

## **Regresando a la Escuela: La manera en la que nuestro cerebro cambia a medida que buscamos el aprendizaje permanente**

*Por Michelle LaBrosse, PMP®, Jefa Cheetah y Fundadora de Cheetah Learning y Megan Alpine, CCPM, Coautora*

¿No es sorprendente cómo en solo unos pocos años, un niño puede pasar de expresarse verbalmente sólo a través de un llanto estridente, a comunicarse eficientemente con los adultos usando un extenso vocabulario? A medida que los niños crecen y acumulan nuevos conocimientos, sus cerebros también cambian físicamente. Cada nueva pieza de información y experiencia que un niño tiene modela el desarrollo de su cerebro, a esto se le llama "plasticidad cerebral".

El Dr. Eric Chudler, Director Ejecutivo del Centro Sensoriomotor de Ingeniería Neural de la Universidad de Washington, ofrece esta metáfora:

Imagine que hace la impresión de una moneda en un trozo de arcilla. Para que la impresión de la moneda aparezca en la arcilla, deben ocurrir cambios en la arcilla, ya que la forma de la arcilla cambia a medida que la moneda es presionada contra ella. De igual manera, los circuitos neuronales del cerebro deben reorganizarse en respuesta a la experiencia o estimulación sensorial. (2014)

Los efectos de la plasticidad cerebral son más evidentes en los niños, quienes encuentran nueva información y experiencias sensoriales cada día. Las buenas noticias son que nuestro cerebro sigue siendo "plástico" a lo largo de toda nuestra vida, aunque de manera diferente que durante la infancia.

El Dr. Kurt Fischer, profesor de educación y director del programa Mente, Cerebro y Educación de la Universidad de Harvard, manifiesta que "El cerebro es notablemente plástico. Incluso durante la mediana edad o edad avanzada, se está adaptando muy activamente a su entorno." Es decir, si nos exponemos a nuevos entornos y buscamos nuevas experiencias en la edad adulta, nuestro cerebro experimenta cambios físicos.

Las redes neuronales de nuestro cerebro - las neuronas que se comunican entre sí mediante "sinapsis" (señales electroquímicas) - cambian a medida que usamos nuestro cerebro para aprender un nuevo idioma, recordar el pasado o incluso perfeccionar una posición de yoga. A medida que practicamos repetidamente una nueva habilidad y participamos del aprendizaje, se forman vías entre nuestras neuronas; estas vías se hacen "más amplias" y mejor desarrolladas cuanto son más usadas por nuestro cerebro. La Neuróloga y educadora Judy Willis, explica, "la práctica las hace permanentes. Cuanto más veces se estimulan las redes, se vuelven más fuertes y eficientes."

Del mismo modo, si dejamos de aprender información nueva o desarrollar nuevas habilidades, estas conexiones se debilitan. Recordar el pasado, por ejemplo, puede ser más difícil si usted está fuera de práctica. Por esta razón, es muy importante que se comprometa a hacer del aprendizaje una práctica permanente.

Aprender nuevas habilidades y conocimientos a lo largo de su vida adulta tiene beneficios más allá de sólo el contenido particular de lo que está aprendiendo; ayuda a fortalecer las redes neuronales del cerebro para mantener su mente en condiciones de desempeñarse al máximo.

En Cheetah Learning diseñamos cada curso para ayudarle a la gente a alcanzar y mantener el desempeño de su cerebro en óptimas condiciones. El éxito es un gran refuerzo, ya que cuando alcanza cierto dominio de una habilidad, le gusta seguir realizándola una y otra y otra vez. Esto a su vez le ayuda a ser aún más exitoso. Hay formas de hacer que sea más fácil alcanzar el éxito, y eso es lo que hacemos en el programa Cheetah Certified Project Manager (CCPM). Quienes se convierten en CCPM aprenden cómo usar sus fortalezas innatas para dominar las habilidades críticas de aprendizaje, gestión de proyectos y negociaciones para perseguir y alcanzar cualquier meta que sus mentes se hayan trazado.

Como CCPM, usted podrá mejorar significativamente sus habilidades en gestión de proyectos y negociación, lo que le ayudará a desarrollarse tanto profesional como personalmente. Sin embargo, aquí en Cheetah Learning sentimos que la habilidad más importante que gana mediante el programa CCPM es descubrir cómo aprender mejor. Una vez que usted comprenda sus motivaciones intrínsecas para el aprendizaje de nueva información o habilidades, encontrará que no solo es fácil crear un hábito de aprendizaje permanente, - sino que es uno de los mayores placeres de la vida.

#### **Acerca de la Autora:**



Michelle LaBrosse, PMP, es una potenciadora empresarial, con una inclinación por hacer que el éxito se vuelva fácil, divertido y rápido. Es la fundadora de Cheetah Learning, autora de la serie Cheetah Success Series, y una prolífica blogger cuya misión es llevar la Gestión de Proyectos a las masas.

Cheetah Learning es una empresa virtual con 100 empleados, contratistas y concesionarios en todo el mundo, hasta la fecha, más de 50.000 personas se han convertido en "Cheetahs" usando las innovadoras y aceleradas técnicas de aprendizaje y de Gestión de Proyectos de Cheetah Learning.

Honrada por el Project Management Institute (PMI®), Cheetah Learning fue nombrada como Proveedora de Desarrollo Profesional del año en el Congreso Mundial PMI® del 2008. Es una dinámica oradora principal y líder intelectual de la industria, Michelle es reconocida por el PMI como una de las 25 mujeres más influyentes en la Gestión de Proyectos de todo el mundo.

Los artículos de Michelle han aparecido en más de 100 publicaciones y sitios web de todo el mundo, su columna mensual, Know How Network, es llevada por más de 400 publicaciones.

Ella es una graduada de la Harvard Business School Owner / Programa President Management (OPM) y despliega grados académicos de Ingeniería de las Universidades de Siracusa y de Dayton.