

FREE FIRST CHAPTER

CÓMO AUTOAPRENDER CUALQUIER COSA

El misterio del aprendizaje

Herramientas imprescindibles para el autoaprendizaje y para ser un experto en cualquier tema
— Chapter One. About a 12-minute read.

Siempre he encontrado muy interesante cierta escena de la versión de Hércules realizada por Disney.

Si no tiene familiaridad con la trama (o con la leyenda real, por muy distorsionada que esté en esta adaptación), aquí va un pequeño resumen: Raptado al nacer y despojado de sus poderes divinos, el joven Hércules vaga por esta Tierra solo e incomprendido. No se siente parte de los mortales, hasta que un día descubre que, de hecho, es hijo de Zeus. Esta es la escena principal: se dirige al templo de Zeus y una vez allí pregunta si puede volver a casa.

Su padre le dice que no, no hasta que pueda demostrar que es un verdadero héroe. Y así, Hércules busca a Filoctetes (Phil para los amigos), hacedor de reyes y entrenador de campeones. El joven termina su entrenamiento y afronta una serie de misiones épicas conocidas como los doce trabajos (de Hércules): derrotar a la Hidra de nueve cabezas, capturar al toro de Creta, matar al león de Nemea, robar las manzanas de oro de las Hespérides, etc.

Bien, en el ámbito literario este tipo de arco se llama “el viaje del héroe”. Todos tenemos uno, un camino específico por el que avanzamos en busca de nuestra vocación o propósito en la vida.

Y ese viaje a menudo requiere un cierto conjunto de habilidades. Para Hércules, fue adquirir fuerza bruta y unos abdominales tremendos. Para usted, puede implicar aprender una

habilidad o profundizar en sus conocimientos sobre un campo específico. Si ese es el caso, considere este libro como su guía definitiva, el Phil que le ayudará a superar las pruebas y penalidades que forjan a un héroe.

Es posible que, en su camino hacia el autoaprendizaje, ya haya afrontado una buena cantidad de pruebas en forma de dudas, frustración, incapacidad para comprender y recordar el material o un sentimiento de impotencia. Tal vez sienta que el campo de estudio escogido no es "lo suyo" y que simplemente "no está hecho para eso".

Pero déjeme decirle que usted no es el problema. Su mente es literalmente un superordenador diseñado para aprender y expandirse constantemente. Por definición, usted puede aprender cualquier materia que decida. Sólo tiene que saber cómo. Y eso es probablemente lo que le esté costando: ¿cómo abordar el aprendizaje, y por dónde empezar?

Bueno, no se preocupe. Este libro le hará de guía durante todo el proceso, desde establecer metas y tomar notas hasta leer, evaluar y mantener la motivación. Iremos viendo consejos y trucos sobre cómo maximizar el aprendizaje, estudiar de manera más efectiva y revisar o escribir de la manera "correcta".

A medida que nos sumerjamos en las diferentes técnicas de aprendizaje, verá que cada persona aprende de manera diferente, y tan sólo tiene que encontrar un sistema que funcione para usted. Profundizaremos en la mecánica de la mente (cómo decodifica y almacena información, y cómo no trabajar en su contra).

Al final, tendrá una idea bastante buena sobre qué modalidad de aprendizaje funciona para usted, cuáles son sus puntos fuertes, dónde necesita más ayuda o atención, y por qué aspira a estos objetivos en primer lugar. El lector de este libro puede desarrollar poderosos hábitos de aprendizaje que lo guiarán a través de cualquier campo o tema y solidificarán su confianza con sólo un poco de práctica y autoconsciencia.

Y aunque la adaptación de Disney le hará creer que Hércules hizo todo eso por sí mismo (como diría Phil, "tiene que hacerlo él solo"), en el folclore tuvo MUCHA ayuda: a cada paso

del camino había un dios u oráculo que le explicaba cómo tener éxito en sus misiones. ¿Utilizó principalmente su inteligencia y determinación? Sí. Pero tenía quien lo guiara. Y así, siguiendo este espíritu, y en consonancia con el relato mitológico que nos ocupa, yo seré su oráculo en este viaje.

