tienes, realmente sin

saber por qué… Verás cómo cada frase que escribas tira de la siguiente y al final eres capaz de llegar a lugares secretos de tu mente, a sensaciones que no sabías que tenías, a opiniones que no recordabas de dónde provenían…

Escribir se puede convertir en un momento de conexión, de sosiego y de *reseteo*. El propio Stephen King nos dice que «escribir es un acto secreto, casi tan secreto como soñar». O Gabriel García Márquez piensa que «el escritor escribe su libro para explicarse a sí mismo lo que no se puede explicar». La escritura puede convertirse en nuestra varita mágica para desentrañar situaciones, circunstancias, sentimientos y bloqueos; la escritura puede ser como esa amiga que siempre te escucha y te da buenos consejos, básicamente porque, para dártelos, se basa en ti mismo y en las experiencias que están grabadas en tus circuitos cerebrales. ¿Te imaginas?

Sin nuestra memoria y nuestra imaginación, no seríamos diferentes a otros animales. Si ambas nos diferencian del resto, probablemente también sean las mayores responsables de nuestra evolución. Normalmente, las utilizamos de una manera limitante: memorias dañinas que nos marcan, nos atenazan y nos frenan y futuros inciertos que nos aterran y nos bloquean. Y la mayoría de las veces, morando ambas, imaginación y memoria, en el inconsciente, marcando nuestra existencia dos factores que ni siquiera son una realidad objetiva.

Por eso, este intento de detenernos y pensar: ¿quién soy?, ¿cómo me siento?, ¿por qué me comporto así? Cada capítulo empieza hablando de otros, pero acaba hablando de ti mismo, querido lector. Escribir un libro para intentar enseñar algo se hace complicado, porque no sabemos quién está al otro lado; el aprendizaje no existe si no hay alguien queriendo dar, pero también alguien dispuesto a recibir. En nuestras clases presenciales, los profesores buscamos una escucha activa y una participación por parte de los alumnos con los que compartimos el aula, pero ahora que estoy escribiendo… ¿hay alguien ahí?, ¿alguien está contestando realmente a mis preguntas?, ¿alguien está haciendo ese esfuerzo de introspección que estoy pidiendo?

Estoy convencida de que así será, y de que, cada vez que cojas este libro, se convertirá en un momento para practicar el *mindfulness*, para estar en el momento presente, para experimentar esa extraordinaria capacidad de *metacognición* que tiene el ser humano. No solo pensamos, sino que también somos capaces de analizar lo que estamos pensando. Y ahí está el truco: si me detengo, analizo lo que pienso y no me gusta o no me lleva a donde yo quiero ir, tengo el poder para cambiarlo. Pero SIN TOMAR CONCIENCIA DE LOS PENSAMIENTOS, LA POSIBILIDAD DE CAMBIAR CONDUCTAS SE DESVANECE Y, CON ELLA, LA POSIBILIDAD DE DIRIGIR NUESTRO PROPIO DESTINO.

Creo que estarás de acuerdo conmigo en que es preocupante ver a las nuevas generaciones orientadas exclusivamente al mundo exterior y material. Por otro lado, con tantos estímulos externos y el ritmo trepidante al que avanza todo, no podríamos esperar otra cosa. Nuestra capacidad adaptativa se pone