

SESIÓN NÚMERO 5

VITALIDAD Y CRECIMIENTO PERSONAL

3.- Criterios y Metas de Aprendizaje Vital

El crecimiento personal nos permite gozar de salud mental y estabilidad emocional. Para que esto pueda ser alcanzado, son necesarias ciertas condiciones. La primera de ellas es tener una percepción correcta de la realidad, dado que ello condiciona nuestras emociones y acciones. Debemos mantenernos en contacto con la realidad y estar seguros de que nos damos perfecta cuenta de lo que está ocurriendo, porque suele suceder que nos engañemos, creyendo ver lo que no existe.

En segundo lugar, tenemos que asegurarnos de ver también bajo una perspectiva correcta nuestro pasado, dado que muchas veces la manera con que encaremos el presente depende de cómo interpretamos nuestro pasado. Si guardamos rencor hacia otras personas o nos odiamos a nosotros mismos por hechos que sucedieron en el pasado, debemos superar esta situación antes de poder afrontar el presente con optimismo.

En tercer lugar, debemos contar con un sistema de valores actualizado de acuerdo con la realidad presente de nuestro ambiente y de nuestro yo interior. Es común que el sistema de valores que nos inculcaron en nuestra infancia quede desactualizado a medida que las circunstancias exteriores cambian, así como también lo hace nuestra personalidad.

Para que todo esto se lleve a cabo, necesitamos centrarnos en la educación, y no sólo como un conocimiento meramente intelectual, sino espiritual y educativo.

El Crecimiento personal incluye a la educación como un instrumento indispensable para que la humanidad pueda progresar hacia los ideales de paz, libertad y justicia social. Jackes Delors de La Comisión sobre educación de la UNESCO considera las políticas educativas como un proceso permanente de enriquecimiento de los conocimientos y como una estructura privilegiada de las personas y de las relaciones entre individuos, entre grupos y entre naciones.

Una de las primeras funciones de la educación consiste en lograr que la humanidad pueda dirigir cabalmente su propio desarrollo. La educación básica para todos es absolutamente vital, deberá abarcar todos los elementos del saber necesarios para acceder eventualmente a otros niveles de formación y deberá dar a cada persona los medios para modelar libremente su vida y participar en la evolución de la sociedad (UNESCO, 1996)

Cabe destacar que todos los programas y modelos educativos que se han desarrollado e implementado a lo largo del tiempo, han tratado de responder a los cambios que exige en su momento la humanidad, pero uno de los cambios más importantes y relevantes en el ámbito educativo es que esta se comenzó a considerar como un proceso centrado en el aprendizaje de la persona que como un simple producto de la transmisión del conocimiento.

En este aspecto se especifica el aprendizaje y se demuestran los conocimientos, habilidades, las actitudes y valores que son de gran importancia para que el alumno los desarrolle y los ejecute en sus propias actividades, dentro de estas exigencias de la educación podemos mencionar la forma de aprender a aprender y lograr que estos sean a largo plazo, para que se puedan demostrar las habilidades en el entorno social y en la vida profesional, teniendo como propósito la solución de problemas reales.

El concepto de la educación y por lo tanto el progreso personal a lo largo de la vida es la clave para entrar en el siglo XXI. Se habla de sociedad educativa, en la que todo puede ser ocasión para aprender y desarrollar las capacidades del individuo. Para que la educación pueda cumplir todas las misiones que tiene e incluye el crecimiento personal debe estructurarse sobre cuatro aprendizajes: aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a vivir juntos y aprender a ser (UNESCO, 1996).

Para lograr llegar al aprendizaje significativo es importante tener en cuenta los cuatro pilares de la educación los cuales son:

APRENDER A CONOCER: Este tipo de aprendizaje tiende al dominio de los instrumentos mismos del saber, puede considerarse un medio y como finalidad humana; consiste que

cada persona aprenda a comprender el mundo que le rodea. Aprender a conocerse implica aprender a aprender, ejercitando la memoria, la atención y el pensamiento.

APRENDER A HACER: está dirigido principalmente a la formación profesional. Muchos servicios se definen principalmente en función de la relación interpersonal que generan.

APRENDER A VIVIR JUNTOS: es aprender a vivir con los demás, sin duda, este aprendizaje constituye una de las principales empresas de la educación contemporánea.

APRENDER A SER: la educación debe contribuir al desarrollo global de la persona: cuerpo y mente, inteligencia, sensibilidad, sentido estético, responsabilidad individual. Todos los seres humanos deben estar en condiciones de dotarse de un pensamiento autónomo y crítico y de elaborar un juicio propio, para determinar por sí mismos que deben hacer en las diferentes circunstancias de la vida.(UNESCO, 1996).

La educación constituye un instrumento indispensable para que la humanidad pueda progresar hacia los ideales de paz, libertad y justicia social. En donde la importancia radica en la responsabilidad que manifiesta cada integrante para alcanzar su nivel de educación. Por lo tanto, es necesario ingresar al mundo de la ciencia y la tecnología con todo lo que ello implica de adaptación de las culturas y modernización de las mentalidades. La educación tiene la misión de permitir a todos sin excepción hacer fructificar todos sus talentos y todas sus capacidades de creación, lo que implica que cada uno pueda responsabilizarse de sí mismo y realizar su proyecto personal.

