



Healthy & Resilient You

Sin exámenes finales

Vuelva a descubrir la alegría de aprender



¿Alguna vez ha tenido el sueño de regresar a la escuela y no estar lo suficientemente preparado? Ese sueño que lo pone de nuevo en la clase de álgebra en la preparatoria y el maestro le entrega un examen para el que no estudió. O tal vez está en la universidad, de frente al examen final de una clase a la que olvidó asistir durante todo el semestre.

Tal vez esta sea la segunda peor pesadilla relacionada con la escuela, justo por detrás de la pesadilla en la que estamos desnudos en medio de la cafetería.

Ahora que el verano se acerca a su fin y un nuevo año escolar comienza, es un momento adecuado para preguntarnos: ¿Por qué nuestros años de aprendizaje nos atormentan a tantos de nosotros cuando comenzar a aprender nunca fue algo que causara miedo?

Cuando el aprendizaje comenzó a exigir resultados

De niños, hacemos preguntas sin parar. Indagamos, experimentamos, rompemos cosas, inventamos juegos e investigamos cualquier cosa que llame nuestra atención.

En algún punto entre pintar con las manos y los exámenes finales, el aprendizaje se convirtió en cosa seria: resultados, calificaciones, fechas de entrega y respuestas correctas.

Como adultos, agregamos nuevas medidas que hacen que el aprendizaje se sienta útil solamente cuando conlleva a un título, certificado, ascenso, aumento salarial u otro resultado práctico.

No tiene nada de malo que el aprendizaje lleve a un objetivo. Pero cuando cada interés necesita de una gratificación, algo importante se pierde: Aprender deja de ser un descubrimiento y comienza a sentirse como una transacción.

Es posible que nos disuadamos de intentar algo nuevo porque no seremos buenos de inmediato. O tal vez decidimos que perseguir un interés es una pérdida de tiempo porque no significa una retribución monetaria o un ascenso profesional. (¡El terror de la adultez!).

Fuera de bromas, es triste darse cuenta de que nos olvidamos que la curiosidad es valiosa por sí misma.

La curiosidad da puntos extra

La curiosidad no solo es la que nos lleva a los rincones más ocultos de Internet. Hay investigaciones que muestran que puede alentar al cerebro para aprender más.

En un estudio, los participantes leían preguntas de trivia y evaluaban que tanta curiosidad les daba conocer cada respuesta. Mientras esperaban la respuesta correcta, los investigadores les mostraban un rostro con un gesto al azar.

Más tarde, los participantes recordaron más respuestas correctas, y más rostros con gestos, cuando la pregunta original les causaba más curiosidad. Durante esos momentos de mayor interés, sus ondas cerebrales también mostraban mayor actividad e interacción en los sistemas relacionados a la recompensa y la memoria.

En otras palabras, cuando surgía la curiosidad, el cerebro se volvía mejor para recordar incluso información que no estaba relacionada.

Esto es útil, pero es posible que la curiosidad signifique algo más que un estímulo a la memoria. En un estudio de la vida cotidiana, la gente informó sentir más curiosidad los días en que se sentían felices y con menos curiosidad los días en que se sentían más deprimidos. Otro estudio asoció la curiosidad y la búsqueda activa de información con una mayor sensación de bienestar y de menor soledad.

Estos estudios no comprueban que la curiosidad nos haga más felices automáticamente. Pero sí sugieren que mantener la curiosidad nos puede ayudar a sentirnos más comprometidos, conectados y abiertos a lo que la vida tiene aún por enseñarnos.

Que el aprendizaje sea parte del receso

Claramente, hay razones convincentes para volver al lugar en el que la curiosidad le abre las puertas a la probabilidad. Estas acciones pueden hacer que aprender se sienta como un juego otra vez. (No se preocupe, no hay examen final ni calificaciones).





Haga una lista de preguntas que disparen su curiosidad: la curiosidad frecuentemente comienza con algo pequeño y perfectamente aleatorio. ¿Por qué maúllan los gatos? ¿Cómo funciona la fermentación? ¿Quién decidió en qué lado de la carretera conducimos? Escriba sus preguntas sin juzgar si son útiles, inteligentes o importantes para buscar su respuesta.



Elija algo agradable sin pensar en su utilidad: las habilidades y el conocimiento nuevo no tienen que avanzar su carrera profesional, generar ingresos o transformarle en un anfitrión impresionante durante la próxima cena. Elija algo simplemente porque llama su atención. Aprenda un truco de magia con cartas. Identifique a las aves de su vecindario. Lea sobre un misterio histórico desconocido.



Está bien ser malo en algo: ser un principiante puede ser incómodo porque está garantizado que cometerá errores. Esto también es liberador. Permítase experimentar, reír y mejorar sin la necesidad de demostrar algo. Intente tocar la guitarra, pintar, bailar, tallar madera, cuidar de su jardín, hacer macramé o cualquier otra habilidad para la que no tenga un talento natural, al menos no todavía.



Conozca los intereses de alguien más: la mayoría de las personas disfrutan compartir sus intereses con alguien que les escuche activamente. Invite a un amigo, familiar, compañero de trabajo o vecino a hablarle sobre sus aficiones. Tal vez le puedan platicar cómo funcionan los motores, cómo cosechar los tomates perfectos, sobre todos los detalles de la exploración espacial, o tal vez puedan explicarle por qué su canción favorita suena de la manera que lo hace. Su entusiasmo

podría inspirarle un nuevo interés y, además, reforzará la relación en el proceso.



Deténgase si deja de ser divertido: permitir que la curiosidad brote de manera breve puede evitar que esta se convierta en otra tarea. Tómese diez minutos para ver un tutorial, leer un artículo, practicar una habilidad o adentrarse en algo que llame su atención. Después, deténgase incluso si no ha terminado o logrado nada. Siempre puede regresar después si el interés permanece. Si no lo hace, no hay problema. No es una tarea que deba cumplir.

Finalmente, recuerde que el aprendizaje viene más fácilmente cuando la exploración se siente como el receso y no como una materia más. Su objetivo no es convertirse en el mejor con cada interés nuevo, sino experimentar la alegría y la emoción que da intentarlo.



Para obtener herramientas y recursos personalizados, visite el hub digital de Concern, regístrese en employees.concernhealth.com y seleccione el botón “Get Services” (Obtener servicios) en el menú superior derecho.

Este boletín es solo con fines informativos y no debe utilizarse para sustituir la asesoría profesional. Si considera que su nivel de estrés está afectando su bienestar, puede comunicarse con nosotros para obtener ayuda y apoyo adicionales.

Llame al 800.344.4222
employees.concernhealth.com