

Estrategias docentes para abordar el superaprendizaje en la universidad

Teaching strategies for superlearning At the university

Reina Caldera de Briceño
reinacaldera@latinmail.com

Dayana Briceño Caldera
dayanacaldera@hotmail.com

Universidad de Los Andes
Núcleo Universitario “Rafael Rangel”
Trujillo estado Trujillo. Venezuela

Artículo recibido: 11/08/2012
Aceptado para publicación: 14/12/2012



Resumen

La investigación tuvo como propósito generar estrategias docentes de superaprendizaje como alternativa para abordar el aprendizaje holístico y placentero en los estudiantes de la Licenciatura en Educación Integral del Núcleo Universitario Rafael Rangel de la Universidad de Los Andes, en Trujillo, durante el semestre A-2012. La metodología seleccionada fue de tipo Proyecto Factible, con un diseño de campo, para lo cual se utilizó como población de veinte (20) profesores que laboran en la Licenciatura. Los resultados permitieron diseñar estrategias docentes de superaprendizaje para lograr aprendizajes rápidos, duraderos y placenteros. Se concluye con la presentación de estrategias prácticas de la temática abordada en esta investigación.

Palabras clave: aprendizaje, superaprendizaje, estrategias, placer, aprendizaje holístico.

Abstract

This study had the objective of creating teaching strategies for superlearning as an alternative for holistic learning in students taking the program of Integral Education from the University of Los Andes at Trujillo (Núcleo Universitario Rafael Rangel), during the first semester, 2012. The methodology followed a feasibility study design with a sample of twenty (20) teachers working in the program of study. Results helped to design teaching strategies for superlearning, so that fast, long-lasting, and pleasant learning processes may occur. The study concludes with the presentation of strategies.

Keywords: Learning, Superlearning, Strategies, Pleasure, Holistic Learning

Introducción

Durante los últimos años, educadores, curricultores e investigadores han venido planteando la necesidad de utilizar métodos instruccionales o facilitativos no sólo destinados a aumentar la eficiencia en la adquisición de conocimiento e información por parte de los estudiantes sino también, liberando el estrés y aumentando los niveles de placer, desde la educación básica hasta la universidad. Según Ziperovich (2011, p. 8), el aprendizaje poco significativo de nuestros estudiantes se debe a: memorización sin comprensión, falta de atención y concentración, poca o ninguna conexión de lo aprendido con lo que ya saben, escasa utilización de lo aprendido, exceso de nerviosismo o ansiedad que hace que se bloqueen, insuficiente motivación o interés por lo que aprenden, pobre desarrollo de los procesos mentales para recolectar, producir y evaluar información, limitada autonomía y mínima relación entre cuerpo y mente.

Uno de los métodos para cambiar esta situación es el superaprendizaje, también conocido como aprendizaje integral que enfatiza el aprendizaje holístico y placentero. El fundamento de todos estos aprendizajes es el mismo:

Un método que remite al logro del pleno desarrollo de las capacidades mentales y físicas para alcanzar aprendizajes rápidos y duraderos. Una metodología que no sólo comprende la actividad cognitiva del estudiante sino también, la satisfacción personal y espiritual (Sambrano, 2005, p. 8).

Un sistema de aprendizaje óptimo que consiste en ubicarse en el mejor estado mental y físico para suministrarle energía al cerebro de manera que se adsorba información de una forma pausada y rítmica; con la motivación necesaria y utilizando la respiración, la relajación, la visualización, la alimentación y la música para lograr el aprendizaje integral. (Guerrero, 2009, p. 20).

Una metodología que estudia el funcionamiento del cerebro, a través de la aplicación de estrategias destinadas a aumentar al máximo la memoria, el procesamiento de información, la reflexión del conocimiento, el pensamiento omnocerebral y la construcción de conocimiento (Vargas & Albeláez, 2002, p. 34).

Sobre la base de los planteamientos anteriores se escogió estudiar el superaprendizaje como un proceso de **aprendizaje holístico** (el ser humano en cuatro dimensiones: biológica, psicológica, social y espiritual) y **placentero** (goce, disfrute, satisfacción, diversión en la realización de actividades), para lograr un aprendizaje más rápido, eficaz y reflexivo, menos agotador y rutinario.

Según Lira (2008, p. 10) “el placer puede definirse como el sentimiento de satisfacción que desde la esfera sensitiva se difunde a la psíquica y espiritual como respuesta del sujeto a la consecución de un bien”. El superaprendizaje logra que el conocimiento nazca sin dolor, sin tensiones, sin preocupaciones ni aburrimiento porque el aprendizaje es algo libre de tensión y de esfuerzo. Aprender en realidad es un placer no un problema. Para ello, los educadores deben tener en cuenta una serie de aspectos básicos que resultarán útiles a la hora de desarrollar el superaprendizaje, tales como: motivación, concentración, comprensión, atención, retención, planificación, integración con los compañeros y adecuación social.

Lamentablemente, es un hecho comúnmente aceptado que la universidad ha fallado en la labor de proveer a los estudiantes de estrategias para aprender, comprender, estudiar, procesar información, adquirir conocimiento, resolver problemas de una manera agradable y placentera. La falla mencionada pareciera ser consecuencia de la inexistencia de una metodología apropiada para desarrollar estrategias de superaprendizaje.

Al hablar de estrategias docentes o facilitativas, Díaz y Hernández (1999, p. 134), las definen como un conjunto de métodos, técnicas y procedimientos que se planifican de acuerdo a las necesidades de la población a la cual van dirigidas, los objetivos que se persiguen y la naturaleza de las áreas y asignaturas; todo esto con la finalidad de hacer más efectivo el proceso de aprendizaje y su facilitación. De manera que, la aplicación de estrategias docentes del superaprendizaje en la educación de adultos nos lleva a desarrollar las potencialidades del cerebro, a una mayor comprensión y manejo de conocimientos, a la vez que despierta en el estudiante, sentimientos positivos hacia sí mismo y su entorno, lo cual lo convierte en un ente transformador, activo y creativo.

