



‘A uno nunca lo enseñaron a aprender’

Con motivo de los 25 años de Colfuturo, la entidad invitó a la académica que está revolucionando la forma de adquirir conocimiento de las personas.

Colfuturo celebra sus 25 años financiando la educación superior de los colombianos en el exterior. Por esta razón, la organización invitó a Colombia a Barbara Oakley, PhD en ingeniería de sistemas de la Universidad de Oakland y autora del curso virtual más exitoso de Coursera “Aprendiendo a aprender”, que ha sido tomado por más de un millón y medio de personas del mundo.

Portafolio habló con la académica acerca de las técnicas y trucos que recomienda para lograr que cualquier persona pueda aprender lo que quiera, sin ver su falta de concentración como un defecto, sino como una oportunidad para ser más creativos.

¿Cuáles son los retos más grandes que tiene la gente para aprender?

Muchas veces la gente cree que no es capaz de aprender lo que le gusta porque tienen características que no lo dejan. Déjeme le doy un ejemplo. En un salón de clase siempre hay una o dos personas que pueden responder a todas las preguntas muy rápido. A esas las podríamos calificar como mentes de carros de fórmula 1. Por otro lado hay otra gente que piensa mucho más despacio y se preocupa porque no llega a las respuestas tan rápido.

Pero ahí hay una oportunidad, el que aprende como un carro de carreras tiene una experiencia de aprendizaje mucho más diferente. Este llega a la respuesta rápido, sin embargo la persona que es lenta en el aprendizaje es capaz de darse cuenta de elementos que hay en el camino que pueden forjar un aprendizaje mucho más enriquecido.

Ramón y Cajal, el padre de la neurociencia y premio nobel, además de decir que él no es ningún genio, afirma que las personas que aprenden muy rápido, con frecuencia llegan a conclusiones que les cuesta cambiar en caso de haberse equivocado y no tienen flexibilidad.

O sea que puede ser mejor aprender las cosas despacio...

Sorprendentemente, una manera lenta de mirar las cosas puede ser una ventaja, porque usted puede ver y aprender de una forma mucho más profunda. Las mentes más lentas



Sala de Prensa

pueden tener una ventaja al aprender, puesto que estas tienden a ser mucho más creativas. Hoy entendemos que la gente que se distrae con más frecuencia es gente más creativa. Cuando hacemos varias cosas al mismo tiempo, el cerebro recibe información de muchos lugares y esto hace que la creatividad se incremente. Este ejemplo solamente hace ver que las desventajas que muchos creemos que tenemos a la hora de aprender pueden resultar siendo ventajas.

"El ejercicio impulsa el crecimiento de neuronas y son estas las que permiten aprender y acordarse de las cosas".

¿Qué técnicas deberían usar estas personas para darle la vuelta a su condición y tratarla como una ventaja comparativa?

Hay pequeños trucos que ayudan a estas personas. Está uno se de hacerlo que se llama la técnica pomodoro (tomate en Italiano) que consiste en apagar y distanciarse de todo lo que hay alrededor que puede distraerle y poner un cronómetro a 25 minutos. De hecho ya hay aplicaciones de la técnica pomodoro. Y la persona debe tratar de concentrarse lo máximo que durante pueda esos 25 minutos.

Que haya pensamientos que se atraviesan y que interrumpen la concentración es perfectamente humano y normal. Cuando se terminen los 25 minutos usted se da un pequeño regalo por haberlo logrado y entonces revisa Facebook o llama a un amigo y sale a caminar.

La procrastinación es un problema serio en la gente a la hora de estudiar y muchos piensan que no son capaces de aprender algo como álgebra y matemáticas, pero en realidad sí lo pueden aprender, es solo que aplazan y aplazan el estudio y terminan haciéndose a la idea de que no son capaces de aprender sobre un tema convirtiendo el asunto en un dolor de cabeza. En este sentido, la técnica pomodoro es una gran estrategia para terminar con ese hábito de dilatación y lograr más constancia.

Algunos hablan de la continuidad del aprendizaje durante los descansos, ¿qué hay de cierto en eso?

El descanso después de los 25 minutos de la técnica pomodoro es muy importante porque la mente sigue aprendiendo durante el descanso. Tendemos a pensar que solo aprendemos cuando estamos concentrados, pero eso no es verdad, el aprendizaje es



Sala de Prensa

continuo, incluso en momentos de descanso. El proceso paralelo de aprendizaje es fascinante.

¿La técnica pomodoro que usted adopta y las otras técnicas de aprendizaje que usted promociona en sus libros pueden agruparse bajo un nombre?

Estos conceptos se pueden empaquetar bajo el nombre de mi libro: “Una mente para números” y en el curso ‘online’ abierto al público, llamado ‘aprendiendo a aprender’.

"La persona que es lenta en el

aprendizaje es capaz de darse

cuenta de elementos enriquecedores".

¿Por qué el problema de la falta de concentración es tan común? ¿Qué otros factores están afectando la concentración de las personas?

Un gran reto que tenemos es que no hacemos énfasis suficiente en el tema del ejercicio físico. Sabemos por investigaciones que el ejercicio es sumamente importante para aprender de una forma efectiva, y en muchos casos las sociedades no dan a los niños la oportunidad de ejercitarse lo suficiente. El ejercicio impulsa el crecimiento de nuevas neuronas y son estas las que les permiten a las personas aprender y acordarse de las cosas. El ejercicio es un fertilizante para el aprendizaje. Otra cosa muy importante que con frecuencia olvidamos es dormir bien. Durante el sueño las neurotoxinas que se produjeron en el día son completamente lavadas. El dormir genera unos líquidos que permiten lavar esas toxinas y que las neuronas naveguen más fácil por la mente. Esto lleva a concluir que el aprendizaje cuando es más espaciado es más arraigado porque los conocimientos tienen más tiempo de procesarse.

Diario Portafolio, 28 de Abril de 2016, Página 32.