APRENDER A CONOCER o APRENDER A APRENDER:

La Comisión Europea define esta competencia como “la capacidad para proseguir y persistir en el aprendizaje, organizar el propio aprendizaje, lo que conlleva realizar un control eficaz del tiempo y la información, individual y grupalmente”.

La competencia de Aprender a aprender, como todas las demás, por otra parte, implica desarrollar aspectos tanto cognitivos como emocionales La autoestima, la capacidad de aceptar el rechazo que provoca el error, la tensión que implica mantener el esfuerzo...son algunas de las dimensiones de aprender a aprender que con mayor claridad revelan su

naturaleza emocional.

La expresión *aprender a aprender* hace referencia al desarrollo de la capacidad del alumno para reconocer su proceso de aprendizaje, aumentando así su eficacia, su rendimiento y el control sobre el mismo. Para lograrlo, el aprendiz debe desarrollar la conciencia meta cognitiva mediante el entrenamiento en el uso de estrategias, que le permitirán:

- a. tomar distancia respecto al propio proceso de aprendizaje, es decir, observarlo y analizarlo «desde fuera»;
- b. ser consciente de los propios procesos mentales;
- c. reflexionar sobre la forma en que aprende;
- d. administrar y regular el uso de las estrategias de aprendizaje más apropiadas en cada caso;
- e. alcanzar la autonomía.

Dentro de las teorías que estudian la memoria, se han estudiado básicamente tres tipos de ella, que aluden a la relación existente entre el tiempo que cierta información permanece en el cerebro y la capacidad de ser evocada.

La memoria es una sola, pero es posible estudiarla de forma fragmentada en razón de diversos criterios: uno de ellos es el tiempo de duración del recuerdo, lo que permite hablar de memoria sensorial, memoria de corto y largo plazo, entre otras que detallamos a continuación.

Memoria sensorial: obedece a la información que, a través de los sentidos, llega de manera constante al cerebro y permanece activa por pocos segundos, a menos que, de manera consciente, se transfiera a un sistema de almacenamiento más duradero. Sería impensable que toda la información y los estímulos del ambiente permanecieran por lapsos prolongados en nuestro cerebro. Así, la voz de un vendedor de periódicos o el sonido del avión que pasa, o la imagen de una señora que empuja el coche de su bebé son ejemplos de información que pasa fugazmente por nuestro cerebro y no permanece en él, a menos que demos la orden de que así sea.

* **Memoria a corto plazo:** su permanencia en el cerebro no resulta tan breve como la anterior, pero de igual manera requiere ser transferida a instancias de mayor duración, para poder ser evocada a futuro. Por ejemplo, cuando un amigo le proporciona el número telefónico de alguien con quien necesita comunicarse inmediata y urgentemente, usted lo retiene en la memoria a corto plazo, hace la llamada soluciona el asunto. Cinco minutos más tarde, quizá no lo recuerde.

* **Memoria de largo plazo:** la información que llega al instalarse en este banco de la memoria tuvo que ser previamente organizada y estructurada. De otra manera, almacenar información sin sentido no sería posible y, en consecuencia, su evocación no se produciría

* **Memoria significativa:** es aquella que involucra la organización y comprensión de la información que se desea recordar. Busca establecer conexiones y relaciones lógicas entre conceptos e ideas.

* **Memoria mecánica:** hace alusión a la asimilación de información de forma automática, con miras a reproducirla en circunstancias específicas. Es el tipo de memoria que se ha usado tradicionalmente en la escuela, que lleva al estudiante a la repetición literal de contenidos sin que medie la reflexión o el análisis de la información. Aunque bastante criticada, resulta útil en circunstancias específicas.

APRENDER A HACER

Se refiere a la ejecución de procedimientos y estrategias, técnicas y habilidades, destrezas y métodos es un saber de tipo práctico que va desde una etapa inicial a una etapa de consolidación.

Significa el poder que tiene el individuo para influir en el propio entorno. El hombre es un ser hacedor de cosas y para ello primeramente aprende conocimientos y habilidades que van a quedar proyectadas en su obra externa, en el mundo, ya sea que se trate de la planeación y construcción de un edificio, de la creación de una obra musical, de la elaboración de un libro, del descubrimiento de una ley física, de la elaboración de un proyecto o de la sencilla labor de poner un ladrillo sobre otro para crear un bello monumento catedral.

Son dos los aspectos más sobresalientes en la tarea del hombre por aprender a hacer:

1.- Una sana comprensión y motivación respecto del aprender a hacer como un medio de creación, transformación, aportación y trascendencia.

2.- Este aprendizaje de hacer representa una gama muy amplia de transmisión de conocimientos, desde algunos muy simples y rutinarios hasta otros altamente sofisticados y especializados.

La capacitación podemos entenderla como una actividad planeada y basada en necesidades reales orientadas a un cambio en los conocimientos y habilidades de la persona que incluye el adiestramiento, es decir una acción.

