

ENSEÑANDO A PLANIFICAR:
AGENDA, CONTROL DEL TIEMPO,
PREPARACIÓN DE EXÁMENES,
CONTROLES EXTERNOS.

OBJETIVOS:



- **Comprensión de los procesos relacionados con el aprendizaje.**
- **Control del proceso de aprendizaje (Planificación, control estimular, detección de errores,...).**
- **Conocimiento de nuestra propia memoria (Estrategias, reglas nemotécnicas límites, potencialidades,....).**
- **Fomentar la autorregulación del aprendizaje.**

Procesos cognitivos básicos:

- Atención y orientación.
- Percepción.
- Memoria.

Procesos cognitivos superiores:

- Comprensión.
- Razonamiento.
 - Juicio.
 - Lenguaje.



¿Qué es la atención?



¿Qué es la atención?

El proceso por el cual podemos dirigir nuestros recursos mentales sobre algunos aspectos del medio, los más relevantes, o bien sobre la ejecución de determinadas acciones que consideramos más adecuadas entre las posibles. Hace referencia al estado de observación y de alerta que nos permite tomar conciencia de lo que ocurre en nuestro entorno." (Ballesteros 2000).

Modelo clínico de la atención

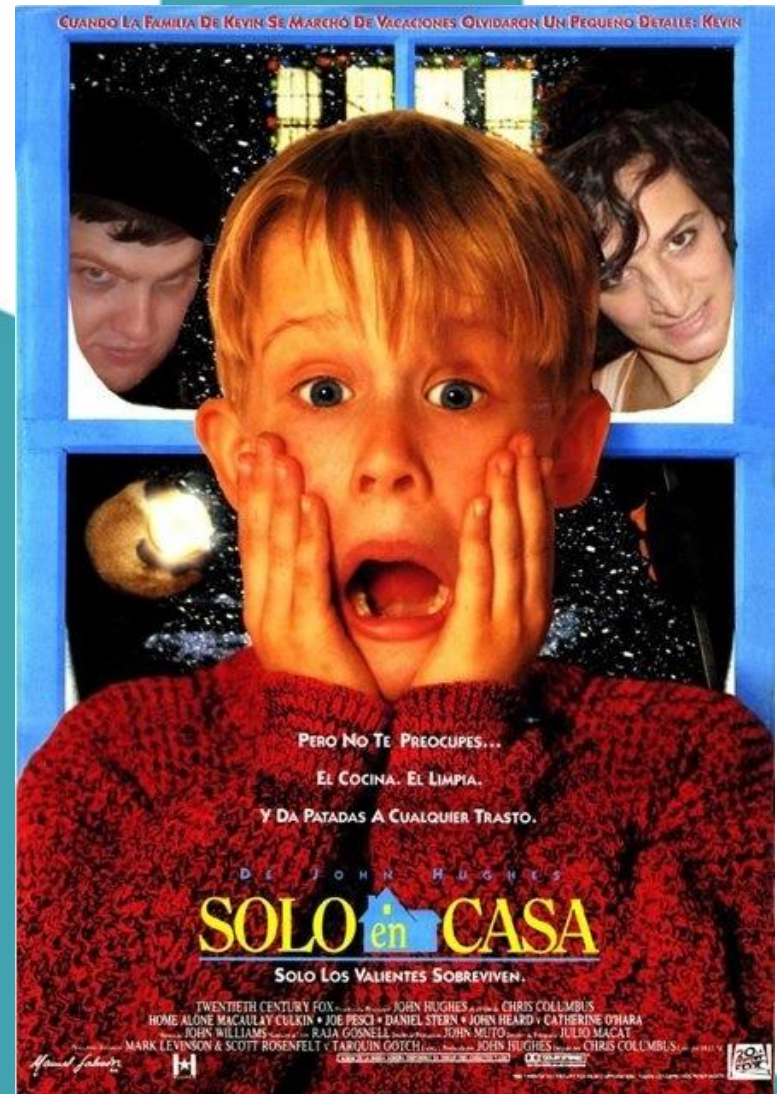
(Sohlberg y Mateer, 1989)

- **Arousal.**
- **Atención focalizada.**
- **Atención sostenida.**
- **Atención selectiva.**
- **Atención alternante.**
- **Atención dividida.**



Los lapsus de atención que causan olvidos por distracción son especialmente frecuentes en actividades rutinarias que no requieren codificación ampliatoria (Conducir un vehículo,...).