Para Sambrano (2003, p. 27), el proceso de facilitación del aprendizaje en el contexto universitario debe proporcionar al sujeto que aprende estrategias para:

1. Tomar conciencia de las capacidades inmensas del cerebro humano.
2. Aprender a aprender en todas las áreas del conocimiento.
3. Estimular el deseo y la alegría de aprender.
4. Adquirir una metodología útil para las situaciones en las que se deban resolver problemas.
5. Actualizar los conocimientos sobre métodos psicoeducativos: respiración, relajación, música y programación mental.
6. Formar profesionales en las cuatro dimensiones del ser humano: biológica, psicológica, social y espiritual.
7. Eliminar tensiones innecesarias, mejorar el funcionamiento fisiológico y aumentar la sensación de tranquilidad y paz.

En este contexto es fundamental considerar las implicaciones que en el aula produce las intervenciones del docente. Cuando el docente no sabe de qué manera se produce el

aprendizaje en la persona que aprende, tiene las mismas posibilidades de favorecerlo como de obstaculizarlo. Al referirnos a la forma en que el docente puede facilitar el superaprendizaje, Ostrander, Schroeder y Ostrander (1980, p. 109) señalan que el profesor debe procurar crear un medio agradable, positivo y cálido. También es importante tomar en cuenta las líneas de comunicación cuerpo y mente, consciente e inconsciente, hemisferio cerebral derecho e izquierdo; así como la retroalimentación y los elementos de la comunicación no verbal (miedos, actitudes, ideales) para estimular el interés.

Producto de esta preocupación por comprender y explicar este tema surgió la necesidad de realizar una investigación bajo la modalidad de proyecto factible que intenta dar respuesta a la siguiente interrogante general: ¿Cómo desarrollar estrategias facilitativas que promuevan el superaprendizaje en los estudiantes de la carrera docente del Núcleo Universitario Rafael Rangel de la Universidad de Los Andes?

1. Objetivo general

Proponer estrategias facilitativas del superaprendizaje como alternativa para promover el aprendizaje holístico y placentero en los estudiantes de la Licenciatura en Educación Integral del Núcleo Universitario Rafael Rangel de la Universidad de Los Andes, en Trujillo, durante el semestre A-2012.

2. Objetivos específicos

- Identificar las estrategias utilizadas por los profesores, para abordar el aprendizaje de los estudiantes de la Licenciatura en Educación Integral.
- Establecer las condiciones necesarias para desarrollar en el aula universitaria estrategias facilitativas de superaprendizaje.
- Diseñar estrategias facilitativas del superaprendizaje, como alternativa para lograr el aprendizaje holístico y placentero en la Licenciatura de Educación Integral del Núcleo Universitario Rafael Rangel de la Universidad de Los Andes.

3. Bases teóricas conceptuales

La base teórica que sustenta esta investigación está determinada por los aportes del cognoscitivismo, específicamente de las investigaciones en materia de superaprendizaje para destacar la relación mente-cuerpo, de modo que el ser humano funcione lo mejor posible. De manera que, se analiza en profundidad los aportes teóricos del aprendizaje holístico y placentero.

El aprendizaje holístico está ligado al placer de aprender que requiere una serie de condiciones que aceleran el aprendizaje y promueven la creatividad, la libertad y la alegría de aprender, tales como: un ambiente agradable,

una relación armónica entre mente y cuerpo, una relación docente-estudiante de respeto, armonía, compromiso y participación; y un alto nivel de comunicación. De allí que, el superaprendizaje se basa en la idea de que la mente puede aprender con más rapidez y facilidad si el cuerpo está relajado, sin tensión, eliminando el miedo y la autocensura; el aprendizaje se convierte una experiencia gozosa, estimulante y placentera.

Los comentarios anteriores implican repensar el papel del docente o facilitador en la mediación de estrategias del superaprendizaje bajo los principios de “aprender holísticamente” y “aprender con placer”. El ser humano funciona como un todo; por tanto no se puede desarrollar un aspecto en forma aislada, por ejemplo la inteligencia. Esta es la razón por la cual el superaprendizaje abarca mente, cuerpo, inteligencia, personalidad, creatividad, expresión oral y escrita. El superaprendizaje permite conocernos más a nosotros mismos, asumir el aprendizaje con compromiso, disciplina y con amplio sentido de lo que es aprender. Es lo que se ha dado en llamar aprendizaje integral, incorporando los valores sociales y la condición humana al proceso de construcción del conocimiento.

4. Estrategias de superaprendizaje

Según López (2001, p. 34), el impacto de las estrategias del superaprendizaje en la generación del bienestar mental, emocional y corporal durante el proceso de aprendizaje es positivo: incrementa la motivación y la atención-concentración, disminuye de los niveles de excitabilidad y agresividad, aumenta la creatividad y el rendimiento académico, así como de la velocidad del trabajo. De allí que, las estrategias del superaprendizaje servirán de instrumento para moldear el comportamiento, las actitudes y la capacidad de comprensión de los estudiantes, con el fin de tender un puente de armonía en las interrelaciones diarias entre profesores y estudiantes. Por esto, la autora recomienda que dentro del aula, se apliquen las siguientes estrategias del superaprendizaje.

- a. Estrategias relacionadas con el contexto que rodea el aula:** Se entenderá por contexto todo lo que rodea al individuo cuando está aprendiendo. El contexto está conformado por el ambiente y los recursos; en el ambiente entra el clima que crea el profesor para que se dé un mejor aprendizaje y donde es factor principal, la comunicación asertiva, el color de las paredes, la anatomía de los asientos, el clima, la comunicación docente-estudiante. Los recursos son los materiales y equipos que el docente utiliza para facilitar el aprendizaje. Por esta razón, se recomienda utilizar variedad de recursos, tales como: láminas, video beam, mapas, maquetas, libros, televisión, entre otros, para motivar, lograr la comprensión y despertar el interés por el tema de estudio.
- b. Estrategias socializadoras:** Las estrategias socializadoras son una herramienta fundamental para la integración del estudiante, el desarrollo de la convivencia, el logro de la comunicación y el trabajo colaborativo.

