

# Speed Reading: La Guía Definitiva de la Lectura Dinámica

Si pudieras leer 1000 palabras por minuto, ¿cuántos libros leerías por año? Leyendo media hora por día, la respuesta es 137. ¡Sí, 137 libros en 1 año, leyendo apenas treinta minutos al día! Quien practica [speed reading](#) (o lectura dinámica) sueña con esto y mucho más.

Una persona promedio lee entre 200 a 400 palabras por minuto. Por encima de ese número, ya se puede considerar un lector ágil, pero hay casos de 3000 palabras por minuto. ¡Sí, es posible llegar a esa velocidad!

En los últimos tiempos, el concepto de lectura dinámica se popularizó. A pesar de que existe desde los años 50, en la actualidad, aplicaciones como [Spritz](#), [Spreed](#), [Outread](#), [Syllable](#), y muchas otras, actualizaron y diversificaron las técnicas.

En este post recopilamos todo lo que necesitas saber sobre la lectura dinámica, cuáles son las técnicas más utilizadas, qué hacer para aumentar tu velocidad de lectura y mucho más.

## Entiende cómo es tu lectura



Para entender cómo funciona tu lectura, piensa en cómo tu ojo ve una imagen. Él necesita parar por un tiempo para conseguir absorberla, ¿verdad? Es lo mismo con la lectura.

Observa cómo estás pasando los ojos por este texto ahora. Casi no te das cuenta, pero lees en bloques de palabras y no de forma continua. Cada pausa que realizas se llama «[fijación](#)».

Para formar una línea de raciocinio, los ojos pasan de una fijación a la otra, en lo que conocemos como movimiento-sacádico. Este es el proceso que los practicantes de speed reading quieren simplificar y hacer más rápido.

## Lectura dinámica vs lectura tradicional

Algunos estudiosos, como el investigador [Keith Reyner](#), creen que no es posible alcanzar una velocidad mayor que 500 palabras por minuto. Imagínate, si mueves los ojos de un lado a otro tan rápido todo se vuelve borroso. Por eso, la conclusión es que la anatomía de la retina impide la lectura a esa velocidad.

En cambio, expertos en speed reading, como [Tim Ferris](#) (más sobre su método abajo), creen que el secreto es el entrenamiento. Basta que tengas en mente algunos objetivos, como: aumentar el número de palabras absorbidas en cada fijación, disminuir el tiempo de duración de los movimientos-sacádicos y evitar al máximo la relectura.

Todo depende de lo que quieras leer. Si son documentos que necesitan ser analizados o una gran cantidad de noticias, tal vez la mejor opción sea la lectura dinámica. Pero, para el caso de libros complejos y artículos, no siempre es ideal, ya que puedes querer reflexionar sobre lo que estás leyendo de vez en cuando.

De cualquier forma, poca cosa en la vida funciona sin metas. ¿Qué tipo de texto deseas consumir? ¿Cuál es la velocidad que quieres alcanzar? A continuación vamos a entender mejor cómo

descubrir esto.

## Cómo medir tu velocidad de lectura

Antes de definir tus metas, necesitas averiguar cuál es tu velocidad actual. Hay algunas pruebas disponibles en Internet, pero todas en inglés.

Uno de las más interesantes es la de [Staples](#). En esa prueba, lees un texto en un período de tiempo cronometrado y después, respondes a algunas preguntas sobre lo que acaba de leer.

Además de decir cuántas palabras lees por minuto, también compara tu resultado con el promedio general y dice cuánto tiempo tardarías para leer *El Señor de los Anillos*, *el Guardián entre el Centeno* y otros.

Pero como tu lectura en inglés debe ser un poco más lenta que en tu idioma materno, puede ser más interesante realizar la prueba manualmente.

Es simple: abre un documento (en Google Drive o Word) y pega un texto que aún no hayas leído. No necesita ser grande, como máximo 500 palabras. Usa el cronómetro de tu celular y empieza a leer.

Evita hacer una lectura sólo global, saltando algunas palabras. Cuando termines, detén el cronómetro. Ahora es sólo hacer una regla de tres y descubrir cuántas palabras, normalmente, lees por minuto.

Con esta información, ya puedes trazar metas para tu speed reading. Piensa que un libro común, como [Inteligencia Emocional](#) de Daniel Goleman, por ejemplo, tiene cerca de 80 mil palabras, o 400 páginas. ¿Cuántos libros como ese puedes leer en la velocidad actual? ¿Cuántos quieres leer?

Para ayudar en el alcance de tu meta, seleccionamos los métodos más utilizados para que entrenes en tu casa. ¡Elige el

que mejor funcione para ti!

## Métodos para alcanzar el speed reading

### Skimming

Es lo que conocemos también como lectura global. Consiste en pasar los ojos por el texto en busca de los conceptos centrales, sin reparar mucho en los detalles. Es lo que hacemos mucho en internet, sin darnos cuenta.

Con la cantidad de datos que llegan a nuestro feed todos los días, el skimming puede ser una buena opción para absorber de todo un poco. Algunos estudios enseñan a hacer primero el skimming y después leer el texto en detalles para, de esa forma, comprender mejor el tema sin tener que releer cada sentencia.

### Meta guiding

Este método es muy antiguo y ya debes haberlo usado cuando todavía estabas en la escuela. Utiliza un lápiz u otro tipo de objeto con punta y sigue cada palabra mientras lees. Así, guías tus ojos por las palabras eliminando la posibilidad de distracciones.

Practicando meta guiding, puedes aumentar tu capacidad de enfoque para cuando necesites analizar cada palabra de un texto. Leer un artículo complejo, por ejemplo, puede ser más rápido cuando utilizas este método.

### Rapid Serial Visual Representation (RSVP)

El RSVP fue lo que le dio velocidad de lectura al mundo digital. Funciona así: la aplicación muestra una palabra del texto a la vez. De esa forma, no es necesario mover los ojos para alcanzar las palabras. Pero tu atención necesita ser reforzada.

