



¿El APRENDIZAJE, QUÉ SIGNIFICA?

Algunas reflexiones sobre un estado permanente de adaptación en nuestro mundo de hoy

A menudo escuchamos hablar de dislexia, o problemas de aprendizaje y no muchos de nosotros sabemos bien de qué se trata.

La palabra dislexia tiene su connotación de “enfermo” o “anormal” y tenemos la tendencia a encerrar al niño o adulto sufriendo en una cárcel sin puertas para salir.

Para la mayoría, la dislexia tiene que ver con confundir letras entre ellas, o no poder reproducir un texto desde la pizarra al cuaderno.

También recibió la reputación de conducta debida a una lesión cerebral necesitando un tratamiento médico con medicación a largo plazo.

¿Y si no es así?

Generalmente, el aprendizaje es un “estado momentáneo de equilibrio y desequilibrio” en el cual estamos codificando información nueva -comparándola con lo ya aprendido- implementándola en nuestra base de datos y archivándola en carpetas bien ordenadas.

El cuerpo/mente percibe este estado como si fuera con una cámara lenta con las siguientes condiciones:

- me muevo con movimientos lentos y conscientes – paso a paso
- a veces con la suspensión de ciertos movimientos para poder actuar
- estoy mirando cada parte y tratando de convertirlas en un todo
- estoy muy preocupado por los detalles
- mis músculos están listos
- me estoy sintiendo en un ambiente extraño y nuevo, aun desconocido.

Podríamos llamar este estado “Velocidad de Arranque”.

Un buen ejemplo sería cuando aprendemos a conducir. Sentado en el auto, alguien está enseñándome como utilizar el volante, los pedales, el cambio, los espejos, mientras que fuera del auto hay un montón de locos circulando a 200 Km./hora sin tomarme en cuenta. Qué tensión me produce. Tengo que saber utilizar todo al mismo tiempo y no puedo. Necesito aprender un paso a la vez e integrarlo. Luego avanzo al paso siguiente y así voy asimilando el aprendizaje de la conducción del auto.

Un deporte produce lo mismo. La cocina: hacer una torta o un plato complicado. Un nuevo puesto de trabajo incluye muchos nuevos detalles tanto en el oficio en sí, como en la relación y comunicación con los colegas y el jefe.

Una nueva relación de pareja o la llegada de otro hijo; hasta una mudanza..., todas son situaciones de aprendizaje que no tienen nada que ver con la escuela. O parece.

En cambio, cuando ya estuvimos haciendo “lo nuevo” un tiempo, nuestros movimientos son automáticos y “conectados” en sí. Actuamos desde el todo hacia las partes. Vemos la situación en su totalidad y nuestros pensamientos y acciones son simultáneos. Tenemos los músculos tónicos y activos y el ambiente es familiar y seguro.

Es como si estuviéramos haciendo la tarea desde siempre. Podríamos llamar este estado “Velocidad de Crucero”.

Ahora estamos conduciendo el auto, tarareando la canción de esta mañana, comiendo una manzana y buscando en el mapa por donde tenemos que salir de la autopista para llegar a nuestra entrevista de hoy.

De otro lado, un estado de Velocidad de Crucero a largo plazo tampoco nos hace bien. Siempre lo mismo día tras día, año tras año. No hay variación, nos hace sentir aburridos.

Nos desequilibramos. Demasiado o demasiado poco produce desequilibrio.

Un aprendizaje equilibrado significara una interacción dinámica entre ambos estados: velocidad de arranque & velocidad de crucero.

Lamentablemente, no todos experimentamos el pasaje fluido de un estado al otro. Muchas veces nos quedamos un largo momento en el primero, sudando – vociferando – con los nervios a flor de piel - sufriendo de no poder hacerlo “corrrrrrrrrrrrectamente” de entrada como lo hace nuestro cuñado o nuestro amigo Juan.

¿Y por qué es así?

Porque somos disléxicos en varias situaciones de aprendizaje. ¿Disléxicos? – Si, disléxicos.

La palabra dislexia viene de LÉXICO.