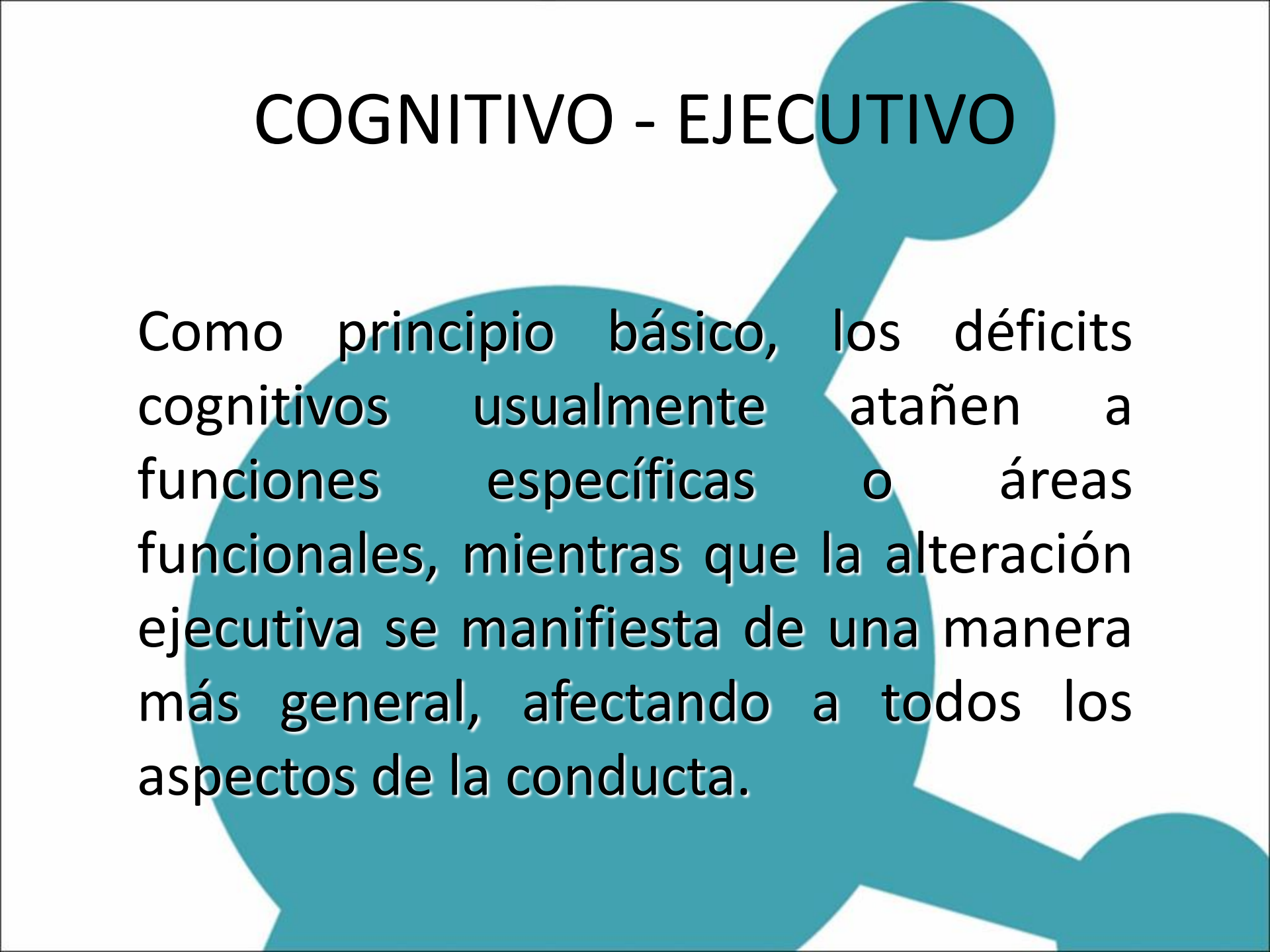
Llevar “el piloto automático” nos da la libertad cognitiva para centrarnos en otras tareas, pero tiene un coste: la práctica ausencia de recuerdo de las actividades realizadas automáticamente.





COGNITIVO - EJECUTIVO

COGNITIVO - EJECUTIVO



Como principio básico, los déficits cognitivos usualmente atañen a funciones específicas o áreas funcionales, mientras que la alteración ejecutiva se manifiesta de una manera más general, afectando a todos los aspectos de la conducta.

COGNITIVO – EJECUTIVO



LA POTENCIA SIN CONTROL, NO SIRVE DE NADA

¿Que es la memoria?.

"La memoria es lo que nos permite organizar experiencias pasadas y hacerlas accesibles cuando las necesitamos", Baddeley (1986).



¿Y la metamemoria?.

Comprensión de los procesos de la memoria o conocimiento de la propia memoria (estrategias, límites, potencialidades,.....).

MEMORIA

Sistema múltiple: estructural/funcional (Ruiz Vargas, 1991)

Sistema de procesamiento de la información que opera a través de procesos de almacenamiento (adquisición-aprendizaje-), codificación, construcción, reconstrucción y recuperación (expresión del conocimiento) de la información.

