

mailxmail
.com

Aprendizaje acelerado

Autor: Enrique Martinez

mailxmail
.com

1. Introducción

En el primer mapa del cerebro con la finalidad de localizar las funciones de las diversas zonas existentes en el cerebro, se establecen las siguientes: Sótano, del cual todavía se desconocen una buena parte de sus funciones; Medio, que se localiza en la parte frontal donde radica la inteligencia emocional, al lado izquierdo radican factores que influyen en al habla (las personas que con problemas para hablar en público generalmente es debido a una baja carga eléctrica en esta área), mientras que el lado derecho desarrolla la creatividad, la imaginación etc.

El cerebro aprende a una velocidad aproximada de 900 kilómetros por hora, la sipsinosis (proceso eléctrico cerebral) aumenta su eficiencia en un 95% cuando la información fluye por los tres canales (auditivo, visual y kinestésico), aumenta la concentración y para un mejor resultado en de los procesos de aprendizaje es tomar en consideración al hipocampo que trabaja a un ritmo de catorce minutos de actividad por dos minutos de descanso.

Para tener una idea sobre los porcentajes de asimilación es importante conocer que la memorización opera en la siguiente forma:

De lo que se escucha se retiene un 20%.

De lo que se ve se retiene un 40%.

De lo que se dice se retiene un 50%.

De lo que se hace se retiene un 60%.

Cuando se integran el escuchar, ver, decir y hacer es posible lograr casi un 90% de retención lo cual ha causado prácticamente una revolución en la enseñanza, tomando el nombre de aprendizaje cuántico y del cual actualmente existen aproximadamente unas cien universidades que lo están experimentando.

Un factor importante que puede inhibir las capacidades de aprendizaje en las personas es el llamado "trauma de la socialización", se crea en la primera experiencia escolar debido a que el niño/a es desarraigado de un medio ambiente en el cual donde él es el centro de atención, su casa ocupa una segunda placenta y al ser desarraigado de este medio ambiente para integrarse a un grupo escolar pierde su papel protagónico y se convierte en un alumno más.

2. Neurolectura

Los estudios del cerebro se han canalizado sobre todo para lograr el acelerar el aprendizaje, dentro de las investigaciones que se han hecho destaca la que se efectuó con la congregación de las Madres de la Caridad de Dios, fundada por la madre Teresa de Calcuta, en esta congregación se descubrió el estado bioquímico ideal tanto para lograr un estado místico como para el aprendizaje debido a el tomar una actitud positiva que induce a buscar la felicidad en todo mejora los sistemas funcionales de la memoria implícita (muscular coordinación, etc.), de la episódica y de la semántica, son activadas por los estados bioquímicos que pueden autoinducirse logrando un aprendizaje con gran facilidad y una lectura mas asimilable.

En el cerebro existe el mismo factor que en los músculos en el sentido que si se ejercitan más, aumenta la capacidad de esfuerzo, sin que en esto se implique al el talento, ya que este es diferente, actualmente existen alrededor de cincuenta herramientas para mejorar el aprendizaje una de ellas es la neurolectura por medio de la cual se puede lograr duplicar o triplicar la velocidad de lectura el cual se promedia, de acuerdo a los hábitos del lector entre las doscientas treinta palabras a las cuatrocientas por minuto, lo anterior se adquiere por medio del sistema conocido con el nombre de Foto-reading .

El procedimiento consiste en ampliar el campo visual y esto se obtiene tomando un texto o libro trazando una raya roja arriba de cada palabra, pero respetando los espacios entre palabra y palabra, procediendo después establecer una rutina consistente en dedicar

veinte minutos diarios de lectura del texto subrayado durante una semana, a la semana siguiente se subrayarán las palabras de dos en dos, continuando con la rutina de los veinte minutos de lectura diaria, la siguiente semana se efectuará el mismo sistema pero con tres palabras y así se continúa hasta completar el subrayado de todo el renglón..

