

Superaprendizaje en educación

Autor: Ondina MONTERO Castellano

[\[Ver curso online\]](#)

Presentación del curso

Este es un curso que te presenta unas notas con el objetivo de introducirte en el maravilloso mundo del SUPERAPRENDIZAJE como estrategia pedagógica holística. Pruébalo y verás como te será útil.

Visita más cursos como este en mailxmail:

[<http://www.mailxmail.com/cursos-cultura-humanidades>]

[<http://www.mailxmail.com/cursos-educacion>]



¡Tu opinión cuenta! Lee todas las opiniones de este curso y déjanos la tuya:
[<http://www.mailxmail.com/curso-superaprendizaje-educacion/opiniones>]

Cursos similares

Cursos	Valoración	Alumnos	Vídeo
Asociación de padres de alumnos Esta organizaciones son muy necesarias para el adecuado desarrollo de las escuelas. En ellas, los padres se manifiestan y pueden conocer así las problemáticas del centro ... [24/03/05]		1.708	
Fracaso escolar En el desarrollo del presente trabajo, intentaremos realizar una mirada analítica al problema del fracaso escolar en la República Argentina desde la perspectiva de los ca... [03/12/04]		4.131	
La ética La ética trata el concepto de las normas morales que rigen la conducta humana. Conoce un poco más del concepto en este curso... [08/02/07]		9.396	
Integración escolar y social. NEE (2/3) Necesidades educativas en el aula regular La integración escolar (integración educativa) para niños que tienen necesidades educativas especiales se estudia en este curso cuyo objeti... [05/06/09]		6.011	
Introducción a la didáctica de las ciencias Se trata de un curso breve donde se caracteriza el panorama científico-técnico contemporáneo, se destaca la importancia de la educación científica para todos los ciudadan... [11/04/06]		11.662	

1. Introducción

[<http://www.mailxmail.com/curso-superaprendizaje-educacion/introduccion>]

Por Superaprendizaje se entiende cualquier sistema de aprendizaje acelerado que te libere del estrés, aumente al máximo tu memoria y potencialidades, realce toda tu personalidad de manera global, mejore tu salud y la creatividad y, algo muy importante, es placentero, como debería ser todo proceso de aprendizaje. El Superaprendizaje es un método de enseñanza holístico.

Ostrander y Schroeder, definen a los métodos holísticos como aquellos que ven siempre al individuo como un todo. Los sistemas holísticos se basan en el principio de que el individuo posee mente lógica, cuerpo y mente creadora. Dicho de otro modo, utilizan el hemisferio izquierdo del cerebro, el cuerpo y el hemisferio cerebral derecho al mismo tiempo.

Simplificando al máximo, esta teoría - "hemisferio izquierdo/hemisferio derecho" del cerebro- dice que el hemisferio izquierdo de nuestro cerebro es el del pensamiento analítico, racional y lógico. Al hemisferio derecho le corresponde la intuición, la capacidad creadora y la imaginación. Sea cual sea la materia, los métodos de enseñanza holísticos persiguen que el individuo no quede descarnado ni con la mitad de su capacidad cerebral bloqueada. Profundizando más el aprendizaje holístico pretende que actúen los tres de modo coordinado, para que el individuo despliegue toda su potencialidad.

2. Superaprendizaje y cerebro triuno

[<http://www.mailxmail.com/...curso-superaprendizaje-educacion/superaprendizaje-cerebro-triuno>]

I. CEREBRO TRIUNO:

Por ser el Superaprendizaje una técnica de aprendizaje holística maneja la concepción de *cerebro triuno*, Paul MacLean describe al cerebro triuno diciendo: "El cerebro humano está formado por tres sistemas neurales interconectados, cada uno de ellos posee su específica y particular inteligencia, así como sus propias funciones."

El sistema reptil: Constituye el sistema neuronal más antiguo en el cual se encuentran ubicados los instintos y los cambios psicológicos necesarios para la supervivencia, por ello las conductas provenientes de este sistema son preprogramadas, inconscientes y automáticas, se nace con ellas.

