

La utopía del estudiante de inglés

Por Rickelvis Valerio

No es sorpresa que el aprendizaje de idiomas se haya convertido en un tema de relevancia internacional debido a la globalización y los avances diplomáticos entre naciones de los diferentes continentes.

Aquellas personas que desean montarse en este tren de la internacionalización y aumentar sus probabilidades de éxito profesional, normalmente optan por aprender inglés. Sin embargo, aún con esfuerzos titánicos a través de los años, la mayoría de los estudiantes no logran el objetivo de aprender este idioma de forma fluida.

Como consecuencia, esto ha traído la frustración constante de muchas personas, inmensas pérdidas de oportunidades laborales, malgasto de tiempo y dinero. Incluso cuando muchos estudiantes finalizan un programa o curso formal prevalece la famosa frase «Yo entiendo el inglés, pero no lo hablo». Pero ¿por qué hablar inglés con fluidez se ha convertido en una meta tan difícil de lograr?

Entendiendo como el cerebro adquiere información

Para comprender el origen de este suceso, podemos apoyarnos de lo que conocemos sobre la adquisición de conocimientos en el cerebro humano gracias a las neurociencias. Las neurociencias se ocupan de estudiar la estructura y la organización funcional del sistema nervioso, especialmente, el órgano más complejo del universo, nuestro cerebro.

Es sorprendente pensar que la máquina más potente, compleja, sofisticada y que ha logrado fascinar a grandes científicos alrededor del mundo, se encuentra en la cabeza de cada uno de nosotros ocupando tan solo un 2% del peso total del cuerpo humano.

La forma de ser de una persona, sus recuerdos, sueños y miedos se encuentran formados por unos cien mil millones de células en el cerebro llamadas neuronas, cuya función principal es recibir y transmitir información.

Estas células hacen conexión con otras neuronas y transmiten la información a través de cargas eléctricas a una velocidad de 300 km/h. Cada una de estas neuronas pueden conectarse con otras 10,000 hasta formar una gran red neuronal de trillones de conexiones. Estas redes son las encargadas de construir el conocimiento en tu cerebro. Cuando estas neuronas se unen, el aprendizaje se hace posible.

La neuroplasticidad cerebral es conocida como la capacidad del cerebro de crear nuevas conexiones neuronales y de adaptarse o cambiar gracias al aprendizaje y la cognición. Esta permite a las neuronas regenerarse, formar nuevas conexiones y modificar la estructura neuronal del cerebro durante todo el transcurso de nuestras vidas. Es decir, que tu cerebro cambia cuando aprendes.

La neuroplasticidad cerebral nos enseña que cuando se usa un conocimiento, las redes neuronales se fortalecen y cuando no se usan, se debilitan. En otras palabras, cuando se fortalecen se puede recordar y cuando se debilitan se va olvidando lo aprendido.

Podemos imaginarnos que estas redes son como un nudo en los cordones de un zapato: si lo aprietas bien, por más que camines no se van a desatar, pero si el nudo está débil, hay mucha probabilidad de que se desate.

Mientras más se practica el inglés, más fuertes estarán las redes neuronales, lo que se aprende será recordado por mayor tiempo y se podrá entonces usar en una conversación de forma espontánea.

Es por esto que mientras menos se practique, más se debilitan esas redes neuronales, más rápido se irá olvidando el contenido y se tendrá que pensar más, para encontrar la palabra en la mente, haciendo que no se pueda hablar de forma fluida.

El mito de Loro viejo no aprende a hablar

Esto no tiene que ver con la edad, en caso de que usted querido lector, esté pensando que por los años que tiene no puede aprender inglés. Anteriormente se pensaba que el cerebro era un órgano estático, en el cual una vez que la persona alcanzaba la edad adulta, perdía la capacidad de crear conexiones neuronales pero las neurociencias han demostrado lo contrario.

Como este órgano es “moldeable” con el aprendizaje, los neurocientíficos expresan que el cerebro es plástico y no estático. Adicionalmente, las neurociencias pudieron descubrir que el cerebro nunca pierde la capacidad de crear conexiones neuronales, en otras palabras, nunca deja de aprender. Así que la ciencia ya nos mostró que cualquier cerebro adulto no pierde la capacidad de aprender otro idioma. El mito de que el loro viejo no aprende a hablar simplemente es una barrera mental que se ponen los estudiantes.

Debido a la cantidad de repeticiones requeridas y la práctica constante para fortalecer las redes neuronales y posteriormente consolidar el aprendizaje, aprender un idioma

obligatoriamente conlleva tiempo y esto va a depender de qué tan rápido se apriete el nudo. Aquel que más contacto tiene con el idioma, más desarrolla esa habilidad de recuperación ágil de los recuerdos.

El error del estudiante de idiomas tradicional

Habiendo dicho esto, se entiende por qué tantas personas no logran poder comunicarse como esperan. El estudiante de idiomas tradicional no practica lo suficiente para lograr la consolidación del aprendizaje. En la mayoría de los casos, el estudiante normalmente tiene contacto con el idioma solo en la clase y se pasa los demás días de la semana sin practicar, conllevando a que sus redes neuronales no estén lo suficientemente fortalecidas para usar el conocimiento de forma espontánea en una conversación.