En esta forma se activa la neocorteza cerebral del hemisferio occipital a través de los nervios ópticos de ahí pasa al hipocampo donde se procesa la información y determinar el envío a la memoria a largo plazo, para que lo anterior ocurra la irrigación sanguínea tiene que ser rica de ahí la importancia de una buena alimentación y la combinación de los biorritmos, que nos descubren los mejores horarios de estudios para adquirir el estado químico adecuado para leer que aunado a la concentración lograremos pasar la información directa a la memoria profunda de lo cual se encargarán la occitocina, dopamina, y otros fluidos neurotransmisores.

mailxmail
.com

3. Técnica de estímulo

Para establecer una secreción adecuada de estos neurotransmisores existe la técnica en la cual el estímulo se obtiene con color, sonido y diversas posiciones de las manos, la técnica es la siguiente:

Mirando una cartulina roja escuchando en forma mental el sonido de la letra A y colocando las manos palma contra palma pero separadas aproximadamente unos diez centímetros, a continuación se usa cartulina de color verde en tono esmeralda, el sonido a utilizar es el de la letra O y la manos conservando la posición anterior pero tomando forma esferoidal y moviéndolas en círculos, el tercer paso es con cartulina color azul rey, el sonido será de la letra I, la manos se moverán un poco mas cerradas y con la sensación de tener estambre entre ellas.

El anterior ejercicio es considerado básico y se recomienda antes de efectuar una sesión de enseñanza o de lectura pues debido al aceleramiento de las secreciones de acetilcolina trasformamos la memoria de corto plazo en memoria a largo plazo.

4. Tiempo de sueño

Una de las funciones de las células blancas cerebrales es la protección y limpieza del cerebro, regulando un sistema de rejuvenecimiento para lo cual es muy importante el tiempo de sueño que está integrado por ciclos de dos a tres horas, durante estos el cerebro combina cuatro frecuencias cerebrales: el Beta con 18 hertz en estado de vigilia, el Alfa con 15 hertz considerado el estado idóneo para el superaprendizaje, el Teta de 10 hertz que se logra en el sueño ligero, y el Delta que con 4 hertz se produce en el sueño profundo, así cuando a una persona se le despierta en forma inadecuada se produce un shock químico, por lo cual se deben de controlar los relojes biológicos.

Para lograr el control del reloj onírico (del sueño), se utiliza la programación del sueño por medio de los tres canales: visual auditivo y kinestésico, para lo cual antes de dormir se visualizará un reloj, el cual podrá ser de pared, cucú, campanario, etc. y se marcará en la carátula la hora a la cual se quiere despertar, se escuchará el tic-tac, para después sentir el timbre, las campanas, etc. Luego se repetirán frases como: "Me voy a despertar y levantar sin sueño y sin cansancio, contento optimista, en perfecto estado de salud y quietud", el siguiente paso es indicarse "sentiré sueño hasta.... (La hora que se deseé o convenga), continuando diciéndose "establezco una alianza con mi inconsciente"... aquí se evoca un pensamiento de amor, felicidad, etc. Que puede ser alguna vivencia ya experimentada, con este acto se estimulará el despertar de la educación cerebral.

Este ejercicio está integrado dentro de lo conocidos como "gimnasia cerebral" y debe de practicarse por espacio de quince días, generalmente entre los días sexto y séptimo deja de funcionar debido esto a la sobreexplotación que generalmente hace el experimentador, pero si esto sucede al octavo día vuelve a funcionar de nuevo, es conveniente el respetar un mínimo de seis horas de sueño.

mailxmail
.com

mailxmail
.com

5. Hipnopedia

Durante el tiempo de sueño también es posible utilizar la Hipnopedia, sistema de aprendizaje que utiliza los ciclos Delta en el proceso onírico, trabajando básicamente con el canal auditivo el método consiste en principio contar con una grabadora de apagado automático que nos servirá para grabar un cassette de una hora de duración, al inicio se deja un espacio en blanco (sin sonido), de aproximadamente tres minutos.

Con antelación se habrá escogido el material a grabar que puede ser autoestima, historia, algún idioma, etc. Preferentemente la grabación se hará con la propia voz, debido a que esta es la más confiable y conocida para cualquier individuo, también se contará con un mapa mental (hoja de papel en la cual se han dibujado pegado recortes y pequeños párrafos sobre el tema), este ayudará a reforzar el material grabado, pero por la vía visual.

Justamente antes de dormir se observará el mapa mental teniendo la grabadora previamente encendida y en un volumen que solo sea un murmullo, se apagará la luz y cuando se empiece a dormir, se estará trabajando en el ciclo Delta, al despertarse, al día siguiente lo primero que se debe de hacer es volverá observar y leer con detenimiento el mapa mental y de acuerdo a los estudios realizados el cálculo del aprendizaje obtenido en el primer día es de un 30% y al cabo de tres días es de un 95% aproximadamente, sin embargo vale la pena recordar que la Hipnopedia es un sistema funcional para el sistema de conocimiento y memoria a largo plazo y que resulta de poca efectividad para lograr buenos resultados en exámenes inmediatos.

mailxmail
.com

mailxmail
.com

6. Jingles

La memoria se archiva en los lóbulos frontales utilizando una frecuencia de 80 microns y los registros llamados "en frío" se logran sobre los 10 microns, frecuencia que es utilizada por los "jingles" en Estados Unidos, lo que es el equivalente a los comerciales cantados que se utilizan en los medios publicitarios.

