

Aprender también es cosa de grandes

Por: **María Emilia Henao**

Comité Editorial,
Asocajas



Mariano Sigman, doctor en neurociencia, ha hecho incontables experimentos científicos para ampliar su entendimiento del cerebro humano. Varios de estos lo han conducido a concluir que los adultos y los niños tenemos capacidades muy similares para aprender nuevas cosas ¡sólo hay que saber hacerlo!

Para hablar de nuestro “Potencial sin límites” es necesario conversar sobre el bienestar, conocer cómo funciona nuestra cabeza para ponernos metas realistas y no frustrarnos, e identificar falsas creencias que nos frenan innecesariamente en la búsqueda de alcanzar nuestro máximo potencial. En este artículo, nos basaremos en los aportes de un gran experto en la mente humana: Mariano Sigman, científico apasionado por entender la relación entre la cultura y la neurociencia y quien hace parte de la lista de invitados al Congreso Nacional de las Cajas de Compensación Familiar.

En particular, nos enfocaremos en un tema que el neurocientífico argentino ha investigado por años para devolverle a los adultos la esperanza y el coraje de seguir aprendiendo. Contrario a la popular creencia de que “loro viejo no aprende a hablar”, Sigman explica que nuestro cerebro no está demasiado viejo para aprender; solo necesitamos entender cómo funcionamos y desarrollar las habilidades que más nos ayuden a cumplir nuestra meta.

A continuación, presentamos cinco aspectos claves de los estudios de Mariano Sigman que pueden ayudarnos a volver a creer en uno de nuestros potenciales sin límites: aprender por siempre.

El tiempo

Solemos idealizar la extraordinaria capacidad y velocidad de los más pequeños para aprender. Sin embargo, Sigman desmiente esta idea recordándonos que está basada en el hecho de que los niños son unos “aprendedores” profesionales. Los niños, niñas y adolescentes le dedican al menos cinco o seis horas diarias a adquirir nuevos conocimientos en el colegio, luego en casa con las tareas, y en general, en sus continuas interacciones con el mundo que están descubriendo. El tiempo que tienen para pulir sus nuevas habilidades es significativamente mayor al de los adultos, pues tenemos otra serie de responsabilidades que, por mucho, nos dejarían un par de horas diarias libres para aprender algo nuevo. Es decir: los niños aprenden más rápido porque se dedican casi exclusivamente a eso; es una cuestión de tiempo.

Teniendo esto en cuenta, hablemos de la posibilidad real que tenemos los adultos para aprender, por ejemplo, una nueva lengua. Es cierto que hay ciertas cosas que se nos dificultan con la edad: aprender un nuevo idioma de adultos nos condena a hablarlo con un acento que delata enseguida nuestro origen. Sin embargo, nuestra capacidad de adquirir el vocabulario o de manejar correctamente las reglas de la gramática sigue siendo la misma que cuando éramos niños.

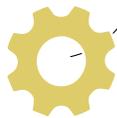
La curiosidad

Es nuestra primera gran maestra y aliada. “Desde pequeños somos grandes científicos” dice Sigman, refiriéndose a ese impulso que nos lleva a preguntarnos el por qué, el cómo, el qué y el cuándo de cada cosa que vemos. Queremos indagar acerca de todo lo que nos rodea para encontrar nuestro lugar en el mapa de la vida que estamos construyendo.

Mariano define la curiosidad como el deseo de aprender sin a priori recibir nada a cambio. Preguntarnos desde las épocas más antiguas sobre cómo funciona el universo e ir mapeando, con instrumentos cada vez más precisos y llegando a partes más inhóspitas, demuestra que somos una especie infinitamente curiosa por naturaleza. Sin embargo, dice el neurocientífico, debe existir un equilibrio entre saber lo suficiente para poder formularse preguntas acerca de un tema en particular y no saber demasiado para no estar saciado del mismo.

La motivación

Aunque la curiosidad puede ser considerada una motivación, este último concepto está más relacionado con un resultado esperado, con algo que se recibe a cambio del esfuerzo. Mariano Sigman siempre recuerda el proceso que vivió aprendiendo música pasados los 45 años. Su motivación era clara: poder cantarle a sus hijos sin que ellos lo rechazaran. La motivación era tan poderosa que soportó estar en clases de canto durante más de cuatro horas al día y por cuatro meses,



a pesar de no ver rápidos resultados. “Pasé de cantar lamentablemente mal a solo muy mal”, dice entre risas.