Memorias sensoriales (MS)

Memoria a largo plazo (MLP)

Memoria a corto plazo (MCP)
(memoria de trabajo)

Otras
(priming, condicionamiento clásico simple, habituación, sensibilización, etc.)

Declarativa
(explícita)
saber qué

Procedimental
(implícita)
saber cómo

Episódica
eventos
(autonoética)
explícita

Semántica
hechos
(noética)
implícita

Habilidades
percepto/motoras
(anoética)



operates over a few seconds

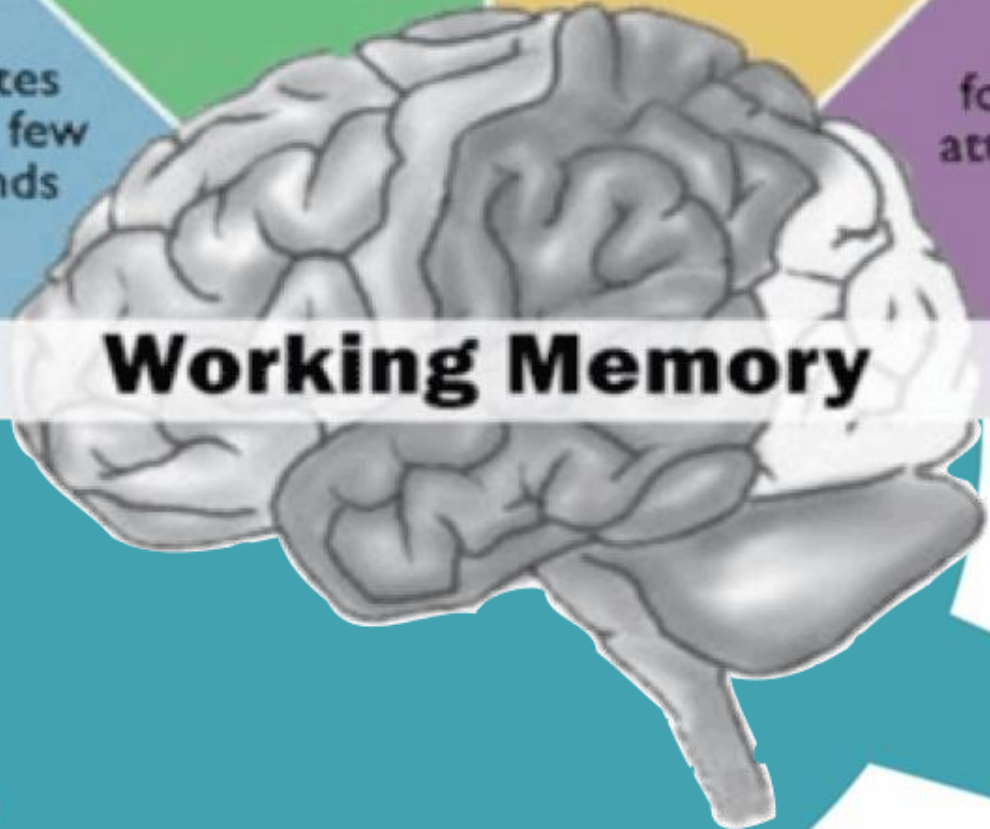
temporary storage

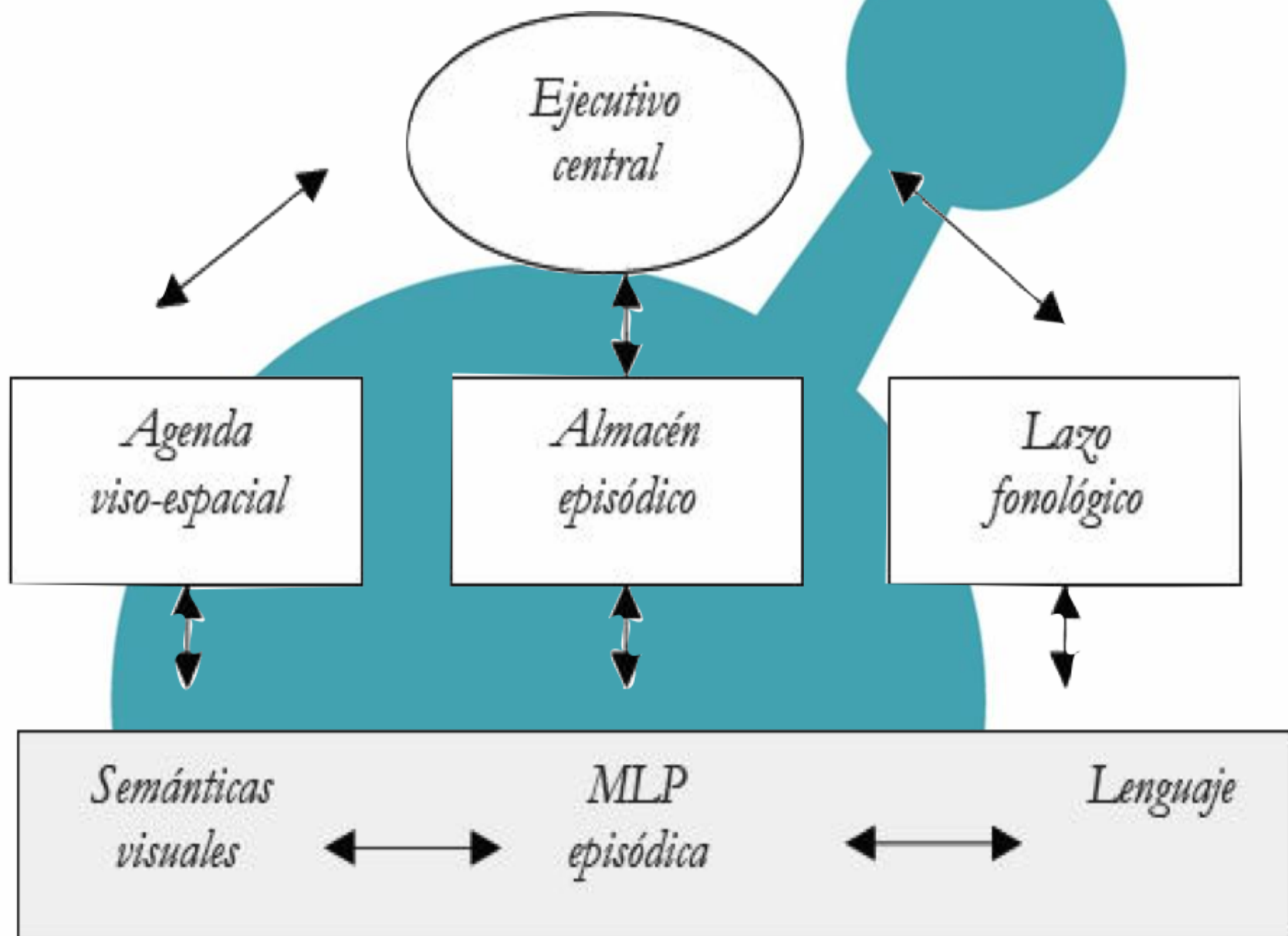
manipulates information

focuses attention



Working Memory







Her
nEb
gha
erm
Ebb
hau
rma
bbi
aus
man
bin
usH
ann
ing
sHe
nnE
ngh

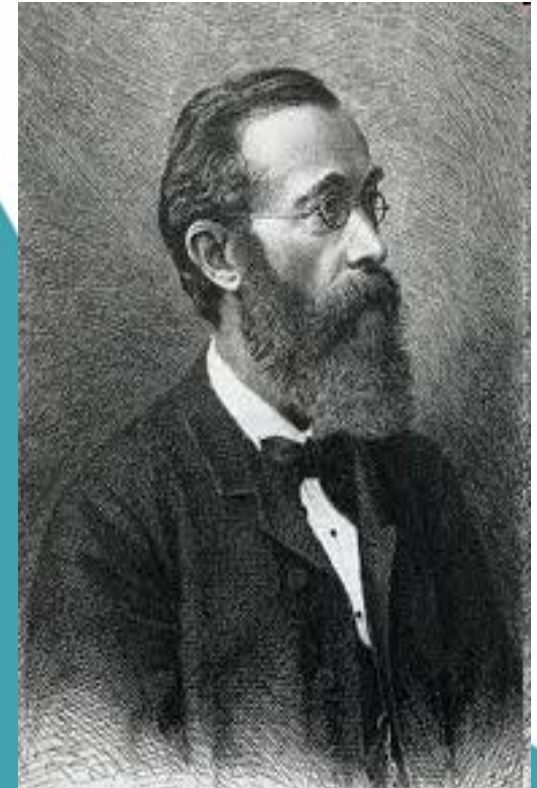
man
bin
usH
ann
ing
sHe
nnE
ngh
Her
nEb
gha
erm
Ebb
hau
rma
bbi
aus

