

## ANTES DE EMPEZAR<sup>1</sup>

“Llega un momento en que es necesario abandonar las ropas usadas que ya tienen la forma de nuestro cuerpo y olvidar los caminos que nos llevan siempre a los mismos lugares. Es el momento de la travesía. Y, si no osamos emprenderla, nos habremos quedado para siempre al margen de nosotros mismos”.

*La travesía*

Fernando Pessoa

Estimado lector,

Antes de comenzar, nos gustaría compartir contigo algunos de los motivos que nos llevaron a escribir la obra que tienes entre tus manos. Todos los autores que hemos contribuido a la misma somos docentes de profesión, ejercemos como tales en la universidad. Todos, además, lo somos por vocación, descubriendo en algunos casos, historias tempranas de aprendizaje que nos sitúan dando clase a nuestras muñecas. Todos, además, compartimos una disciplina, la Psicología, y en su mayoría, una especialidad que se denomina “Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico”, que como su nombre indica tiene un especial interés en el estudio de los procesos individuales, de aquello que nos hace diferentes, y en el modo de contribuir, de manera científica, a mejorar y promocionar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar psicológico. Con este objetivo de ser útiles a las personas, a lo largo de nuestra trayectoria venimos combinando docencia, investigación y actividad clínica, en definitiva, llevando a cabo transferencia del conocimiento. Esos eran nuestros puntos de partida.

A través de esa trayectoria, hemos podido observar la importancia que tienen los procesos de enseñanza-aprendizaje, no sólo en los conocimientos formales adquiridos y en nuestras competencias y habilidades, sino igualmente en nuestras creencias, nuestras motivaciones, nuestras emociones y su gestión,

---

<sup>1</sup> Obra realizada en el contexto de los proyectos de innovación educativa curso 24/25 (Referencia PIE24\_025) y del grupo de investigación de alto rendimiento en “Personalidad y salud” (PERSANA) de la Universidad Rey Juan Carlos.

nuestras inquietudes, en definitiva, en nuestra identidad. Como docentes implicados en un Master de Formación del Profesorado de nuestra universidad, teníamos clara tanto la necesidad como nuestra obligación de promover actitudes y competencias en los futuros profesores de las generaciones venideras sobre la importancia del aprendizaje en la identidad y en la salud mental de las personas.

Únicamente nos faltaba encontrar una herramienta para unir las piezas del puzzle (aprendizaje, identidad, bienestar). Y ahí surgió el concepto de la “casa vital”. Esa casa, con diferentes habitaciones que representan nuestros roles vitales, tomada del libro “Las nueve habitaciones de la felicidad” de las autoras Lucy Danziger y Catherine Birndorf. Tras aplicarla en alguna de nuestras clases, observamos que es una metáfora muy potente. Por ello, además de recomendar la lectura de su obra, queremos expresar nuestra gratitud a las autoras y a su concepto, por habernos proporcionado una metáfora, a nuestro juicio tremendamente interesante, vital y significativa, para explicar la influencia que tienen los distintos procesos de aprendizaje en nuestra casa vital y a través de ella, en nuestra identidad.

Conscientes de esta conexión entre aprendizaje, identidad y salud mental, y de que todos a lo largo de nuestra vida tendremos una influencia en alguien, al igual que existirán muchos actores que tendrán una influencia en nosotros, pensamos en la elaboración de este manual. Es por ello que no se trata de un manual de aprendizaje al uso. Se trata de una reflexión y una invitación al cambio desde la toma de conciencia de la importancia de los procesos de aprendizaje en nuestra identidad. Así, la idea es que, a través de la metáfora de la “casa vital”, donde cada una de las habitaciones representa un ámbito de nuestra vida, y por lo tanto, constituyen el espejo de nuestra identidad, recorramos los diferentes aprendizajes (no es una revisión exhaustiva de los mismos, pero sí aparecen los que consideramos más relevantes para nuestro propósito: contribuir a ser quiénes somos). Eso sí, no nos olvidaremos de dos estancias fundamentales: el sótano (mi propia historia de aprendizaje) y el desván (mi legado generacional, las expectativas familiares). En base a esta metáfora, pasearemos por aprendizajes asociativos, como el clásico y el operante, aprendizajes relacionados con la gestión de mis emociones y mi apego, aprendizajes cognitivos donde desempeñan un papel fundamental procesos como la atención, la memoria o el razonamiento, aprendizajes implicados en las creencias limitantes y facilitadoras en mi relación con el mundo, aprendizajes a través de otros que ejercieron de modelos, y aprendizajes que la propia vida y el transcurrir de la misma nos ofrece. También incluiremos otros aprendizajes, menos mencionados y trabajados desde el ámbito educativo, pero esenciales para el crecimiento personal y el bienestar psicológico. Entre ellos, la capacidad de aprender a desaprender y a cerrar etapas con serenidad y agradecimiento es un aprendizaje a tener presente.