Aprender es un ejercicio que puede implicar diversos grados de dificultad. Si es algo nuevo, pero cercano a nuestras habilidades o campos de acción, puede ser menos retador. En cambio, si es, como en el caso de Mariano, algo completamente ajeno a nuestra rutina, nos costará muchos días de esfuerzo tortuoso y de sentir que no avanzamos.

Una motivación fuerte nos permite soportar días difíciles en el proceso, porque se tiene “un contrato con el futuro”: lograrás tus metas si cumples con esfuerzos en el presente.

La memoria

A menos de que ya nos encontremos en una situación de demencia o Alzheimer, no tenemos por qué creernos la idea de que ya no tenemos buena memoria. Es algo que debe entrenarse siempre.

Sigman compara la memoria con el conjunto de los píxeles que constituyen una imagen, o con las ciudades, ríos o montañas que conozcamos de un mapa determinado. Entre mayor cantidad de información tengamos frente a un tema, más preciso será el panorama. Es decir, si tenemos un vocabulario extenso de emociones, podremos descifrar con mayor

precisión lo que nos está pasando, y de esta manera responder más adecuadamente a la situación.

Por otro lado, la memoria está profundamente relacionada con la creatividad. Las nemotecnias (o técnicas de memoria) son caminos creativos para recordar información nueva. Por ejemplo, para recordar el nombre de la capital de Bulgaria, uno puede inventarse un personaje de nombre Sofía con una personalidad vulgar. Y, en sentido contrario, mientras más información tengamos en nuestras mentes, mayor cantidad de caminos nuevos podremos trazar entre los islotes de conocimiento, por lo que tendemos a perdernos.

La comunicación

Las palabras son un eje central para aterrizar los procesos internos. Estamos en constante diálogo con nosotros mismos, pero al exteriorizar esas palabras y ponerlas en diálogo con otras, afinamos más nuestros pensamientos y nuevos aprendizajes. De la misma manera en que los niños llegan del colegio queriendo contarnos cada detalle de su día, incluyendo lo que aprendieron y las conversaciones que tuvieron con sus amigos, los adultos podemos esforzarnos en contar nuestros procesos para fijar mejor el conocimiento.

¡Sigamos aprendiendo que el mundo es infinito!

La perspectiva de lo que podemos seguir haciendo de adultos nos resulta muy inspiradora. Eso implica que tiene sentido seguir estudiando para poner al día nuestras habilidades y que nuestro perfil pueda responder a la oferta laboral. Nos exige también aprender y desaprender hábitos que consideremos más adecuados para los retos que estamos viviendo en esta época. Finalmente, conlleva a que podamos seguir ampliando nuestras pasiones y hobbies. Aprender también es cosa de grandes.



Bienestar y progreso, dos caminos con un fin común que contribuyen a la construcción de un **mejor país para todos**

Algunos resultados de la gestión del primer semestre del **2023**:



Cuidado y protección de la salud



• Cerca de **18 millones** de pacientes atendidos y más de **34 millones** de actividades en salud desarrolladas. **↑19%**



• **1.202.000** actividades de Promoción y Prevención en Salud, beneficiando a **787.800** personas. **↑8%**



Personas más sanas y activas



• **3 millones** de usuarios accedieron a nuestros servicios de recreación, educación, deporte y cultura. **↑46%**



• **38.419** adultos mayores beneficiados con programas especializados en las necesidades de esa población.



Finanzas y productividad



• **3.606.000** cuotas de subsidio entregadas por un monto total de **\$596.000** millones. **↑27%**



• **37.118** personas ubicadas laboralmente a través de nuestra Agencia de Empleo y Fomento Empresarial, el **65%** mujeres.



• **1.000** estudiantes de nuestra Fundación Universitaria beneficiados mediante el programa Becas Compensar.



Impacto social



• **49.000** personas impactadas a través del programa Desarrollo Social Comunitario.



• **19.627** niños beneficiados con los Programas de Atención Integral a la Niñez y **28.172** por medio de Jornada Escolar Complementaria.



• Inauguramos un nuevo **Centro de Desarrollo Infantil en Soacha – Cundinamarca**.