



► 28 Marzo, 2020

Aprofitem aquest temps per aprendre

Millorar un idioma, iniciar-se en la programació o començar a tocar un instrument: el ventall a la xarxa és molt ampli

Berta Vilanova Ventura

Barcelona

“Sempre és un bon moment per aprendre i millorar les teves capacitats”, diu Albert Sangrà, catedràtic d'estudis de psicologia i ciències de l'educació de la UOC i expert en e-learning. “Cal enfrontar-nos a aquest temps de confinament amb paciència i intentant relativitzar una mica les coses. Aprofitar per adquirir noves habilitats és una manera de treure'n la part positiva”. A més d'ofrir-nos tota mena d'entreteniment, internet també ens brinda un món de possibilitats a l'hora d'aprendre, i en molts casos de manera gratuïta o molt econòmica. Des de plataformes web i universitats que ofereixen cursos o classes online en diferents formats fins a recursos interactius com aplicacions per a mòbil, passant per tutorials a YouTube o en altres xarxes socials. Cal sumar-hi també les iniciatives que han sorgit aquests últims dies per part de diverses institucions o persones per amenitzar i aprofitar el temps de quarantena. “Les competències que podem adquirir online són gairebé il·limitades –diu Sangrà–. Podem millorar un idioma, practicar un instrument, aprendre noves receptes o aprofundir en matèries com la ciència, l'art, l'economia o la informàtica. Ens ho podem prendre com una oportunitat per provar aquelles coses que sempre hem pensat que ens agradaria fer. Cal veure també quina és la situació de cadascú i els recursos que es tenen a casa”. Per la seva banda, la psicòloga i coach educacional Neus Navarro opina que “ser capaços d'aprendre alguna cosa nova ens farà sentir més realitzats i millorarà la nostra autoestima”. I fins i tot ens pot ajudar a entendre més la situació que vivim o a gestionar-la millor. “Adquirir noves habilitats sempre és bo per afrontar moments de canvi”, afirma Navarro. Així doncs, ens endinsem en el món digital per descobrir què podem aprendre i algunes plataformes que ens ho faciliten.

Ampliar coneixements

MOOCs: per anar al vostre ritme i sense gaire pressió

Probablement ja heu sentit a parlar dels MOOC, l'acrònim de *massive online open courses*. Es tracta de cursos online –gratuïts o molt econòmics– sobre una temàtica concreta que, si bé no pro-

porcionen un títol oficial, estan dissenyats per universitats o experts i permeten aprendre al ritme de cadascú, de manera interactiva, flexible i autodidacta. Hi ha diverses plataformes web que ofereixen aquests cursos, i en podeu trobar de totes les temàtiques: història, economia, art, literatura, arquitectura i ciència, entre d'altres. Algunes de les més conegudes són Miriada X, que ofereix cursos en castellà dissenyats per professors de diverses universitats de l'estat espanyol, com ara la Pompeu Fabra, la Politècnica de València o la Complutense de Madrid, o edX i Coursera, amb cursos en anglès, i algun en castellà, fets per diferents universitats del món, com ara Harvard o Stanford. També universitats com la UOC o la UNED ofereixen MOOCs directament. Sangrà puntualitza, perquè no hi hagi confusió, que aquestes formacions no són equivalents als cursos online oficials i de pagament que també ofereixen les universitats. “Els MOOC són aconsellables quan es té curiositat sobre un tema o se'n vol fer un tastet –comenta–. A l'hora d'aprofundir-hi és més recomanable fer un curs oficial: la qualitat és més alta, entre altres coses perquè hi ha un professor que t'acompanya durant tot el procés d'aprenentatge”.

Es pot trobar oferta tant per ampliar coneixement per pur plaer com per necessitat

Hi ha opcions atractives pel que s'hi ensenya i d'altres que ho són per qui ho ensenya

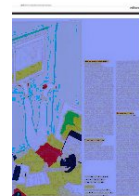
Altres opcions econòmiques i amb molta varietat d'oferta són plataformes com la Khan Academy, que ofereix diversos recorreguts de formació –matemàtiques, enginyeria, humanitats, economia...– a través de vídeos, o el canal de TED dedicat a l'educació, que conté vídeos amb xerrades d'experts sobre diverses matèries. Si domineu l'anglès, podeu donar un cop d'ull a Masterclass, on diversos famosos parlen amb profunditat de la seva professió, com ara l'actriu Natalie Portman, el director de cinema Martin Scorsese o el guitarrista Carlos Santana. Una web molt divertida per adquirir nous coneixements és Curious, dissenyada perquè l'usuari aprengui una cosa nova cada dia. I no oblideu els prestigiosos museus d'arreu del món que es poden visitar online, com ara l'Hermitage, el Prado, la Galeria degli Uffizi, el Louvre, el MoMA o el Museu Van Gogh. A més, ben a prop tenim institucions com el CCCB, on setmanalment es debaten temes d'actualitat amb alguns dels millors pensadors del món, i gairebé totes les conferències es poden veure online.

