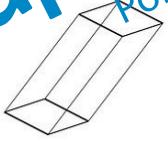


# Cuestión de aprendizaje

Por: Marta Soto



$3 \times 3 =$

?

Test

School

$13 +$   
 $13 - 7$

$9 - 5 =$

$9 : 3 =$

$3 + 7 =$

?



!

homework

calculation

math





Cuestión de aprendizaje

3

Conocernos mejor

5

¿Por qué queremos siempre lo que no tenemos?

6

Cuestión de error

8

Tener un sueño y tomar decisiones

9

Aprender a felicitar

10

El glosario

14

## Cuestión de aprendizaje:

En nuestro día a día recibimos muchos estímulos. Si son variados y positivos beneficiarán a nuestro carácter, no ocurrirá lo mismo si son negativos. Es como si lleváramos una mochila, es nuestra responsabilidad hacer una selección y quedarnos con lo que nos interesa y que nos beneficiará y desprendernos de lo que no.

A favor nuestro tenemos la capacidad de aprender, de convertir los errores en experiencias, de aprovechar los impulsos y motivaciones. De escuchar las emociones, reconociendo si nos potencian o si nos frenan. Muchas veces las emociones son más importantes que los hechos en sí e influyen enormemente en nosotros.

Es importante aprender a gestionar las emociones correctamente: el enojo, la tristeza, el miedo, la vergüenza, la felicidad...

También gozamos de nuestros conocimientos y habilidades intelectuales. Nuestra capacidad de pensar y de imaginar. Si llegamos a conocernos mejor, aprenderemos a hacer un mejor uso de nuestras habilidades, tendremos la capacidad de ser nosotros quienes tomamos las decisiones de la vida y no serán siempre las circunstancias, las que irán encontrando y diseñando nuestro recorrido. Tendremos más herramientas para superar los obstáculos.



## Conocernos mejor:

Con las prisas del día a día muchas veces no nos paramos a analizarnos a nosotros mismos. Analizamos y opinamos sobre los comportamientos de los otros con facilidad, pero nos cuesta más hacernos nuestro propio examen, auto conocernos. Es importante conocerse, quererse, respetarse y estar siempre en continua construcción. Y para conocernos nos hacemos preguntas:

¿Soy buena pareja? ¿Cómo podría mejorar?

¿Soy buena hermana? ¿Podría ser más generosa?

¿Soy buen alumno? ¿Qué más podría hacer?

## ¿Por qué queremos lo que no tenemos?

Si las personas que están alrededor nuestro son demasiado tranquilas, desearíamos que fueran más movidas y energéticas, pero seguramente las personas que conviven con ellos, desearían estar con personas más tranquilas.

La insatisfacción puede ser positiva y negativa. Será positiva cuando sea como una alarma roja de aviso, que nos haga reaccionar y cambiar. Pero si una insatisfacción se vuelve crónica, ya no es un estímulo, sino que se convierte en un obstáculo que nos frena.

Si las ilusiones que tenemos y la realidad en la que vivimos están demasiado distantes, no resultará complicado encontrar un equilibrio, iremos pasando los días deseando algo mejor de lo que tenemos. Se irá aplazando la felicidad pensando: "Seré feliz cuando...". Sólo habremos gozado del resultado. Pero lo importante radica en saber disfrutar del recorrido. No ir aplazando, sino viviendo.



## Cuestión de errar:

Debemos aprender de los errores, tomarlos como experiencias de las que aprendemos y no como argumentos para ralentizarnos. Ver en qué punto estamos, ver qué tenemos y hacer lo posible para restablecer el equilibrio.

Hay una anécdota que se cuenta y dice así: Un violinista estaba dando un concierto, cuando de repente se le rompió una de las cuatro cuerdas del violín. En lugar de parar el concierto, decidió tomar una solución algo complicada. Adaptó la melodía a las otras tres cuerdas que le quedaban. Al finalizar el concierto explicó que decidió continuar, porque la tarea del artista consiste en saber llegar lo más lejos, con lo que uno tiene.