Es por ello que, desde esta concepción, creemos que esta obra puede resultar interesante no solamente para futuros docentes, sino también para padres,

clínicos, agentes sociales, y en general, para todas las personas que busquen descubrirse a sí mismas a través de los procesos de aprendizaje y optimizar los efectos de su actuación en otros. No debemos olvidar que todos aprendemos de otros y todos ejercemos una influencia en otros, especialmente en aquellos que son relevantes para nosotros.

Para una mayor comprensión y con el objetivo de facilitar la lectura, emplearemos el masculino en su redacción como genérico, entendiendo que incluye todos los géneros. Por otro lado, aunque cada capítulo aborda un tipo de aprendizaje en particular, en su relación con la identidad, no pueden entenderse como compartimentos estanco. Todos los aprendizajes están interrelacionados, porque así sucede en la realidad. Es por ello que resulta difícil y artificial establecer límites claros entre aprendizajes, por lo que esta obra debe entenderse como una obra interconectada. A modo de ejemplo, partiendo del aprendizaje más simple, el asociativo, no sólo aprendemos por refuerzos y castigos sino por la interpretación que hacemos de los mismos, o de su anticipación o de la emoción que nos genera. Desde la perspectiva amplia que queremos abordar (la identidad), trataremos de aplicar cada uno de los aprendizajes a las diferentes habitaciones de nuestra casa vital, aunque es cierto que algunos aprendizajes han tenido especial repercusión en algunos ámbitos en concreto de nuestra vida, como es el caso del aprendizaje cognitivo en “nuestro despacho vital” (actividad laboral y académica). En cada capítulo seguiremos una estructura similar. Comenzaremos con una base conceptual (“Algunos apuntes previos”), a la que seguirá una “Toma de conciencia” y una propuesta de “Ejercicios” que van encaminados al descubrimiento personal a través de las experiencias de aprendizaje, apoyándonos en la metáfora de la casa vital.

Finalmente, de todas las habitaciones de la casa vital, queremos resaltar la principal protagonista de esta obra: “la habitación 10”, esa que conecta con la capacidad de tomar conciencia de tu vida y de tu historia, la que en definitiva, constituye la base del aprendizaje introspectivo, sustento de la identidad.

Así pues, aunque este manual nació inicialmente tras unas reflexiones en conexión directa con nuestros valores, y con el deseo de aportar herramientas de cambio a los futuros profesores, consideramos que el público que podría beneficiarse de esta obra va más allá del relacionado con el ámbito educativo. En definitiva, esta obra va dirigida a todo aquel que desee conocerse mejor a sí mismo, y seguir aprendiendo y creciendo, y al mismo tiempo, desee tener una influencia más positiva y beneficiosa en otros. Desde la interacción entre enseñantes y aprendices (todos ejercemos ambos roles en nuestra vida), nuestro deseo es crear sociedades mejores, más preparadas, más reflexivas, más saludables y más felices.

Te animamos a emplear este manual para descubrir quién eres y seguir el camino de la persona que quieres ser, reflexionando sobre los diferentes aprendizajes de tu vida y los que desees establecer en un futuro. Deseamos que

descubras esa “habitación 10” que te proporciona una mirada, un reflejo saludable de la persona que eres. Esperamos contagiarte nuestra pasión por reflexionar sobre tus aprendizajes, contribuyendo a que tu vida sea más significativa y tus verdaderos valores sean el faro de tus acciones.

Gracias por permitirnos acompañarte en este viaje de aprendizaje. Nos vemos al final de estas páginas.

Cecilia Peñacoba y Patricia Catalá