Según Díaz y Hernández (1999, p. 43) las estrategias socializadoras permiten “adaptar a los estudiantes a las exigencias de la vida social que los rodea, aprender a convivir y a compartir con grupos diversos y aprender a manejar sus emociones”. En estas circunstancias el papel del profesor es vital para ayudar a los estudiantes a desarrollar la empatía, a discutir y argumentar, respetando las ideas y creencias de los demás, a participar y exponer su pensamiento sin temor, buscando incentivar el aprendizaje a vivir juntos dentro de una cultura democrática. Entre las estrategias socializadoras centradas en el docente, más utilizadas, se encuentran: Exposiciones, demostraciones y preguntas.

- c. **Estrategias de comunicación asertivas:** El aspecto esencial de las relaciones positivas es la comunicación asertiva, que plantea, una comunicación sin timidez ni agresividad, maneras sanas de vincularse, basadas en el respeto y en la honestidad con uno mismo y con los demás. La asertividad enfatiza que para alcanzar una comunicación efectiva debe partirse de una buena relación con “nosotros mismos”, sobre la base de una sana autoestima (conocerse, aceptarse y valorarse), para poder así establecer una relación positiva y por ende asertiva, con los demás (Sambrano, 2003, p. 33). De allí que, es primordial el respeto propio y el de los demás. Es necesario que el docente sea asertivo y posibilite el trabajo donde los estudiantes puedan participar, tomar consciencia de sí mismos, del otro y de su entorno. Todo esto, a través del desarrollo de actividades que valoren los derechos propios sin violentar el de los demás, buscando relaciones ganar-ganar.
- d. **Estrategias de relajación:** La relajación entendida como un estado del cuerpo y de la mente, libre de tensiones, que nos permite ahorrar energía, sin desperdiciarla en el estrés, la angustia o desesperación. De esta manera, la energía ahorrada la podemos emplear para propiciarnos aprendizajes relajados, tranquilos, trabajar, amar y ser más felices en las actividades que emprendemos en el aula. Nuestro cerebro estará abierto y receptivo para aprender y resolver con tranquilidad los retos que nos ofrece el proceso de aprendizaje. Para López (2005, p. 28), la relajación disminuye los niveles de agresividad e hiperactividad, y genera estados de atención-concentración e incrementa el rendimiento académico y la velocidad del trabajo.
- e. **Estrategias relacionadas con la música:** Un elemento que ayuda a la relajación es la música. El poder de la música no puede negarse y ya ha sido aceptado por los docentes, fundamentalmente los de preescolar, observamos así como a través de canciones estos enseñan las vocales, modales e idiomas, se sabe que la música alegra, que da ritmo a la existencia, y que acompaña y transmite muchas emociones. En este sentido, Sambrano (1999) expresa que los estudiantes no son capaces de concebir un mundo sin sonido; por eso la música es nuestra gran aliada en el aula. Todos nosotros, inmersos en la cultura de lo audiovisual, tenemos registrados en la memoria determinados esquemas sonoros

unidos a estados emocionales, así se habla de la música del amor, de suspenso y de miedo. Cuando se usa asiduamente la música en el aula, el ambiente se vuelve relajado y alegre los alumnos conocen el modo de comunicación desde el punto de vista emocional.

Por ejemplo, con música de 60 ciclos por minutos de fondo, el profesor hace una pequeña relajación: respirar profundamente oyendo música durante 5 minutos, con los ojos cerrados; hace consciente a los estudiantes de cómo entra y sale el aire de nuestro cuerpo o visualiza algún paisaje para que los estudiantes se sientan cómodos. 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, mientras los estudiantes siguen silenciosamente la lectura, con música de fondo. Cuando se está relajado se puede eliminar tensiones innecesarias, mejorar el funcionamiento fisiológico y aumentar la sensación de tranquilidad y paz.

- f. **Estrategias de respiración:** Como parte de las estrategias de apoyo al superaprendizaje, encontramos las de respiración. Ellas deben ser utilizadas por los docentes para permitir que el cerebro sea irrigado en forma continua y pareja, ayudando a una oxigenación del mismo e incidiendo esto en la utilización del potencial memorístico y la inteligencia de las personas para realizar sus actividades cognitivas. Ejemplo: relacionar los conceptos y generar conocimientos. La respiración es esencial para lograr el aprendizaje, ya que cuanto mejor esté oxigenado el cerebro se armoniza su funcionamiento provocando que nos conservemos más lucidos, eficientes y despiertos. Aprender a respirar rítmicamente influye favorablemente en el aprendizaje, ya que los músculos están relajados, lo cual descarga excitaciones nerviosas innecesarias, ayudando a concentrarse y a fijar la tensión. La respiración rítmica es el estado fisiológico más favorable para la actividad mental.
- g. **Estrategias relacionadas con el uso de los colores:** El color es una de los elementos más significativo de nuestro entorno, los colores tienen efectos fisiológicos y psicológicos y son portadores de un significado basado en asociaciones culturales y personales (Demattia, 2008). Si aceptamos como cierto que sentimos agrados por ciertos colores y desagrado por otros, se podría aceptar que dependiendo del color que tengamos en el entorno, nuestros comportamientos pueden ser de relajación o irritación, serenidad o estimulación. En concordancia con lo anterior, se debería estudiar los colores a utilizar para decorar las aulas si se pretende estimular aspectos como la creatividad o buscar un ambiente sereno y/o tranquilo, porque ninguna persona es productiva en un aula pintada toda de rojo o de gris. Por esta razón, se sugiere algunos colores que ayudan a resolver problemas de salud como el celeste (mejorar la memoria, facultades intelectuales artísticas y de relajación); azul (neutralizar la irritabilidad); verde musgo (controla el sistema nervioso); púrpura (interviene en

el aspecto emocional); dorado (ayudar en la curación en general); naranja (favorece la disminución del dolor; y turquesa (protege contra la depresión, artritis y problemas digestivos).

