

145.- ¿Cómo aprendo más y mejor?

Tumbaco, descenso del mes de Noviembre de 2021.

“La mente es como un paracaídas, sólo funciona si se abre...”

Albert Einstein

Nuestro cerebro está diseñado para aprender desde fuera y constantemente. Nuestros órganos de los sentidos son los encargados de captar esos estímulos que luego son procesados y almacenados bajo las formas de memoria, las cuales, a su vez, se modifican, matizan, alteran y organizan como base de datos que servirá a futuras consideraciones, creando en esta forma una regulación de feedback sobre lo que captarán posteriormente nuestros sentidos. Esto termina dándonos el aire particular que cada uno de nosotros adquiere y llama “vida” o vivencia.

Hasta aquí compartimos con el resto de los animales esta configuración y estructura que nos permite adaptarnos a las circunstancias de la vida que se constituirán en amenazantes o favorecedoras de nuestra sobrevivencia como seres individuales y nos permitirá reproducirnos para continuar la aventura de la naturaleza. Sin embargo, ciertas neuronas particulares, agrupadas en circuitos especializados nos confieren el don de un lenguaje sumamente sofisticado que favorece el que podamos ampliar nuestras memorias y consecuentes decisiones, en el intercambio constante con el entorno donde sobrevivimos. Es por ello que decimos que nosotros ascendemos en la escala de la experiencia de vivir y convivir de una forma mucho más rica, entretenida, variada y poderosa que el resto de la naturaleza.

Para extraer el mayor provecho de estas facultades que hemos de estimular constantemente a fin de enriquecerlas, cuidarlas, mantenerlas y repararlas oportunamente, creamos una disciplina que llamamos educación, la cual, a lo largo de los siglos intenta perfeccionar sus posibilidades y logros. Y ello se hace mucho más sencillo si aplicamos los principios básicos de cómo en forma natural y espontánea realizamos este acto inevitable.

1. Pongamos a participar todos nuestros sentidos con entusiasmo por dar un paso más en aquello que pretendamos dominar: dibujemos, escribamos, preferiblemente en pizarra, a grandes tamaños, hablemos en voz alta, movámonos en el sentido de lo que adquiriremos y compartámoslo con los allegados, particularmente con quienes desean adquirir también los nuevos conocimientos, utilizando metáforas y analogías. Asegúrense de disfrutar de la sorpresa y la curiosidad como vías regias hacia la sabiduría. Eso hará que nuestro foco atencional se centre en la captura y organización de lo que deseamos aprender y facilita la integración de la información.
2. “Bajemos la información a nuestro “disco duro” mediante una ligera meditación guiada, donde la imaginación coloque en nuestro mapa o espacio interior la información sintética obtenida y se conecte con otros conocimientos previos y conforme parte de un sistema coordinado de saberes. Comparta con otras personas sus síntesis y conclusiones.
3. Projete a futuro (nuevamente, aprenda a conocer sus “mapas” interiores de saber y conocer) las

consecuencias en las dimensiones que habita (física, social, mental y espiritual) de este nuevo aprendizaje, así como los posibles escenarios de aplicación del trozo de conocimiento incorporado.

4. Tan pronto le sea posible haga una exposición de lo aprendido ante otras personas y que éstas le hagan llegar observaciones, críticas, aportes, etc. para que ud continúe su viaje dinámico continuo de crecimiento por la vida.

Recuerde que siempre estamos aprendiendo, no hay límites de edad para tal bendición.

Recomendados:

1. **Peter Senge:** *Escuelas que aprenden*, Norma, 2002.
2. **José Antonio Marina y C. Pellicer:** *La inteligencia que aprende*, Santillana, 2015.