



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Top Ten 2020 Skills Project

HABILIDAD 10 – FLEXIBILIDAD COGNITIVA
ENEMIGOS DEL APRENDIZAJE



10. Cognitive Flexibility

HABILIDAD 10 – Flexibilidad cognitiva

Enemigos del aprendizaje

Fin: Conocer y entender el proceso del aprendizaje y detectar los enemigos que encontramos en la adquisición de nuevos conocimientos y experiencias.

Objetivo 1: Entender el proceso del aprendizaje.

Objetivo 2: Transformación. La magia y los riesgos del aprendizaje.

Objetivo 3: Enemigos del aprendizaje.

Contenidos: Aspectos emocionales, psicológicos y neurológicos del aprendizaje. Los 10 principales enemigos del aprendizaje y su gestión.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



HABILIDAD 10 – Flexibilidad cognitiva

Enemigos del aprendizaje

“La gente no se resiste al cambio. Se resiste a ser cambiada”

Peter Senge (científico estadounidense)



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



HABILIDAD 10 – Flexibilidad cognitiva

Enemigos del aprendizaje

¿Qué es el aprendizaje?

Aprendizaje se usa para referirse a:

- **Un producto:** La adquisición y dominio de lo que ya sabemos acerca de algo.
- **Un proceso:** La extensión y aclaración del significado de una experiencia.
- **Una función:** Un proceso intencional y organizado para chequear ideas que son relevantes para solventar un problema.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



HABILIDAD 10 – Flexibilidad cognitiva

Enemigos del aprendizaje



¿Qué sucede cuando aprendemos?

Aprender es un viaje entre un punto de partida (lo que no sé, no puedo o no quiero hacer) y una meta (lo que sé, tengo o puedo hacer). En ese proceso adquirimos:

- **Conocimientos:** Antes sabía esto, y ahora sé esto nuevo y distinto.
- **Experiencia:** Antes no podía hacer esto y ahora sí puedo hacerlo.
- **Transformación:** Antes miraba la vida de una manera y ahora lo hago de otra.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

HABILIDAD 10 – Flexibilidad cognitiva

Enemigos del aprendizaje

Transformación, la palabra clave

Las personas tienen miedo de aprender porque se sienten desafiadas a abandonar su zona de confort y convertirse en una persona nueva y diferente. Y eso duele y molesta porque genera incertidumbre.

Cuando aprendemos nos transformamos como observadores, y de esa manera también transformamos nuestra manera de actuar y entender el mundo, generando resultados nuevos y distintos.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

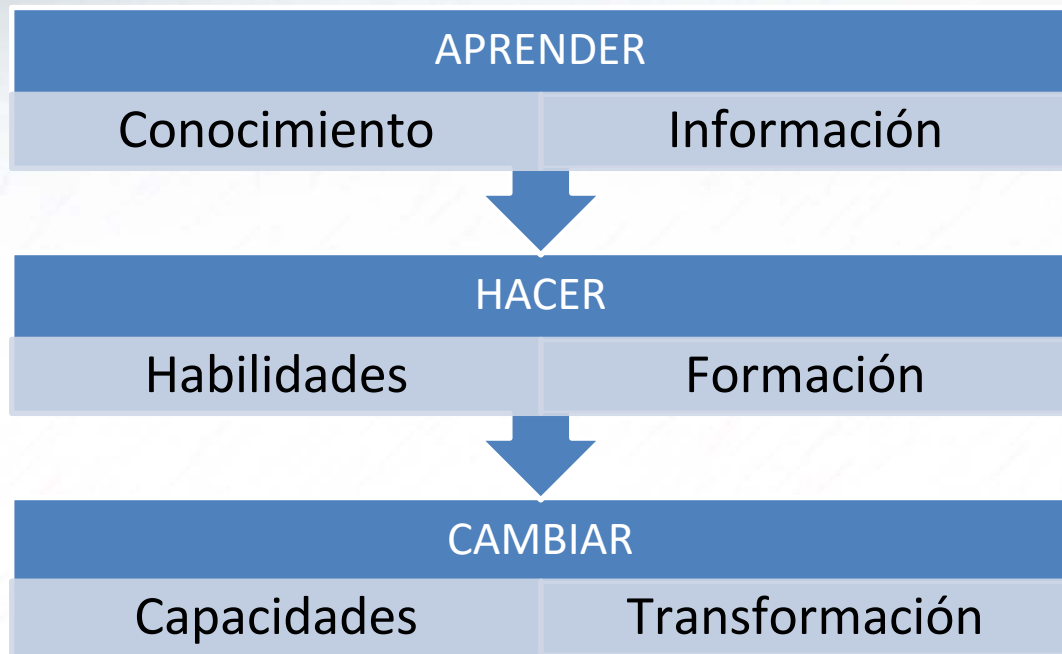


HABILIDAD 10 – Flexibilidad cognitiva

Enemigos del aprendizaje

Creando nuevas competencias

Aprender es importante, pero el proceso sólo se completa cuando usamos ese conocimiento, cuando “hacemos” algo nuevo y diferente aplicando lo que hemos aprendido. Esas nuevas habilidades nos transforman en una persona distinta con nuevas capacidades, y así nos hacemos competentes.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