La poca frecuencia de práctica hace que, por más tiempo que pasen los estudiantes asistiendo a clases, no consoliden neuralmente los conceptos aprendidos. Otros cuando estudian solo se enfocan en leer el libro o estudiar la gramática y pasan por alto que conversar es la forma más efectiva de practicar un idioma.

El error del sistema tradicional de enseñanza

Por otro lado, en muchas ocasiones el sistema tradicional de enseñanza tampoco favorece a la solución del problema. Es común que en clases de idiomas se encuentren grandes grupos de estudiantes de hasta 30-40 personas y es lógico que el maestro no tenga suficiente tiempo para dedicarle a la práctica comunicativa de cada estudiante en particular.

Por otro lado, las clases son normalmente expositivas y no se enfocan en que el estudiante converse, sino en escuchar dejando a un lado el hecho de que un idioma es un conocimiento activo, no pasivo.

La teoría de aprendizaje que más prevalece en una aula de clases de idiomas es la conductista, la cual más que poner atención en la individualidad de los estudiantes y sus experiencias previas, se enfoca en modelar la conducta de forma autoritaria, expositiva, estandarizada y anticuada.

El conductismo hace que el estudiante encaje en el sistema y no se adapta el sistema al estudiante, tal y como se solía utilizar en el sistema educativo de la antigua Grecia. Así es que, han pasado miles de años y todavía es utilizado este sistema de enseñanza, muy alejado de lo que debería ser la educación del siglo XXI y de las recomendaciones emanadas de los estudios científicos sobre cómo aprende el cerebro.

El efecto del estrés en el sistema tradicional

Como si fuera poco, este sistema hace que prevalezca el estrés en los estudiantes. La neuroeducación indica con mucha firmeza que un docente debe siempre construir un ambiente armonioso libre de estrés con el objetivo de desarrollar en los estudiantes las condiciones ideales para que el cerebro aprenda.

El estrés afecta el aprendizaje, provoca ansiedad e impacta negativamente la memoria. La amígdala, (una parte del cerebro relacionada a la gestión de las emociones) sirve como un filtro emocional, el cual cuando percibe estrés, coloca al cerebro en modo «supervivencia»

liberando cortisol y obstaculizando que la información pase al hipocampo que es la estructura del cerebro relacionada a la memoria a largo plazo.

Muchos profesionales alegan que el estrés es el enemigo más grande del proceso de aprendizaje. ¿Nunca te ha pasado en alguna exposición que sabes bien el contenido pero de repente se te olvida, como si tu cerebro estuviera «bloqueado»? Precisamente esto es por el efecto del estrés en la memoria.

El estrés es un estado emocional que manifiesta tu cerebro para reaccionar ante una posible amenaza. Incluso, estudios demuestran que el estrés crónico tiene grandes repercusiones a mediano y largo plazo en tu plasticidad cerebral, habilidades cognitivas y psicológicas. Tanto así, que el estrés crónico puede causar daños permanentes en la neurogénesis, o la capacidad de crear conexiones neuronales.

Para crear aprendizaje, debemos asentar esas nuevas conexiones neuronales y el estrés sencillamente obstaculiza todo el proceso. El solo hecho de que los participantes tengan miedo a participar, hace que liberen cortisol. Por eso, el docente debe de incentivar desde el inicio que el error es algo normal, que la participación es importante para el buen desenvolvimiento, crear esa confianza y conexión con los estudiantes. Eliminar la figura de autoridad suprema es imprescindible en una clase, principalmente en una de idiomas.

Más que amor por aprender, el estrés constante hace que el estudiante vea la educación cómo algo perturbador y, por ende, la evita en el futuro luego de concluir sus estudios formales.

Influencia de las emociones en el aprendizaje

Soy fiel creyente en que no somos seres racionales, sino seres emocionales que razonan. El sistema tradicional, al ver al estudiante como un número más en la clase, no ejecuta uno de los pilares más grandes de la neuroeducación: la inclusión de emociones en el proceso de enseñanza para despertar el interés y motivación del estudiante por el contenido.

¿Por qué una definición que te digan la puedes olvidar en varias horas, pero una palabra de aliento de un ser querido la puedes recordar toda la vida? Los acontecimientos emocionales tienen una gran repercusión en la recuperación de los recuerdos del cerebro.

Las neurociencias nos enseñan que el binomio cognición y emoción debe siempre ir de la mano para no solo fortalecer la memoria, sino también para desarrollar la mentalidad adecuada en el estudiante para practicar de forma más autónoma y constante.

El cerebro límbico o también llamado cerebro emocional es la región más estudiada por la neuroeducación. Los estudios han demostrado que toda la información que reciben las personas, también llamados estímulos, antes de llegar a ser digeridos por los procesos mentales y cognitivos en las diferentes áreas de la corteza cerebral, pasan primero por el cerebro límbico.