Hermann Ebbinghaus

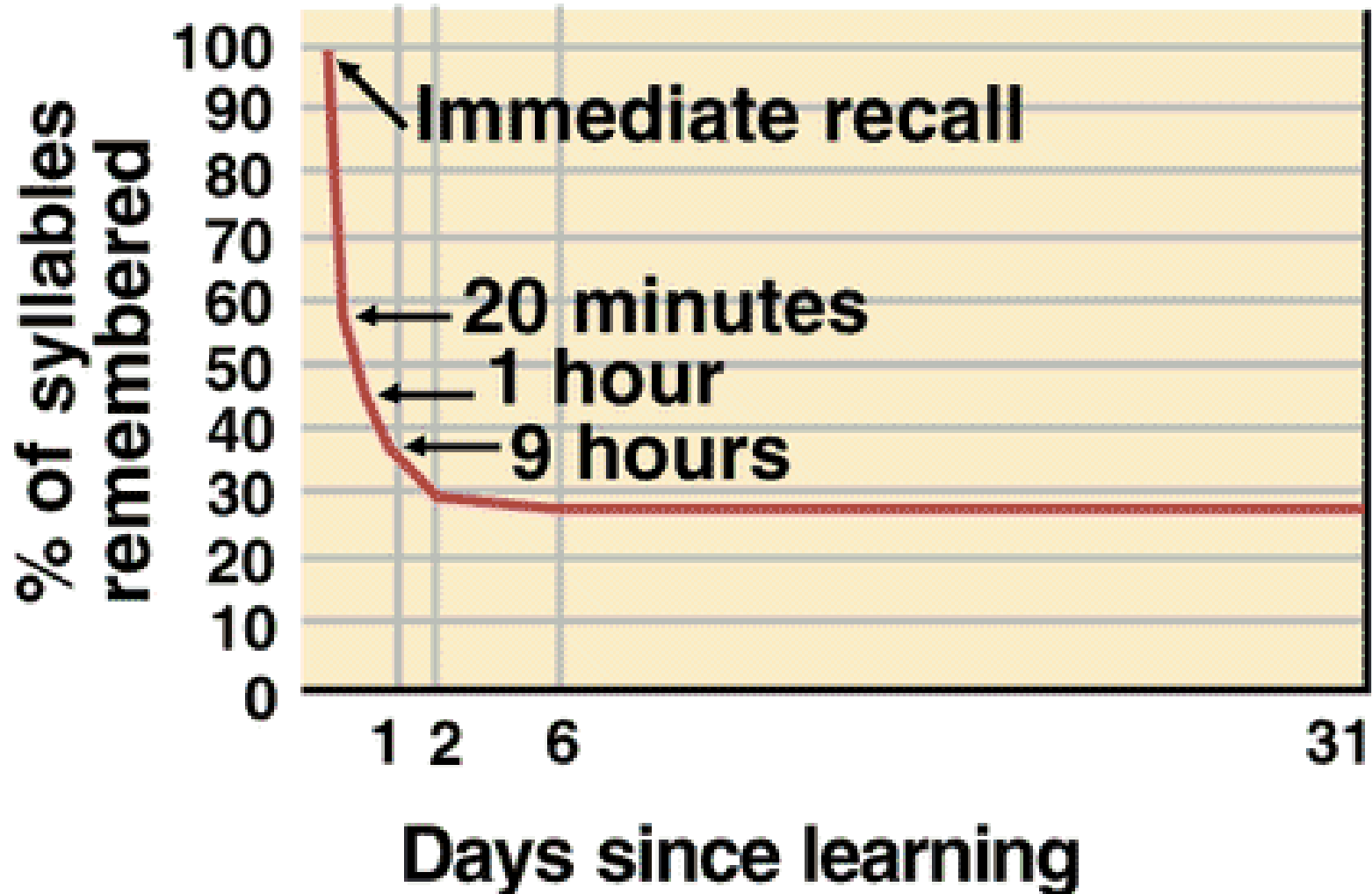
“La mayor parte del olvido se produce tras las primeras demoras y luego se reduce en las mas tardías.”

Tras estudiar una lista de palabras sin sentido se examino en seis ocasiones:

- Nueve horas después de estudiar la lista había olvidado el 60%.
- Un mes después había olvidado el 75% de la lista, no mucho más de lo olvidado a las nueve horas.



Ebbinghaus's Forgetting Curve



ESTRATEGIAS METACOGNITIVAS



Metacognición es la capacidad de autorregular el propio aprendizaje, es decir de planificar qué estrategias se han de utilizar en cada situación, aplicarlas, controlar el proceso, evaluarlo para detectar posibles fallos, y como consecuencia... transferir todo ello a una nueva actuación.

Deficits
Funcion
Ejecut

Deficits
Subprocesos
Atencional



Los estados de animo negativos (ansiedad, depresión,...) entorpecen el aprendizaje y el recuerdo.
A menor motivación o atención hacia la tarea, peor recuerdo posterior
El consumo de sustancias altera las funciones cognitivas atención memoria percepción,....)

Estrategias de recuperación activa de la información.

