

**Concurso de Tesis
Instituto Cultural Niten
2013**

APRENDER

**Unidad Recoleta/Vicente López
Mariana Strelin**

APRENDER

Cada acto de aprendizaje consciente requiere la voluntad de sufrir una lesión en la propia autoestima. Es por ello que los niños pequeños, antes de ser conscientes de su autoestima, aprenden más fácilmente.

Thomas Szasz

Creo que hay una tendencia en el ser humano a repetir siempre lo mismo, a realizar las mismas actividades, ir a los mismos lugares y nos molesta cuando tenemos que hacer algo que esta fuera de lo cotidiano, exponernos a lo que no estamos acostumbrados. Esta seguridad que sentimos cuando hacemos algo ya conocido es porque sabemos como responder ante aquella situación. No siempre sentimos la necesidad o nos entusiasma hacer algo nuevo. Miedo, nervios, reticencia, enojo es lo que a veces nos genera hacer algo nuevo. Pero esto no tiene que estar relacionado con la actividad en sí, sino que puede deberse a la necesidad de asimilar algo nuevo. No saber como hacer algo puede llegar a ser una sensación frustrante. Pero la verdad es que si no nos sometiéramos o nos obligáramos a hacerlo probablemente nunca habríamos llegado siquiera a aprender a leer. Aprender significa adquirir o modificar habilidades, conocimientos, conductas, movimientos, valores, etc. No es algo que se dará por la simple maduración biológica de la persona sino por la experiencia de la misma. Si no nos sometemos a nuevas experiencias, será difícil adquirir conocimientos.

A nivel cerebral las neuronas se activan ante un estímulo y se produce una conexión entre ellas (sinapsis), estas conexiones quedaran grabadas en nuestra memoria y nos servirán para crear futuras asociaciones. Cuando recibimos un estímulo nuevo recurrimos a lo aprendido anteriormente y generamos una modificación en las conexiones ya determinadas, cada estímulo va formando una nueva ola de asociaciones y es lo que se presenta como un aprendizaje.

Cuando uno entra a Niten por primera vez no entiende nada, es como si bombardearan nuestro cerebro de información. Esta sensación creo que es sumamente necesaria ya que pone a trabajar nuestra mente. Hay una razón por la que la gente se siente cómoda haciendo lo que ya sabe, y esto porque nuestro cerebro está acostumbrado a realizar determinadas tareas, nuestro circuito neuronal ya reconoce los estímulos y sabe como responder a él. Cuando recibimos nuevos estímulos se modifican las conexiones sinápticas que nuestras neuronas ya habían determinado y se da lugar a una nuevo aprendizaje. Este es el mecanismo más importante en el desarrollo del hombre, es el que nos permite realizar y comprender todo lo que nos rodea. Para aprender hay que no saber, tenemos que encontrarnos con algo desconocido, experimentar algo nuevo, así nuestro cerebro se pondrá en funcionamiento.

Nuestro cerebro tiene una gran plasticidad que le permite incorporar nueva información y realizar constantes asociaciones, pero es necesario forzarlo a hacerlo, a someterse a simples estímulos para fomentar esta actividad. Cuanto más aprendamos más fácil será seguir

haciéndolo. Por eso se hace referencia al cerebro como un músculo. Realizar simples actividades como leer (sobre todo en voz alta), hacer cálculos aritméticos, etc. es sumamente importante. Para hacerlo se acude la memoria y a las anteriores asociaciones producidas que serán las que formaran las nuevas repuestas o conceptos.

El entrenamiento en Niten, es una actividad que requiere de un constante aprendizaje. Apenas entramos nos encontramos ante una situación completamente nueva y es por esto que genera tanta dificultad, son muchos los procesos mentales que debemos desarrollar a la vez, es una sobre-estimulación. A medida que pasan las clases comenzamos a incorporar ciertos conocimientos, y se comienzan a determinar las conexiones sinápticas, comenzamos a entender la importancia de la repetición. Cuantas veces tuvimos que escribir una palabra cuando apenas comenzamos a escribir para que las letras salgan bien. Cuando iniciamos el entrenamiento recibimos estímulos nuevos que no solo debemos comprender sino que también debemos lograr que nuestro cuerpo los repita, que logre acomodarse a la imagen mental que tenemos de lo que debemos hacer. Cuando repetimos una cantidad importante de veces algo aprendido, un saludo, un movimiento, empezamos a notar que nuestro cuerpo ya lo ha incorporado y podemos enfocar nuestra atención a los detalles. Es en este punto donde uno ya no se siente tan perdido y podría llegar a aparecer el peligro del automatismo o de la comodidad. Pero el entrenamiento en Niten casi no da lugar a este tipo de sentimiento o reacción, hay un largo camino entre aprender un movimiento y hacerlo bien (por no decir perfecto), por lo general cuando uno cree que ya tiene todo bajo control aparece algo nuevo (un nuevo kata, un nuevo camae) y se vuelve necesario generar nuevas conexiones neuronales, nuestra mente está en constante aprendizaje. Esta gran actividad nunca se ve tanto como las primeras clases, donde casi nos encontramos paralizados por la cantidad de cosas que no entendemos. A medida que uno las entiende el aprendizaje se vuelve más lento pero más profundo. Creo que esto se relaciona con la idea a la que se hace mucho énfasis en Niten, el estar “vacío” de conocimientos para poder adquirirlos. Si creemos que ya sabemos todo, que no necesitamos aprender más, nunca nos encontraremos ante la necesidad de aprender. El aprendizaje es una de las principales funciones mentales y es importante hacer notar la importancia de encontrarse ante una situación de aprendizaje. No saber algo es importante porque significa que nuestro cerebro ya está trabajando para encontrar una respuesta, quizás esa respuesta llegue dentro de mucho tiempo, pero lo importante es producir actividad en nuestras neuronas, ponerlas a entrenar. No hay que dejarse llevar por el constante sentimiento de satisfacción, es una posición muy placentera pero nos puede dejar estáticos, nos va a privar de experimentar nuevas cosas por miedo a equivocarnos, por evitar el cansancio, la vergüenza o simplemente por un prejuicio. Forzarse a hacer algo que uno no quiere puede ser una de las mejores formas de aprender.

Mariana Strelin