

SafetyWork

www.safetyworkla.com



$$E=mc^2$$

**Desaprender
para
evolucionar**



Desaprender para evolucionar

POR Piedad Colmenares B.
Especialista Salud Ocupacional y Consultora H.S.E.Q.
Conferencista, Instructora y Coach Internacional

Desde que somos niños nos inculcan la importancia de aprender nuevas cosas pero no la de desaprender, es decir, la de ser capaces de dejar atrás experiencias, hábitos y hasta formas de hacer las cosas para abordar nuevos retos.

Desaprender no significa simplemente hacer un borrado en nuestra cabeza, como si elimináramos archivos de un disco duro, es algo mucho más complejo que requiere dejar atrás comportamientos que nos ha acompañado durante toda la vida.

Cuando hemos adquirido malos hábitos es difícil corregirlos, pues nos hemos convencido de que solo hay una forma de hacer un determinado trabajo, de practicar un cierto deporte o llevar la rutina diaria, de ser feliz, de amar o de conducir, de abordar un proceso laboral, pero cuando empezamos a desaprender descubrimos que hay un verdadero universo de posibilidades y alternativas emocionantes para hacer la misma cosa y así explorar todas sus esquinas: desaprender es pues una cierta actitud que consiste en abrir la mente y el corazón a muchas nuevas experiencias vitales.

Cuando somos niños nuestro cerebro actúa como una esponja dispuesta a absorber toda la información que nos rodea. Sin querer, adquirimos más y más conocimientos. Queremos saberlo todo de todas las cosas: por qué ocurren todos esos procesos que a nuestros ojos infantiles resultan tan espectaculares, por qué el aire es transparente, por qué calienta el sol y por qué unas personas son más grandes que otras, es una época en la que nuestra mente está expectante y curiosa respecto a todo lo que sucede a su alrededor.

Pero una vez llegamos a la etapa escolar tal curiosidad puede verse disipada bien porque nos sentimos obligados a aprender sobre cosas que no nos interesan espontáneamente o porque lo que antes nos resultaba fascinante ya se ha convertido en simple cotidianidad.

Además en el colegio nos acostumbramos a que siempre nos dijeran cómo se hacía exactamente cada operación, cada procedimiento, cada ejercicio y sólo había una manera de hacerlo permitiendo, en contadas ocasiones, la alternativa creativa que no se ajustaba a lo establecido. Ni que decir de cuando nos hacemos adultos y nos hemos convencido del todo de que sabemos cómo se hacen todas las cosas.

Para avanzar, para renovarse y crecer es necesario preguntarse ¿cómo abordar, nuevos aprendizajes, cómo dejar atrás la forma en la que hemos hecho las cosas siempre?

La respuesta es: para conseguir desaprender y lograr un verdadero cambio, es mejor abrir nuestra mente y estar atentos y receptivos a cualquier nueva idea por extraña o imposible que nos pueda parecer. Si mantenemos los brazos abiertos a las nuevas experiencias, puntos de vista y conocimientos volveremos a ser las esponjas curiosas y ávidas de conocimientos que éramos de niños y dejaremos de lado los prejuicios y la rigidez de tener un único punto de vista y una manera estricta de dirigir nuestra vida. Y esto nos ayudará a ser un poco más felices y a tener más oportunidades.

Cinco ventajas de desaprender y volver a aprender

- **Renovación.** Desaprender es en parte mirar con distancia y de manera crítica todas las cosas que hasta ahora hemos aprendido. No significa olvidar lo que se ha aprendido a lo largo de la vida, ni renunciar todo nuestro saber útil, sino que se refiere a la habilidad de evaluar lo que hoy en día sabemos y discernir cuáles de esos conocimientos siguen siendo útiles para nuestra existencia y cuáles necesitan ser renovados, replanteados, mejorados.
- **Innovación.** No importa cuán extenso y profundo sea nuestro conocimiento si no estamos dispuestos a evaluarlo de forma crítica, pues esto nos limita para muchas nuevas experiencias humanas, académicas y laborales. Por citar apenas un ejemplo puede ser que desde hace muchos años te guste salir a correr y de repente descubras, navegando en Internet, un tutorial que te enseña que usas una postura equivocada o que tienes malos hábitos cuya corrección podrían ayudarte a ser mejor en la práctica de este deporte, si no estás dispuesto a probar e innovar con técnicas es que no estás listo para aprender a desaprender.
- **Nuevas oportunidades en mundos desconocidos.** Si no somos capaces de aprender una vez más y adaptarnos a los nuevos tiempos estamos perdiendo oportunidades de encontrar empleo, amistades y hasta el amor. Hoy en día, por ejemplo, existen muchas nuevas rutinas sociales basadas en el uso de Internet, que muchas personas no quieren ensayar por parecerles peligrosas, dudosas o por simple miedo a lo desconocido. También hay cientos de herramientas para hacer nuestros propios proyectos personales (blogs para quienes quieren escribir, plataformas para crear una hoja de vida con diseños personalizados, sitios para promocionarla). Todas estas son competencias y habilidades requeridas en las nuevas organizaciones. Negar esta evidencia es cerrarnos a posibilidades de futuro.