El sistema límbico: Lo constituye una capa más reciente en la evolución de los seres humanos, que recubre el sistema reptil. Este sistema es responsable de las emociones, los sentimientos, los miedos, las motivaciones, las defensas... y cuida de la supervivencia social, trabajando en armonía con el sistema reptil. Es el sistema básicamente envuelto en las experiencias y expresiones de la emoción que controla al sistema autónomo del organismo"

El sistema neocorteza o cerebro humano: Al describir este sistema Heller afirma que "desde el punto de vista evolutivo es el sistema más nuevo y se subdivide en dos hemisferios: el derecho y el izquierdo... es el centro de la actividad intelectual.

3. Bases del superaprendizaje

[<http://www.mailxmail.com/curso-superaprendizaje-educacion/bases-superaprendizaje>]

Para que pueda operar esta técnica del superaprendizaje se hace necesario que el estudiante disponga de : una relajación consciente lograda a través de la reparación, la música, la programación mental positiva, un material didáctico estimulante motivado y capaz de motivar.

1. LA RESPIRACIÓN:

La respiración constituye para el ser humano uno de los actos vitales más importantes, aunque muchas personas lo hacen de manera inconsciente, es decir de una forma tan biológicamente natural que no son capaces de captar la relevancia que este acto tan sencillo tiene, no solo para la vida, sino también para el aprendizaje, a través de una respiración pausada, consciente podemos lograr la unión entre todos los miembros de nuestro ser. Con cada respiración llevamos hasta nosotros mismos nuevas fuerzas vitales y nos liberamos de desechos al expulsar el aliento. Respirar es renovar continuamente nuestra vida.

Beneficios de la respiración:

Cuando se realiza una respiración completa, o con todo el cuerpo, se le brindan a éste una serie de beneficios tales como:

- * Liberación de cargas inútiles
- * Purificación del organismo
- * Revitalización de todas nuestras fuerzas
- * Expulsión de todo aquello que nos oprime, nos intranquiliza, nos deprime, nos enferma
- * Ayuda a concentrarse y a fijar la atención

Importancia de la respiración dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje

La respiración constituye una exigencia primaria para desarrollar la supermemoria. Controlarla es fundamental para el logro de un aprendizaje óptimo. Al respecto Jazmin Sambrano en su libro Superaprendizaje afirmará: "Para lograr el superaprendizaje la respiración es esencial, pues se aprende a respirar rítmicamente, lo cual nos dota de mejor oxigenación, mejor vida; cuanto mejor oxigenado tengamos nuestro cerebro, nos conservaremos más claros, más lúcidos, más eficientes y por tanto más inteligentes. Aprender a respirar es básico, y al coordinar la entrada y la salida del aire, con contenidos a aprender, tendremos resuelta una de las claves del superaprendizaje."

Un ejemplo de práctica de respiración sería:

Realiza una respiración profunda durante unos momentos. Inhala tanto aire como puedas con una verdadera «respiración abdominal». Exhala con lentitud y aprieta el abdomen al mismo tiempo. Realiza otra inspiración profunda, tanto aire como te sea posible, esta vez contén el aire hasta la cuenta de tres y exhala con mucha lentitud. Relájate. Intenta inhalar aire en una inspiración regular, continuada.

Ahora comienza a hacer rítmica tu respiración. Inhala hasta la cuenta de cuatro. Contén el aire hasta contar cuatro. Exhala mientras cuentas hasta cuatro. Haz una pausa al tiempo que cuentas cuatro.

