

# Captura y Organización

Construye tu segunda mente

---

Miguel González-Calvo

Sesión 4 · Jueves 11 de junio, 2026

IA: Tu Copiloto Académico · UFM

**Bienvenida**

---

## Módulo 2 · El Plan Maestro: diseña tu semestre con IA

- **Sesión 3 (Alberto):** mapeaste tu semestre — entregas, semanas críticas, carga.
- **Sesión 4 (hoy):** ahora que sabes *qué* viene, construyes el sistema para *no perder nada de lo que aprendes*.

Hoy dejamos de tomar apuntes que nunca volvemos a leer y construimos una "segunda mente".

Al final de la sesión vas a poder:

1. Entender el método **Captura** → **Organización** → **Repaso** y por qué funciona.
2. **Capturar** información en tiempo real (clase, vídeo, lectura) con ayuda de IA.
3. **Organizar** tu conocimiento en mapas conceptuales y notas conectadas.
4. Usar **NotebookLM**, **Obsidian** + **IA** y **Notion** para tu segunda mente.

Práctica: convertir los apuntes de una clase real en un mapa estructurado.

1. El problema: tu cerebro no es un disco duro (10 min)
2. Las ideas detrás del método: las referencias clave (20 min)
3. Captura inteligente con IA (15 min)
4. Organización: de notas sueltas a conocimiento conectado (15 min)
5. **Taller: tus apuntes → un mapa** (25 min)
6. Cierre y conexión con tu proyecto (5 min)

# 1 · Tu cerebro no es un disco duro

---

- Lees, escuchas clases, ves vídeos... y a la semana **no recuerdas casi nada**.
- Tienes apuntes en cuadernos, fotos, capturas, PDFs, mensajes — **todo disperso**.
- Intentas memorizar releendo, pero **releer da ilusión de saber**, no aprendizaje.

El problema no es tu memoria. Es no tener un sistema.

*“Tu mente es para tener ideas, no para guardarlas.”*

Una **segunda mente** es un sistema externo (digital) donde guardas y conectas lo que aprendes, para que tu cerebro quede libre para *pensar*, no para *almacenar*.

El método tiene tres movimientos:

**Captura** → **Organización** → **Repaso**

## El método en una imagen

Fase	Qué haces	Pregunta clave
<b>Captura</b>	Guardas lo que resuena	¿Vale la pena recordarlo?
<b>Organización</b>	Conectas y destilas	¿Con qué se relaciona?
<b>Repaso</b>	Recuperas activamente	¿Lo entiendo sin mirar?

Hoy nos centramos en **Captura** y **Organización**. El **Repaso** lo profundizamos en la sesión 6.

## **2 · Las ideas detrás del método**

---

## Las referencias que fundamentan esto

📖 **Building a Second Brain** — Tiago Forte

📖 **How to Take Smart Notes** — Sönke Ahrens (*Zettelkasten*)

📖 **Digital Zettelkasten** — David Kadavy

📖 **Make It Stick** — Brown, Roediger & McDaniel

🎓 **Learning How to Learn** — Barbara Oakley (*curso*)

📖 **Deep Work (+ *Straight-A Student*)** — Cal Newport

No hace falta verlos hoy — pero sus ideas son el mapa de la sesión.

**Idea central:** crea un sistema externo donde guardar lo que aprendes; tu cerebro es para *crear*, no para *almacenar*.

### Método CODE:

- **Capture** — guarda solo lo que *resuena*.
- **Organize** — ordénalo por **accionabilidad** (sistema PARA: Proyectos, Áreas, Recursos, Archivo).
- **Distill** — destila lo esencial (resúmenes progresivos).
- **Express** — úsalo para crear (trabajos, exámenes, ideas).

Con IA: *capturar y destilar* (resumir, extraer lo clave) es justo lo que mejor hace.

**El método Zettelkasten** (“caja de notas”) del sociólogo Niklas Luhmann, que publicó 70+ libros con él.

*“No tomas notas para recordar, sino para **pensar**.”*

- **Tres tipos de nota:** fugaces (ideas al vuelo), de literatura (lo que lees, con *tus* palabras), permanentes (ideas elaboradas).
- **Una idea por nota** (atómica) y con un título claro.
- **Enlaza** notas entre sí: el conocimiento vive en las *conexiones*.

