

Documento adicional:

El secreto para dominar cualquier técnica en computación.

Hola muchachos!!!

Espero que estén aprendiendo un montón sobre diferentes áreas de la computación. Hoy quiero dejarles una información bien interesante donde les voy a mostrar el **SECRETO** para aprender una nueva habilidad, pudiendo ser (no restrictivo): **programación, base de datos, redes, video juegos, App móviles, páginas web, etc.**

Cuando venimos al mundo, nuestro cerebro es como un ordenador nuevo que viene con un procesador y un sistema operativo instintivo, genético, que nos permite interactuar con el entorno y realizar todas las funciones que nos identifican como seres humanos. A medida que crecemos, vamos adquiriendo conocimientos, viviendo experiencias e interpretando la realidad desde nuestro particular punto de vista. Todo esto se guarda en nuestro cerebro en forma de trazados o redes neuronales secuenciales, a las que llamamos **memoria** y que, poco a poco, van formando lo que somos.

Cuando hablamos de memoria, hablamos de un concepto general, pero en realidad sería más correcto que habláramos de “**memorias**”, ya que en realidad tenemos varios tipos de memorias, que por un lado se integran para funcionar como una red, pero que son tan independientes, que los científicos han podido incluso identificar distintas áreas críticas del cerebro a las que se puede relacionar con el funcionamiento de cada una de ellas.

Nosotros tenemos básicamente dos tipos de memorias:

- Memoria a corto plazo (MCP)
- Memoria a largo plazo (MLP)

Estos tipos de memorias las usamos para aprender cualquier habilidad como lo es comer, hablar, leer, sumar, programar, analizar, etc. Pero ambas actúan y se desarrollan de manera diferente. Voy a definir de manera sencilla cada una de ellas para luego comentarles que tiene que ver todo esto con **el proceso de aprender una nueva habilidad en computación (o cualquier otra área)**.

La memoria a corto plazo (**MCP**), también conocida como "memoria primaria" o "memoria activa", tiene que ver con la capacidad para mantener en la mente de forma activa una pequeña cantidad de información, de forma que se encuentre inmediatamente disponible durante un corto periodo de tiempo. La duración de la MCP está estimada en varios segundos (de 10 a 20 segundos), y respecto a su capacidad, está comúnmente aceptada la cifra de 7 elementos en memoria (un elemento es una unidad de significado: una letra, una palabra, una frase, los números telefónicos, etc).

Por ejemplo, si queremos hablar por teléfono... y tratamos de recordar el número porque nos interesa retenerlo, vamos a una agenda: localizamos el número y lo repetimos un par de veces, mentalmente; pero si en ese momento alguien nos interrumpe comentándonos algo... no lo retendremos: la MCP decae rápidamente; si volvemos a “repasar” el número telefónico (poniendo atención, tratando de retenerlo), lo recordaremos por más tiempo (es decir, tal vez puedes mantener por algunos segundos cierta información como puede ser un número telefónico o una dirección o los ingredientes de una receta de cocina).

La memoria a largo plazo (**MLP**), también llamada memoria secundaria, es un tipo de memoria que almacena recuerdos por un plazo de tiempo mayor a seis meses, sin que se le presuponga límite alguno de capacidad o duración.

Debido al hecho de que los recuerdos almacenados en la MLP son susceptibles de desvanecerse dentro del proceso natural del **olvido**, el mantenimiento de los recuerdos durante un periodo de tiempo prolongado depende del grado de profundidad con que se haya procesado la información, así como de las **repetidas recuperaciones** que se hagan periódicamente de la información almacenada.

Y ustedes se preguntaran: **Que tiene que ver todo esto con el proceso de aprender a programar o diseñar una base de datos?**

Muy sencillo, nosotros **TENEMOS** que aprender una nueva habilidad (sea en computación o cualquier otra área) usando nuestra memoria de largo plazo (MLP). No es algo opcional, si usamos nuestra memoria de corto plazo y no **entrenamos** para que esa información se guarde en la MLP entonces **NUNCA** podremos aprender esa nueva habilidad.

En el texto hablan de **repetidas recuperaciones**, que es esto?; estas recuperaciones de información en la MLP, tiene que ver con la **repetición** y la **práctica**. Si nosotros introducimos información a nuestro cerebro a través del audio y la vista (por ejemplo, visualizando los videos), estaremos almacenando la información de manera momentánea por algunos segundos.. Tal vez podamos recordar algunas cosas por varios días.. pero luego olvidaremos casi completamente todo lo aprendido en un curso de computación.

El secreto de aprender una nueva habilidad en computación (o cualquier otra área) radica en la **práctica** y **repetición**.. **Ensayo, error y corrección**.. El **esforzarnos** en

recordar las clases y poner en práctica lo aprendido. Es la única forma. No hay varitas mágicas o algún secreto milenario.. El secreto es claro: practicar y repetir los conceptos una y otra vez hasta que nuestro cerebro almacene la información en nuestro registro de largo plazo.