Parte del principio de que tus ojos buscan un [punto central de](#)

la palabra para poder entenderla. Por eso, además de colocar una detrás de la otra, la aplicación alinea las palabras, para que ese centro quede siempre en la misma posición. De a poco, aumentas la velocidad y antes de darte cuenta ya estás leyendo más de 1000 palabras por minuto.

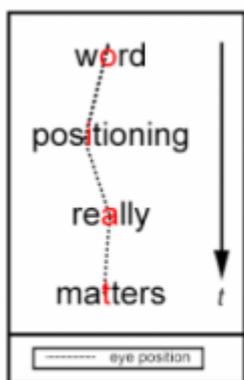


Figure 1. RSVP alignment of words

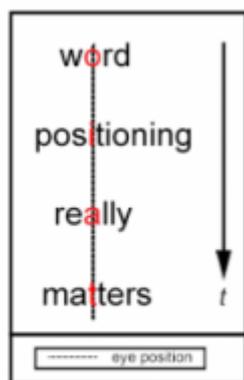


Figure 2. Spritz alignment of words

Las técnicas fueron desarrolladas sobre la base de estos métodos y tratan de combinarlos para crear entrenamientos específicos y bien dirigidos. Veamos algunas:

## Técnica de la Tercera Palabra

Esta técnica es una especie de evolución del skimming. Parte del principio de que nuestra visión periférica también comprende lo que está fuera del «centro» de su mirada. Por eso, puedes saltar las dos primeras y las dos últimas palabras de cada frase, sin afectar tu comprensión del texto.

Es decir, en lugar de simplemente escanear el texto, se establece un límite de palabras que puedes desconsiderar de cada frase. Por supuesto, si necesitas entender cada detalle de un texto, no es una buena técnica. Pero es suficiente para tomar la idea general de manera más rápida.

Un consejo es darle un formato al texto con columnas bien estrechas para poder navegar de una oración a otra rápidamente.

# Técnica de lectura dinámica de Tim Ferris (Proyecto X)

Es un conjunto de principios que Tim Ferris le enseñó a un grupo de estudiantes de graduación de la Universidad de Princeton en un seminario, [Project X](#) (o Proyecto X). Utilizando algunos métodos de velocidad de lectura combinados, llegó a un modelo que puede aumentar en 386% tu velocidad de lectura.

Probado en varios idiomas, la técnica ya ayudó a los lectores a saltar de 400 para 3000 palabras por minuto. Para conseguir eso, define el tiempo y la forma en que debes entrenar cada día para conseguir absorber más texto en cada fijación y disminuir el tiempo de los movimientos-sacádicos.

Otro objetivo del Proyecto X siempre fue eliminar la relectura. Por eso, el foco es muy importante. Absorber lo que cada fragmento del texto dice es esencial para no tener que retornar a él.

Una vez que definiste tu meta y tu velocidad actual, el método te propone dos técnicas. La primera, llamada «Trackers and Pacers» es casi un skimming. En primer lugar, lee el texto rápidamente, llevando menos de un segundo por línea y va aumentando la velocidad a cada página.

Continúa condicionándote a leer rápido, sin preocuparte por la comprensión, hasta alcanzar medio segundo por línea. Haciendo esto, creas un ritmo acelerado para la lectura, que será aprovechado más adelante cuando tu objetivo sea entender el texto.

La segunda técnica, «Perceptual Expansion», enfoca la optimización de las fijaciones. Es como la regla de la Tercera Palabra. La diferencia es que comienzas saltando dos palabras al principio y al final y cuando ya entrenaste bastante, saltas tres.

# Repetición, condicionamiento y velocidad



Para resumir, sigue el protocolo:

- Aprende las dos técnicas
- Aprende a implementar la técnica con rapidez por condicionamiento (repeticiones);
- Lee de nuevo el texto;
- Pruébate a cada tanto para saber si llegaste al objetivo.

En los primeros entrenamientos, en los que no tienes que preocuparte tanto por la comprensión del texto, la idea es que entrenes hasta alcanzar una velocidad 3 veces mayor a tu meta. Después, cuando te dediques a entender el texto, el ritmo puede caer automáticamente, pero de cualquier forma, será un nivel más alto del que te encontrabas.

## Aplicaciones de Speed Reading

Las aplicaciones que te ayudan a leer más rápido casi siempre utilizan el método RSVP. Además de los que mencionamos encima, seleccionamos algunos otros:

[Spreeder](#) – es pago, pero mucho más completo, con versión para desktop y iOS, puedes crear cuentas múltiples y tiene un mini curso de speed reading.

[ReadQuick](#) – no utiliza el RSVP. La herramienta «fragmenta» artículos que salvas para que captes la idea sin necesidad de

leer todo.

[ReadMe!](#) – utiliza la misma tecnología de Spritz e integra tus libros en una biblioteca con un diseño excelente.

[Reedy](#) – extensión de Chrome para quien prefiere leer en la computadora, transforma en RSVP cualquier texto que seleccionas en el navegador.

Si quieres leer más libros (ital vez terminar la lista antes de fin del año!), crea tu cuenta en [12Minutos](#). Ofrecemos un acervo increíble de los mejores libros sobre emprendimiento, negocios y desarrollo personal – todos resumidos para que los puedas leer en 12 minutos. ¡Entra y coméntanos qué libros te gustaron!

¿Quieres empezar tus lecturas conociendo las historias de grandes líderes del mundo? Échale un vistazo a la guía que preparamos en este post!

---

## Las top 5 apps que van a “gamificar” tu vida

Como dijo Charles Duhigg en «El Poder del Hábito», la fuerza de voluntad no es sólo una habilidad: funciona como un músculo, que necesita ser trabajado. Para mejorar nuestros hábitos, necesitamos hacer un poco de cada vez. Y para motivarnos a hacer este poco, una recompensas ayuda bastante. Esta es la lógica detrás de la “gamificación” – transformar la vida real en un juego, con puntos, competiciones y penalidades. ¿Vamos a conocer los principales apps para que “gamifiques” tu vida?