Con IA: sugerir enlaces y reformular lo leído con tus palabras.

**Idea central:** llevar el Zettelkasten de Luhmann al mundo **digital**, sin complicarse.

- Olvida las fichas de papel: usa **texto plano y enlaces** (Obsidian, Notion, Roam).
- **Mantenlo simple:** notas atómicas + enlaces. No sobre-ingenierices el sistema.
- El sistema **sirve al pensamiento**, no al revés: si te roba tiempo, simplifícalo.

Es el puente entre la teoría de Ahrens y tu carpeta de Notion/Obsidian real.

Brown, Roediger & McDaniel — *por qué* el repaso funciona (y el “empollar” no).

- **Recuperación activa** (*retrieval*): recordar de memoria fija más que releer.
- **Repaso espaciado**: distribuir en el tiempo > sesiones maratón.
- **Entremezclar** temas (*interleaving*) y **elaborar** (explicar con tus palabras).
- **Dificultades deseables**: lo que cuesta esfuerzo es lo que se consolida.

✘ Releer y subrayar dan sensación de dominio... pero es una ilusión.

El curso online más popular del mundo (Oakley & Sejnowski): cómo aprende tu cerebro.

- **Modo enfocado vs. difuso:** alterna concentración y descanso; muchas ideas se asientan al *soltar* el problema.
- **Chunking:** agrupa lo aprendido en “bloques” que la mente maneja como una sola unidad.
- **Recordar > releer y repaso espaciado** (coincide con *Make It Stick*).
- **Pomodoro** contra la procrastinación; y **dormir** consolida lo aprendido.

Con IA: pedir analogías y “chunks”, y armar tu calendario de repaso espaciado.

Dos libros, una idea: **la calidad del enfoque importa más que las horas.**

### Deep Work (2016):

- Trabajo **profundo** (sin distracciones) vs. trabajo superficial.
- La concentración es una **habilidad que se entrena**; aparta el móvil.

### How to Become a Straight-A Student (2007):

- *Pseudo-trabajo*: muchas horas distraído  $\neq$  aprender. Fórmula: **foco**  $\times$  **tiempo**.
- Estudia con **autoevaluación** (recordar activamente), no releyendo.

Con IA: que no sea otra distracción — úsala en bloques de enfoque, no en bucle.

## 3 · Captura inteligente con IA

---

## Qué capturar (y qué no)

### ✓ Captura

- Ideas que te **sorprenden**.
- Argumentos y datos clave.
- Conexiones con otras clases.
- Dudas que te surgen.

### ✗ No captures

- Todo “por si acaso”.
- Copiar-pegar sin leer.
- Lo que ya sabes de sobra.

Regla de Forte: guarda solo lo que *resuena*. Menos es más.

- **En clase / reunión:** graba o transcribe el audio y pide a la IA un resumen con las ideas clave.
- **En un vídeo:** pega la transcripción de YouTube y pide los puntos principales + minutos.
- **En una lectura:** sube el PDF y pide ideas clave, argumentos y preguntas abiertas.

### Prompt base:

Resume esto en 5 ideas clave + 3 preguntas que me deja abiertas. Usa lenguaje sencillo y mis propias palabras.

Tú decides qué guardar; la IA acelera el filtrado.

## 4 · Organización del conocimiento

---

Capturar no basta: 200 notas sueltas son tan inútiles como ninguna.

- **Destila** cada captura a su esencia (1-3 frases con tus palabras).
- **Conecta:** ¿con qué tema, clase o idea se relaciona?
- **Titula** cada nota con la idea, no con el tema (“La inflación reduce el ahorro”, no “Economía”).

El valor no está en acumular, sino en *relacionar*.

Un **mapa conceptual** muestra conceptos (nodos) y cómo se relacionan (flechas con verbos).