APRENDER A VIVIR JUNTOS

Esto quiere decir que hay que aprender a vivir juntos o con lo demás desarrollando la comprensión del otro y la percepción de las formas de la interdependencia. Realizar proyectos comunes y prepararse para tratar los conflictos respetando los valores del pluralismo comprensión mutua es decir comprensión por parte de todos y hacia todos y lo más importante siempre en paz.

Sin duda, este aprendizaje constituye una de las principales empresas de la educación contemporánea y de la educación personal. Demasiado a menudo, la violencia que impera en el mundo contradice la esperanza que algunos habían depositado en el progreso de la humanidad. La historia humana siempre ha sido conflictiva, pero hay elementos nuevos que acentúan el riesgo, en particular el extraordinario potencial de autodestrucción que la humanidad misma ha creado durante el siglo XX. A través de los medios de comunicación, la opinión pública se convierte en observadora impotente, y hasta en rehén, de quienes generan o mantienen vivos los conflictos. Hasta el momento, la educación no ha podido hacer mucho para modificar esta situación. ¿Sería posible concebir una educación que permitiera evitar los conflictos o solucionarlos de manera pacífica, fomentando el conocimiento de los demás, de sus culturas y espiritualidad?

Desde nuestra perspectiva podemos observar algunas características necesarias para la convivencia en paz que pueden ser:

- participar y cooperar con los demás en sociedades que son cada vez más pluralistas y multiculturales;

- desarrollar la comprensión de otras personas y de sus historias, tradiciones, creencias, valores y culturas;
- tolerar, respetar, saludar, aceptar e incluso celebrar la diferencia y la diversidad de las personas;
- responder constructivamente a la diversidad cultural y la disparidad económica que se encuentran en todo el mundo;

El aprender a vivir juntos y el aprender a ser son esenciales para la armonía social donde no se puede permitir que el logro personal sea una visión simple, responsable, y contemplativa de la vida.

APRENDER A SER

Supone en primer lugar considerar, que todo ser humano crece, madura y vive en la medida en que es capaz de asumir perspectivas más amplias y profundas, en función de que su conciencia sea más global, más crítica, más sensible y más sutil. Y esto es exactamente un proceso de expansión de la propia conciencia, expansión que va unida a percepciones más globales y eco sistémicas de la realidad y de nosotros mismos, pero también a procesos de automatización, de visión desapegada en perspectiva, de procesos permanentes de pensamiento crítico y autocrítico, a procesos en suma de una mayor autonomía moral y por tanto menos egocéntricos y narcisistas, así como más solidarios, responsables e integrados.

Hablar por tanto, de “Aprender a ser” significa hablar en términos humanos de desarrollo corporal, racional, intelectual, emocional, sentimental y espiritual de una parte, pero al mismo tiempo de vinculación afectivo-amorosa ligada a la interacción permanente y al compromiso personal, social, político y ecológico. Ampliar pues nuestra conciencia, hacerla más amorosa, comprometida y solidaria y por tanto menos heterónoma situarse en una perspectiva más global y en un compromiso permanente en el que el desarrollo humano hay que entenderlo de forma integral, es decir, interviniendo en cuatro dimensiones: 1) La dimensión personal del yo y la conciencia (aprender a ser); 2) la dimensión corporal-cognitiva del cuerpo y la conducta (aprender conocer y a hacer); 3) la dimensión interpersonal de la cultura y sociedad (aprender a convivir) y 4) la dimensión eco-socio-política del sistema social y el medio ambiente (aprender a comprometerse).

Bibliografía:

Bucay, J. (2010). *El camino de la Autodependencia*. barcelona: Grijalbo.

Casares, A. D., & Siliceo, A. A. (1982). *Planeación de Vida y carrera*. mexico: limusa.

Covey, S. (1990). *Los siete hábitos de la gente altamente efectiva*. Simon & Schuster.

Cubas Montaña, M. (s.f.). *Departamento psicopedagógico de la Universidad Panamericana*. Recuperado el 17 de junio de 2014, de Departamento Psicopedagógico CONTIGO/ UP México: <http://www.up.edu.mx/document.aspx?doc=31255>

<http://es.wikipedia.org/>. (15 de enero de 2001). *wikipedia*. Recuperado el 16 de junio de 2014, de wikipedia.

<http://www.technogym.com/es/wellness/wellness-guide/las-seis-dimensiones-del-bienestar/2061>. (s.f.). *technogym.com*. Recuperado el 17 de junio de 2014, de technogym.com: <http://www.technogym.com/es/wellness/wellness-guide/las-seis-dimensiones-del-bienestar/2061>

Maslow, A. (1991). *Motivación y personalidad*. Madrid: Ediciones Díaz de Santos.

Rogers, C. (1980). *El matrimonio y sus alternativas*. Barcelona: Kairos.

UNESCO. (1996). *La Educación encierra un tesoro*. Madrid: trillas.

Yo, F. M. (2013). *clínica las brisas, cuernavaca morelos*. Recuperado el 18 de junio de 2014, de clínica las brisas, cuernavaca morelos: <http://www.clinicabrisas.com/CODEPENDENCIA.html>