Todas las estrategias del superaprendizaje, antes señaladas, hacen del aprendizaje un placer y un reto que permiten introducir cambios significativos en el proceso de facilitación del aprendizaje. Es tiempo de abrir caminos al progreso y a las innovaciones educativas a fin de construir más y mejores aprendizajes.

5. Superaprendizaje: aprendizaje placentero

El superaprendizaje está ligado al *placer de aprender en el aula de clase*, es decir, a un conjunto de elementos internos (motivación, interés, atención, autoestima, sentimientos, creatividad, comprensión, desarrollo de capacidades) y externos (ambiente, materiales, docente, estrategias, comunicación, evaluación), ambos controlables, los cuales influyen profundamente en el cerebro y en consecuencia en su funcionamiento. Según Martínez (2001, p. 8), el docente *no sólo* debe planificar sus clases, presentar materiales y medios adecuados para el aprendizaje, utilizar el pensamiento omnocerebral, desarrollar estrategias novedosas y usar una evaluación constructivista sino también acompañar estas actividades con ejercicios de relajación y respiración, respetar los estilos de aprendizaje, favorecer el pensamiento positivo, manejar las emociones negativas, disminuir los niveles de ansiedad, mejorar la motivación y la autoestima de los estudiantes para lograr el aprendizaje placentero.

6. Estrategias para facilitar el aprendizaje placentero

- a. **Reducir la ansiedad:** La ansiedad es un estado de intranquilidad y desasosiego que influyen negativamente en el aprendizaje. Es un estado nervioso de la persona que le sitúa en alerta ante una señal de peligro o amenaza. En muchas ocasiones, el nervio o ansiedad de los estudiantes se debe a factores intrínsecos como la poca confianza que tienen en sus capacidades, en sus habilidades o conocimientos para enfrentarse a un examen o a una situación de aprendizaje. Pero también puede suceder que sean factores externos como la presión que ejercen padres o profesores. Entre las estrategias de reducción de la ansiedad se encuentran las de autocontrol y relajación.
- b. **Mejorar la atención:** Un mecanismo de capacidad limitada cuya función primordial es controlar y orientar al organismo de acuerdo con un objetivo determinado. La atención es un proceso cognoscitivo que permite seleccionar la información a la que queremos atender y nos ayuda a procesar los datos que queremos de entre todas las estimulaciones que recibimos. La atención está ligada a la concentración. Las estrategias más utilizadas para mejorar la atención son: 1) Acondicionamiento del lugar de estudio, hay que evitar que

el espacio resulte incómodo cuidando temperatura, la ventilación, la iluminación y el mobiliario; 2) La planificación de la tarea, la preparación de actividades interesantes y variadas, relacionadas con el mundo del estudiante impiden la rutina que producen aburrimiento y falta de atención y el planteamiento de objetivos, hay que centrarse en lo que se quiere lograr: el propósito de la tarea.

- c. **Desarrollar el autoconcepto positivo:** Puede definirse como el conocimiento que una persona tiene acerca de sí misma. En ese sentido, el autoconcepto desempeña una función importante en la integración de la personalidad, la motivación, el comportamiento y el desarrollo de la salud mental. El autoconcepto está formado por tres componentes: a) Cognitivo es la representación mental que cada persona tiene de sí misma y que le permite autodescribirse de una manera determinada; b) Afectivo se corresponde a la autoestima que constituye una valoración positiva o negativa de nosotros mismos; y c) Conductual proporciona al sujeto patrones de conducta, formas específicas de actuación. Las estrategias orientadas al desarrollo de un autoconcepto positivo de los estudiantes son:
 1. Las manifestaciones explícitas de los aspectos positivos de los estudiantes por parte del docente referidas a cualidades físicas, académicas o personales producen mejoras en la autoimagen del estudiante.
 2. El tipo de refuerzo empleado por el docente, las horas de trabajo, ansiedad y expectativas de los estudiantes merecen algo más que una simple nota. Por el contrario, exige un comentario oral o escrito de los logros alcanzados y las alternativas de solución a los problemas.
 2. Las expectativas que tiene el docente, un buen facilitador o mediador cree y confía en los estudiantes para poder transmitir un sentimiento de valía y reconocimiento personal.
- d. **Perfeccionar de la memoria:** La memoria es la capacidad para almacenar, retener y recuperar información. Para que haya memoria, antes ha de haber un aprendizaje previo. La memoria tiene que aprender algo para retenerlo. Se podría hablar de memoria mecánica, que es la que repite la información al pie de la letra, sin ningún tipo de comprensión del material, sin relacionar los nuevos elementos con los que ya existen, por lo tanto se memoriza sin significado. Pero la memoria no es pasiva, no simple reproducción mecánica, es creativa y, por lo tanto, significativa. Las estrategias más recomendadas para mejorar la memoria son: mejorando la atención y concentración, practicando la observación sistemática o dirigida, organizando y clasificando los elementos que hay que memorizar, captando el significado de las ideas básicas de un tema, autopreguntándose sobre el tema, y relacionando información, evitando la memorización mecánica.
- e. **Aumentar la motivación:** Motivación es moverse, ponerse en acción, es aquello que produce, mantiene y

dirige el comportamiento y la vida de las personas. La motivación es la razón por la que se hacen las cosas, en este caso el por qué se estudia. La ausencia de motivación es una de las causas del fracaso escolar. Pero la motivación puede desarrollarse para intentar transformar el trabajo que en principio resulta pesado, en algo más divertido. Entre las estrategias que puede aplicar un facilitador para motivar a sus estudiantes se encuentran:

- Dirigirse a los estudiantes por sus nombres.
- Intentar hacer que la materia de estudio interesante.
- Proponer diferentes tareas para aprender, no una única tarea.
- Despertar la curiosidad por el tema a estudiar relacionándolo con sus intereses, con cuestiones cercanas a los estudiantes, con los objetivos que tengan y haciendo hincapié en la utilidad de los contenidos.
- Orientar el proceso de solución más que el resultado de la tarea.
- Procurar el trabajo en grupo o cooperativo.
- Apoyar individualmente a quienes les cueste más realizar la tarea.
- Tener una actitud positiva hacia las tareas que contagie a los estudiantes.
- Fomentar el compañerismo.
- Adaptar la metodología en función de las características y necesidades del grupo.