Esto quiere decir que todo lo que tiene que ver con aprender y razonar en tus participantes, tendrá siempre una influencia en primer lugar por la parte emocional y luego la racional. Por ende, los estudios demuestran que una educación emocional fortalece la memoria de los

estudiantes. Esto tiene una tremenda implicación en el área de educación, pero rara vez es usado por los docentes del sistema tradicional.

La falta de una enseñanza emocional de parte del sistema educativo, el estrés constante y otros factores psicológicos del estudiante, influyen en la falta de práctica. Otro factor importante para mencionar es la vergüenza provocada de lo que dirán las personas. Diría que este es el enemigo no.1 de un estudiante de idiomas adulto. Si se tiene vergüenza, no se habla, no se practica, no se fortalecen tus redes neuronales por lo que no se puede utilizar el conocimiento en una conversación.

Fortalece tus redes neuronales para consolidar el aprendizaje

La práctica constante siempre será la mejor acción que puede hacer un estudiante de idiomas. Aplicar el conocimiento crea esa nueva autopista neuronal y la fortalece para que posteriormente se consolide el aprendizaje y se pueda usar lo que se aprende de forma natural en una conversación hasta alcanzar la fluidez.

Nada que valga la pena en la vida se logra en poco tiempo y aprender un idioma no es la excepción por lo que es necesario usarlo de forma activa, conversar lo más que puedas y romper esas barreras mentales .

¿Por qué no puedes hablar inglés de forma fluida?

Podríamos entonces concluir que la razón por la cual una persona no puede hablar inglés de forma fluida es debido a que la falta de práctica desencadena una debilitación constante de sus redes neuronales dificultando así la recuperación del recuerdo y posteriormente

imposibilitando usar el conocimiento de forma automática cuando se necesita en una conversación.

El que quiera aprender a hablar inglés con fluidez debe entender que no se puede lograr sencillamente por «**estudiar de vez en cuando**». Simplemente la ciencia ya demostró que así no es que aprende el cerebro.

Podemos entonces concluir que esta falta de práctica se origina, por desconocimiento sobre cómo el cerebro aprende un idioma, por las debilidades del sistema tradicional de enseñanza, por factores psicológicos como la vergüenza, la falta de motivación, por el estrés y adicionalmente por la carencia de una educación emocional de parte de los educadores, haciendo que la fluidez conversacional en el idioma inglés, más que una meta sencilla, se convierta en una **utopía inalcanzable**.

Bibliografía

Akademia.(26 de Febrero de 2017). *Neuroeducación: 8 estrategias para el cerebro* [Entrada en un Blog]. Recuperado el 30 de julio de 2020 en <https://www.akademia.com/blog/neuroeducacion-8-estrategias-para-el-cerebro>

Alejandra Avila. E Learning y diseño instruccional. (18 julio de 2015). *Neurociencia y el mito de los estilos de aprendizaje* [Entrada en un Blog]. Recuperado el 30 de julio de 2020 en <https://www.alejandraavila.com/neurociencia-y-el-mito-de-los-estilos-de-aprendizaje/>

Escuela con cerebro. (04 noviembre 2012). *Neuroplasticidad. Un nuevo paradigma para la educación* [Entrada en un Blog]. Recuperado el 30 de julio de 2020 en <https://escuelaconcerebro.wordpress.com/2012/10/04/neuroplasticidad-un-nuevo-paradigma-para-la-educacion/>

Gómez, A. (2018) *Plasticidad Cerebral. Uso aplicado de la neurociencia en la educación.* [Archivo PDF] https://www.campuseducacion.com/revista-digital-docente/numeros/10/rdd_2018_010.pdf

Cuadro Comparativo. (2020)*Cuadros comparativos sobre Escuela Tradicional Vs Escuela Nueva* [Entrada en un blog]. Recuperado el 2 de mayo de 2020 en <https://cuadrocomparativo.org/cuadros-comparativos-sobre-escuela-tradicional-vs-escuela-nueva-2/>

Corbin, J. A. (s.f.). Cortisol: la hormona que nos genera estrés. Obtenido de: Psicología y mente. Obtenido de: <https://psicologiymente.net/neurociencias/cortisol>

Cuesta, J. (2009). Neurodidáctica y estimulación del potencial innovador para la competitividad en el tercer milenio. Dialnet. Consultado el 17 de noviembre de 2016.

Deci, E. (1976). *Intrinsic Motivation*. New York: Plenum Press. Drachman, D. (2005)

Enríquez, M. (s.f.) ¿Cuáles son las partes y funciones principales del cerebro? Obtenido de: Mejor con Salud: <https://mejorconsalud.com/ cuales-son-las-partes-y-funciones-principales-del-cerebro/>

Hill, R. S. y Walsh. C. A (2005). Molecular insights into human brain evolution. *Nature*.

Mora, F. (2017). *Neuroeducación: solo se puede aprender aquello que se ama*. Madrid: Alianza Editorial

Ramón, M. (2015). *Neuroeducación: un desafío para los docentes*. Educalab.