

# **TEMA 2:**

## **APRENDIZAJE Y TÉCNICAS DE ESTUDIO**

### **ÍNDICE**

**AP. 1.- APRENDIZAJE Y SER HUMANO**

**AP. 2.- PROCESOS CLAVE EN EL APRENDIZAJE**

**AP. 3.- INTELIGENCIAS MÚLTIPLES E INTELIGENCIA EJECUTIVA**

**AP. 4.- METACOGNICIÓN**

**AP. 5.- LAS TÉCNICAS DE ESTUDIO**

**A. AUMENTAR LA MOTIVACIÓN.**

**B. IMPORTANCIA DE LA PLANIFICACIÓN Y LA ORGANIZACIÓN**

**C. MEJORAR LA CONCENTRACIÓN.**

**D. COMPRENDER LA INFORMACIÓN.**

**E. DESARROLLAR LA MEMORIZACIÓN**

**F. COMO PREPARAR LOS EXAMENES**

**AP. 6.- EL APRENDIZAJE FORMAL E INFORMAL**

## AP. 1.- APRENDIZAJE Y SER HUMANO

*La mayoría de los adolescentes veis la escuela como un conjunto de clases y tareas sin fin, pero muy pocos lo veis como un proceso de aprendizaje. El aprendizaje es mucho más que memorizar fechas de historia o resolver ecuaciones matemáticas. Es una aventura que dura toda la vida, una que no solo ocurre en las aulas, sino en cada experiencia, cada conversación, y cada desafío que enfrentas.*

*Y recuerda, el aprendizaje no es solo un camino hacia el conocimiento; es un camino hacia la libertad.*

El **APRENDIZAJE** es un proceso continuo gracias al cual adquirimos nuevos conocimientos, habilidades, actitudes, valores..., y no debe ser visto únicamente como la memorización de una serie de datos o conceptos sin importancia ni valor

Como proceso continuo, dura desde el momento en que nacemos hasta el último día de nuestra vida. Así pues, **no sucede solo en la escuela, sino que ocurre todo el tiempo, en todas partes**. Gracias a él, podemos adaptarnos, crecer y entender mejor el mundo que nos rodea.

### ***¿Es útil todo lo que aprendemos?***

Todos hemos escuchado y formulado la siguiente pregunta: **¿y para qué sirve aprender esto?**

Al aprender matemáticas, habilidades lingüísticas, la historia... **ayudamos a que nuestro cerebro se desarrolle y esté mejor preparado para enfrentarse a futuros retos y problemas**. Puede que haya conocimientos que no volvamos a utilizar en nuestra vida, pero eso tampoco lo sabemos y además el hecho de haberlo aprendido nos han permitido desarrollar otras habilidades que sí utilizamos.

### **>> ¿POR QUE ES IMPORTANTE APRENDER SOBRE EL APRENDIZAJE?**

- a) Nos permite mejorar el rendimiento académico
- b) Nos ayuda a desarrollar habilidades de autogestión
- c) Favorece nuestra autoconfianza
- d) Nos prepara para el futuro

**>> ¿CÓMO SE PRODUCE EL APRENDIZAJE?** El aprendizaje es posible gracias al cerebro, que posee ciertas características que nos permiten aprender:

**1) La plasticidad cerebral >** El cerebro aprende gracias a las conexiones entre neuronas. Estas conexiones se hacen cada vez más fuertes cuanto más repetimos una acción, por lo cual más aprende el cerebro y se desarrolla la memoria

**2) Sensibilidad a la recompensa >** El cerebro es especialmente sensible a la recompensa, lo que significa que cuando algo nos da placer, se liberan sustancias químicas que nos hacen sentir bien. Esta sensación es una fuerza motivacional muy poderosa: así, si encuentras placer en aprender algo nuevo, es posible que quieras repetir la acción, lo que te lleva a un mayor aprendizaje por repetición.

**3) Conexiones emocionales >** Cuando algo nos hace sentir una emoción muy fuerte, nuestro cerebro le presta más atención y pasa a considerarlo más relevante para nuestro bienestar. Por eso, cuando conectamos emocionalmente con lo que aprendemos, es más probable que lo recordemos y le demos valor.

## **AP. 2.- PROCESOS CLAVE EN EL APRENDIZAJE**

**1) LA ATENCIÓN >>** Capacidad de concentrarse en una tarea mientras se eliminan las distracciones. Es esencial para el aprendizaje ya que nos permite procesar la información de una manera efectiva.