En definitiva, se debe intentar crear un ambiente de trabajo que propicie el desarrollo intelectual, afectivo y social generando un respeto mutuo, un diálogo constante, con objetivos claros, donde la participación de los estudiantes sea libre y haya una aceptación de las ideas de los demás. En este sentido, el estudiante ha asumido que cuando el proceso de aprendizaje es exitoso y placentero, él puede desplazarse desde un nivel de dependencia a otro de independencia, aprendiendo continuamente en un proceso de crecimiento y desarrollo humano. Cuando el proceso de aprendizaje está asociado con elementos negativos como un ambiente poco agradable, un mediador autoritario, con deficiencias en el proceso de comunicación, poco asertivo, el nivel de logro para el estudiante es traumático y separado del placer. De ahí que, el ambiente o contexto negativo minimiza la velocidad y calidad de lo que se aprende.

7. Didáctica del superaprendizaje

1. Dentro de las orientaciones que se han intentado dar a la didáctica del superaprendizaje, Lozanov (1971) propone distinguir tres partes en cada sesión de trabajo:
2. Una revisión en forma de charla sobre material ya aprendido, utilizando los mejores elementos de los métodos oral y audiovisual.
3. Una exposición del material nuevo, en forma de diálogos: se presentan situaciones de la vida real.

Una actividad de fortalecimiento de la memoria que se realiza en dos partes: una activa y otra pasiva. En la parte activa, los alumnos siguen el texto mientras se lo leen. Se

relajan y respiran profundamente, mientras el profesor lee. No se coloca música. En la parte pasiva del trabajo con la memoria, los estudiantes se relajan, cierran los ojos y escuchan música barroca e intentan visualizar el material mientras el profesor hace una lectura teatral.

En este contexto el docente aporta las estructuras de apoyo y soporte para el superaprendizaje, precisa las instrucciones pertinentes, orienta las actividades, suministra el modelaje necesario e induce la comprensión y la expresión, de manera que el estudiante logre un desempeño que trasciende la mera repetición de conocimiento.

Según Sambrano (2005, p. 107), para que el facilitador pueda proporcionar una mediación adecuada debe estar debidamente preparado: poder describir explícitamente las estrategias de superaprendizaje, saber demostrar su uso a través del modelaje, organizar situaciones para que los estudiantes usen las estrategias en colaboración con sus pares, guiar la práctica de estrategias aumentando progresivamente la independencia de los estudiantes, incentivar el uso de diferentes estrategias y proporcionar oportunidades para su uso independiente. Algunas sugerencias a los docentes:

1. Iniciar con varias respiraciones rítmicas, unas diez respiraciones para empezar.
2. Realizar un ejercicio de relajación con programación positiva.
3. Establecer una metodología propia elaborando imágenes mentales positivas relacionadas con el hecho de aprender o trabajar: imaginarse triunfante.
4. Comenzar con entusiasmo a estudiar o trabajar.
5. Utilizar música de fondo.
6. Usar la respiración rítmica cada vez que necesites memorizar algo.
7. Establecer una relación armoniosa con las actividades que vayas a realizar.
8. Agradecer a tu cerebro su funcionamiento, a tu cuerpo, a esa energía universal (Dios) el haber permitido disfrutar de esa sesión.
9. Observar el funcionamiento mental: diurno, vespertino o nocturno para estudiar o trabajar en las horas de mayor rendimiento.
10. Repasar siempre para recordar, el secreto de los estudiantes exitosos es que ellos repasan siempre.
11. Usar material atractivo que despierte la motivación y el interés de los estudiantes para ganar comprensión, memorización y adquisición más eficiente de los conocimientos.
12. Proyectar la personalidad de un profesor alegre, lleno de vitalidad y conocedor de la materia que va a enseñar.
13. Promover en clase actividades para integrar los hemisferios cerebrales: Derecho (lógico, lineal, racional, analítico, simétrico, consciente, diurno, masculino, digital, científico, reproductivo y realista) e izquierdo (analógico, geométrico, intuitivo, sintético,

asimétrico, inconsciente, nocturno, femenino, global, artístico, creativo y alucinatorio).

14. Generar un espacio de estudio agradable y propicio para el estudio.

Los aspectos señalados permiten pensar que el docente es un poderoso agente de promoción del superaprendizaje de los estudiantes, siempre y cuando domine las estrategias facilitativas, los materiales adecuados y él mismo se constituya en un modelo de conducta a seguir. De manera que, la didáctica del superaprendizaje durante la escolaridad produce un efecto sobre aspectos afectivos y conductuales de los estudiantes que se manifiesta, en un incremento en la cantidad, en la variedad y la calidad de los aprendizajes logrados.

8. Metodología

Esta investigación se inscribe dentro del enfoque de la investigación proyectiva y particularmente en la modalidad de proyecto factible porque su finalidad fue mejorar o solucionar un problema. Por esta razón, se partió de un diagnóstico de la realidad del aula universitaria, con la finalidad de proponer estrategias facilitativas del superaprendizaje como alternativa para promover el aprendizaje holístico y placentero en los estudiantes de la Licenciatura en Educación Integral del Núcleo Universitario Rafael Rangel de la Universidad de Los Andes, en Trujillo, durante el semestre A-2012. Para lo cual se utilizó como población veinte (20) profesores que laboran en la Licenciatura y participaron voluntariamente del proyecto.

9. Fases de la investigación

En concordancia con las fases del proyecto factible, la presente investigación se realizó en tres fases: 1) Fase de detección de necesidades (diagnóstico); 2) Fase de la elaboración de la propuesta (metodología para facilitar el superaprendizaje); y 3) Fase de evaluación de factibilidad de la propuesta.

