

Visión Osedeiv

Aprender

PARA CRECER DURANTE
TODA LA VIDA

ACTIVÁ EL PODER DE TU CURIOSIDAD
NATURAL Y SEGUÍ CRECIENDO
A TRAVÉS DEL APRENDIZAJE EN
TODAS LAS ETAPAS DE TU VIDA.



Cada nuevo aprendizaje es una puerta que se abre hacia un sin fin de posibilidades. Descubrir mundos nuevos a través del conocimiento es la mejor estrategia para una vida plena, emocionante y saludable en todas sus dimensiones. Te proponemos algunas herramientas para incorporar esta poderosa práctica de forma consciente a tu día a día.



La aventura de **nunca dejar** de aprender

Aprender es uno de los placeres más genuinos, una pulsión que nace con nosotros mismos. En *El podcast de Marian Rojas Estapé* la psicóloga explica que cada vez que incorporamos un conocimiento nuevo el cerebro libera dopamina, el neurotransmisor de la motivación y la satisfacción. Este proceso natural nos llena de energía, optimismo y nos conecta con nuestra capacidad innata de crecer y renovarnos.

A los 20, 40 o 70 años se puede seguir descubriendo y aprendiendo, en todo momento y en cualquier lugar. Como señala Rojas Estapé, desafiar nuestras creencias y salir de la zona de confort fortalece las habilidades cognitivas y nos permite desarrollarnos como personas. No se trata de aprender para competir, sino para expandir las capacidades y multiplicar las formas de disfrutar de la vida.



¿QUÉ TE GUSTARÍA aprender hoy?

Incorporar el aprendizaje a tu rutina no requiere grandes cambios. Lo importante es encontrar algo que despierte tu curiosidad y mantener una actitud abierta. La especialista en educación Melina Furman decía que el aprendizaje más valioso es aquel que habilita la acción: poder explicar lo que aprendemos, enseñarlo a otros, conectarlo con experiencias personales y sentirnos seguros con ese conocimiento.

Para comenzar este camino de descubrimiento continuo se pueden probar algunas herramientas simples:



DEDICÁ UN TIEMPO ESPECÍFICO

Reservá 15 minutos diarios para algo nuevo: puede ser un idioma, un libro o una actividad creativa como la pintura o la jardinería.



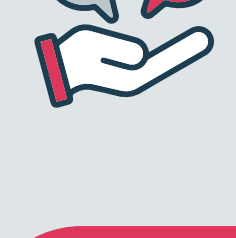
CULTIVÁ CONVERSACIONES ENRIQUECEDORAS

Charlar con otros sobre temas distintos a los de tu rutina diaria puede abrirte a nuevas perspectivas y conocimientos.



APROVECHÁ LA TECNOLOGÍA

Escuchá podcasts o mirá documentales, incluso mientras hacés otras actividades como correr o cocinar. La tecnología facilita el acceso a contenido educativo de calidad.



TRANSFORMÁ LOS ERRORES EN APRENDIZAJE

No temas equivocarte; cada error contiene una lección valiosa que podés poner en práctica.

› SIEMPRE HAY TIEMPO

Según Gerry Garbulsy, quien lleva adelante el espacio Aprender de grandes y es organizador de TEDxRiodelaPlata, el aprendizaje puede y debe continuar a lo largo de toda la vida. “El secreto es mantener la motivación, la sorpresa y la dedicación. Es más difícil aprender a medida que crecemos, pero no es imposible si uno tiene estas puertas abiertas de forma consciente y las desarrolla”, asegura.

El cerebro en acción

El aprendizaje continuo tiene efectos beneficiosos más allá del hecho de adquirir información. Sirve para mantener la mente en constante desarrollo. Además, aprender activa circuitos de recompensa en el cerebro, que nos hacen sentir satisfechos y motivados. Esta sensación de logro es adictiva, en el mejor sentido, ya que nos impulsa a seguir aprendiendo y así se crea un círculo virtuoso de crecimiento y bienestar.

Desde otra perspectiva, el aprendizaje continuo nos ayuda a adaptarnos mejor a los cambios porque se desarrolla lo que los psicólogos llaman “resiliencia cognitiva”. Se trata de la capacidad de enfrentar situaciones nuevas con flexibilidad y creatividad. En un mundo donde la única constante es el cambio, esta habilidad resulta invaluable.

¿Sabías que...?

Los neurocientíficos han demostrado que cuando aprendemos algo nuevo se crean conexiones neuronales que fortalecen la capacidad cognitiva y pueden incluso retrasar el deterioro asociado con la edad.



› CONVERTITE EN UN APRENDIZ PERMANENTE

IDENTIFICÁ
TUS INTERESES
GENUINOS Y
PREGUNTATE
QUÉ TE CAUSA
CURIOSIDAD.

ESTABLECÉ
PEQUEÑOS OBJETIVOS
DE APRENDIZAJE
QUE RESULTEN
ALCANZABLES.

BUSCÁ
FUENTES DIVERSAS
DE CONOCIMIENTO:
LIBROS, PERSONAS,
EXPERIENCIAS.

PRACTICÁ
LO QUE APRENDÉS;
EL CONOCIMIENTO
SE CONSOLIDA CON
LA ACCIÓN.

COMPARTÍ
LO QUE APRENDÉS CON
OTROS; ENSEÑAR ES UNA
FORMA PODEROSA DE
FIJAR CONOCIMIENTOS.

¡Cuida tu descanso!
Es fundamental para la
consolidación del aprendizaje,
la recuperación mental y física,
y la prevención del estrés
y el agotamiento.

› APROVECHÁ CADA MOMENTO

A menudo damos por sentado que el aprendizaje está reservado para momentos formales, como la educación académica o la capacitación profesional. Sin embargo, el verdadero aprendizaje se extiende a todos los aspectos de la vida.

Compartimos cinco ideas simples para incorporar el aprendizaje a tu vida cotidiana:

- 1 En una sala de espera, no mirar redes sociales, responder trivias, tests o quiz.
- 2 Cocinar cada semana una nueva receta de otro país.
- 3 Aprender un nuevo idioma: hay muchas apps con propuestas divertidas.
- 4 Probar un instrumento musical, danza o alguna manualidad.
- 5 Tomar un curso (puede ser online) solo por placer o para saber!

Aprender en movimiento

Una técnica muy efectiva consiste en combinar el aprendizaje con actividad física. Algunos de sus beneficios son:

- Mejora la retención de información.
- Aumenta la concentración y la creatividad.
- Reduce el estrés asociado a aprender algo difícil.
- Crea asociaciones positivas con el nuevo conocimiento.
- Optimiza la función cerebral gracias al aumento del flujo sanguíneo.
- Se disfruta más del proceso de aprendizaje.

¿Sabías que...?

Las personas que continúan aprendiendo a lo largo de su vida tienen menos probabilidades de desarrollar demencia y dicen tener niveles más altos de satisfacción general que quienes no intentan adquirir nuevos conocimientos. Como dice Marian Rojas Estapé: “Cuando dejamos de aprender, dejamos de crecer”.



HACELO consciente

La técnica de la respiración consciente puede ayudarte a optimizar tu capacidad de aprendizaje. Para ponerla en práctica, seguí estos pasos:

1

Sentate en una posición cómoda y colocá una mano en el estómago.

2

Respirá profundamente mientras pensás en aquello que querés aprender.

3

Exhalá lentamente, liberando cualquier tensión o resistencia.

4

Repetí esta secuencia tres veces antes de comenzar tu sesión de aprendizaje.

Esta práctica reduce la ansiedad y prepara tu mente para absorber nueva información de manera más efectiva.