Seleccionamos aquí aplicaciones y sitios que ayudan a engañar nuestra mente para mejorar la productividad y el compromiso con la calidad de vida. Son cosas que nunca imaginaste que podrías conquistar, pero puedes tener una oportunidad. ¿Estás preparado?

## **Habitica**

Es una de las aplicaciones de gestión de tareas y de productividad. A diferencia de otros presentes en el mercado, Habitica transforma tus obligaciones diarias en un juego. Cada vez que completas alguna de ellas, ganas puntos y puede cambiarlos por nuevas funcionalidades

Ahora, si pierdes el plazo de alguna tarea o proyecto, tu personaje recibe penalizaciones. Esto es óptimo para mantener la productividad y aumentar el compromiso con los plazos.

Muchas personas que intentaron otras opciones de gestores de proyectos y listas sólo consiguieron encontrar su lugar en Habitica.

La aplicación es gratuita para uso personal, pero ofrece planes corporativos. Además de utilizarla por el navegador, puedes descargar la aplicación en la Play Store y en la tienda de Apple.

## **SuperBetter**

Super Better es el más indicado para quien quiere alcanzar una gran conquista. Esto incluye dejar de fumar, empezar a ejercitarse regularmente, ahorrar dinero – proyectos que seguramente van a transformar tu vida.

La aplicación crea un viaje para que llegues a tu objetivo. Cuando la meta es muy amplia, la aplicación te sugiere que la fragmentes en varias metas más pequeñas, con la posibilidad de ganar puntos a cada desafío vencido. Así, tienes más garantía de continuar motivado y por el camino correcto.

SuperBetter está disponible en Play Store y en la App Store y es gratuito.

## **Mindbloom**

No es sólo una aplicación, sino varias, orientadas a la salud mental y física. Vamos a citar dos aquí: LifeGame y Juice.

El LifeGame enfoca en la calidad de vida en general. Juega con el esquema del árbol, donde cada rama es un área que necesita atención – familia, trabajo, finanzas.

Al final de cada día, haces un informe diciendo qué hiciste para mejorar cada una de esas áreas, como, por ejemplo, pasar más tiempo con tus hijos u organizar las finanzas. Conforme vas realizando las tareas, ganas puntos y el árbol se vuelve cada vez más verde.

El Juice es una de las aplicaciones top que ayuda a monitorear la salud mental. En este caso, haces un informe diario sobre cómo te sentiste durante el día y con él intentas descubrir qué te trae más estrés o tranquilidad.

También ofrece formas de monitorear si duermes bien, si te alimentas adecuadamente y todo lo relacionado a tu rutina que puede afectar a tu energía y disposición. Cuando comienzas a entender qué necesitas cambiar en tu vida, el Juice te ayuda a elegir mejores hábitos.

Las dos aplicaciones están disponibles en la Play Store, App Store y Windows Store y son gratuitas.

## **Fitocracy**

El Fitocracy se propone ser un entrenador personal que te motiva a conseguir un entrenamiento cada vez mejor, para vencer tu objetivo.

Puedes seguir las actividades de la aplicación de forma

gratuita y subir de nivel conforme completas los ejercicios y ganas puntos. Algunos badges liberan funcionalidades especiales y es posible ver tu progreso en gráficos.

Pero el secreto de Fitocracy está en la comunidad. Puedes intercambiar consejos y competir con otros miembros que están tratando de vencer los mismos desafíos. Esto estimula a las personas a continuar con el entrenamiento, motivándose unos a otros y comparando resultados.

## Chorewars

¿Necesitas lavar la ropa y sólo ves el cesto más lleno cada día? Para quien tiene dificultad para realizar las tareas domésticas, el Chorewars puede ser la solución.

Es parecido al Habitica, que mencionamos arriba, pero está orientado hacia todo lo que hay que hacer para la casa.

Funciona como un RPG. Creas un personaje y a medida que completas tareas, como lavar los platos o limpiar la sala, ganas puntos y puedes mejorar tu avatar. Tienes, también, la posibilidad de jugar con las personas que viven contigo en el modo multi-player.

Durante el juego, puedes encontrar monstruos, luchar con ellos y añadir aún más puntos de experiencia a tu personaje. ¿Qué tal lavar algunas ropas ahora?

¿Te gustó el post con los top apps para “gamificar” tu vida?

Si te gustó el post, deja un comentario y, de paso, marca a aquel amigo que puede interesarse e, incluso, compartirlo!

PD: En 12Minutos, tenemos contenidos MUY buenos sobre ese tema, en un formato súper fácil de consumir, tanto en texto como en audio. ¡Descarga la aplicación en la Play Store o en la App Store y buenos aprendizajes!

---

# Los 6 mejores consejos para crear buenos hábitos

Imagínate lo bueno que sería si pudiéramos dejar la vida en piloto automático: tareas, ejercicios físicos, nutrición y trabajo, siendo hechos automáticamente. Como no tenemos esa opción y no somos robots, tenemos que realizar esas acciones y luchar contra la falta de motivación.

De acuerdo con una encuesta realizada por la *Duke University*, los hábitos son responsables por el 40% de nuestros comportamientos durante el día. Por lo tanto, si no desarrollas buenos hábitos, perderás casi la mitad de tu día.

Pensando en ayudarte, seleccionamos seis consejos para que el proceso de adquirir nuevos hábitos se realice de la forma más natural para ti.

## 1. Comienza con simplicidad

La mejor manera de adquirir buenos hábitos es con enfoque y determinación. Pero si intentas realizar un cambio radical en tu vida, es posible que te frustres.

Por eso, comienza con sencillez, seleccionando un hábito que sea fácil. Después, puedes agregarle dificultad y aumentar tus metas.