HABILIDAD 10 – Flexibilidad cognitiva

Enemigos del aprendizaje

¿Qué sucede en el cerebro cuando aprendemos?

Cuando aprendemos algo nuevo surgen una gran cantidad de conexiones neuronales (sinapsis).

Esto se llama **plasticidad neuronal**, la habilidad del cerebro para cambiar a lo largo de la vida de un individuo. Con el tiempo, estas conexiones se refuerzan y protegen con una fina capa llamada mielina. Por eso es más difícil aprender (generar nuevas conexiones neuronales) que reforzar las viejas estructuras, pensamientos y hábitos.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

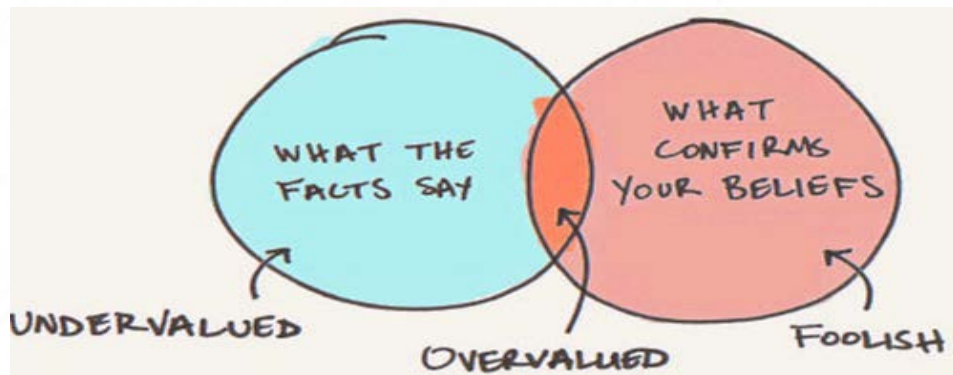


HABILIDAD 10 – Flexibilidad cognitiva

Enemigos del aprendizaje

Los sesgos cognitivos

Un sesgo cognitivo es un error en el pensamiento que ocurre cuando las personas procesamos o interpretamos la información del mundo que nos rodea. El cerebro humano es muy potente, pero sujeto a limitaciones. Los sesgos cognitivos son a menudo el resultado de un intento de nuestro cerebro por simplificar la información que está procesando. Son las reglas generales que nos ayudan a dar sentido a nuestro entorno y tomar decisiones con velocidad.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



HABILIDAD 10 – Flexibilidad cognitiva

Enemigos del aprendizaje

Enemigos del aprendizaje ¿Por qué?

Como hemos visto, nuestro cerebro tiende a reforzar lo que ya sabe mejor que aprender algo nuevo. Es una cuestión de certezas. Por esto el aprendizaje encuentra enemigos, aliados de la zona de confort cuyo principal propósito es protegernos de una experiencia nueva y desconocida (por tanto, peligrosa) aunque puedan limitar nuestro desarrollo personal y profesional.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



HABILIDAD 10 – Flexibilidad cognitiva

Enemigos del aprendizaje

1. Incapacidad para admitir que “no lo sé”

No estamos acostumbrados a admitir que no sabemos algo que se supone que tendríamos que saber. Hemos aprendido a valorar el conocimiento y hemos devaluado el desconocimiento. “No sé” es el lugar en el que comienza el aprendizaje. Cuando decimos “ya lo sé” sólo tenemos la presunción de que ya lo sabemos. Ser capaz de decir “no lo sé” sin juzgarnos es una de las grandes ventajas que tienen los niños y que los convierten en aprendices tan rápidos.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



HABILIDAD 10 – Flexibilidad cognitiva

Enemigos del aprendizaje



2. Miedo

Cuando saber está tan valorado y no saber tan devaluado, podemos aceptar que admitir que no sé algo hace que otros me menosprecien. Este temor puede hacer que evite esa situación desde el mismo inicio del proceso de aprendizaje.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