Los grandes estudiosos de la respiración, especialmente los yoguis proponen varios ritmos , yo para el Superaprendizaje te propongo la Respiración 4x4;

Inhala - 2,3,4 Retén - 2,3,4 / Exhala -2,3,4/ Pausa - 2,3,4

Se repite cuatro o cinco veces. y luego se intenta respirar lentamente normal pero

2. LA RELAJACIÓN

La relajación es un estado del cuerpo y de la mente en el que nos encontramos sin estrés, por lo tanto nos a un estado de conciencia y la energía del cerebro es empleada en la función que está desempeñando en un momento determinado, sin desperdiciarla, lo cual dota al individuo de un gran potencial para aprender lo que él desea.

Cuando estamos relajados podemos:

- * Eliminar tensiones innecesarias
- * Mejorar el funcionamiento fisiológico
- * Aumentar la sensación de tranquilidad y paz

3. LA MUSICA

La música constituye una herramienta fundamental para la aplicación de la técnica del superaprendizaje, ya que de acuerdo a Sambrano en su obra ya citada: "Contribuye a facilitar la producción de ondas alfa en nuestra actividad cerebral". Pero no todo tipo de música contribuye a ello, la música idea es la producida en la época o periodo barroco, la hindú y la música contemporánea conocida como new age aplicable a este efecto (música instrumental que ayuda a la producción de las ondas alfa).

La música entona al cerebro y al mismo tiempo le dispone para introducirse en el proceso de enseñanza.

4. PROGRAMACIÓN METAL POSITIVA

Consiste en la programación positiva de nuestro cerebro, a través de un conjunto de instrucciones sistematizadas adecuadamente para lograr que nuestro cerebro (u ordenador) realice lo que queramos. Se trata de poner nuestro cerebro a trabajar en nuestro favor, entrnándolo a través de afirmaciones para ello. Ejemplo de estas afirmaciones podrían ser:

- *Me libero a mí mismo/a de mi funcionamiento pasado.
- *Puedo hacerlo.
- *El aprendizaje es fácil para mí.
- *Recordar el fácil para mí.
- *Aprender es fácil.

- *Estoy descubriendo nuevas habilidades.
- *Mi mente trabaja con rapidez y eficacia.
- *Tengo éxito.

Antes de una prueba, examen, entrevista, o audición ENSEÑEMOS A NUESTROS AUMNOS Y ALUMNAS A REPETIRSE:

- *Estoy sumamente calmado/a y confiado/a.
- *Recuerdo todo lo que necesito saber.
- *Reconozco las respuestas correctas en el momento correcto.
- *Mi memoria funciona a la perfección.
- *Tengo todo el tiempo que necesito para acabar la prueba.
- *Me concentro fácilmente desde el principio al fin

4. Practiquemos el superaprendizaje

[<http://www.mailxmail.com/...curso-superaprendizaje-educacion/practiquemos-superaprendizaje>]

Utiliza las siguientes técnicas: relajación psicológica y visualización para disolver el estrés, lo que te ayudará a alcanzar un estado óptimo para aprender. Está científicamente demostrado que el estrés y la ansiedad son dos grandes bloqueadores del proceso de enseñanza-aprendizaje.

Para acelerar el aprendizaje, lo primero que debes hacer es reducir los ritmos de tu cuerpo a la vez que mantienes "aleta tu mente". Para lograrlo desde esta técnica se te recomienda recomendar:

1. Líbrate de todo el estrés y la tensión de tu cuerpo.
2. Aquieta y refresca la mente, desprendiéndote de preocupaciones y ansiedades.
3. Reexperimenta un momento de éxito en tu vida y deja que las emociones positivas de júbilo y logro fluyan a través de ti y tu actual situación de aprendizaje.

Respirar según pautas que incrementen el flujo de oxígeno al cerebro

I. EJEMPLO DE UNA CLASE APLICANDO SUPERAPRENDIZAJE

1. Introducción:

El profesor entra alegremente, saludando a los alumnos e indicando de manera agradable los aspectos que comprenderán la clase del día.

Luego les hace relajar y les demuestra que debe haber confianza, seguridad y muchos deseos de aprender ya que la clase va a ser muy entretenida e interesante.