Si quieres meditar durante media hora por día, por ejemplo, comienza con diez minutos. Cuando percibas que lo haces con facilidad aumenta diez minutos y así sucesivamente. Cuando quieras ver, ya estás meditando media hora todas las mañanas.

Piensa en la fuerza de voluntad como un músculo. Si te

ejercitas un día entero y de pronto te detienes, al retomar la actividad sentirás dolor. Ejercitando un poco cada día el “peso” se vuelve más liviano.

Además, estar motivado depende de muchas condiciones. La motivación aumenta y disminuye en algunos momentos, no tienes tanto control sobre eso. Ahora, si el hábito que quieres para tu vida es fácil, incluso con poca fuerza de voluntad podrás conseguirlo.

## **2. Identifícate con el hábito**

Es muy importante que elijas un hábito con el que te identifiques. Eso te ayudará a fortalecer la frecuencia hasta llegar el día en que seas «la persona que hace la cosa x». «La persona que lee 24 libros al año».

El hábito no debe ser una tarea, sino algo verdadero sobre ti, que estará en relación dinámica con tu rutina y con lo que te gusta hacer.

## **3. Mantén streaks**

Streak es el número de veces seguidas que realizas una actividad. Significa una serie de victorias. Si cortas la secuencia pierdes el streak.

Mantener un registro del streak es importante para la motivación. Siempre que completes tu rutina, marca que ese día tuviste éxito y súmale un día al streak. Cuando te des cuenta, en el calendario tendrás más días marcados que desmarcados.

Es una recompensa ver que ya hace dos semanas que mantienes la rutina, por ejemplo. Si llega un día en que estás desmotivado piensa en que no quieres perder el streak.

Otra cosa que te puede ayudar son las técnicas de “gamificación”. En este post, seleccionamos algunas aplicaciones para gamificar la vida, ¡no dejes de verlo!

Recuerda: las personas que tienen un desempeño excepcional también cometen errores. La diferencia es que ellos vuelven a la actividad en la primera oportunidad. Perder un día no te hará fallar en adquirir un hábito a largo plazo. No pienses que es todo o nada.

Además, olvida la frecuencia «tres veces por semana». Ese pensamiento dificulta la formación del hábito. Prefiere la frecuencia diaria. Las actividades que realizas con menor frecuencia probablemente no serán hábitos en el futuro.

## **4. Elimina lo que te detiene**

Los nuevos hábitos, al principio, son frágiles. Por eso, elimina todo los obstáculos que puedan darte motivos para parar. Si no, puedes terminar convenciéndote de que no vale la pena y que lo mejor es desistir.

Hay, inclusive, un estudio científico que generó la teoría llamada «What the Hell Effect» (Efecto Que Demonios).

Ella explica por qué tenemos tendencia a abandonar un hábito cuando todavía estamos en el inicio. Muchas veces, somos impacientes para ver los resultados y eso nos hace desistir.

Por eso, examina todos los obstáculos que te puedan hacer desistir de la meta. Por ejemplo: quieres aumentar tu número de lecturas, pero desistes porque no te gusta andar cargando libros pesados por ahí. La solución es adquirir un lector, como el Kindle.

## **5. Crea recordatorios**

Como el hábito no está formado todavía, es necesario que crees formas de recordar lo que necesitas hacer. Cuando algo no forma parte de nuestra rutina, nuestra tendencia es simplemente olvidarlo.

Crea recordatorios que te hagan realizar la tarea todos los

días. Algunas aplicaciones de gestión de tareas pueden ayudar, en este post listamos las principales.

## 6. Lee para encontrar la mejor forma de adquirir hábitos

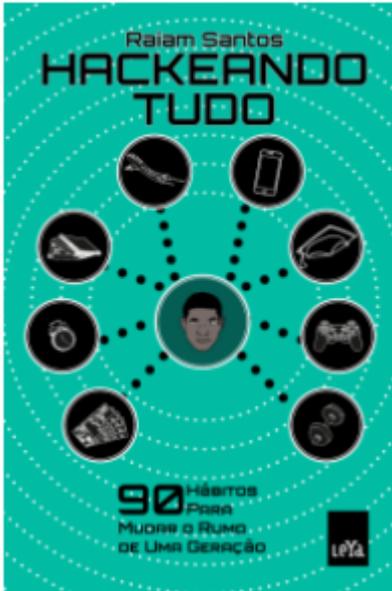
Algunos libros pueden ser de una gran ayuda para implementar tus buenos hábitos y encontrar la mejor manera de incluirlos en tu rutina, después de todo, cada uno tiene su propia forma.

Sugerimos:



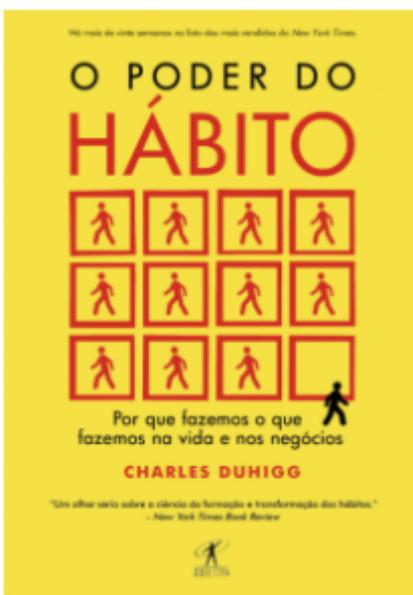
### Los 7 Hábitos de las Personas Altamente Eficaces – Stephen Covey

Stephen dice que para mejorar tu carácter y ser una persona realmente buena, debes cambiar tus hábitos y trabajar en el desarrollo personal. Son siete consejos increíbles para quienes, realmente, quieren cambiar su propio destino.



