

En el marco de la salud mental para esta reflexión quiero que revisemos el proceso de aprendizaje.

El Aprendizaje

Por Dora Inés Grosso Garcia



El aprendizaje es un proceso continuo que nos potencia para caminar en esta existencia, es inherente al ser humano, es decir, que nos pertenece por derecho, lo poseemos y es el que nos da la sabiduría y la guía para vivir.

Estamos aprendiendo a cada instante; consciente e inconscientemente. Por esta razón, es importante estar

atentos a todos los estímulos que recibimos y lo que creamos en nuestras mentes; la calidad de nuestros pensamientos, los sentimientos que nos permitimos sentir, las emociones que nos permitimos experimentar y como las controlamos. También, los estímulos que le proporcionamos a nuestro cuerpo, nuestras experiencias y las relaciones que establecemos.

Aprendemos y desaprendemos muy rápidamente. Nuestras mentes son prodigiosas y también lo es todo en nuestro Ser, el cuerpo y el espíritu. Todas nuestras dimensiones humanas se impregnan de lo externo e interno de nosotros y del entorno.

Darse cuenta, es tener consciencia:

Aprender es **ser conscientes** de los pasos que damos y de las enseñanzas que nos dejan las experiencias vividas. El aprendizaje nos lleva a la felicidad y al logro de todo cuanto necesitamos y deseamos para nuestro mayor bien. Aunque una situación nos parezca desafortunada o difícil, nos deja una enseñanza, de nosotros depende como sea.

El aprendizaje es **cambio**. a partir del desarrollo del aprendizaje, transformamos el entorno ecológico de acuerdo a las necesidades de cada uno, hemos creado todo lo que nos permite vivir aquí en el planeta y hemos ido explotando el espacio; desde la más sofisticada tecnología, ciudades inteligentes, computadores, satélites entre otros.

Es importante vivir en armonía con el ambiente ecológico, orgánico, tecnologías limpias, cada uno elige donde ha de desarrollarse, crecer y crear, como aprende como logra trascender y ser feliz.

El aprendizaje está íntimamente relacionado a la **inteligencia**, la cual se define como la capacidad para **aprender y comprender**; es saber escoger las mejores opciones para solucionar un problema. Está relacionada con posibilidad de asimilar, entender y elaborar información para procesarla de forma adecuada y efectiva para su vida.

Quiero compartirles algunas de las ideas que están en el libro **Inteligencia Genial**, de Michael Gelb inspirado en la vida y obra de Leonardo Davinci, como estrategia para mejorar nuestra salud mental a través de ejercicios sencillos que fortalecen los procesos de aprendizaje.

Los siete principios davincianos son:

- 1. Curiosità: curiosidad**, desde niños tenemos una actitud de acercarnos a la vida con curiosidad insaciable y búsqueda continua del aprendizaje.
 - Para incrementar la curiosidad, se recomienda practicar tu pasatiempo ideal.
 - Aprender nuevas cosas que siempre has querido aprender. Aprender otro idioma.
 - Hacer preguntas sobre lo que te intriga, o no entiendes.
- 2. Dimostrazione: demostración**, el compromiso de poner a prueba el conocimiento a través de la experiencia, la persistencia y la disposición a aprender de nuestros errores.

- Autoevaluación: Analiza tus experiencias. ¿Cuáles han sido las experiencias más significativas en tu vida? ¿Cómo aplicas cotidianamente lo que aprendiste de esas experiencias significativas?
- Crear afirmaciones, decretos positivos, como: Yo soy Feliz, Yo puedo. Todo está resuelto.

3. Sensazione: sensación, se refiere al proceso permanente de cultivar y agudizar los sentidos, dependiendo cual es el que tienes más desarrollado: la vista, el oído, el tacto, el gusto y el olfato. Los sentidos son las llaves para abrir los portales de la experiencia, explorar experiencias visuales y buscar la belleza en el entorno donde estas.

- Experiencias con el color. Pintura, escultura.
- Observar el atardecer.
- ¿Cuál es tu aroma favorito? ¿huelen las flores, las frutas?
- Experimentar texturas, con los ojos cerrados.
- Probar alimentos diferentes.
- Caminar descalzos en la hierba o sobre la arena.

4. Sfumato: dos polos, equilibrio entre arriba y abajo o alegría y tristeza. Es esa la voluntad de aceptar que el conflicto me aporta cosas positivas hacia el cambio. Puedo liberar el miedo a lo desconocido, cultivar mi intuición.

- Busco el humor en mi vida cotidiana. Puedo reírme de mis equivocaciones?
- Realizar ejercicios de meditación, disfrute del silencio.
- Disfruto con los juegos de palabras, los acertijos y los rompecabezas?

5. Arte/scienza: arte y ciencia, desarrollo del equilibrio entre ciencia y arte, lógica e imaginación. Pensar con todo el cerebro.

- Soy organizado y disciplinado?.
- Hacer mapas mentales, imaginar un lugar con todas sus conexiones y detalles.
- Dibuje mándalas.

6. Corporalita: Cuerpo, el cultivo de la gracia, la ambidestreza, la condición física y el porte.

- Hacer ejercicios prácticos con las dos manos, izquierda y derecha, escribir con la mano contraria, peinarse o comer.
- Realizar ejercicios de equilibrio, danza, yoga. Todo lo que implique usar la lateralidad de los hemisferios derecho e izquierdo.

7. Conessione: conexión, el reconocimiento de la interconexión de todas las cosas y de todos los fenómenos. Pensar en términos de sistemas.

- Realizar ejercicios donde se integren todos los elementos de un sistema, como la familia, que papel desempeña cada miembro y como esto afecta el ambiente.
- Realizar un dibujo donde integres todos los elementos, un paisaje. O visualizarlo con todos sus relaciones.

Esta propuesta es muy practica y nos ayuda a mejorar en todas nuestras dimensiones, nos lleva a entender que existen múltiples formas de aprendizaje, nos permite desarrollar el potencial creativo y activar las conexiones de nuestros hemisferios cerebrales.

Pensamos con nuestros sentidos. Podemos ser eficientes en los contextos donde nos desarrollamos, en la casa, en nuestra labor, en nuestras relaciones, en la sociedad y con el planeta.

"Amo a los que pueden sonreír en problemas, que pueden obtener fortaleza de la angustia y crecer valientes mediante la reflexión".

"El aprendizaje nunca agota la mente"

Leonardo da Vinci, es uno de los pintores, científicos, inventores, escritores, arquitectos e historiadores más famosos de todos los tiempos.

DORA INES GROSSO GARCIA

Psicóloga Holística.

doraigross@hotmail.com