En el aprendizaje acelerado claves importantes son las cargas del voltaje cerebral que actualmente se conoce que trabajan a 100 volts, así el acto de ver se produce a una velocidad de 900kilómetros por hora, aunque existen otros actos que se realizan a una velocidad de 320 kilómetros por hora, esto dentro de la red neuronal.

En 1990 cuando se analizaban las neuronas de fetos abortados se descubrió que el cerebro "se poda" a si mismo matando grupos neuronales resultando que cuando se sueña se pasa a memoria profunda y en este aspecto los sueños obsesivos matan grupos neuronales, por lo anterior es importante conocer los ritmos cerebrales pues debido a que las neuronas son hedonistas la forma adecuada del aprendizaje es a través del juego y de herramientas como la Hipnopedia, la gimnasia cerebral, aprendizaje cuántico, etc.

Cuando inhalamos un aroma con la nariz es el cerebro quien clasifica y reconoce el aroma existiendo una estructura en el cerebro que es de gran importancia para la percepción del olor, el

sistema límbico que está íntimamente unido al centro emocional humano.

Hace algunos años, la importancia del sistema límbico era totalmente desconocida. Hoy en día sabemos que este sistema está asociado con nuestra trayectoria olfativa; en otras palabras, puede estimularse con el sentido del olfato. La región olfatoria que está situada en la parte superior de la cavidad nasal, es el contacto entre el sistema límbico situado en el cerebro y el mundo exterior.

Un soplo de aroma, y podemos retroceder instantáneamente a nuestra infancia o a un lugar lejano que visitamos sólo una vez.

7. Memoria a largo plazo

El sistema límbico está conectado íntimamente con nuestra memoria a largo plazo, seguramente lo ha experimentado usted por sí mismo, quizás visitando su vieja escuela, y notar el olor del encerado que casi había olvidado, de pronto se ve sorprendido por viejos recuerdos, y se siente como si todavía fuese estudiante. Esto demuestra que el sistema límbico une recuerdos, emociones y aromas

El uso de diversos aromas en el ámbito de aprendizaje es tomado como otro auxiliar para estimular el aprendizaje acelerado y así su uso se centra en el aroma de clavel para combatir la depresión, también se puede utilizar la vainilla pero deben de ser las vainas naturales que se pueden conservar en alcohol; el aroma de la azucena acelera el aprendizaje, el nardo induce a estados emocionales profundos.

La técnica adecuada para el funcionamiento correcto de estas herramientas es la siguiente:

En primer lugar se deben de hacer una serie de cinco respiraciones profundas, para inmediatamente después aspirar el aroma seleccionado por espacio de dos a tres minutos repitiendo el nombre de la flor y visualizarla con los ojos entrecerrados, con esta técnica se estará trabajando con los tres canales (visual, auditivo y kinestésico), por lo cual en poco tiempo se podrá recrear el aroma en la memoria y obtener el efecto deseado sin necesidad de tener que aspirar el aroma.

mailxmail
.com

mailxmail
.com

8. Áreas del cerebro

En Palo Alto, California la doctora Myriam Daimond después de varios años de estudiar el cerebro de Alberte Eistein lo dividió en setenta y dos áreas, en la que denominó la zona treinta y nueve y es la que se encarga de los pensamientos abstractos, encontró un desarrollo químico mayor al general establecido en personas de esta edad, al grado que en el cerebro de Eistein las neuronas habían sobrevivido al paso del tiempo en un 95%.

Los seres humanos al nacer cuentan con un aproximado de doscientos mil millones de neuronas, en la primera edad del cerebro que transcurre hasta los cinco años es caracterizada por un aprendizaje acelerado debido a la gran cantidad de actividades que debe aprender como son el caminar, hablar, etc. En este proceso se pierden una parte de neuronas. La segunda edad del cerebro se prolonga hasta los diez o doce años etapa en la que mueren el mayor número de neuronas, siendo utilizada al máximo la memoria, el siguiente período se da entre los treinta y cuarenta años se identifica con la decadencia de la actividad cerebral, finalmente la última fase del cerebro abarca de los sesenta años hasta la muerte. El deterioro cerebral es un proceso normal, sin embargo en el cerebro se encuentran las grías que son células generadoras de melanina, hormona encargada principalmente de la asepsia, o limpieza cerebral, acción que puede estimularse a través de la gimnasia cerebral con la cual es posible lograr un nivel de dieciocho años aunque se cuente con noventa años de edad cronológica.