## Hackeando Todo – Raíam dos Santos

Raíam es un chico prodigio que estudió en la mejor escuela de economía del mundo, viajó a más de 30 países y lanzó este libro sin ayuda de marketing o editorial. Aquí, se enumeran 70 consejos que ha buscado para optimizar sus propios hábitos y alcanzar todo esto.



## El Poder del Hábito – Charles Duhigg

Este libro es fundamental para quien quiere crear un hábito. Charles analiza en varios aspectos cómo los hábitos son capaces de cambiar nuestras vidas personales e, inclusive, el mundo. En la obra, también discute el funcionamiento de los

hábitos, para que puedas entenderlos bien y aplicarlos en tu vida.

No te olvides que cada persona tiene su propio tiempo para crear un hábito. Busca no tener prisa y trabaja en ellos poco a poco.

Y tú, ¿qué hábito adquiriste recientemente? ¡Comparte en los comentarios

---

## **5 libros para comprender el comportamiento humano**

¿Ya intentaste algunas vez entender las actitudes de alguien sin tener ninguna pista? Todo lo que hacemos tiene un motivo y desvendar el comportamiento humano es una de las mayores dificultades que encontramos en la vida.

En el mundo de los negocios, tener esa habilidad es muy valioso. Al final de cuentas, facilita la toma de decisiones y la previsión de las actitudes de las personas (de clientes a proveedores), entre otros beneficios.

En el post de hoy, trajimos 5 libros sobre comportamiento humano que te ayudarán a tomar decisiones cada vez mejores, saber negociar, persuadir y mucho más. ¡Buena lectura!

T. HARV EKER  
**Os segredos  
da mente  
milionária**

APRENDA A ENRIQUECER MUDANDO SEUS  
CONCEITOS SOBRE O DINHEIRO E ADOPTANDO  
OS HÁBITOS DAS PESSOAS BEM-SUCEDIDAS

"A maioria das pessoas  
associa dinheiro a prazer  
imedato. Para mim, ele  
deve ser acumulado para  
proporcionar liberdade."  
T. Harv Eker



## **Los secretos de una mente millonaria – T. Harv Eker**

Eker descubre en este libro el motivo por el cual algunas personas acumulan riquezas y tienen éxito mientras que otras están siempre con poco dinero.

Muchos piensan que la respuesta es tener buenos hábitos, habilidades, inteligencia o hacer buenas elecciones. Pero eso no es todo. Influye mucho, también, cambiar tus modelos mentales.

El autor nos enseña un modelo para que las personas aumenten sus ganancias y acumulen riquezas. Todos los conceptos se crearon en base a su propia experiencia: empezó de cero y se convirtió en millonario en sólo 2 años.

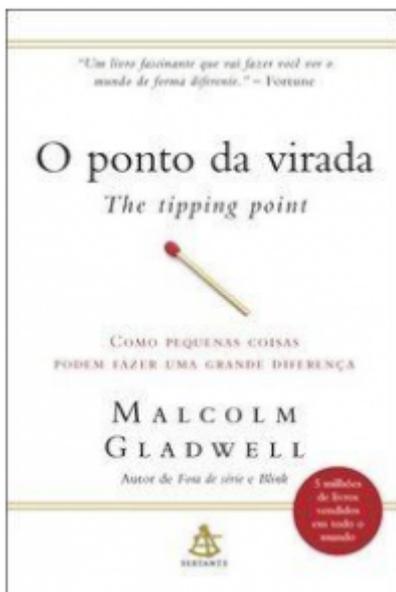
Todos tenemos pensamientos programados sobre cómo manejar el dinero. La primera cosa que tienes que hacer para ser más exitoso es cambiar esos patrones, algo que resulta más fácil cuando entendemos el comportamiento humano.

Un ejemplo de cómo nos enseñan a tener una postura negativa con respecto al dinero es la forma en que nuestros padres nos educan. ¿Ya oíste esa frase «dinero no nace en árboles»? Es un

enfoque negativo, típico del comportamiento humano.

Otro ejemplo es la relación entre el hombre y la mujer en la casa. Si cuando eras niño y pedías dinero a tu madre ella respondía «pídele a tu padre», eso te puede haber enseñado que las mujeres no saben manejar las cuestiones financieras. Pero no es verdad.

Los Secretos de una Mente Millonaria te hará reconfigurar tu mente y re-aprender sobre el dinero, con el objetivo de conquistar otro nivel de vida. Ciertamente es uno de los libros de comportamiento humano más provechosos.



## The Tipping Point – Malcolm Gladwell

Malcolm es columnista de New Yorker desde 1996. Escribió este libro para explicar el punto de inflexión, que es cuando una tendencia llega a un determinado nivel y se extiende a una velocidad aterradora.

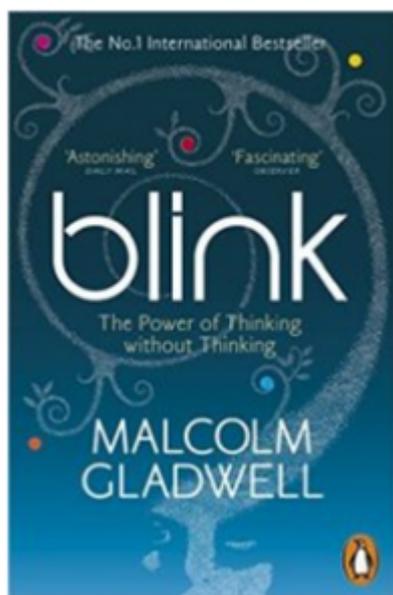
Analizó los patrones que se repiten en todo aquello que se disemina y llega a la masa. Todos los conceptos explican el comportamiento humano y pueden ser usados por ti para que tus ideas conquisten el gran público.

En el libro, él hace una analogía entre las tendencias y los

virus (de enfermedades incluso, como el de la gripe). De la misma forma que la estación del año hace que la enfermedad se disemine, muchos factores colaboran para que una tendencia a explote.

