

Mínimo esfuerzo, interés, placer y curiosidad

Un gran desafío para quienes nos dedicamos a la educación es despertar el interés, y si se puede el placer, la pasión y la curiosidad por aprender. Ahí entra el tema del «esfuerzo» que supone un aprendizaje y una tarea, y cómo abordarlo.

Una posibilidad es asociarlo al «dolor» que se podría sintetizar con la expresión «la letra con sangre entra». Seguramente coincidiremos que no es un buen enfoque. Otra posibilidad es asociarlo a lo que manifestáramos en el párrafo anterior. La pregunta sería ¿cómo hacerlo?

Para ello tendríamos que responder a la «tentación del atajo» del camino fácil y a la ley del mínimo esfuerzo. Hay enfoques que provienen de la física (el de la «mínima acción») y relacionados con la «energía mínima», que nos plantean la posible relación con las leyes de la naturaleza. Pero, tal vez, más interesante es el enfoque desde las neurociencias, que se describe en este artículo, acerca del rol que tiene la serotonina (vinculada con el placer, con la recompensa y con el sentido) (1) y la dopamina «encargada de darnos el *empujoncito* que necesitamos para entrar en acción», asociada a la voluntad y a la disciplina para el logro que es *necesario y vale la pena alcanzar*.

¿Qué estrategias educativas serían útiles y funcionales en esta dirección? A continuación plantearemos algunas:

1. Ayudar a encontrar el sentido vocacional de cada persona, y vincularla con el proceso de enseñanza-aprendizaje. Si mi proyecto personal puede ser tal o cual (posiblemente haya varios hasta que se perfile uno -en el marco de un ramillete-, en un contexto de un mundo cambiante e incierto) el desafío docente es

vincular cada materia, temática o práctica con esa finalidad vital y proyecto/s personal/es. Ello requiere de un esfuerzo pedagógico y de calidad educativa no fácil de llevar a cabo (en particular con adolescentes), pero imprescindible para que sea «vital» y no un catálogo de cuestiones «aburridas» porque no les encuentro sentido en mi vida actual y futura. Para eso lo primero que los docentes debemos hacer es «preguntar, escuchar y dialogar» con nuestros principales interlocutores.

2. Una imagen vale más que mil palabras. Según el link que acabamos de colocar en la expresión anterior, lo visual adquiere una gran relevancia con «el homo videns» (expresión de Giovanni Sartori cuando se difundió la televisión) actualizado con las nuevas tecnologías de la comunicación y el entretenimiento.
3. Respecto del «entretenimiento» hay un gran desafío pedagógico para que lo que enseñemos sea atractivo y despierte curiosidad. Entre las estrategias de enseñanza está la utilización del juego.
4. Darle un sentido positivo y transformador a las tics. Muchas familias, instituciones educativas y docentes han incorporado de manera inteligente, útil y necesaria (como en esta época de la pandemia del coronavirus) a las nuevas tecnologías de la información aplicadas al conocimiento. Esto es muy importante para evitar lo señalado por Nicholas Carr acerca del peligro de estimular la «superficialidad» en el aprendizaje. Un antídoto importante es su articulación con la estimulación de la lectura de textos escritos, su reflexión y debate.
5. Entrenar la disciplina, el autocontrol y la voluntad. Desde pequeños parece importante implementar el test de la golosina (o el caramelo) (2) que luego dará buenos frutos en la vida de personas jóvenes y adultas. Posteriormente si se lo combina con la meditación (como el mindfulness), la oración (para las personas

creyentes) y la práctica del deporte grupal y la música, son medios muy valiosos para su logro.

entre otros.

Todo ello nos puede llevar a un mundo mejor.

(1) Hay corrientes de pensamiento y espirituales (como la de Deepak Chopra) que expresan que el sentido está relacionado con orientar la energía en esa dirección y entonces hay un »fluir«, **con acciones inteligentes y eficientes: «lo fácil es bueno, menos es mucho más y bien es suficiente»**. En esta línea van canciones como «Let it be» («Déjalo ser») de Los Beatles (contada por Paul McCartney en este video).

(2) La consigna que se le brinda al niño/a es que puede comer la golosina una vez que el adulto deje el recinto, pero si espera a que éste vuelva sin habérsela comido, recibirá luego otra más. Por lo tanto, postergar la gratificación para él significa recibir un premio mayor luego. Este sencillo experimento llevado adelante por Walter Mischel en la Universidad de Stanford en la década del 70 con niños y niñas de entre 3 y 5 años de una guardería se volvió un ícono en el mundo científico al explorar la capacidad de espera y autocontrol de los mismos y sus efectos en su vida posteriormente.