Ahora bien, ¿por qué yo, se preguntará? Bueno, yo también recorrí un empinado camino en el que tuve que aprender por mi cuenta.

Durante mi etapa universitaria aprendí por mi cuenta sobre psicología, traumas y curación somática. Fue una experiencia dura y exigente. Hubo momentos en los que sentía que aquello me superaba y deseaba renunciar. Dudaba de mí misma, me sentía una impostora y a menudo perdía la motivación.

Más tarde, tras descubrir una forma más inteligente de aprender mediante las pruebas y errores de otras personas que experimentaron lo mismo antes, pude dominar mi tema de interés y poner en marcha mi propio consultorio para tratar traumas del desarrollo. Y ahora, quiero transmitir el caudal de conocimiento que obtuve de maestros, escritores, filósofos y compañeros autodidactas a ustedes, mentes brillantes y futuras personas de éxito.

Si siente que desea llegar hasta el final, “no importa la distancia”, comencemos nuestra formación con la lección uno: cómo aprender se convirtió en algo difícil, es decir: qué condujo a lectores como usted hasta aquí.

Capítulo 1 — El misterio del aprendizaje

¿Por qué te cuesta aprender en la educación tradicional?

Mis primeros recuerdos de la escuela son bastante malos. Recuerdo haber hecho todo lo posible por fingir enfermedades sólo para no ir: falsificar notas del médico, llamar en nombre de mis padres... lo que hiciera falta.

No es que odiara aprender. Odiaba la escuela con una furia que sólo puedo describir como bíblica (Antiguo Testamento, por supuesto).

Pero a medida que crecí y conocí a más personas, me di cuenta de que no era la única que se sentía así. La mayoría de los que pasan por la cadena de montaje de la educación (convencional) parecen emerger al otro lado sintiéndose de forma parecida: desconectados, desilusionados y decepcionados.

Entonces, me pregunto: ¿qué parte de la educación tradicional nos desanima tanto? Para responder a eso, primero definamos el concepto aprendizaje tradicional.

Esencialmente, el aprendizaje se considera tradicional si cumple con estos criterios:

- Tiene lugar en un espacio físico.
- El plan de estudios, los recursos y las horas están predeterminados (generalmente por el profesor o la escuela).
- El alumno recibe conocimientos de forma pasiva (y se evalúa en función de lo bien que puede recrear esta información en un examen).

Irónicamente, el problema de este tipo de sistema de aprendizaje es que no resulta bueno para aprender: es una vieja y roñosa reliquia que no se ha adaptado a los estudiantes modernos y al entorno en el que estos existen. Y, por tanto, les resulta difícil adquirir conocimientos extensos sobre cualquier tema.

En este capítulo nos centraremos en dos razones clave por las que el aprendizaje tradicional puede ser demasiado anticuado para resultar efectivo.

Número uno: utiliza el miedo para motivar a sus estudiantes

Todos los estudiantes, desde los que sacan todo sobresalientes y toman apuntes concienzudamente hasta los que se esfuerzan lo justo para lograr el aprobado, pueden recordar el pánico antes de un examen final. Existe un agobiante nivel de presión asociado a sacar buena nota. Es una experiencia extrañamente universal, si nos paramos a pensarlo.

A todos se nos induce a creer que no tenemos futuro si no estudiamos lo suficiente y obtenemos las mejores calificaciones, y ciertamente es un pensamiento aterrador. Pero la cuestión es que el miedo sólo puede llevarnos hasta cierto punto, porque llegará un

momento en el que ya no será un gran incentivo*. Desde una perspectiva biológica, es algo que literalmente drena tu cerebro de la energía que necesita para absorber conocimientos nuevos y así aprender algo.