Para adquirir este nivel los elementos necesarios son tan sencillos como la respiración profunda a manera de la utilizada en el Yoga Pranayana, y por supuesto una buena calidad de aire, otro elemento importante es la alimentación para lo cual es importante recordar la sencilla regla que nos indica "lo que es dañino para el corazón es dañino para el cerebro". Un claro ejemplo es el caso del colesterol ya que los vasos capilares encargados de alimentar las neuronas cuando tienen una sobredosis de colesterol obstruyen los vasos muriendo estos y un grupo de neuronas también.

9. Alimentación

La alimentación que se recomienda para una mejor salud cerebral es el germen de trigo, la avena, miel, alfas marinas, jalea real y un alto consumo de fibra vegetal, recomendándose evitar los abusos de grasas y alcohol, así como los excesos de sal y recordar que los productos lácteos aceleran la calcificación por lo que si se consumen en alto porcentaje tiene afectación sobre las funciones cerebrales.

Es recomendable el consumo del cilantro, si se consume crudo en dosis de cincuenta gramos mejora la circulación y es ligeramente estimulante, el ajo es antibiótico y acelera la secreción de acetilcolina; el perejil es un reconstituyente cerebral además de antidepresivo que debe de consumirse en crudo.

Un influyente factor en el aprendizaje es el reloj metabólico que se activa mayormente en tres etapas de la vida: en la adolescencia, aproximadamente a los cuarenta años de edad y a los sesenta, esta activación puede ser aceleración o desaceleración lo que puede influir notoriamente en nuestra complejión.

En el año de 1986 la Universidad de Stanford inició estudios sobre los aceleradores metabólicos descubriéndose la importante labor que desarrollan en el ámbito de los neurotransmisores como son la adrenalina, la serotonina, etc.

Recordemos que el cerebro es el regulador de los almidones, las

grasas y los azúcares, pero dentro de lo más importante a recordar es la revaloración que se ha hecho de las calorías, dividiéndolas en calorías positivas y calorías negativas.

mailxmail
.com

mailxmail
.com

10. Grupos alimenticios

Al hacer una revisión de los grupos alimenticios tenemos a los glúcidos (azúcares), los lípidos (grasas) y carbohidratos (calorías), notamos que los problemas de sobrepeso, en la mayoría de los casos se dan por mala mezcla y desconocimiento del reloj metabólico, para el primer caso se debe de evitar mezclar todos los grupos, por ejemplo se puede combinar un desayuno de lípidos como serían un par de huevos con tocino o chorizo y un par de tortillas de maíz o de trigo (carbohidratos), lo cual está bien, pero si añadimos dos vasos de refresco o un café con leche y pan dulce, entonces estamos haciendo una mezcla inadecuada. En igual forma una comida o almuerzo de espagueti no producirá ningún problema, pero si se combina con un chocolate, un pastelillo dulce etc. Entonces si surgirán los problemas.

Para tener un buen uso del reloj metabólico se deben de evitar los consumos de azúcares después de las cinco de la tarde debido a que la adrenalina baja en su producción mientras que la serotonina sube para desacelerar el metabolismo, esto puede incrementar hasta un 3.7% el aumento de peso por lo que algunos especialistas recomiendan evitar la cena siendo válido, sin embargo se pueden consumir determinados alimentos que incluso mejoran y aceleran el reloj metabólico quemando calorías lo cual se traduce en pérdida de peso.

Una cena recomendable para lograr este objetivo es el de consumir nopal asado con requesón o queso fresco; fresas y piña a las que se les puede añadir un poco de jamón. La jícama, toronja, melón, apio y perejil contienen calorías negativas que aceleran el metabolismo

y se pueden tomar en jugos combinados como serían piña, apio y perejil o melón y fresas, o toronja con perejil etc. Y si la personas acostumbran tomar un trago por la tarde lo más indicado es whisky o vodka.

Otro factor importante es el frío nocturno debido a que el cuerpo quema hasta siete veces mas calorías que en el día para poder regular la temperatura por lo que consumir agua fría de jamaica sin endulzar por la noche es muy recomendable y así ayudar al cuerpo a quemar grasas que se extiende hasta la que se encuentra en las arterias mejorando la salud en general e incluso el estado de la piel.