”Los analfabetos del siglo XXI, no serán aquellos que no sepan leer y escribir, sino aquellos que no puedan aprender, desaprender lo aprendido y volver a aprender.” — Alvin Toffler



- Esforzarse. Desaprender y volver a aprender es cultivar la cultura del esfuerzo, asumirnos como seres capaces de ser disciplinados y constantes en la adquisición de nuevos conocimientos o hábitos. Quienes no dejan nunca de aprender, quienes mantienen su curiosidad durante toda su vida y no se acomodan en un solo lugar son los valientes, los que salen de sus lugares cómodos para arriesgarse a nuevas vivencias personales y profesionales.
- Aceptar lo efímero y abrazar el cambio. Nada es para siempre, ni las formas de buscar empleo, ni los métodos de selección de personal, ni las relaciones entre jefes y empleados, ni los modelos de trabajo, ni los conocimientos acerca de la estructura del universo. Partiendo de esta frase 'nada es para siempre' podremos ser más dinámicos respecto a las oportunidades que se nos presenten en la vida.

Además de estas generalidades, aplicar cada una de estas inspiradoras ideas, te será de gran ayuda para seguir adelante con la tarea de aprender a desaprender:

1. Dar más importancia al proceso que al resultado, al camino y al aprendizaje en el mismo que a la meta.
2. Asumir que puedes aprender dentro de un aula y con ayuda de un profesor pero que también puedes hacerlo por tu propia cuenta.
3. Asumir que los demás siempre tendrán algo que enseñarte.
4. Cambiar el Yo hablo y tú me escuchas por el Y tú, ¿qué opinas?
5. Aceptar positivamente el error.
6. Hacer actividades que incentiven la reflexión y el espíritu crítico y rebajen el aprendizaje de memoria.
7. Asumir que el aprendizaje no se da en un contexto localizado sino que es una actitud hacia la vida.
8. Entender que el conocimiento va más allá de los libros.
9. Entender que el aprendizaje es mucho más que conceptos y que requiere del desarrollo de destrezas y habilidades, es decir, de un saber hacer.
10. Aprender a resolver problemas en lugar de esperar a recibir soluciones de otros
11. Asumir el conocimiento proveniente de las nuevas tecnologías como un medio, no como un fin.
12. Transformar la rigidez en flexibilidad.
13. Transformar la auto-sanción por la negociación consigo mismo.
14. Conectar lo que se aprende con lo que se vive y con las situaciones problemáticas de la propia vida

En la era del conocimiento ya nos es suficiente con aprender a aprender. Se hace imprescindible desaprender para dar cabida a nuevos procesos mentales, a nuevas destrezas, a nuevos retos. Sólo desaprendiendo serás capaz de ver la forma que tienes ver la vida desde otra perspectiva, una perspectiva alejada de prejuicios y viejos clichés.

Para reflexionar

Desaprender nos da miedo y nos resulta difícil porque implica dejar de lado la visión que hemos mantenido a lo largo de toda nuestra vida. Nos puede dar la sensación de que significa renunciar a esos años de esfuerzo continuo. Sin embargo, se trata de hacer una selección de lo que vale y lo que no. Es como repasar una operación de matemáticas que no nos ha salido bien; si la borramos y la hacemos de nuevo será más fácil obtener el resultado correcto que si lo intentamos corregir sobre los datos ya escritos y erróneos.

#QuédateEnCasa



Hacemos la diferencia
buscando liderazgo,
Eficiencia y Resultados
en su Sistema de Gestión en
Seguridad y Salud en el Trabajo.



Nuestros Servicios

Gestión Inteligente en Prevención de Riesgos

Ofrecemos productos y servicios innovadores que optimizan sus recursos y generan resultados en sus indicadores financieros, procesos y en la salud y bienestar del talento humano.

Servicio Integral de Gestión Empresarial para Pymes

App: herramienta tecnológica que permite la implementación, ejecución y verificación del cumplimiento del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo.

Gestión Inteligente del Conocimiento

Formación: Summit Conferencie, Breakfast Business, Presencial, Semipresencial, Virtual, In Company.

El desafío de una gestión inteligente de la prevención de riesgos laborales