Fase de detección de necesidades a través de un diagnóstico o examen de la situación, en este caso de las limitaciones que presentan los docentes universitarios para facilitar el superaprendizaje. Para ello, la investigadora utilizó como instrumento de recolección de información, la observación en el aula de clase y las notas de campo. Este trabajo se realizó durante un mes.

Fase de elaboración de la Propuesta, basados en los resultados del diagnóstico se procedió a la elaboración de una propuesta para mejorar la situación de la problemática seleccionada: Proponer estrategias facilitativas del superaprendizaje como alternativa para abordar un aprendizaje holístico en los estudiantes de la Licenciatura en Educación Integral. Esta propuesta comprendió el procedimiento metodológico: objetivo, actividades y recursos.

Fase de evaluación de la factibilidad, durante esta fase se procedió a realizar un estudio económico e institucional para aplicabilidad de la propuesta en el NURR-ULA. Es-

tudio que demostró que es factible implementar estrategias de superaprendizaje en las diferentes asignaturas de la Licenciatura en Educación Integral con la preparación de los profesores a través de un Curso-Taller sobre Superaprendizaje y sin asignaturas adicionales, es decir, todo profesor puede utilizar estrategias de superaprendizaje de manera integrada con la asignatura que dicta.

9.1. Técnicas e instrumentos de recolección de información

Se utilizaron dos instrumentos para recolectar la información: 1) Un registro de observación de la clase contenido de cuarenta (40) ítems con el propósito de registrar las estrategias de superaprendizaje más utilizadas por los docentes, durante su práctica docente. Las observaciones se llevaron a cabo tres veces por semana, durante el semestre; y 2) Una entrevista a los docentes contentiva de 8 preguntas semiestructuradas, con la finalidad de conocer concepciones teóricas, actitudes y valores sobre el superaprendizaje que manejan los docentes; así como su experiencia en esta materia (cursos, talleres, asistencia y participación en eventos). Por último, se confrontaron los resultados de la aplicación de estos dos instrumentos, al final de la investigación, para determinar las contradicciones entre teoría/práctica o discurso/acción que presentan los docentes.

9.2. Análisis de los resultados

El análisis de los datos se realizó a través de la estadística descriptiva, para ello se recopiló, organizó, interpretó y presentó los resultados del registro de observación en dos tablas correspondientes a las dimensiones: Aprendizaje holístico y aprendizaje placentero.

Aprendizaje holístico: Los resultados revelan que el 92% de los docentes observados no utilizan o desconocen las estrategias de aprendizaje holístico, tales como: técnicas de relajación, respiración o música en la clase para estimular la relación armoniosa cuerpo-mente. De manera que, sólo un 8% de los docentes observados utilizan estrategias de aprendizaje holístico. Este resultado indica que el desempeño docente es opuesto a lo expresado por Angulo (2008, p. 22), especialista en metodologías del superaprendizaje, quien señala que “las personas pueden crear las condiciones mentales de tranquilidad y relajación para aprender de forma agradable con mayor motivación y eliminando obstáculos como temores, angustias y preocupaciones”.

Aprendizaje placentero: El 89% de los docentes estudiados no utilizan estas estrategias en la ejecución de sus clases, mientras que el 11% si lo hacen. Esto indica que existe un comportamiento contradictorio en el uso de estrategias de aprendizaje placentero, si comparamos lo expresado por los facilitadores en la entrevista y lo observado en la práctica docente, durante el registro de observación. Aún cuando en la entrevista los docentes reconocen la importancia del aprendizaje placentero través de estrategias para transmitir seguridad y energía positiva, incrementar autoestima, favorecer la atención y concentración, respetar

los ritmos de aprendizaje, reducir problemas de inseguridad o miedo, en la práctica observamos que la mayoría de los docentes desatienden estas estrategias. En este sentido podemos afirmar que el docente universitario poco aporta, apoya y soporta el aprendizaje placentero de los estudiantes, en consecuencia continua un proceso de facilitación del aprendizaje rutinario y falta de motivación e interés.

Conclusiones

Se concluye con la presentación de algunas estrategias prácticas para desarrollar en el aula el superaprendizaje, con la finalidad de ofrecer orientaciones a los profesores para planificar, ejecutar y evaluar clases de superaprendizaje; romper con el uso de estrategias tradicionales y lograr la relación armoniosa cuerpo-mente. Además de favorecer el desarrollo cognitivo, el trabajo cooperativo, la participación, la interacción verbal y el aprendizaje autónomo de los estudiantes. ©

Estrategias de Superaprendizaje Aprendizaje Holístico: Relación cuerpo-mente

Objetivo general	
Aplicar estrategias docentes del aprendizaje holístico para lograr el superaprendizaje.	
Estrategias docentes sugeridas de superaprendizaje	
Contexto o ambiente	<ul style="list-style-type: none"> - Ofrecer un espacio para aprender y compartir. - Acondicionar el aula: ventilación e iluminación. - Explorar los aprendizajes previos. - Motivar al grupo. - Presentar variedad de recursos para el aprendizaje. - Asesorar al estudiante y estimular logros. - Aplicar una evaluación formadora y no sancionadora.
Socialización	<ul style="list-style-type: none"> - Exposición. - Demostración. - Preguntas.
Comunicación asertiva	<ul style="list-style-type: none"> - Participar, en forma crítica y cooperativa, en conversaciones y discusiones sobre temas de interés. - Demostrar tolerancia y respeto por la opinión ajena. - Expresar libremente las ideas. - Adecuar el tono de voz y gestos a la intención y situación comunicativa. - Demostrar actitud solidaria.
Relajación	<ul style="list-style-type: none"> - Normalizar la respiración. - Combinar la respiración con tensión y distensión de los músculos. - Recorrer mentalmente todo el cuerpo, comenzando por los pies y terminando por la cabeza. - Propiciar un estado de paz y seguridad mental, permaneciendo unos minutos en silencio. - Estirar el cuerpo, desperezarse como regresando de un profundo y reparador sueño.
Música	<ul style="list-style-type: none"> - Música de relajación: música barroca en general (Bach, Vivaldi, Telemann, Marcello, Albinoni). - Música de meditación: Música Zen. - Música para estimular: a) Música del período romántico (Wagner, Beethoven, óperas) y b) Música popular (jazz, rock, salsa, merengue). - Música para armonizar: Mozart, Mendelssohn, Steven Halpern, Ravel. - Música para hipnotizar: Marchas, himnos, disco-music. - Música para desarmonizar: Rock, changa.