2. Cambio de personalidades y profesiones:

El profesor inicia un juego interesante el cual consiste en mostrar una lista de nombres y profesiones a los alumnos de la que ellos pueden escoger el nombre y la profesión que sea de su gusto y con el cual deben permanecer hasta el final de la misma.

3. Repaso:

Cada clase tiene una sección de revisión, donde el material previamente aprendido es utilizado como base de la discusión, tomando parte en ella los alumnos y el profesor. Este repaso da pie a introducir el nuevo material de aprendizaje.

4. Relajación: Concierto activo

Con música de 60 ciclos por minuto como fondo, el profesor hace una pequeña relajación (puede consistir en respirar con los ojos cerrados, hacerse conscientes de como entra y sale el aire de nuestro cuerpo o visualizar algún paisaje) para que los estudiantes se sientan cómodos, respiren profundamente oyendo la música durante 5 minutos; seguidamente el profesor indicará a los alumnos que tomen sus libros o el material que se ha preparado para la clase y él mismo lee un aspecto importante (lo leído anteriormente como reforzamiento) siguiendo silenciosamente la lectura, la cual comienza de acuerdo con la música.

5. Descanso:

Durante el transcurso de la clase y sin salir, el profesor coloca una música popular alegre, la cual puede ser bailada y/o cantada por los alumnos; estos se desperezan, se levantan y luego se disponen a seguir la clase.

6. Concierto pasivo:

Los estudiantes cierran los libros, el profesor detiene la música y hace una nueva relajación, luego les indica que pueden oír la música o escucharlo a él y pueden cerrar los ojos si lo desean.

La lectura ahora es normal y clara, haciendo leves inflexiones según la música. De esta manera la información pasa a la memoria profunda. Al terminar esta segunda lectura se aclaran las dudas y se dan las explicaciones pertinentes. Se termina la clase, el profesor les indica que descansen y que vengan frescos, contentos y puntuales el próximo día. Se da la recomendación de que se haga un repaso antes de acostarse.

II. TÉCNICAS Y PRINCIPALES ESTRATEGIAS DE APLICACIÓN:

1. EL SALÓN DE CLASES : El ambiente debe ser cómodo y relajante, música suave y muebles o sillas cómodas. Las paredes del salón deben estar decoradas con afiches o carteleras que contengan el material a aprender.
2. SUGESTIÓN POSITIVA: Se ayuda a los alumnos a romper las barreras del aprendizaje a través de programaciones conscientes y subconscientes. En estas programaciones se invita a los alumnos a decirse que son inteligentes, capaces, valiosos y que el proceso de aprendizaje es sencillo, divertido, fácil y por lo tanto va a ser disfrutado.
4. LA MÚSICA: La música juega un papel muy importante dentro del proceso de aprendizaje, ya que a través de ella se logra la relajación del cuerpo y de la mente, por tanto la ansiedad y la tensión son reducidas y el poder de concentración para el nuevo material aumenta. Esta debe ser clásica, preferiblemente de Mozart, Bach, Bethoven
5. OTROS: Los juegos, las canciones, los ejercicios gimnásticos también son actividades dinámicas que estimulan el intercambio y la participación (ejercicios de preguntas y respuesta)

5. Cualidades de un profesor de superaprendizaje

[<http://www.mailxmail.com/...o-superaprendizaje-educacion/cualidades-profesor-superaprendizaje>]

La primera cualidad que debe poseer un profesor para promover la técnica del superaprendizaje es creer que éste es posible y que, por otra parte, sus estudiantes son capaces de abordarlo.

Estoy convencida que el docente de las nuevas generaciones tienen que ser profesionales atrevidos, innovadores, capaces de pasar la página de métodos tradicionales para encontrarse con nuevas metodologías que no sólo facilitan el proceso de enseñanza - aprendizaje de sus alumnos y alumnas sino que hacen de este proceso un proceso de gozo, disfrute, felicidad y por ende de realización personal, pues no hay nada más satisfactorio que ver a un niño, a una niña, a un joven feliz en su aula de clase.

