



# Brain Skills: Aprendizaje, memoria, lectura rápida y comprensión

 Duración: 10.00 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