

10 Lecciones para una experiencia favorable de vida y aprendizaje. O cómo sobrevivir al curso del profesor Hernández

Rubén Hernández Ruiz
rubhernandez@uv.mx
esunaideagenial@hotmail.com

Lección cero: Nadie aprende por ti porque nadie vive por ti.

Primera lección: No quieras comerte un bolillo de un solo bocado, te atragantarás; disfrútalo mordida a mordida, paladéalo conforme aprendes.



La modalidad no presencial emergente por pandemia o cien por ciento virtual implica que tú mismo puedes seleccionar tus periodos de trabajo y el lugar para hacer tus tareas; siempre en función a tus horarios y calendarios de clases y a los programas de entrega de tareas. Distribuye entonces las horas de cada actividad de aprendizaje entre tus sesiones y periodos independientes de estudio, tomando en cuenta que cada actividad requiere de su propio tiempo de realización.

Segunda lección: No quieras hacer una tarea que implica una hora, en quince minutos o una de tres horas en una, so pena de la calidad.

En cada actividad se te dirá qué hacer, para qué y porqué, cómo, con qué, cuándo y cómo saber que está bien hecha la tarea. Las indicaciones son orientadoras, no se trata de sólo seguir instrucciones (lo cual te haría un robot) sino de reaprender a pensar, sentir y expresarse (un humano).

Tercera lección: No te precipites a hacer la tarea si no has comprendido bien qué se espera de ti y cuáles son las características de lo que se te solicita.

Se trata de aprender haciendo, por eso es taller, pero a partir de analizar situaciones e información, por eso es curso, tiene su grado de teoría. “Lee las instrucciones” cuantas veces sea necesario.

Cuarta lección: No hagas la tarea sólo por cumplir, es válido, pero si la haces por aprender le hallarás sentido al estudiar, al querer ser reflexivo, crítico, creativo, estratégico, sistémico, apasionado y profesional, en general al ser, estar y actuar en el mundo, a la vida.

Durante el curso, seguramente tendrás dudas. Considera lo siguiente:

“Si tienes dudas, transfórmalas en preguntas; si tienes preguntas, no dudes en hacerlas”.

“La duda es paralizante, el estudiante espera que el profesor le diga qué hacer; mientras, no hace nada. En cambio, una pregunta es activadora, quien pregunta: el aprendiente, busca la respuesta por esa inquietante curiosidad de saber”.

“Si no hay preguntas no hay nada que fluya para pensar, sentir y expresarse, por lo tanto, qué importa vivir.”

Quinta lección: Antes de enviarle una duda a tu profesor y esperar a que te la resuelva, fórmulate una pregunta equivalente que te haga regresar a observar y analizar la situación.

Pregúntate por ejemplo: por qué no comprendo del todo, qué es lo que no entiendo, qué me falta leer o revisar para hallar lo que necesito.

Sexta lección: Cuando envíes tareas, evita mensajes como: “profesor, allí le mando mi tarea para que me la corrija”, “...para que me diga si está bien o mal”. Si consideras que tu tarea está incompleta o hay algo que no está bien, no la envíes, termínala o adécuala tú mismo.

En la formulación de tus preguntas identifica el tipo de problema en el que crees estar: académico, técnico o administrativo. Si es académico acude a tu profesor; si es técnico consulta al encargado de la plataforma; si es administrativo apóyate en la coordinación del programa educativo, no mezcles asuntos si quieres pronta respuesta.

Séptima lección: Nadie sabrá que tienes un problema hasta que lo manifiestes, explica qué sucede y qué has hecho para resolverlo; respira, no te dejes envolver por la sensación de impotencia, preocupación o angustia, no te quejes.

Evita pensamientos como “no entiendo”, “está muy difícil”, “es mucho trabajo”, “no tengo tiempo”. Describe y explica la situación, narra lo que pasó, fórmulate preguntas, por ejemplo: ¿qué es lo que quiero saber?, ¿en dónde lo puedo encontrar?, ¿qué debo hacer para hallar lo que busco? Toma en cuenta esta otra: ¿Qué es lo que quiero

saber cuando pregunto qué, por qué, para qué, cuándo, dónde, con quién, cómo?

No copies ni pegues textos de otro autor, en tal caso parafrásalos, interprétalos o cítalos según normas.

Octava lección: Confía en ti, haz las tareas por ti mismo. Mantén tu autoestima, confía en tus capacidades, potencialidades y virtudes. No te autoengañes ni quieras engañar a tu profesor y compañeros de clase dependiendo de otro. El otro te podrá ayudar algunas veces pero no cargará contigo todo el tiempo. El único responsable de tus actos eres tú mismo.

Es mejor trabajar varios periodos cortos que pocos largos.

Novena lección: Respira, relájate, descansa, toma agua, come algo, muévete, camina, haz ejercicio, duerme bien.

Cuando las cosas no van bien, es común pensar que todo y todos tienen la culpa menos tú.

Décima lección: Asume la responsabilidad que te corresponde. Las cosas se explican pero no todas se justifican. Tal vez la principal causa del problema no está afuera de ti, probablemente eres tú. Antes de verificar la validez de tus procesos y saberes teóricos, revisa tus actitudes, reacciones y decisiones ante una situación problemática o desfavorable.

“Si quieres cambiar tus emociones, cambia tus pensamientos; si quieres cambiar tus pensamientos, cambia tus preguntas; si quieres cambiar tus preguntas, cambia tu contexto.”

Hernández, 2011

“Si quieres cambiar tu contexto cambia tu mirada: date cuenta de que te observas cuando observas; que te encuentras y redescubres mientras te autoobservas y te dejas observar.”

Hernández, 2015

“Hoy, ninguna energía de pensamiento, sentimiento o acción, mía o de otros, tendrá influencia negativa en mí; no reaccionaré a la situación, sino responderé a ella. Por lo que me mantengo consciente de la armonía y sustentabilidad de mi ser, estar y actuar en el mundo.”

Hernández, 2005-2015