Pongamos un ejemplo práctico para entender estos conceptos. Digamos que eres una persona que no sabe nada referente al diseño de base de datos y te inscribes en mi curso “**Fundamentos en el diseño de base de datos relacionales**”.. Consta de 50 videos con una duración total de unas 6 horas aprox.

Ok.. Digamos que te inscribes el viernes.. El sábado ves el equivalente a 3 horas y el domingo el equivalente a 3 horas.. Terminas el curso.. **Que crees que ocurrirá con el pasar de los días?**: La respuesta es sencilla: **OLVIDARAS** todo o casi todo lo aprendido. Ya que tu cerebro no tuvo tiempo de procesar y almacenar la información en la memoria de largo plazo (MLP) que es donde están guardados todos los conocimientos técnicos, de la vida o cotidianos que hemos aprendido de una u otra forma a lo largo de nuestras vidas.

Ahora bien,.. si analizamos el proceso de aprender cualquier cosa de una manera profunda nos damos cuenta que hay un patrón que se es común en todos esos conocimientos: la **repetición** y la **práctica**. Veamos algunos conocimientos comunes que están guardados en nuestra memoria de largo plazo:

1. **Aprender a hablar**: el proceso dura varios años. Ves a tus padres hablar y empiezas a pronunciar palabras (al principio sin mucho sentido pero vas ensayando y corrigiendo tu pronunciación). Finalmente, aprendes tu idioma materno.
2. **Aprender a manejar**: el proceso puede durar semanas o meses. Normalmente te dan lecciones teóricas (tus padres, hermano mayor, mejor amigo, etc) y luego

empiezas a practicar (acelerar, cambio de velocidades, controlar el volante, etc). Finalmente, sacas tu licencia de conducir y aprendes a manejar.

3. **Aprender a sumar y restar**: el proceso puede durar meses o años. Vas a la escuela donde la maestra te enseña las operaciones básicas de suma y resta, para luego ir a tu casa a practicar por meses hasta dominar este tema tan básico para nosotros.
4. **Aprender un nuevo idioma**: el proceso puede durar meses o años. Primero aprendes lo básico a nivel gramatical y luego a través de la práctica, repetición y la corrección de errores terminas dominando un segundo idioma.

Se dan cuenta?? Ven el proceso común en cada uno de estos ejemplos y en cientos más que se te pueden ocurrir en este momento?? Claro que sí: **REPETIR** y **PRACTICAR** es la única forma de que nuestro cerebro almacene información importante que luego podremos usar casi de manera automática.

Así que si tomas este curso y lo terminas en 2 o 3 días.. Incluso 1 o 2 semanas.. **NO** será suficiente. Debes tomarlo con **calma**, viendo los videos y realizando las prácticas varias veces, solo de esta forma puedes asegurarte que el proceso de aprender esta nueva habilidad será **DURADERO** y **REAL**.

Te propongo el siguiente esquema para que lo sigas:

1. Durante una semana (Lunes a Domingo). Visualiza las clases y prácticas en video de **UNA** sola sección al menos dos veces cada video (sobre todo a partir de la sección 03).
2. Dedícale de 30 min a 1 hora **diaria** de estudio.
3. Descarga e imprime las prácticas y trata de resolver 1 o 2 ejercicios **todos los días**.
4. Realiza el quiz.

5. Si visualizas todos los videos al menos dos veces y terminas la práctica antes del domingo, entonces vuelve a ver los videos de esa misma sección.
6. Anota todas las dudas que vayan surgiendo a medida que estas estudiando.
7. Realiza las preguntas necesarias para solventar tus dudas.

Sigue mis recomendaciones y te aseguro que te sorprenderás con los resultados. Además, al terminar el curso estarás listo para diseñar una base de datos relacional de mediana complejidad o tomar un curso más avanzado en base de datos.

Y como siempre les digo.. Hay dos opciones:

1. No me rendí.
2. No, me rendí.

Solo tú decides si le colocas o no la coma ;D

Suerte!!!! y felices códigos!!!!

Miguel

Referencias:

https://es.wikipedia.org/wiki/Memoria_a_largo_plazo
https://es.wikipedia.org/wiki/Memoria_a_corto_plazo
<http://tallerescognitiva.com/diferencias-la-memoria-corto-y-largo-plazo/>
<https://bluesmarteuropa.wordpress.com/2013/07/07/la-memoria-a-largo-plazo/>
<http://www.e-torredabel.com/Psicologia/Vocabulario/Memoria-Tipos.htm>
<http://www.molwick.com/es/memoria/133-memoria-corto-plazo.html>