



“Somos lo que hacemos día a día, de modo que la excelencia no es un acto sino un hábito”

Aristóteles

En el mundo de los deportes podemos observar cómo muchos atletas, justo antes de un juego o una jugada, emiten gestos, movimientos, sonidos... son todas “rutinas” que les ayudan como ellos dicen, a “entrar en su zona”. No es más que su forma de decirle a su cerebro: ¡Este es el momento! Con el tiempo, han atado esos movimientos y acciones a su desempeño físico en la cancha. Lo mismo podemos hacer con los cerebros de nuestros estudiantes a la hora de aprender.

Dice un dicho popular que el ser humano es un animal de hábitos. Hay sabiduría en estas palabras, ya que reflejan una característica importante de cómo funciona nuestro cerebro. Cada pensamiento, acción o sentimiento que experimentamos generan cambios en nuestro cerebro. Las neuronas literalmente se conectan entre sí registrando cada acción. Cuando estos pensamientos, acciones o sentimientos se repiten con regularidad, entonces se fortalecen esas conexiones, formando lo que llamamos un hábito. Una vez formadas y fortalecidas estas conexiones, se hace muy difícil romperlas, es por ello, por ejemplo, que resulta tan complicado eliminar los hábitos negativos que hemos desarrollado con el tiempo.

Este conocimiento nos puede ayudar mucho a crear, incorporar y desarrollar hábitos que sean positivos y que aporten beneficios en nuestra vida diaria y nos permiten sacar mejor provecho de nuestra capacidad cerebral. Una excelente aplicación de esto puede ser lo que podemos llamar las “rutinas educativas”, que básicamente consisten en realizar acciones intencionales y organizadas para facilitar los procesos de aprendizaje, de modo que ayudemos al cerebro de nuestros estudiantes a entrar en su “zona de aprendizaje”, o lo que es lo mismo, en modalidad de enfoque y concentración.

Estas acciones, repetidas con suficiente frecuencia, ayudarán a crear conexiones fuertes que te permitirán con el tiempo, acceder con mayor facilidad y rapidez a esta “zona” en beneficio de sus aprendizajes. Algunos ejemplos de estas rutinas que se pueden realizar al inicio de clases o antes de iniciar algún contenido nuevo, pueden ser:

- Realizar algún ejercicio de relajación o visualización
- Recitar en coro una estrofa (o varias) de alguna canción o poema inspirador
- Incorporar movimientos corporales simples, que puedan realizarse mientras permanecen sentados, tales como movimientos de manos, de cuello, de pies, hombros, etc.
- Recitar algún eslogan popular que ellos conozcan y disfruten
- Realizar algún ritmo con las manos (aplausos) o los pies, previamente ensayado e instituido para los fines de lugar

Recuerda, para crear la rutina, es imprescindible mantener la conducta que deseas incorporar de forma regular y constante y evocarla únicamente para los fines deseados.