Me parece que Jazmin Sambrano en su libro Superaprendizaje resume muy acertadamente el perfil del Profesor de Superaprendizaje, a través de estas cualidades:

A) *Artísticas*: Conocimientos básicos de:

- * Teatro
- * Música
- * Danza
- * Literatura
- * Pintura
- * Escultura, etc.

B) *Psicológicas*:

- * Flexibilidad
- * Eficiencia
- * Buen humor
- * Entusiasmo
- * Responsabilidad
- * Paciencia
- * Elevada autoestima
- * Energía
- * Sensibilidad
- * Carisma
- * Empatía, capaz de establecer buen rapport con el alumno
- * Autoridad
- * Confianza en sí mismo (y en sus alumnos)

C) *Académicas*:

- * Alta competencia en la materia que va a enseñar y conocimientos sólidos de la misma

- * Experiencia docente

D) Físicas:

- * Apariencia agradable
- * Presentación personal adecuada
- * Buena dicción y entonación de la voz
- * Habilidades oratorias
- * Saludable, con control de su sistema nervioso

E) Ética:

- * Respeto por los derechos y los valores humanos de sus alumnos y de él mismo; respeto por los estilos de vida y las diferencias individuales, sociales, raciales o religiosas de los alumnos.

¡ATREVETE!!!!

6. Bibliografía sugerida

[<http://www.mailxmail.com/curso-superaprendizaje-educacion/bibliografia-sugerida>]

Si te has interesado por la Técnica del Superaprendizaje te recomiendo que revises esta bibliografía:

MONTES de, Zoraida. Más allá de la Educación. Editorial Galac. 1996. Caracas Venezuela

OSTRANDER, Sheyla y Schroeder. Super Aprendizaje. Editorial Grijalbo. 1993. Caracas - Venezuela

OSTRANDER, Sheila y Schroeder. Superaprendizaje 2000. Editorial Grijalbo. 2000. Caracas - Venezuela

SAMBRANO, Jazmín Superaprendizaje Transpersonal. Editorial Grijalbo. Caracas - Venezuela 1994.

SAMBRANO, Jazmín Superaprendizaje total. El placer de aprender a aprender Editorial Grijalbo. 2002. Caracas - Venezuela

WADULLA, Annamaria. Yoga práctico. Editorial Mensajero. Bilbao 1985

Visita más cursos como este en mailxmail:

[<http://www.mailxmail.com/cursos-cultura-humanidades>]

[<http://www.mailxmail.com/cursos-educacion>]



¡Tu opinión cuenta! Lee todas las opiniones de este curso y déjanos la tuya: [<http://www.mailxmail.com/curso-superaprendizaje-educacion/opiniones>]

Cursos similares

Cursos	Valoración	Alumnos	Vídeo
Asociación de padres de alumnos Esta organizaciones son muy necesarias para el adecuado desarrollo de las escuelas. En ellas, los padres se manifiestan y pueden conocer así las problemáticas del centro ... [24/03/05]		1.708	
Auto aprendizaje Auto aprendizaje, aprendizaje autónomo adecuado, este curso tiene como objetivo plantear algunas teorías y emplear otras sobre la forma en que podemos de... [26/03/09]		341	
Fracaso escolar En el desarrollo del presente trabajo, intentaremos realizar una mirada analítica al problema del fracaso escolar en la República Argentina desde la perspectiva de los ca... [03/12/04]		4.131	
Introducción a la didáctica de las ciencias Se trata de un curso breve donde se caracteriza el panorama científico-técnico contemporáneo, se destaca la importancia de la educación científica para todos los ciudadan... [11/04/06]		11.662	

Aprende a enseñar

Instrucciones para todo persona que quiera tener un mayor conocimiento de las cualidades a mejorar en el campo docente...



3.933

[15/12/05]