El proceso funciona de este modo: una parte de nuestro cerebro, la amígdala experimentada, es responsable de la supervivencia*. Posiblemente haya oído describirla como “respuesta de lucha, huida o paralización”. Se trata de una reacción que estalla cada vez que el cerebro percibe un problema. Entonces, cuando nos dicen que podemos fracasar, nuestro cerebro designa esto como una amenaza. “¡Alerta roja!”, advierte al cuerpo, que nos prepara para actuar en forma de lucha, huida o paralización.

La mente no puede diferenciar entre una situación hipotética, un pensamiento o un suceso real. Así pues, la mera sugerencia de que algo terrible podría suceder es suficiente para activar las alarmas en nuestro cerebro, y sólo tenemos X cantidad de energía al día. Entonces, si la gastamos toda en estrés y preocupación, no nos queda nada para usarla en aprender.

¿Conoce el dicho “la preocupación es un mal uso de la imaginación”? Bueno, también es un mal uso del poder del cerebro.

Número dos: el plan de estudios es demasiado limitado y restrictivo

En algún momento de la historia, cuando el individuo no era una prioridad sobre el grupo, tenía sentido establecer un modelo único que todos debían seguir. Era la forma más eficiente de educar al mayor número posible de estudiantes. Pero a medida que evolucionamos y aprendimos cuán diferentes son las personas entre sí, nos dimos cuenta de que necesitamos una “talla” para cada una.

Y sin embargo, los sistemas tradicionales no se han puesto aún al día. Conservan los mismos métodos de siempre, creando currículos y programas que ven a los alumnos como un grupo homogéneo, no como un colectivo de individuos con necesidades únicas. Es un sistema en el que los estudiantes deben encajar, en lugar de ajustar el sistema a los estudiantes.

Es por eso que los planes de estudio tradicionales están estandarizados y se centran en gran medida en repetir hechos y memorizar las palabras de un libro de texto. Por el contrario, los cursos de autoaprendizaje, como pronto veremos, tienen en cuenta las necesidades y preferencias del alumnado: ¿qué potenciales preguntas podría tener? ¿Qué obstáculos le impiden comprender el material del curso?, etc.

No ayuda el hecho de que el aprendizaje tradicional esté restringido a un límite de tiempo, ya sea en escuelas, instituciones en línea o universidades, dado que un profesor sólo puede cubrir cierta cantidad de información en unos pocos meses. Compare eso con el tiempo interminable del que una persona dispone cuando aprende por su cuenta.

Pero aun así, eso no es excusa para que el método tradicional no se adapte a las diversas necesidades de su alumnado, y es por ello que mucha gente tiene recuerdos amargos de su experiencia escolar. En esa época muchos de nosotros luchamos por conectar con el material que nos dijeron que necesitábamos aprender; teníamos dificultades para entender, recordar o incluso lograr que nos importaran esos temas.

Autoaprendizaje: un territorio por explorar

Comparemos el antiguo sistema con el nuevo: ¿cómo actualiza y moderniza el autoaprendizaje el modelo inamovible con el que crecimos la mayoría?

El contexto de esta explicación es el punto álgido de la reciente pandemia: desprovistos de espacios físicos, tanto estudiantes como profesores se ven obligados a adentrarse en el ignoto terreno del aprendizaje a distancia. Empiezan a aparecer cursos en línea por todas partes.

No sabemos muy bien qué hacer con todos estos cambios, pero una cosa es cierta: ya no hay vuelta atrás. Hemos entrado en la era del autoaprendizaje, y en medio de toda la confusión y la frustración el método ha comenzado a afianzarse, lento pero seguro.

Ahora bien, seamos sinceros: el autoaprendizaje no es un concepto nuevo como tal, pero afortunadamente está obteniendo un reconocimiento general más amplio. Más personas

pueden disfrutar de los beneficios de un enfoque que aprende de su predecesor, tomando el relevo del mismo. Porque, siendo realistas, el viejo modelo no funciona, al menos no para todos. Para muchas personas será un alivio saber que tienen otras opciones fuera de las rígidas estructuras tradicionales.