INFORMACIÓN

CODIFICACIÓN

MEMORIA

RECUPERACIÓN

Velocidad de procesamiento

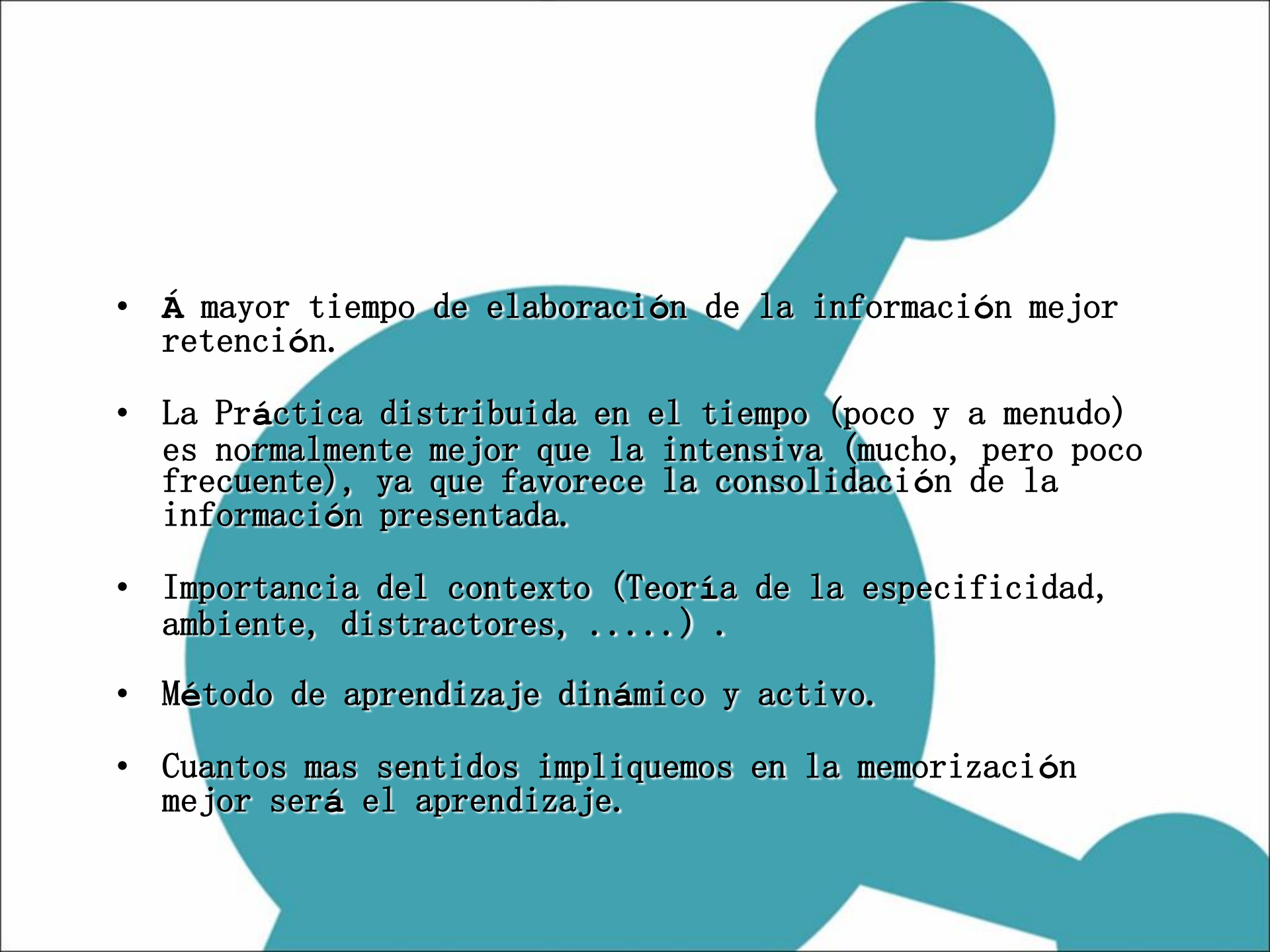
Reconocimiento
Claves semanticas

“La importancia de las agendas”



¿Qué nos ayuda a recordar?



