

¿Por qué es importante seguir aprendiendo?

Una vida enriquecedora requiere continuar aprendiendo cosas nuevas que expandan nuestro desarrollo personal y profesional.

No **continuar aprendiendo**, refleja que en nuestra vida hace falta tener **motivaciones** y **propósitos**, lo que alienta a la apatía y nos limita la visión que podríamos tener del mundo.

Aprender a lo largo de la vida nos permite afrontar los cambios y construir el futuro que queremos vivir.



Seguir aprendiendo es importante porque:

- Estimula nuestras neuronas y sus conexiones.
- Incrementa la imaginación y creatividad.
- Ayuda a mejorar el desarrollo personal y/o profesional.
- Permite generar nuevas metas personales.
- Estimula el pensamiento positivo.
- Disminuye la depresión.
- Mejora tu confianza.
- Amplía los horizontes culturales y sociales.

OTRAS ACTIVIDADES PARA USAR EL TIEMPO

Promedio de horas a la semana de la población de 12 años y más en otras actividades de uso del tiempo y tasas de participación, por tipo de actividad y sexo.



Nota: Las tasas de participación se calculan en relación con la población total de 12 años y más. *La diferencia no es significativa.
Fuente: INEGI. Encuesta Nacional sobre Uso del Tiempo (ENUT). 2019.

En porcentajes, las personas utilizan su tiempo libre para tratar de aprender o desarrollar habilidades de esta manera:

País	Muy seguido	Seguido	Algunas veces	Rara vez	Nunca
Rep. Dom	29.9 %	31.9 %	25.0 %	10.4 %	2.8 %
Argentina	19.7 %	29.7 %	25.4 %	14.2 %	11.0 %
Israel	16.6 %	20.7 %	26.9 %	17.4 %	18.4 %
México	9.9 %	24.0 %	27.9 %	23.5 %	14.7 %
Nivel mundial	9.8 %	24.5 %	33.8 %	21.1 %	12.3 %

Fuente: Instituto de Mercadotecnia y Opinión (IMO). (2009). *El tiempo libre de los mexicanos en un estudio comparado con otros países* [Capítulo 1, p. 13].

Visítanos

<https://unadmsaludable.unadmexico.mx>

#UnADMSaludable



Seguir aprendiendo

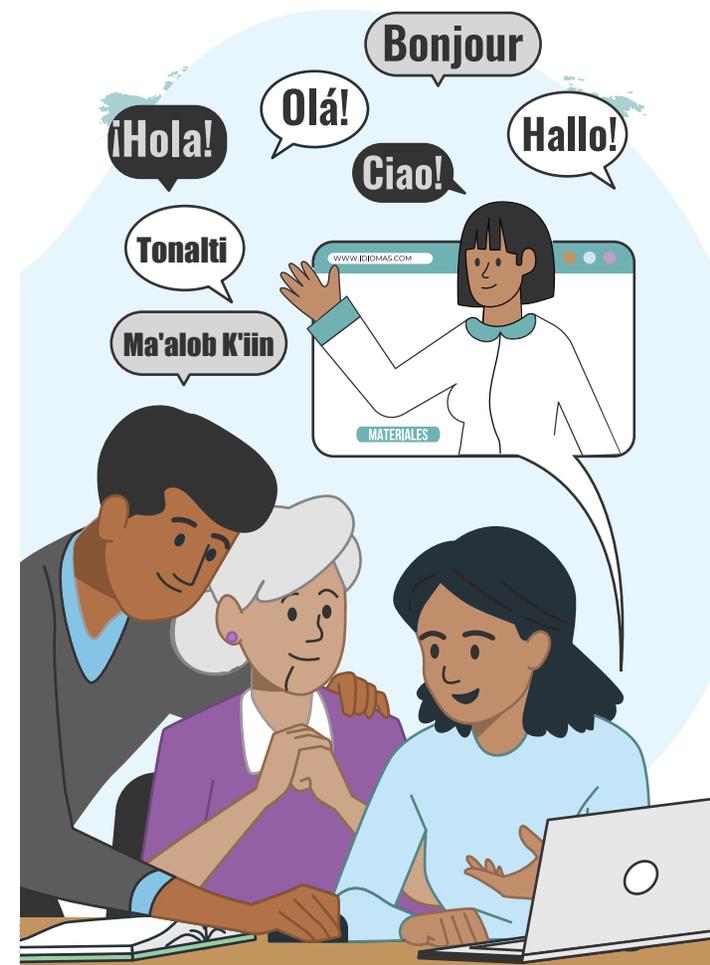


EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



Seguir aprendiendo

UnADM Saludable



Consejos para seguir aprendiendo

- Destina un espacio físico y temporal para aprender algo nuevo.
- Busca especialistas, información, talleres o clases; busca las bases de aquello que te apasiona.
- Experimenta aprender cosas distintas a tu área laboral.
- Incentiva tu curiosidad y sé autodidacta.
- Mantén relación entre aprender y su aplicación en tu área laboral, si es de tu interés.
- Lee en tu tiempo de ocio sobre temas de tu interés o simplemente acerca de cosas que no conozcas y que consideres que te pueden gustar.
- Establece relaciones de lo que sabes con lo nuevo que estás aprendiendo.
- Ejercita lo aprendido y practica.
- Realiza ejercicios que te permitan ejercitar y oxigenar tu cerebro y cuerpo.
- Experimenta técnicas o estrategias con los aprendizajes nuevos.
- Establece el aprender algo a partir del bien común: que no solo traiga beneficio para ti, sino también para tu entorno.
- Disfruta el tiempo que le dedicas a seguir aprendiendo y comparte tus experiencias con tu familia y amigos.

Consejos para aprender un idioma

Aprender un idioma es una de las actividades que ayuda al cerebro a generar conexiones neuronales y mayor plasticidad.

Para que este aprendizaje sea efectivo, te sugerimos:

1. Busca a un especialista o instituto donde puedas aprenderlo.
2. Establece redes de trabajo y aprendizaje con tus compañeros. ¡Practiquen!.
3. Registra tus progresos en video o audio.
4. Lee, escucha música, ve películas y programas en ese idioma.
5. Elige palabras clave y utilízalas en tu lectura y redacción en diferentes contextos.
6. Rodéate de personas que hablen el idioma que aprendes.
7. Busca aplicaciones en dispositivos digitales para conectarte en círculos de aprendizaje.
8. Cambia el idioma de tus dispositivos electrónicos.

Lo que no se usa se atrofia

Nuestro cerebro está diseñado para seguir aprendiendo a lo largo de la vida. Recibe constantemente información, con la que se crean y refuerzan conexiones neuronales.

Cambiar la ruta hacia el trabajo, hacer actividad física, interactuar con otras personas o aprender cosas nuevas ayuda a mantener activo nuestro cerebro y estimula la neuroplasticidad.

La **neuroplasticidad** es la flexibilidad de nuestras neuronas para establecer nuevas conexiones y redes neuronales a través de señales eléctricas, lo que permite transmitir y consolidar la información.

Cuando aprendemos, practicamos un deporte, convivimos o alguna habilidad manual, las neuronas se conectan y forman circuitos neuronales que se fortalecen en la medida que progresamos. La **práctica** refuerza las redes y permite formar nuevas, retardando el envejecimiento cerebral.

Si no aprendemos continuamente, nuestra plasticidad neuronal será más rígida, se perderán redes y, por tanto, olvidaremos.