Aprendre idiomes

Hi ha cursos genèrics sobre un idioma, però també d'específics

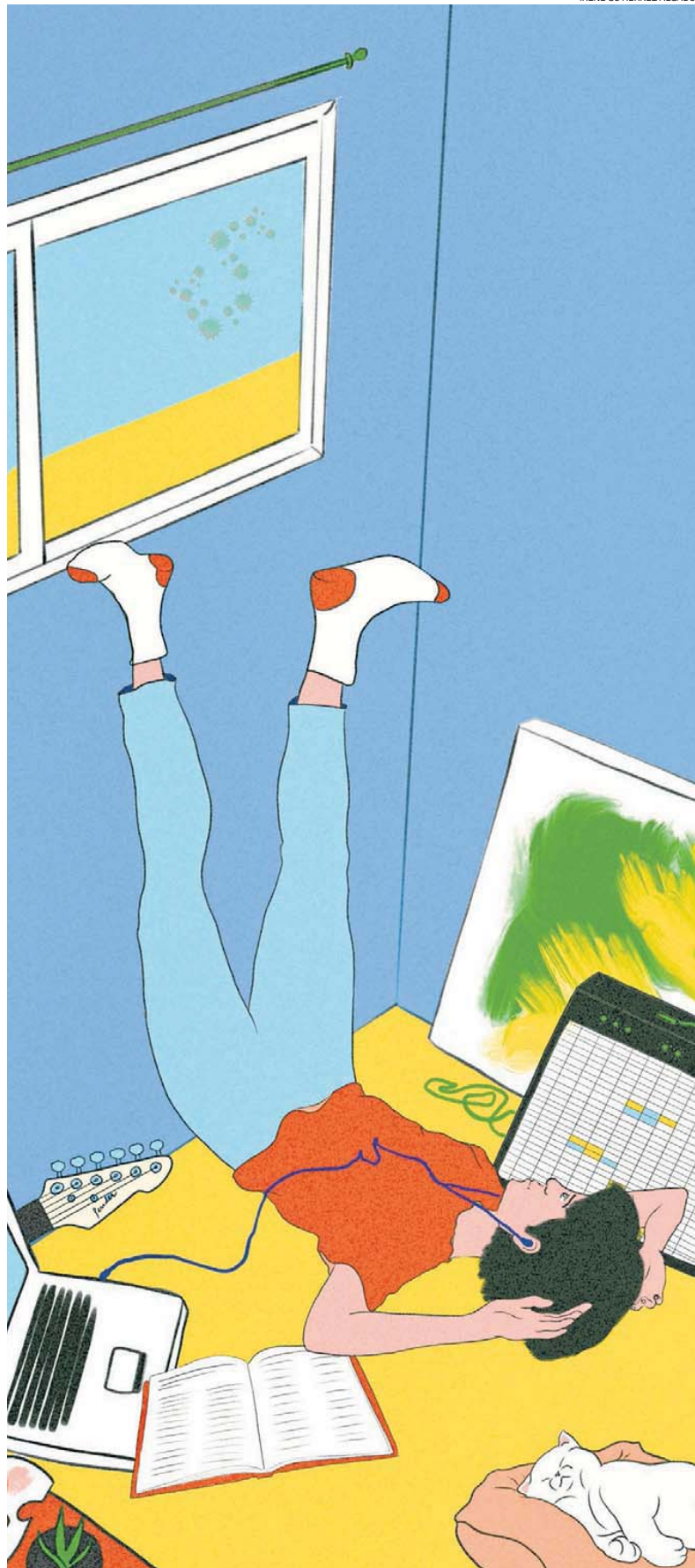
Saber idiomes és clau per a moltes professions, però també ens enriqueix com a persones, ja que ens permet comunicar-nos amb més gent i tenir accés a més coneixement. Hi ha molts cursos online dedicats a l'aprenentatge d'idiomes. La UNED, per exemple, ofereix formació per millorar la pronunciació en anglès o iniciar-se en l'alemany. Entre la gran oferta d'aplicacions –gratuïtes o econòmiques– dedicades a l'aprenentatge d'idiomes trobem Duolingo, una aplicació interactiva, ben dissenyada i amb més d'una dotzena d'idiomes disponibles. Altres opcions són Busuu, que funciona com una xarxa social on es pot interactuar amb una gran comunitat de nadius, o Babbel, també amb una dotzena d'idiomes disponibles i amb un canal de YouTube propi. Per als usuaris que ja tenen un cert nivell però volen millorar hi ha el programa *Learning English* de la BBC, o Radio France, que té un apartat dedicat a aprendre i ensenyar francès. Finalment, també es poden trobar molts recursos a YouTube, com ara el canal Engvid English, estructurat per capítols per a tots els nivells, o Easy Languages, un projecte sense ànim de lucre per animar la gent a aprendre idiomes a través d'entrevistes a persones d'arreu del món. *Good luck!*





► 28 Marzo, 2020

IRENE GUTIÉRREZ ALGADO



Millorar amb la informàtica

Per utilitzar programes, per aprendre llenguatge...