Respiración	<ul style="list-style-type: none"> - Respiración estabilizadora para estimular la capacidad de aprender: inhalar, retener, exhalar y esperar. - Observar la respiración, sentir cómo entra el aire, cómo circula y luego cómo sale. - Escuchar la respiración, inhalando por la nariz y espirando lentamente por la boca. - De pie inhalar elevando los brazos lentamente, retener deteniendo los brazos, espirar bajando los brazos, también lentamente. - Practicar la respiración rítmica: inspirando un número x de veces, reteniendo y exhalando.
Color	<ul style="list-style-type: none"> - El color verde se vincula con tranquilidad, serenidad, lo identificamos con plantas, paisajes. - El color azul se identifica con el cielo, el agua, el hielo, los cuales dan sensación de reposo. - El color celeste, para mejorar la memoria, facultades intelectuales, artísticas y de relajación. - El color azul, para neutralizar la irritabilidad. - El verde musgo, para el sistema nervioso. - El color púrpura, controlar las emociones.
Recursos para el aprendizaje	
<ul style="list-style-type: none"> - Material bibliográfico. - CD de música. - Maquetas, mapas y láminas. - Video beam. - Servicio de Internet. - Servicio de biblioteca. - Video conferencias. - Películas. - Visitas de campo. 	Evaluación
	<ul style="list-style-type: none"> - Formulación de preguntas abiertas y cerradas. - Trabajos de investigación. - Elaboración de cuadros, sinopsis, mapas y redes. - Lista de cotejo. - Elaboración de resumen. - Pruebas orales, escritas y/o prácticas.

Estrategias de Superaprendizaje

Aprendizaje placentero: Aprendizaje sin tensiones ni aburrimiento

Objetivo general	
Aplicar estrategias del aprendizaje placentero para lograr el superaprendizaje	
Estrategias sugeridas de aprendizaje placentero	
Reducir la ansiedad	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar la confianza de los estudiantes en sus propias capacidades, habilidades o conocimientos para enfrentarse a un examen o a una situación de aprendizaje. - Disminuir factores externos de presión: padres profesores o grupo social. - Favorecer el autocontrol. - Realizar ejercicios de relajación.
Mejorar la atención	<ul style="list-style-type: none"> - Acondicionar el lugar de estudio, cuidando ventilación, iluminación y mobiliario. - Planificar las tareas, es decir, preparar actividades interesantes y variadas, relacionadas con el mundo del estudiante. - Impiden la rutina que producen aburrimiento y falta de atención. - Plantear objetivos, hay que centrarse en lo que se quiere lograr: el propósito de la tarea.

<p>Desarrollar el autoconcepto positivo</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Manifestaciones explícitas de los aspectos positivos de los estudiantes: cualidades físicas, académicas o personales. - Comentario oral o escrito de los logros alcanzados y las alternativas de solución a los problemas. - Creer y confiar en los estudiantes para poder transmitir un sentimiento de valía y reconocimiento personal.
<p>Perfeccionar la memoria</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Mejorar la atención y concentración. - Practicar la observación sistemática o dirigida. - Organizar y clasificar los elementos que hay que memorizar. - Captar el significado de las ideas básicas de un tema, - Auto preguntándose sobre el tema, - Relacionar la información. - Evitar la memorización mecánica.
<p>Aumentar la motivación</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Dirigirse a los estudiantes por sus nombres. - Intentar hacer que la materia de estudio interesante. - Proponer diferentes tareas para aprender - Despertar la curiosidad por el tema a estudiar. - Orientar el proceso de solución más que el resultado de la tarea. - Procurar el trabajo en grupo o cooperativo. - Apoyar individualmente a quienes les cueste más realizar la tarea. - Tener una actitud positiva hacia las tareas.
<p>Recursos para el aprendizaje Evaluación</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - Material bibliográfico: libros, revistas, diccionarios. - CD de música. - Maquetas, mapas y láminas. - Video beam. - Servicio de Internet en el aula. - Servicio de biblioteca. - Video conferencias. - Películas. - Asistencia a debates. 	<ul style="list-style-type: none"> - Redacción de trabajos. - Análisis y discusión de lecturas - Pruebas orales y prácticas. - Elaboración de mapas. mentales y conceptuales. - Construcción y/o interpretación. de gráficos y cuadros. - Diseño de proyectos.

Autoras: _____

Reina Caldera de Briceño. Profesora Titular del Núcleo Universitario Rafael Rangel de la ULA, Dpto. de Ciencias Pedagógicas. Licenciada en Educación Mención Castellano y Literatura (ULA., 1.980). Magíster en Literatura Latinoamericana (ULA., 1991), Magíster en Docencia para la Educación Superior (UNERMB., 1998) y Doctora en Ciencias de la Educación (UNESR-ULA 2004). Reconocimientos: CONABA, PPI y PEI. Línea de investigación: Alfabetización y Lenguaje.

Dayana Briceño Caldera. Profesora Instructor de la Universidad Nacional Experimental Politécnica de la Fuerza Armada Nacional. Extensión Trujillo. Abogado (2007) y Magíster en Docencia para la Educación Superior (UNERMB-2012). Miembro activo del Grupo de Investigación Educativa Escuela Comunidad (GIEEC).