El autor explica además la actuación de los factores de influencia. Malcolm dice que sólo un pequeño porcentaje de los infectados son responsables de la mayor parte de las transmisiones del virus.

Por lo tanto, hay grandes responsables para que una idea llegue al punto de inflexión. ¿Quieres saber más sobre cómo hacer que tu producto o servicio le caiga bien a las personas? No dejes de leer este microbook.



## **Blink – Malcolm Gladwell**

Esta obra, también de autoría de Malcolm Gladwell, fue publicada en seguida del libro anterior y tuvo gran éxito.

En este caso, trata de entender la intuición humana. Es una gran ayuda para quien se ve perdido en medio de tantas informaciones y no sabe muy bien por qué toma ciertas decisiones.

Malcolm muestra que, inclusive cuando analizamos algo

lógicamente, estamos usando nuestra intuición de alguna forma. Pero eso no siempre es malo.

En realidad, nuestra intuición en algunos casos tome mejores decisiones que la razón. Sólo hay que evitar que reciba la influencia de factores negativos, como el prejuicio, por ejemplo.

El autor resume nuestro proceso de decisión en dos estrategias distintas. Una es más larga y requiere más energía: es cuando analizamos algo lógica y exhaustivamente hasta llegar a la decisión más racional.

La otra es más rápida. Es la de la intuición, que consume menos energía y por eso es usada en situaciones que requieren una actitud inmediata. Se hace con base en muchos factores que ni siquiera percibimos racionalmente.

Con base en investigaciones, Malcolm explica cómo somos capaces de adivinar el mejor camino sin entender muy bien por qué. ¿Quieres desentrañar este misterio? Lee Blink – la decisión en un abrir y cerrar de ojos.

En realidad, Malcolm dedicó su escritura a desvelar el comportamiento humano. Aquí encontrarás más información sobre Malcolm Gladwell.



# Las Armas de la Persuasión – Robert Cialdini

La persuasión es una habilidad extremadamente necesaria en el mundo de los negocios y si entiendes el comportamiento humano tienes la oportunidad de convertirte en un experto en el tema.

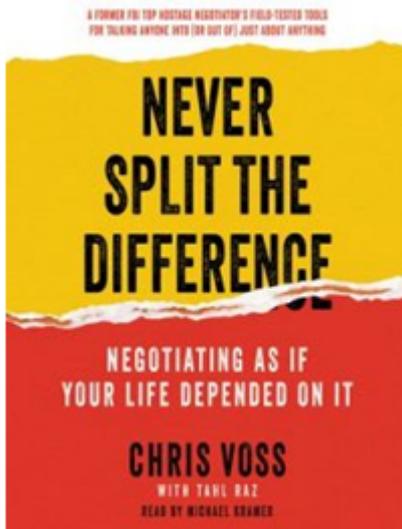
Robert es PhD en Psicología y este libro es una referencia en las áreas de marketing y ventas. Es el resultado de un estudio de 35 años, la obra se profundiza en la comprensión del motivo por el cual las personas cambian de comportamiento.

Son 6 principios fundamentales que causan el cambio: reciprocidad, compromiso y consistencia, prueba social, apreciación, autoridad y escasez.

Todos los días, desde mozos a consultores practican estos principios para digas que sí a lo que ellos quieren. Todo se basa en encontrar un patrón de pensamiento y trabajar para cambiarlo. Quien tiene percepción aguda identifica esto sin darse cuenta.

Él cita, por ejemplo, un caso en el que un correo electrónico con cupones de descuento se envió sin realizar el descuento de hecho. Sin embargo, la tasa de compra fue la misma de los mensajes anteriores con el descuento real.

Si quieres saber por qué sucede y quieres conocer uno de los mayores libros de comportamiento humano, no dejes de leer este microbook.



## Never Split the Difference – Chris Voss

Chris dedicó toda su carrera al arte de negociar. Fue agente del FBI, la agencia federal de investigaciones americana y construyó su carrera negociando secuestros y otros crímenes. En el libro, comparte todo lo que aprendió en las más diversas situaciones.

Los secuestros ocurren desde hace miles de años. Se mencionan desde el Antiguo Testamento de la Biblia, donde los rehenes eran secuestrados durante guerras y luego utilizados para manipular al enemigo.

Sucede que antes, se resolvían esos problemas utilizando la fuerza bruta. La orden era disparar hasta que los rehenes estuvieran a salvo. Muchas muertes ocurrían por causa de esta actitud, incluso de inocentes.

Fue ahí que se percibió la necesidad de utilizar técnicas de negociación. Nació así el Proyecto Harvard Negotiations. Los estudios concluyeron que el proceso de negociación debe utilizar la tendencia humana de pensar con la intuición para, de esa forma, ser más convincentes.

Es útil no sólo para casos extremos, como los que él vivió, con criminales. Nosotros negociamos constantemente en nuestro día a día, ya sea en el trabajo, en la familia, comprando una

casa, etc. Lidiamos con personas todo el tiempo y por eso necesitamos entender el comportamiento humano..

Si lo que quieres es desarrollar tu inteligencia emocional para negociar mejor, tienes que leer este libro.

## Descubre el comportamiento humano

Nunca dejes de leer sobre aquello que nos mueve. Aprender más sobre las personas puede enseñarte mucho sobre ti mismo y abrirte nuevas puertas, tanto en el mundo de los negocios, como en el área personal.

¡Si te gustó este post, te agradeceríamos enormemente si dejas un comentario y, de paso, marca a un amigo que le pueda interesar e incluso compartirlo!

PD: En 12Minutos, tenemos microbooks de todos los libros que citamos, en un formato súper fácil de consumir, tanto en texto como en audio. ¡Descarga la aplicación en Play Store o en App Store y buenos aprendizajes!

---

## Bulletproof Coffee: Todo lo que necesitas saber

¿Cuánto tiempo demoras, realmente, para despertarte después de que sales de la cama? El café que es sensación en el *Silicon Valley* promete levantarte en 15 minutos. ¡Te presento al Bulletproof Coffee!