Continuamente, nuestro cerebro está codificando y decodificando información; agregando nuevas percepciones y organizándolas en compartimentos relacionados con los cinco sentidos y las diferentes partes de la memoria. Cuando nos sentimos “a salvo” para aprender algo nuevo, la tensión eléctrica en el cerebro es menos alta que si nos sentimos “amenazados” o con miedo frente a lo desconocido. El léxico es el conjunto de codificaciones. Si la tensión sube por razones emocionales, miedos, confusión, inseguridad... se produce un corto-circuito cerebral y rompemos momentáneamente el léxico – entonces: dislexia.

Me gusta decir que la dislexia es una función cerebral y no una disfunción. El cuerpo/mente es tan inteligente que existe un disyuntor eléctrico para cortar el circuito amenazado de incendio. Crea así un espacio ciego en la memoria y hará falta retornar allí para llenar el espacio si no queremos quedar disléxicos en este lugar.

Lo que explica que una persona a quien no le gusta leer, dirá que prefiere escuchar la radio o ir a una conferencia. Sin duda, en el momento del aprendizaje de la lectura, hubo una situación emocional fuerte produciendo un cortocircuito y un espacio ciego. Entonces la lectura se ha convertido en algo relacionado con el miedo o el dolor, o más aun con el miedo al dolor.

Como aprendemos todo con asociación de la percepción, lo agradable o desagradable quedan grabados junto a lo aprendido.



Ejemplo: El niño pequeño juega con un juego donde un botón, con la imagen de un caballo, da el sonido del caballo relinchando. Luego el niño ve un caballo en la calle y reproduce el sonido de relinchar. Un día, lo llevan al campo y allí percibe el animal de cerca, en 3 dimensiones (¡600 Kg. de caballo!) y ésta otra imagen cambiará totalmente su percepción. Más tarde percibirá olores y otros sonidos cuando respira o sopla el caballo. Y si aprende la equitación experimentará la sensación de volar con el caballo – formando los dos un solo ser. ¡Qué fuerte la sensación!

Así aprendemos, codificando y decodificando a medida que entran nuevas informaciones sobre lo mismo.

Es nuestro léxico.

La dislexia también puede tener causas físicas, o nutricionales. En efecto, por una reactividad muscular entre músculos de los ojos y los oídos nos resultara difícil poder concentrarnos a escuchar y mirar al mismo tiempo.

Para aprender necesitamos ciertos ingredientes en el cuerpo.

El cerebro consume una gran cantidad de glucosa y también oxígeno durante el aprendizaje. Es aconsejable dar a los niños proteínas y azúcares lentos para ir a la escuela. Pasas de uva – nueces o almendras pueden darles lo suficiente proteína y azúcar para estar alerta y disponible al aprendizaje. Semillas de girasol y de lino también son una buena fuente de proteína.

Para los niños hiperactivos es mejor evitar los azúcares rápidos (dulces, caramelos, gaseosas etc.). Por este tipo de ingesta tendrán la necesidad de moverse mucho más de lo normal para eliminar las toxinas que produce el azúcar, y sabemos que moverse mucho en la clase no es lo ideal...

En este caso van a tener que tomar mucha agua. Porque para la conducción eléctrica en el cuerpo es indispensable la misma.

Todos los sistemas del cuerpo funcionan con electricidad. Y el conductor de electricidad es el agua – sin gas – sin jugo – sin café – sin té – sin mate. Agua simplemente.

Una buena manera de recordarse de tomar lo suficiente en el día, es tener la jarra a la vista. El cerebro puede tomar conciencia de sus necesidades antes de que se manifieste la sed.

La vida entera es un espacio de aprendizaje. Desde las primeras horas de vida hasta el último suspiro, tenemos la posibilidad de mejorar nuestra relación con nosotros mismos, con los demás y permitirles a ellos mejorar su relación con nosotros. Todo funciona en 3 dimensiones cuando se trata de aprender y comunicarse.

Eligiendo como vivirlo es el arte de vivir. “Velocidad de Arranque o Velocidad de Crucero...”

¿O porque no *tu velocidad*? BUEN VIAJE.

Profesora Edith CHAD-BOYKO
Kinesióloga Especializada en Memoria Celular®
“Poder Elegir”- Mayo 2002