Bibliografía

- Angulo, David. (2008). *Proyecto Alfa*. [Documento en línea]. Disponible: <http://www.aprendizajealfa.com.ve/quienes-somos.htm> [Consulta: 2011, octubre 10].
- Demattia, Luis (2008). *Curso básico introductorio superaprendizaje*. Argentina: Capacidad Intelectual.
- Demattia, Luis (2008). *Super-Aprendizaje*. Disponible: www.superaprendizaje.com [Consulta: 2011, octubre 25].
- Díaz, Frida & Hernández, Gerardo (1999). *Estrategias docentes para un aprendizaje significativo*. México: Edición Mc Graw Hill.
- Guerrero, Juan. (2009). *Superaprendizaje por neuroinducción*. México: Panorama.
- Lira, Mirian (2008). El aprendizaje y el círculo virtuoso placer de aprender y creatividad en educación superior. En *IV Jornada de investigación en innovación en contextos socioeducativos de cambio*. 30 y 31 de octubre 2008.
- López, María (2001). *La relajación y otras estrategias del superaprendizaje y su valor trascendental en el aula*. Disponible: <http://masaeducativa.com>. [Consulta: 2010, julio 20].
- Lozanov, Georgi (1971). *Suggestología*. Nankai/Iskustvo: Sofía.
- Martínez, Miguel (2001). *El placer*. Columna Filosofía, Cultura y Sociedad. Revista Razón y palabra. Disponible: www.cem.itesm.mx/dacs/publicaciones/logos/anteriores/anteriores/index.html. [Consulta: 2010, abril 10].
- Ostrander, Sheila & Schroeder, Lynn & Ostrander, Nancy (1980). *Superaprendizaje*. Barcelona: Editorial Grijalbo.
- Ostrander, Sheila & Schroeder, Lynn (1994). *Superaprendizaje 2000*. Barcelona: Editorial Grijalbo.
- Sambrano, Jazmín. (1999). *Superaprendizaje transpersonal*. Caracas, Venezuela: Editorial Alfadil.
- Sambrano, Jazmín. (2003). *PNL para todos. Programación neurolingüística. El modelo de excelencia*. Caracas, Venezuela: Editorial Alfadil.
- Sambrano, Jazmin. (2005). *Superaprendizaje. El placer de aprender aprender*. Caracas, Venezuela: Editorial Alfadil.
- Vargas, Edilma & Albeláez, Marta (2002). Consideraciones teóricas acerca de la metacognición. *Revista de Ciencias Humanas*, No. 28. Colombia.
- Ziperovich, Pablo (2011). *Recreación: Hacia el aprendizaje placentero*. Argentina: Brujas.



Viene de la pág. 282

Rodríguez escribe: “*Es un deber de todo ciudadano instruido el contribuir con sus luces a fundar el Estado, como con su persona y bienes a sostenerlo. El autor de esta obra ha procurado reunir pensamientos a favor de la causa social. Muchos de estos pensamientos no serán suyos... los eruditos lo sabrán*”. El año siguiente Rodríguez funda Escuelas Talleres en Chuquisaca, pero es saboteado por las intrigas del clero y de las autoridades municipales, e incluso pierde el apoyo de Antonio José de Sucre. El pedagogo renuncia y emprende una larga errancia hasta su muerte en Amotape.

Bolívar mantiene el contacto con Lancaster, en cuanto puede lo hace viajar a América y financia sus escuelas. En marzo de 1824 le promete 20.000 pesos, del millón que le ha ofrecido el Perú. En junio de ese año, durante su larga conversación con el estadounidense Hiram Paulding en Huaraz, le manifiesta que “*el pueblo de Colombia no se halla preparado todavía para ningún cambio en materia de religión. Los sacerdotes tienen una gran influencia con las gentes ignorantes. La libertad de religión debe ser consecuencia de las instituciones libres y de*

Continúa en la pág. 294



un sistema de educación general. Yo he hecho establecer el sistema lancasteriano en todo Colombia, y eso sólo hará a la generación venidera muy superior a la presente". Como vemos, instituciones libres y un sistema de educación general favorecería la libertad religiosa. Lancaster quizá aportaría el segundo elemento. Bolívar, dispuesto a favorecer el método de Lancaster, encontrándose en Lima, expide el 31 de enero de 1825 un decreto en el cual califica al sistema del pedagogo como el único método de promover pronta y eficazmente la enseñanza pública, en virtud de lo cual dispone establecer en cada departamento del Perú una Escuela Normal que siga dicho sistema, y que cada provincia enviará a ella al menos seis niños para que éstos difundan después la enseñanza.

No se queda en las palabras el Libertador. En carta suscrita el 16 de marzo de 1825 en Lima, manifiesta a Joseph Lancaster su complacencia al enterarse de *"la determinación que ha tomado de permanecer entre nosotros con el laudable objeto de propagar y perfeccionar la enseñanza mutua que tanto bien ha hecho y hará a la cultura del espíritu humano"*. Para llevar a la práctica el proyecto, le comunica además: *"Ud. parece que ha menester de protección para realizar sus designios benéficos, por tanto, me adelanto a ofrecer a Ud. Veinte mil duros para que sean empleados en favor de la instrucción de los hijos de Caracas. Estos veinte mil duros serán entregados en Londres por los agentes del Perú"*. El Libertador explica el origen de los fondos: *"El gobierno del Perú ha sido muy generoso conmigo de mil modos, y poniendo además un millón de pesos a mis órdenes para el beneficio de los colombianos. La educación pública llamará mi preferencia en el reparto de este fondo. Por lo mismo no tengo el menor inconveniente en promover la mejora de los establecimientos de educación que Ud. dirige con su hermoso genio"*. Pero Lancaster es enredador y prepotente, en Caracas se trenza en controversias con el cónsul inglés sir Robert Ker Porter, golpea a una dama que lo ha mojado durante el carnaval de 1827, y el educador es expulsado por mal educado.

El mismo año Bolívar, conjuntamente con José María Vargas, emprende la reforma universitaria, remozando el anacrónico reglamento de la Universidad de Caracas para abrirla a las ciencias y a los alumnos con escasos medios. El fracaso de tantos proyectos luminosos no es culpa de los pedagogos. Sucre y Bolívar, invencibles en las batallas, serán a la postre, eliminados por las fuerzas conspirativas de la reacción, el divisionismo y la ignorancia.