Café, manteca y aceite. El Bulletproof Coffee, o café a prueba de balas, no es más que una mezcla de los tres elementos. ¿Parece feo? Pero en realidad no lo es!

El Bulletproof Coffee sirve para limpiar tu mente, aumentar tu [productividad](#) y, de paso, ayudarte a perder algunos kilos.

La idea es del emprendedor y «bío-hacker» David Asprey, que viajó a Nepal, con la intención de aprender a meditar. Pero lo que más le llamó la atención fue el té con manteca que habitualmente consumen los habitantes de las aldeas, desde hace siglos.

Asprey entonces creó una dieta basada en la bebida y colocó sus teorías en el libro Bulletproof: la dieta a prueba de balas. También comenzó una startup que vende el café apropiado para hacer la receta, además de manteca y varios tipos de aceite.

Pero, ¿qué está por detrás del café mágico? Reunimos aquí todo sobre el Bulletproof Coffee – la ciencia, las ventajas y los mitos.

## La ciencia del Bulletproof Coffee

Una de las principales claves para entender el funcionamiento del Bulletproof Coffee es la diferencia entre los buenos aceites y los malos.

Un aceite común, como el de girasol, que usamos mucho en nuestra casa para frituras, está compuesto por triglicéridos de cadena larga. Para que el organismo absorba esa grasa, necesita pasar por muchos procesos, lo que ofrece poca energía restante al final.

Los aceites recomendados por Asprey, como el de coco y de palmera, poseen triglicéridos de cadena media. Esto significa que en poco tiempo tu cuerpo los transforma en energía, lista para guiarte durante el día.

Este proceso supera, además, la necesidad de carbohidratos del organismo, por lo tanto, disminuye las ganas de comer dulces y otras comidas pobres en nutrientes.

Ya la función de la manteca es ser alimento. El Bulletproof Coffee se ha hecho para sustituir el desayuno por completo. La manteca, entonces, evita que sientas apetito hasta la hora del almuerzo.

Es decir, prácticamente ayunas en la mañana. Esta práctica favorece un proceso llamado autofagia que consiste, básicamente, en la renovación de las células. Si la autofagia no ocurre con frecuencia, te vuelves más susceptible a enfermedades como artrosis y diabetes.

El descubrimiento del mecanismo de la autofagia es muy reciente. El responsable es el japonés Yoshinori Ohsumi. Su investigación comenzó en los años 90 y culminó en la victoria del premio Nobel de Medicina y Fisiología en 2016.

El proceso descubierto por él es un reciclaje, en el cual las células digieren partes de sí mismas. Esto sucede cuando ayunamos y puede darnos más años de vida.

El café vendido por la compañía de David Asprey es meticulosamente producido para ofrecer la cantidad correcta de energía y mantener tu mente activa. También afirma que su producto está libre de sustancias tóxicas, que están presentes en otras marcas de café.

Estas sustancias se llaman mico-toxinas y se originan del moho y los hongos que aparecen en la producción del café. Sin embargo, mucha gente afirma que, en ese sentido, David puede estar equivocado.

## **El problema de las mico-toxinas**

Realmente, los granos de café son ricos en mico-toxinas. La sustancia puede sí causar cáncer, debilitar el metabolismo y generar inflamaciones.

Presentes en los granos verdes, estas toxinas se extraen por medio del lavado con agua corriente en casi todas las

industrias. Es decir, esa no es una especialidad del *Bulletproof Coffee*.

Asprey también afirma que el sabor amargo del café común es debido a las toxinas. Pero eso no es exactamente verdad. Lo que causa la amargura en el café es el proceso de tostado de los granos y no las toxinas.

Por eso, si estás seguro de que tu café preferido, el que compras en el supermercado, está libre de ellas, puedes hacer la receta en casa.

## **Receta del *Bulletproof Coffee*: ¡Hazlo en tu casa!**

Para preparar tu *Bulletproof Coffee*, el paso a paso es el siguiente:

- Separa 250 ml de café de alta calidad, preferiblemente filtrado o en la prensa francesa, fresco y molido en la hora (aproximadamente 2  $\frac{1}{2}$  cucharas de sopa).
- Agrégale 2 cucharadas de manteca ghee o manteca sin sal.
- Agrégale 1 o 2 cucharadas de TCM o aceite de coco extra virgen (comienza con 1, ya que es fuerte).
- Bate todo en la licuadora durante 20-30 segundos.
- Voilà, ¡estamos listos!

¡Con esta receta, estarás listo para empezar y poco a poco la irás adaptando hasta que quede, completamente, a tu gusto!

A algunas personas les gusta añadir otras cosas a su *Bulletproof Coffee* y ahí ya depende de cada uno. Tú puedes ponerle lo que quieras, pero siempre recuerda preparar tu café con todos los macro-nutrientes necesarios para que sea un “café a prueba de balas”. Algunas opciones son:

- Bulletproof Coffee con Whey Protein;
- Bulletproof Coffee con Canela;
- Bulletproof Coffee con manteca común (Úsala apenas cuando no tengas ghee. Dale preferencia a la manteca clara)

## **El *Bulletproof Coffee* transforma la rutina**

Es un hecho que muchos consumidores del *Bulletproof Coffee* reportan que la actividad mental durante el día aumenta. Es casi como si el café fuera una batería de gran alcance.

Además, es bueno. Si te gusta el café fuerte es una bebida excepcional. Agregar la mantequilla puede parecer extraño al principio, pero es un derivado de la leche, así como la crema, por ejemplo.

En los medios de comunicación, la presencia de la marca es cada vez mayor. Jimmy Fallon ya la mencionó en su programa, el cantante Ed Sheeran también dijo en una entrevista que hace uso y Shailene Woodley fue una de las precursoras.