Así pues, bajo esta óptica, la primera corrección importante que el autoaprendizaje ofrece a los estudiantes es la posibilidad de explorar cualquier tema con tanta profundidad como deseen.

Las escuelas tradicionales no pueden darse el lujo de hacer eso, porque cuentan con un tiempo limitado: necesitan incluir todo lo que consideran indispensable en un plan de estudios anual. Por el contrario, aprendiendo de forma independiente los estudiantes no tienen por qué autolimitarse. Ellos deciden sus objetivos de aprendizaje y cómo quieren abordarlos.

No sólo eso, sino que también pueden ir a su propio ritmo, dependiendo de su nivel de disciplina y motivación. Ellos deciden qué partes les parecen relevantes y cuáles no, lo rápido o despacio que desean leer el material y con qué nivel de dificultad se sienten cómodos. Todas las decisiones son suyas. Así de personalizable es todo, y por eso es más probable que los estudiantes escojan esta opción.

También se pueden utilizar los recursos que se deseen. No hay que limitarse al material que su profesor seleccione o apruebe para usted. En un entorno tradicional, todo, desde la pregunta a la respuesta (deseada), y cómo se espera que el alumno llegue allí, está predeterminado. En el mejor de los casos, no se aprende nada; en el peor, reduce la creatividad y el interés del alumno en el tema*.

Por esa razón, el autoaprendizaje le permite todo el margen de maniobra y las libertades creativas que necesite para sumergirse en el contenido. ¿Quiere hacer su propia investigación y estudiar las fuentes de primera mano? Adelante. ¿Quiere elegir su material de lectura y sus tareas? ¡Ningún problema! Es algo muy flexible.

La diferencia que esto supone es enorme. Mientras que las aulas tradicionales se centran en dispensar información a sus alumnos, el autoaprendizaje fomenta el pensamiento crítico y la capacidad de aplicar los conocimientos teóricos en la vida real. El primer método ofrece una comprensión superficial del material de estudio, que probablemente caduque con el curso, mientras que el segundo puede incorporar los datos de una manera verdaderamente duradera.

Y el atributo final que consolida el autoaprendizaje como la opción superior es el uso del deseo, no del miedo, como motivación.

Como ya establecimos que el miedo es un estímulo efímero, insostenible y nocivo para el funcionamiento del cerebro, el autoaprendizaje lo elimina y, por el contrario, se centra en el deseo de aprender.

El estudiante autónomo, o autodidacta, está motivado por este profundo deseo de mejorar, crecer, crear y compartir conocimientos. Este es el elemento crucial que determina si lograremos nuestros objetivos o no. Así pues, para trabajar de una manera constante, debemos contar con ese elemento vital llamado “por qué”.

Pasos a seguir

1. Ejercicio de organización: Haga una lista de lo que quiere aprender. ¿Qué tema o temas le llamaron la atención de este libro de autoaprendizaje? ¿Qué desea aprender? *Consejo:* personalmente recomendaría no exceder cuatro temas simultáneos, para no abrumarse con demasiados intereses/actividades.
2. Apunte de diario: ¿Hasta dónde desea profundizar en el tema elegido? Por ejemplo, si está estudiando mecánica, ¿le gustaría poder desmontar un motor y volver a montarlo? ¿O desearía saber cómo arreglarlo si se estropea?, etcétera.
3. Apunte de diario: ¿Hay algún temor que esté frenando su aprendizaje? Haga una lista con todos los que se le ocurran. Por ejemplo:
 - “Temo que la gente tenga peor opinión de mí si no sé cómo...”.

- "Temo haberme quedado atrás respecto a mis compañeros en mi trayectoria académica o empresarial, así que necesito alcanzarlos".
- "Tengo miedo de fracasar o de parecer una persona fracasada".
- "Temo que la gente se dé cuenta de que no soy tan capaz como ellos" (el célebre síndrome del impostor).

Identificar estos miedos potenciales le ayudará a desarmarlos y a mitigar la ansiedad.