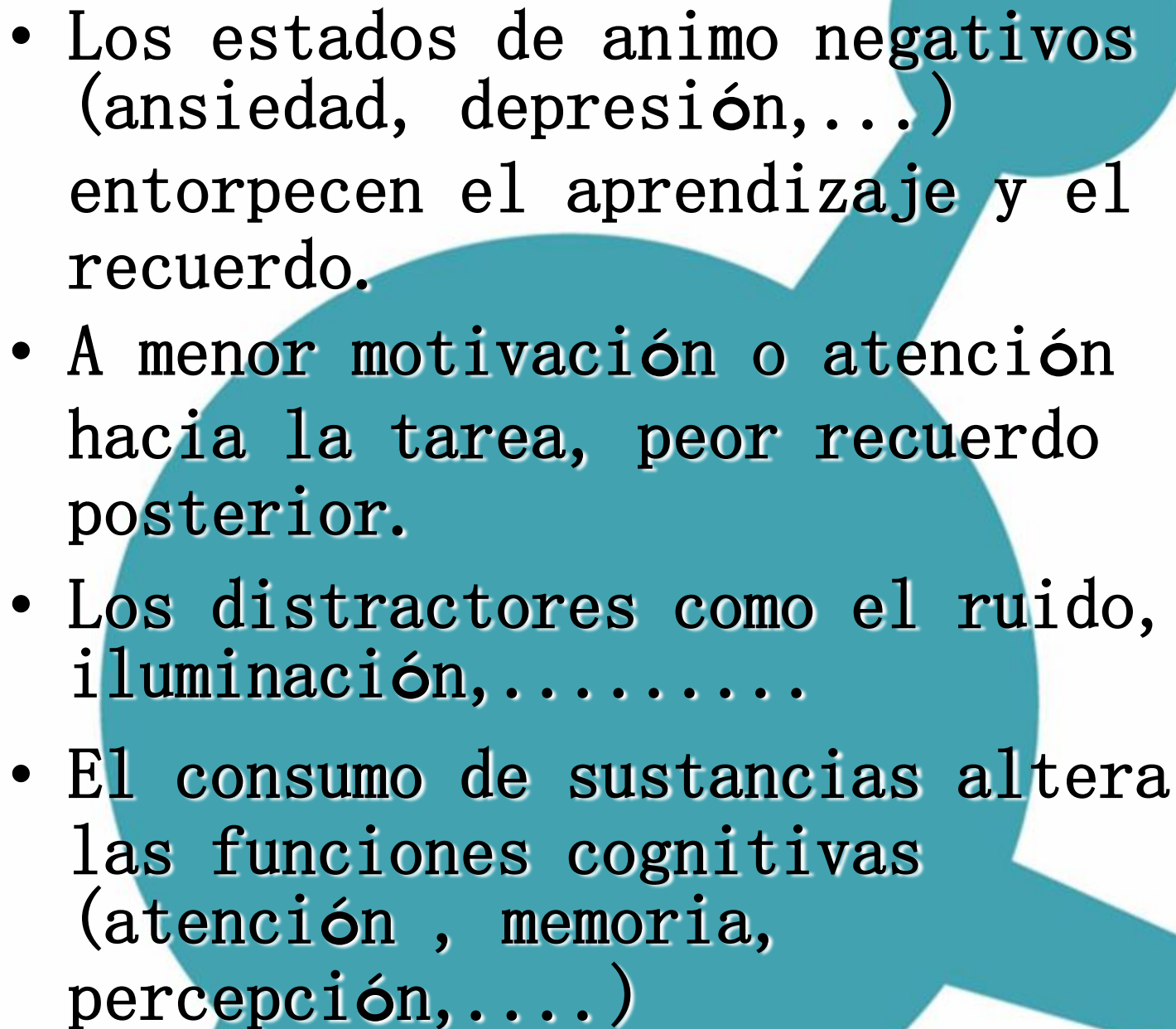
- 
- A large, teal-colored abstract graphic consisting of several rounded shapes and lines, resembling a stylized human figure or a complex geometric design, positioned in the background of the slide.
- **Á** mayor tiempo de elaboración de la información mejor retención.
 - La Práctica distribuida en el tiempo (poco y a menudo) es normalmente mejor que la intensiva (mucho, pero poco frecuente), ya que favorece la consolidación de la información presentada.
 - Importancia del contexto (Teoría de la especificidad, ambiente, distractores,) .
 - Método de aprendizaje dinámico y activo.
 - Cuantos mas sentidos impliquemos en la memorización mejor será el aprendizaje.