Pero la verdad es que ninguna dieta es perfecta para todos. Algunas personas pueden experimentar efectos casi contrarios a lo prometido.

## **La dieta *Bulletproof***

El periodista Chris Gayomale, del Fast Company, [hizo el experimento por dos semanas](#). En pocos días, su productividad aumentó, pero, por otro lado, sintió mucho apetito por la mañana.

Por eso mismo, el blog del *Bulletproof Coffee* recomienda otros alimentos combinados al café. La dieta que David Asprey creó, un tanto inspirada en la dieta Paleo, divide los alimentos en

tres grupos:

- Verde: alimentos a prueba de balas; ¡come mucho de ellos!
- Amarillo: sospechosos; ten cuidado y percibe cómo te hacen sentir.
- Rojo: alimentos kryptonita; evítalos!

Si sigues estas indicaciones puedes añadirle un huevo a tu café para evitar sentir apetito, por ejemplo. Muchos recomiendan palta o aguacate, que es uno de los mejores alimentos pues posee una buena cantidad de grasas positivas.

Lo que hay que evitar son los carbohidratos y en algunos casos las proteínas, pues pueden entorpecer la autofagia.

Si deseas saber cómo es el resto de la dieta, consulta la [Guía para Principiantes del Bulletproof](#).

## La compañía de David

La compañía de Asprey ya tiene 20 empleados. Según él, creció alrededor del 700% de 2011 hasta este año. Es decir, algo especial se puede encontrar en el café-todo-poderoso.

Además de vender la receta casi lista para el Bulletproof Coffee, la empresa también ofrece suplementos, bebidas, comidas y un *roadmap* completo para la dieta a prueba de balas que quieras seguir.

Todo esto fue investigado por el propio David en varios lugares del mundo, como las montañas del Tíbet y los monasterios. Es una mezcla entre los conocimientos antiguos y las nuevas tecnologías.

## El bío-hacking

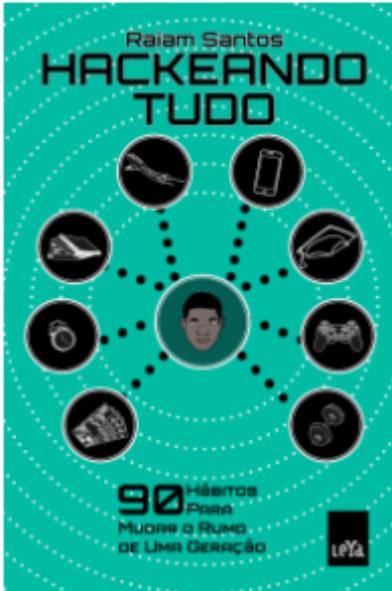
David Asprey, además del inventor del *Bulletproof Coffee* se considera un «bío-hacker». Los practicantes de bío-hacking

creen que es posible hackear nuestro cuerpo para realizar varias actividades con potencial alto, de la misma forma que hacemos con nuestros dispositivos tecnológicos.

Aquel que se propone ser un bío-hacker une la biología y la ética hacker, usando conceptos de la cultura «hazlo tú mismo» y la capacidad de aprender conceptos científicos de forma autodidacta, sin la ayuda de profesores.

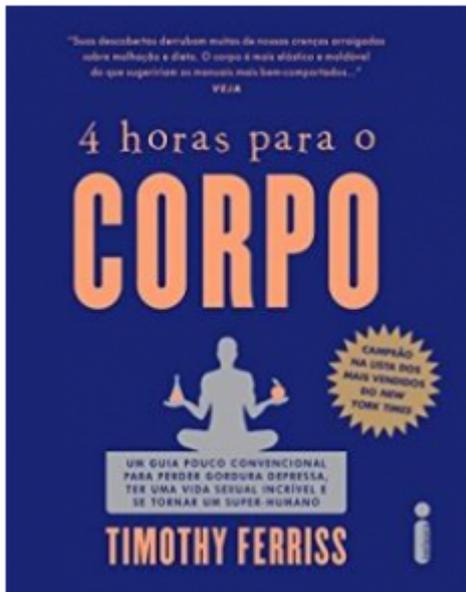
Los practicantes creen que no necesitamos contentarnos con el cerebro y el cuerpo que nos fue dado cuando nacimos. Es posible cambiar el medio en que vivimos y controlar nuestra biología, encontrando los hacks que más funcionan para nosotros.

Podemos, por ejemplo, desacelerar el proceso de envejecimiento, fortaleciendo procesos como los citados arriba. Pero existen otras formas y otros objetivos que pueden utilizar esta idea de bío-hacking. Indicamos dos lecturas, si deseas saber más:



## Hackeando todo – Raíam dos Santos

Raíam se graduó en la mayor facultad de economía del mundo, fue jugador de fútbol americano por la selección brasileña y actuó en el mercado financiero de NY. En ésta, su primera obra, comparte la investigación que realizó con el fin de crear mejores hábitos para llegar al éxito que alcanzó. ¿Estás interesado en tener inspiración para aumentar tu potencial? No dejes de leer este *microbook*.



## 4 Horas Para el Cuerpo – Tim Ferriss

Tim Ferriss también tiene una tendencia al bío-hacking. Escribió este libro en la misma frecuencia de Trabaja 4 Horas Por Semana, pero esta vez se concentró en escribir sobre cómo puedes adelgazar, tener una vida sexual satisfactoria y aumentar el potencial de tu cuerpo. Son soluciones fáciles y eficientes para estas y otras diversas cuestiones que afectan a la mayoría de las personas. Pero nada sin base: el libro contiene una colección de resultados de diversas investigaciones y experimentos personales con atletas profesionales, médicos y con el propio autor.

Para saber más, lee el resumen del libro de David Asprey en 12Minutos. ¡En una de esas, tú también cambias tu rutina!

Y ahora, ¿qué tal aprender cómo la meditación te puede ayudar a hacer crecer tu productividad?