

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
ИСПАНСКИЙ ЯЗЫК. 2025–2026 уч. г.
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП. 9–11 КЛАССЫ

Текст для аудирования

Normalmente, cuando pensamos en aprender una nueva habilidad, creemos que es algo que se hace cuando eres niño o muy joven. Creemos que después cuesta más o incluso es imposible incorporar destrezas nuevas. Pero lo cierto es que eso no es verdad, es un error. Vale la pena mencionar la capacidad que tiene el cerebro llamada plasticidad, que es la facultad que le permite ir formando nuevas conexiones neuronales y, por lo tanto, nos da la posibilidad de asimilar conocimientos. Así que podemos aprender nuevas habilidades con 30 años y también con 80.

Resulta que iniciarse en algo nuevo tiene múltiples beneficios, a muchos niveles. Los estudios dicen que someter el cerebro a aprendizajes continuos de cosas nuevas es como un entrenamiento constante y eso hace que nuestro rendimiento cognitivo mejore.

Se hizo un estudio entre personas de 58 a 86 años que hacen cursos de música, pintura o un idioma. Después de unos meses los evaluaron y vieron, como es lógico, que todos progresaron y avanzaron en cada materia. Y resulta que todos habían mejorado en las pruebas cognitivas generales, no solo en las pruebas relacionadas con su curso. Gracias a ese progreso, alcanzaron resultados similares a los de personas 30 años más jóvenes. Y los que más mejoraron eran los que estaban aprendiendo varias disciplinas a la vez. Entonces, la conclusión es simple: cuando incorporamos una destreza nueva es como si nuestro cerebro fuera al gimnasio, le ayuda a mantenerse en forma y sano. Pero el hecho de adquirir nuevas habilidades y sus beneficios van más allá de poner en forma al cerebro, resulta que también es bueno para reducir el estrés.

Pasamos ahora a ver cómo aprender nuevas aptitudes, pero antes déjame que comparta algo que leí en un reportaje de gente que aprende a hacer kárate con más de 40 años. Mira lo que decía un profesor: “De un grupo de kárate de entre 90 y 100 alumnos, hay 26 que tienen más de 40 años. De ellos, 11 han empezado de cero y la mitad han alcanzado cinturón negro. (...) Quienes se enganchan en una edad adulta muestran una dedicación que supera, a menudo, la de los jóvenes. Cuando eres joven y algo te sale bien, quizá no lo aprecias tanto”. Así que, nunca es tarde. ¿Qué consejos se dan para aprender nuevas habilidades? Lo primero de todo es que lo que vayas a aprender sea adecuado, sea lo correcto para ti. ¿Esto qué quiere decir? Pues, en el fondo, es puro sentido común: dominar una destreza requiere compromiso y esfuerzo, entonces es más eficiente si lo que eliges es relevante para ti. Por ejemplo,

ponte que el sueño de tu vida es tocar en un grupo porque la música es tu vida; esa es una razón muy potente para aprender a tocar un instrumento.

Una vez que sabemos qué habilidad queremos desarrollar, lo primero de todo es ser realista y poner los pies en la tierra. Si vas a aprender a tocar un instrumento, por mucho que sueñes con estadios coreando tus canciones, tienes que saber que lleva tiempo tocarlo bien, así que hay que ser realista para no caer en la frustración. Aprender una nueva habilidad es un proceso, y como todo proceso tiene sus distintas fases y, por tanto, pequeños objetivos que tienes que ir consiguiendo. Cada pequeño objetivo superado es un paso más en ese propósito central que es tocar bien ese instrumento o aprender español, o lo que sea. Solo con metas pequeñas y con el refuerzo positivo de esos avances, conseguirás consolidar lo que estás aprendiendo.

Cuando comiences tu camino vas a sentir incomodidad, porque cuando empiezas algo, al principio cuesta avanzar, por eso tienes que tener paciencia. ¿Y cuál es la mejor forma de aprender? Hay estudios que dicen que la manera más eficiente es la combinación de práctica activa, retroalimentación y exposición pasiva. ¿Esto qué significa? Por ejemplo, si estás aprendiendo español, la práctica activa es que hables y escribas en español siempre que puedas, cosas como mantener una conversación con un compañero de intercambio, tu profesor, o incluso hablar tú solo. Y da igual el nivel que tengas, puedes hacerlo desde el principio, con conversaciones y textos básicos. La exposición pasiva es que escuches podcasts, veas series o leas en español para que tu oído y tu mente se acostumbren poco a poco al idioma.

La última clave a la hora de aprender una nueva habilidad es una obviedad: practicar. Tienes que poner en práctica lo que estás aprendiendo para así poder interiorizarlo de verdad. La teoría sin práctica no sirve absolutamente de nada. Y puede haber mejores o peores formas para practicar y no podemos hablar de esto aquí porque eso ya depende de lo que quieras aprender, pero hay algo que es clave para esto: la constancia. La constancia significa practicar todos los días. Significa practicar, aunque no tengas ganas, aunque no te apetezca, aunque te dé muchísima pereza.

Para terminar, quiero decir que hay que saber descansar. Sí, hay que practicar, pero también descansar para que esa práctica y ese aprendizaje sean más efectivos.