En este ejemplo tan musical se encuentra la clave. Ser capaces de encontrar la solución y no bloquearnos.

## Tener un sueño y tomar decisiones:

Lo importante es tener un sueño, descubrir qué es lo que te gusta, lo que te hace vibrar, dividirlo en pequeñas metas y tomar buenas decisiones para ir las cumpliendo.

Cuando tomes una buena decisión notarás que:

- El esfuerzo es el protagonista, no la suerte.
- Es una mezcla de emoción y de razón.
- Resultará un aprendizaje.
- Mejorará tu estado anímico.
- Aumentará tu energía.
- Conseguirá sacar lo mejor de tí.

El empujón para conseguir tomar una buena decisión necesita dosis de:

- Creatividad: No es un don, es algo que se aprende con la práctica.
- Concentración: En las acciones que realizamos para conseguir

el objetivo.

•Trabajo en equipo; Trabajar de manera cooperativa y no competitiva, sin aprovecharse de los otros, ni utilizarlos como medios para conseguir nuestros objetivos. Estando dispuestos a compartir conocimiento e información. ¿Cuántas grandes ideas han surgido del intercambio entre personas apasionadas por la misma idea? Muchísimas, ya que agudizamos nuestro ingenio y creatividad cuando nos unimos, compartimos y nos retroalimentamos. Además el entusiasmo es contagioso.

## Aprender a felicitar:

A menudo nos quejamos de las cosas que no nos parecen bien, destacamos los errores de los otros, por ejemplo: “La sopa está fría”, “Has llegado tarde”. Cuando algo no está como nos gustaría que estuviera, nos apresuramos en exteriorizarlo.

La pregunta es ¿por qué nos cuesta tanto reconocer y felicitar? ¿por qué es más fácil criticar que felicitar? A lo mejor es que somos demasiado exigentes, que exigimos mucho también a

los demás, pero a veces no somos exigentes con nosotros y en cambio sí lo somos con los otros.

Pensamos que todas las cosas deben ir bien y cuando no van bien, nos creemos con el derecho de expresarlo. Pero ¿por qué no al revés también? Nos falta cultura de premiar, tanto en la familia, en el colegio como en el trabajo.

Se debería reconocer lo que está excelente, el problema es que eso cuesta alcanzar. Hay personas que consideran que son los errores los que se deben avisar y corregir, porque las cosas positivas ya están bien y no necesitan cambiarse.

La crítica constructiva, cuando es necesaria y en el momento correcto, también puede resultar beneficiosa. Debe ir acompañada de una explicación para saber cómo mejorar y conseguir despertar en la persona las ganas de superarse, además demuestra con sus observaciones que la otra persona tiene confianza en su mejora.

Pero la crítica constante consigue todo lo contrario. La persona siente que no vale la pena esforzarse, porque nunca es valorada positivamente aunque si se equivoca, el castigo es inmediato.

Deben tener presente que criticar es más fácil que felicitar, por eso deberemos prestarle más atención al momento. Las felicitaciones no molestan, todo lo contrario, es un combustible para la motivación de la persona, activa a la persona y le genera bienestar.





## Glosario

### **Fortaleza:**

Fuerza y vigor. Capacidad para soportar problemas y adversidades.

### **Intelectual:**

Actividades que necesitan de la utilización de las facultades del intelecto, que es la capacidad humana para comprender y razonar.

### **Ralentizar:**

Hacer más lento un proceso.

### **Serenidad:**

Cuando la persona se siente tranquilidad y calma.

### **Socialización:**

Acción y resultado de socializar. Favorecer el desarrollo integral de la persona estableciendo una relación con los demás.



# Cuestión de aprendizaje

Por: Marta Soto

Palabras: 849

Imágenes: Shutterstock