A més de ser cada cop més imprescindible per trobar feina, el domini de les eines digitals també ens pot ser útil a l'hora de tirar endavant un projecte personal. La plataforma online Udemy, dins l'apartat de *Productivitat a l'oficina*, ofereix cursos per aprendre a utilitzar programes com l'Excel o l'Adobe Premiere Pro, i en l'apartat de *Disseny*, programes com l'Adobe Photoshop. També té un apartat d'informàtica i programari. A Udacity, una altra plataforma de formació online, també hi ha una gran varietat de cursos sobre tecnologia, informàtica i xarxes socials dissenyats per Google, Facebook i Amazon, tot i que en aquest cas els preus són més elevats. Altres opcions són la web Microsoft Learn, que ofereix aprenentatge totalment gratuït per als productes de Microsoft, o l'aplicació Brilliant, especialitzada en ciència, tecnologia i matemàtiques. Per als que vulguin fer un pas més, hi ha diverses webs i aplicacions gratuïtes per aprendre a programar des de zero, com ara freeCodeCamp, que inclou cursos en anglès d'HTML, Javascript, etc., i compta amb un canal de YouTube. També podeu visitar la web *Les TIC al dia*, del departament d'Ensenyament, dedicada a oferir diversos recursos per aprendre a programar i per estar a l'última sobre les novetats en aquest camp.

Potenciar la creativitat

Les competències toves, però que no ho són tant

La creativitat sovint ens permet canviar i transformar el que no ens agrada i imaginar el món perquè sigui d'una altra manera. A més, forma part de les anomenades *competències toves*, que són les més ben valorades actualment per part de moltes empreses. Hi ha di-

verses comunitats online en les quals experts ofereixen cursos sobre creativitat i art visual a través de vídeos o altres materials, com ara Domestika, amb cursos en castellà sobre tècniques d'aquarel·la, narrativa, il·lustració, disseny de moda, comunicació creativa o gravació amb drons. Altres conceptes semblants, però en anglès, són Skillshare i Kadenze, on es poden fer cursos sobre animació, escriptura creativa, fotografia o música. També hi ha una infinitat de canals de YouTube dedicats a ensenyar diverses habilitats artístiques, com ara Arte Divierte, per aprendre a dibuixar i pintar, o Peter McKinnon, per endinsar-se al món de la fotografia. I un bon grapat de recursos online per aprendre a tocar instruments, com ara l'aplicació Yousician, que inclou tutorials i exercicis adaptats a tots els nivells per tocar la guitarra, el piano, el baix o l'ukelele, i pàgines web com Flowkey, per al piano, o Justin Guitar, per a la guitarra.

Manualitats o cuina

L'oferta és infinita, des dels clàssics fins als més innovadors

Internet també ens ofereix tot un ventall de possibilitats si el que volem és aprendre a fer coses amb les mans. A la plataforma Domestika, dins l'apartat de *Craft*, trobem diversos MOOC sobre manualitats, com ara macramé, brodat, joieria, ceràmica, estampació o tècniques d'enquadernació. Hi ha activitats que, sense deixar de ser tradicionals, ens arriben a través de la innovació. És el cas d'aplicacions com Snapguide, per aprendre jardineria, decoració per a la casa o cuina, entre d'altres, o *youtubers* per a totes les edats i gustos, com Craftinggeek. També hi ha pàgines web dedicades a un tema en concret, com All Free Knitting, amb tota mena de recursos per aprendre a fer punt de mitja. Per innovar a la cuina i aprendre receptes noves també hi ha moltes opcions. Udemy, dins l'apartat de *Nutrició*, ofereix cursos de cuina vegana o sense gluten, o sobre com organitzar bé els àpats. Altres opcions més especialitzades i amb preus assequibles són la web Creative Signatures, on reconeguts xefs, com ara Nandu Jubany, ofereixen vídeos sobre gastronomia, o l'Escola MasterChef, on tenen disponible tota mena de continguts relacionats amb la cuina i també consells de cuiners. Fins i tot hi ha qui, per amenitzar el confinament, ofereix classes de cuina per streaming a Instagram. És el cas, per exemple, del prestigiós cuiner italià Massimo Bottura. Qui sap si amb tanta oferta encara descobrirem una nova passió o professió per ampliar més enllà del confinament. ♦

La creativitat ens permet canviar i transformar el que no ens agrada

Internet ens ofereix moltes possibilitats si volem aprendre a fer coses amb les mans