


Gestor 
artículo

articulista

Jessica Riveri

Aprender a Aprender

Sabemos que el mundo ha llegado a niveles vastos de complejidad y cambio. Son tantos los cambios ocurridos en estas últimas décadas, que difícilmente es posible enumerar todos ellos, tanto de variada naturaleza. Si usted nació en la era de la computación, no se imagina lo que ello ha implicado para quienes nacimos sin que hubiese incluso televisión en casa. Hoy vivimos en la era del Internet, donde el tiempo y el espacio revolucionariamente cambiaron.

El mundo de hoy nos demanda una adaptación continua a cambios sucesivos, sea la velocidad de internet que ha contextualizado nuestras comunicaciones como la demanda por innovación y creatividad, entre otros, hace que lo que era apropiado ayer no lo sea hoy y nada dice que lo que es hoy lo será mañana...La constancia es el cambio.

Ahora se sabe que para navegar en estos retos y desafíos, las personas no sólo necesitamos una base considerable de conocimientos y experiencia, sino tal vez lo más importante, una gran flexibilidad y capacidad para transitar por procesos de cambio, para aprender y ampliar posibilidades adaptativas.

Aprender es una competencia que compartimos todos nosotros. Si estás leyendo estas líneas con certeza has aprendido y los has

hecho bien. Son múltiples los aprendizajes logrados. Desde que aprendemos a nutrirnos física y emocionalmente en la infancia, a dar los primeros pasos, en fin hasta hoy, estamos en procesos continuos de transformación de nosotros mismos, aprendiendo nuevos comportamientos, visiones de mundo y estilos de vida.

¿Cómo navegar por estos territorios saludablemente y aprendiendo efectivamente?

Desde la mirada de la PNL sistémica es posible dibujar algunos elementos fundamentales para construir la guía de ruta. Con certeza tener un destino, una representación de lo que se desea es determinante. Es como si estuvieses en un día de agitado tráfico y tomas un taxi, y el taxista pregunta ¿dónde va?: y tú respondes algunas de estas alternativas, "por ahí", "quiero ir al sector oriente", "no quiero ir a Recoleta". La especificidad de la meta actúa como un criterio de prioridad en el uso de los recursos que la realidad te ofrece. Si vas a Av. Antonio Bellet 77 y tu estado presente se sitúa en tu casa, tener especificado el destino permite percibir donde estás y trazar el camino que une los dos puntos en el espacio. Precisa el foco de atención en el camino, excluyendo todos los sectores de Santiago que no tienen relevancia alguna.

Muchas veces las dificultades se derivan de cierto monto de tensión interior en donde hay pugna de proyectos. "Quiero aprender más X, que me dará una proyección laboral mayor, sin embargo, ese logro implica más tiempo en el trabajo y menos en casa", o un niño que dice: "quiero aprender X, seré un buen alumno, sin embargo, ese logro implica menos atención de mi madre". Desde diferentes miradas, el desafío es articular un destino que convoque integralmente a la persona, que ese norte lo implique esencialmente. Técnicamente empleamos el concepto

de "Alineamiento para aprender", de manera de crear una base motivacional y actitudinal positiva hacia el aprendizaje.

Hemos constatado que "aprender a aprender" de manera efectiva implica también tener a la mano estrategias de procesamiento de la información variadas con el propósito de potenciar el alcance del aprendizaje. Saber cómo aprendes cuando lo haces, cuales son las fases implicadas en ello, estilos de aprendizaje, cuál es el estímulo que detona el proceso. Por cierto, todos sabemos aprender, poseemos alguna estrategia, el tema es tenerla a la mano, conocerla y usarla según nuestros intereses.

Más allá de los contenidos específicos que se deseen aprender, poseer una estrategia de procesamiento de información efectiva. Al conocerla y aún más, al aprender estrategias de otros, da por resultado un menú diverso de opciones que potencia el éxito en el resultado.

¿Cómo cambiar y mantener al mismo tiempo el estilo propio de vida, "mi individualidad" ?

Esa pregunta es clave en PNL sistémica: ¿cómo se mantiene la persona en el sistema- su individualidad? Muchas veces la presión por rendir, lo acelerado de los cambios hace que eso sea una tarea exigente. Y sin dudas lo es. Requiere competencias.

La PNL surge hace más de treinta años, explorando cómo tres terapeutas eran tan hábiles en liderar hacia el cambio. Dichas investigaciones se materializaron en el primer modelo de excelencia creado en PNL. A la fecha son muchos los modelos creados y por supuesto, hemos aprendido de esto: *aprender a aprender manteniendo un sentido de individualidad.*

A nivel motivacional ya hemos explorado algunas dimensiones derivadas de estos modelos.

Aprender a aprender implica conocer tus motivaciones y sentidos de futuro, crear alineación motivacional y ser un observador calificado de ti mismo y un creador de caminos hacia el faro que tensiona tu presente. Saber de ti, de tu mundo interior en relación a los desafíos de aprendizaje y adaptación.

De igual manera, el tener un destino de vida, en sus múltiples niveles, permite trazar prioridades en los dominios de aprendizaje, aquellos que son significativos dado los objetivos y metas a corto plazo, como el sentido de misión y de visión que apela tu trascender. Desde la mirada de la PNL sistémica la efectividad en el aprender se facilita al estar unido a tus motivaciones esenciales, aquellas que nacen en coherencia a la profundidad de tu ser. En concreto, aquellas que se articulan en torno a tu proyecto de vida.

GESTOR te invita a través de tus programas a explorar estos dominios de aprendizaje. Por varios años hemos enseñado, siendo afiliados a, Dilts Strategy y Delozier and Associated International y reconocidos por NLP University y este año en particular, hemos sido reconocidos por el Centro de Perfeccionamiento Docente (CPIEP), dependiente del Ministerio de Educación. Nuestro compromiso es compartir con quienes se sientan llamados a ser hábiles navegadores, modelos y tecnologías actualizadas y de primera línea, en el marco de la PNL sistémica - PNL de tercera generación.

*Jessica Riveri, Directora de Gestor, Sicóloga y Trainer en PNL y Miembro de la Comunidad Mundial de Trainer en PNL, NLP University.