Otros factores

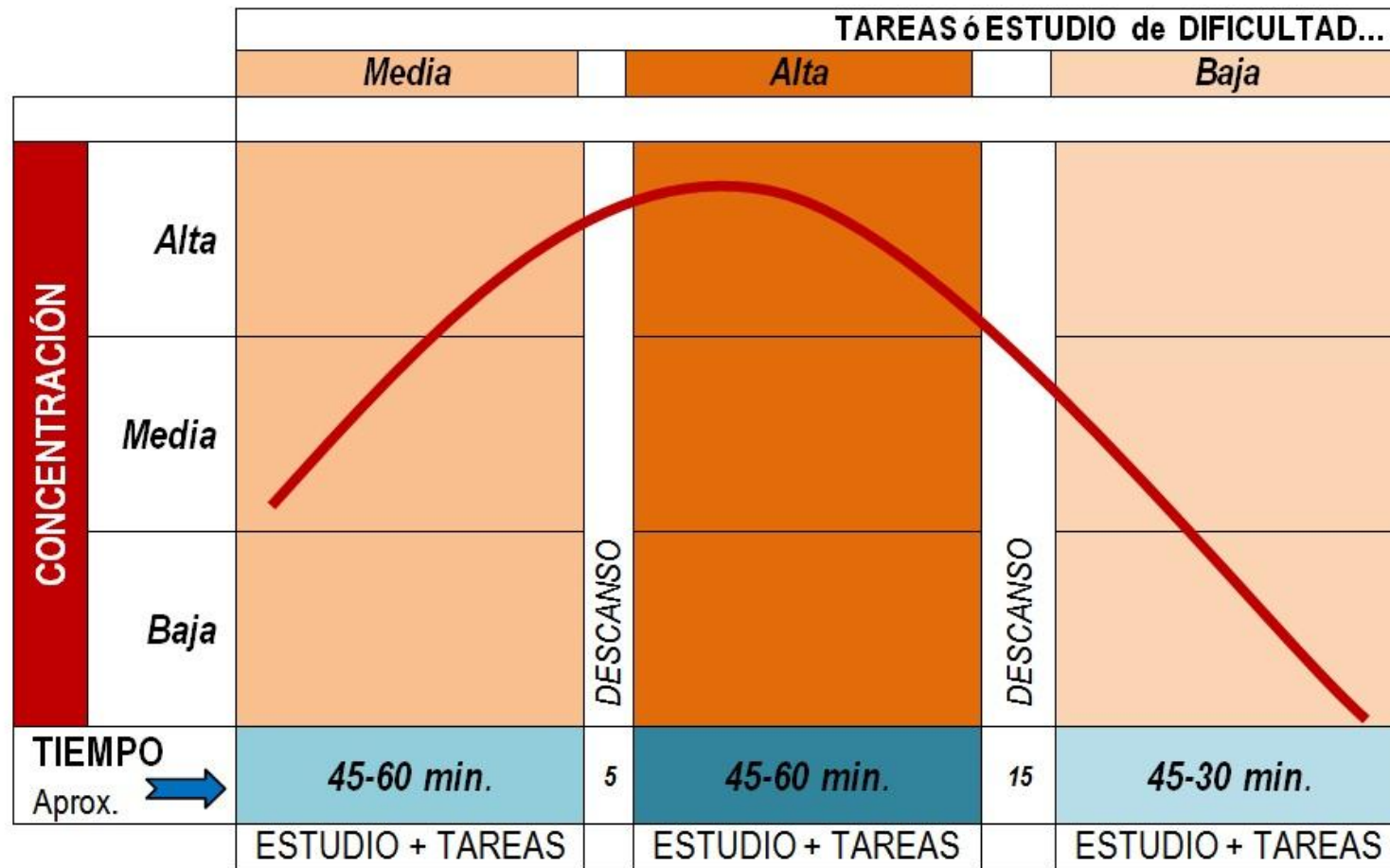
- Los estados de ánimo positivos favorecen el aprendizaje y el recuerdo.
- A mayor motivación hacia la tarea, mejor recuerdo posterior.
- Una dieta equilibrada.
- La práctica deportiva.

¿Qué nos perjudica?



- 
- Los estados de ánimo negativos (ansiedad, depresión,...) entorpecen el aprendizaje y el recuerdo.
 - A menor motivación o atención hacia la tarea, peor recuerdo posterior.
 - Los distractores como el ruido, iluminación,.....
 - El consumo de sustancias altera las funciones cognitivas (atención , memoria, percepción,....)

PLANIFICACIÓN DEL TIEMPO PARA TAREAS Y REPASOS



Ejemplo

Juan-Fran es un alumno de 4º de ESO que se considera un profesional del estudio. Habitualmente lleva preparadas todas sus tareas y clases aunque le cuesta esfuerzo. Reconoce que no es muy inteligente pero tiene claro que trabajando logrará su propósito, terminar con éxito la ESO. Juan-Fran ha hecho esta planificación de su tiempo a lo largo de la semana, que, más o menos, sigue durante todo el curso.

	Lunes	Martes	Miércol.	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
7:30 -	Levantarse, aseo ...						
8:30 -	Clases del Instituto					Libre	Libre
14:15 -	Comida, descanso ...					Estudio-Repaso 2 h.	
16:30 -	Estudio: tareas, preparación clases, repaso ...						
19:00 -	Entrenamiento, tiempo libre				Tiempo Libre	Estudio 2 h.	
21:00 -	Lectura personal, TV, cena, descanso						
23:00 -	...						

ES IMPORTANTE PLANIFICAR Y DISTRIBUIR EL TIEMPO DE TRABAJO, EL TIEMPO DE DESCANSO Y EL TIEMPO DE OCIO....

RECUERDA QUE HAY TIEMPO PARA TODO. LO IMPORTANTE ES SABER DISTRIBUIRLO Y APROVECHARLO...

EN TU PLANIFICACIÓN NO OLVIDES INTRODUCIR TODAS AQUELLAS ACTIVIDADES EXTRAESOLARES QUE TIENES FIJAS (Música o conservatorio, pintura, deporte...)