- Pide a la IA: *“Convierte estos apuntes en un mapa conceptual: lista de conceptos y relaciones entre ellos.”*
- Pídelo en formato **Mermaid** o lista jerárquica para pegarlo en tu herramienta.
- Revísalo: **tú** corriges y completas — así es como aprendes.

El mapa que la IA genera es un borrador; el aprendizaje ocurre cuando lo editas.

# Herramientas para tu segunda mente

---

Herramienta	Para qué brilla
<b>NotebookLM</b>	Subir fuentes (PDF, vídeo) y <i>dialogar</i> con ellas
<b>Obsidian + IA</b>	Notas enlazadas (Zettelkasten) en texto plano
<b>Notion</b>	Organizar por PARA, bases de datos, todo en uno

---

No necesitas las tres. Elige una y conviértela en tu hogar del conocimiento.

## 5 · Taller

---

# Convierte los apuntes de una clase real en un mapa conceptual estructurado.

Usa una materia que llevas ahora. El resultado entra en tu Portfolio y es la semilla del **Bloque 2** de tu proyecto final.

## Cómo trabajar (próximos 25 min)

1. **Elige** una clase reciente y reúne tus apuntes (foto, texto, transcripción).
2. **Captura con IA:** pide 5 ideas clave + 3 preguntas abiertas.
3. **Destila:** reescribe cada idea con *tus* palabras (1-3 frases).
4. **Mapea:** pide a la IA un mapa conceptual (conceptos + relaciones) y **edítalo**.
5. **Guárdalo** en tu herramienta (NotebookLM / Obsidian / Notion).

Al final compartimos 2-3 mapas en voz alta.

## Checklist de una buena nota

- ✓ ¿Tiene **una sola idea** (atómica)?
- ✓ ¿El título **es** la idea, no el tema?
- ✓ ¿Está con **tus palabras** (no copiar-pegar)?
- ✓ ¿Está **conectada** con algo que ya sabías?
- ✓ ¿La entenderías **dentro de 3 meses**?

**Cierre**

---

### Proyecto Final · Bloque 2 — Mi Sistema de Estudio con IA

Hoy construiste la base de ese bloque:

- El flujo **Captura** → **Organización** aplicado a *tu* carrera.
- Un ejemplo real: los apuntes de una clase convertidos en mapa.

Guarda el mapa de hoy: es evidencia directa para tu proyecto final.

- La meta no es **acumular** notas, sino **pensar mejor** con ellas.
- La IA **captura y destila**; **tú** conectas y entiendes.
- Una nota que no entenderías en 3 meses no sirve de nada.

Si no lo puedes explicar con tus palabras, todavía no es tuyo.

### Sesión 5 (Alberto) · Martes 16/6 — Del plan macro al sistema diario

Tarea para hoy:

- Termina el **mapa conceptual** de una clase y guárdalo en tu Portfolio.
- Elige **una** herramienta (NotebookLM / Obsidian / Notion) y empieza a usarla.
- Captura con IA al menos **una** clase o lectura de esta semana.

¡Gracias! ¿Preguntas?

## Referencias

---

- Forte, Tiago. *Building a Second Brain: A Proven Method to Organize Your Digital Life and Unlock Your Creative Potential*. Atria Books, 2022.
- Ahrens, Sönke. *How to Take Smart Notes: One Simple Technique to Boost Writing, Learning and Thinking*. 2.<sup>a</sup> ed. 2022 (orig. 2017).
- Kadavy, David. *Digital Zettelkasten: Principles, Methods & Examples*. Kadavy Inc., 2021.
- Brown, Peter C., Henry L. Roediger III, y Mark A. McDaniel. *Make It Stick: The Science of Successful Learning*. Harvard University Press, 2014.
- Oakley, Barbara, y Terrence Sejnowski. *Learning How to Learn*. Curso, Coursera (McMaster University / UC San Diego), 2014. Basado en Oakley, B., *A Mind for Numbers* (2014).
- Newport, Cal. *Deep Work: Rules for Focused Success in a Distracted World*. Grand Central Publishing, 2016.
- Newport, Cal. *How to Become a Straight-A Student: The Unconventional Strategies Real College Students Use to Score High While Studying Less*. Three Rivers Press, 2007.