HABILIDAD 10 – Flexibilidad cognitiva

Enemigos del aprendizaje

3. *Ceguera*

“No sé que no sé” es el primer escalón del aprendizaje, pero la ignorancia es lo opuesto del aprendizaje. Este sólo puede comenzar desde una declaración de ignorancia, el auténtico umbral del aprendizaje. Cuando no sabemos algo no nos sentimos en la necesidad de rellenar ese hueco, porque nuestra vida se organiza en torno a lo que ya sabemos y habilidades que tenemos, no de las que no tenemos.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



HABILIDAD 10 – Flexibilidad cognitiva

Enemigos del aprendizaje



4. El deseo de tenerlo siempre todo claro
Igual que la incapacidad para admitir que no sabemos algo, esto nos priva del proceso de cuestionarnos las cosas, porque cualquier pregunta acerca de lo que no sabemos provoca un deseo de encontrar respuestas, y esto nos genera incertidumbre. Así, la mejor manera de permanecer en la certidumbre es evitar preguntas u opiniones contrarias. Así no tenemos que pensar ni aprender.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



HABILIDAD 10 – Flexibilidad cognitiva

Enemigos del aprendizaje

5. *Falta de prioridades*

O aprender es una prioridad o no sucederá. Lo irónico de una vida tan encorsetada en la que no hay tiempo para aprender es que no se puede aportar nada de valor. Cuando lo que hacemos no funciona, hacer lo mismo más rápido no nos aportará lo que necesitamos y queremos. Ese es el momento de tomarse un tiempo para aprender algo nuevo.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



HABILIDAD 10 – Flexibilidad cognitiva

Enemigos del aprendizaje



6. Incapacidad para desaprender

Asumimos que lo si algo funcionó bien antes, debería funcionar de nuevo. En numerosas ocasiones nos enfrentamos a situaciones nuevas repitiendo simplemente las mismas acciones una y otra vez, quizás frustrándonos porque no funcionan. El orgullo es uno de los principales enemigos del aprendizaje porque produce apego a lo que ya sabemos, impidiendo la humildad de aceptar que probablemente tenemos que aprender algo nuevo.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



HABILIDAD 10 – Flexibilidad cognitiva

Enemigos del aprendizaje

7. No dar permiso a otro para enseñarnos

Cuando no damos a un docente permiso para enseñarnos, nos estamos robando la oportunidad de aprender. Podemos creer que sabemos tanto –o incluso más- que él/ella. Incluso podemos creer que podemos aprender lo que sea por nuestra cuenta o que nos somos capaces de ser educados. Todas estas actitudes y valoraciones nos impiden la posibilidad de aprender de otros.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



HABILIDAD 10 – Flexibilidad cognitiva

Enemigos del aprendizaje



8. Ignorar el factor emocional del aprendizaje

El aprendizaje requiere la creación de un contexto emocional apropiado, de respeto y cuidado. Aprender implica la apertura a algo nuevo y la disposición a cuestionarnos acerca de lo que ya sabemos, algo que requiere valentía y confianza. Esto conlleva una predisposición emocional sin la que no puede tener lugar. Todo lo que hacemos afecta tanto al cuerpo como a la mente, así que la habilidad de aprender requiere la habilidad de abrir nuestra mente y cuerpo para el cambio.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



HABILIDAD 10 – Flexibilidad cognitiva

Enemigos del aprendizaje

9. *Confundir aprender con obtener información*

Hoy en día confundimos muy a menudo tener una gran cantidad de datos con aprender. Cuando “sabemos” algo nuevo pensamos que estamos aprendiendo algo. El simple hecho de poseer información no nos da las claves para usarla de una forma efectiva. Si sólo tenemos una o dos posibles interpretaciones de los datos tendremos que aprender una nueva interpretación de esa información, porque aprender tiene que ver con acciones efectivas, no con la mera información.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



HABILIDAD 10 – Flexibilidad cognitiva

Enemigos del aprendizaje



10. Falta de confianza

Aprender implica introducirse en lo desconocido. La única manera en la que podemos llegar a nuestro destino es confiar en nuestros docentes y permitir que nos guíen, pero también tenemos que confiar en nosotros mismos y en nuestras opciones de aprender, abriendo nuevas posibilidades para convertirnos en alguien diferente y mejor.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union





10. Cognitive Flexibility

Top Ten 2020 Skills Project

<http://www.topten2020.eu/>
<https://www.facebook.com/toptenskills2020>



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Disclaimer: The Publication has been produced with the support of the Erasmus + Programme of the European Union. The contents of this page are the sole responsibility of partners and can in no way be taken to reflect the views of the NA and the Commission.