**2) LA MOTIVACIÓN >>** Impulso que nos lleva a perseguir metas y objetivos, incluso cuando preferiríamos hacer otra cosa. Influye decisivamente el aprendizaje porque no solo determina lo que aprendes, sino también cuanto esfuerzo estás dispuesto a poner en el proceso. Puede ser: interna (aquella que surge de intereses personales), o externa (surge de recompensas externas)

**3) LA MEMORIA >>** Capacidad retener y recuperar la información. Funciona como el disco duro de nuestro cerebro y en ella se guarda todo lo que aprendemos, aunque veces encontrar la información puede ser complicado. Mejorar la memoria significa poder recuperar la información que hemos aprendido

### AP. 3.- INTELIGENCIAS MÚLTIPLES E INTELIGENCIA EJECUTIVA

La TEORÍA DE LAS INTELIGENCIAS MÚLTIPLES defiende que la inteligencia no es una única habilidad, sino un **conjunto de capacidades múltiples y distintas**. Esta teoría es muy importante porque reconoce que cada persona posee un conjunto de habilidades y fortalezas determinadas diferentes a las de otras personas. Esta teoría reconoce **8 inteligencias principales**:

- a) **Lingüística** > habilidades para el uso de las palabras.
- b) **Musical** > Capacidad para percibir, apreciar, interpretar música.
- c) **Espacial** > Habilidad para visualizar y manipular objetos, así como interpretar mapas.
- d) **Lógico-matemática** > Capacidad para analizar problemas y realizar operaciones
- e) **Interpersonal** > Capacidad para entender y relacionarse con los demás, y para trabajar en grupo.
- f) **Naturalista** > Capacidad para relacionarse con el entorno, teniendo soltura y sensibilidad hacia la naturaleza
- g) **Intrapersonal** > Habilidad para entenderse a uno mismo, incluyendo las emociones, motivación...
- h) **Corporal-cinestésica** > Habilidad para usar el cuerpo y expresarse a través del movimiento.

>> **LA INTELIGENCIA EJECUTIVA:** Se define como la **habilidad para gestionar y utilizar todas tus inteligencias múltiples de manera efectiva**. Incluye habilidades como la planificación, la toma de decisiones... Para poder desarrollar efectivamente nuestra inteligencia ejecutiva, y poder sacar el máximo partido de nuestras habilidades necesitamos:

- **Autoconocimiento**, para identificar nuestras fortalezas y debilidades.
- **Planificación**, para establecer metas, desarrollar estrategias...
- **Organización**, para manejar los tiempos de manera eficiente



En conclusión, entender y usar tus inteligencias múltiples e inteligencia ejecutiva es como tener un súper equipo en tu mente. No todos los jugadores son iguales, pero cada uno tiene su momento para brillar. Al conocer y gestionar estas inteligencias, no solo mejorarás en la escuela, sino también en la vida, aprendiendo de una manera que es única y efectiva para ti.

## AP. 4.- LA METACOGNICIÓN

La METACOGNICIÓN es el **proceso de analizar y reflexionar sobre como aprendemos**. Al entender como procesamos y almacenamos la información, podemos mejorar nuestra propia habilidad para aprender. La metacognición nos ayuda en el aprendizaje por las siguientes razones.

- Nos permite ser conscientes del proceso de aprendizaje para reconocer aquellos aspectos en que podemos mejorar. Para ello son clave **dos ideas**:
  - **identificar como estudiamos**
  - **reconocer lo que funciona y lo que no.**
- Nos ayuda a ajustar estrategias de aprendizaje. Al ser conscientes de cómo se desarrolla nuestro aprendizaje, podemos identificar las estrategias que nos son más efectivas para aprender y memorizar nuevos conocimientos. Gracias a eso, **dos ideas** muy importantes:
  - **si algo no funciona, cámbialo.**
  - **reflexiona sobre tus éxitos y fracasos para aprender de la experiencia**

## AP. 5.- LAS TÉCNICAS DE ESTUDIO

Las **TÉCNICAS DE ESTUDIO** son aquellas estrategias que facilitan el proceso de aprendizaje, desde el punto de vista de la atención, la motivación y la memoria. Se pueden subdividir en los siguientes apartados:

- A/ Técnicas para aumentar la motivación.
- B/ Técnicas de planificación y organización.
- C/ Técnicas para mejorar la concentración y la atención.
- D/ Técnicas para comprender la información.
- E/ Técnicas para memorizar la información.
- F/ Técnicas para preparar los exámenes

**A/ TÉCNICAS PARA AUMENTAR LA MOTIVACIÓN:** Son estrategias diseñadas para ayudar a encontrar el impulso necesario para comprometerse con el aprendizaje:

- 1) Establece metas claras y alcanzables.
- 2) Date pequeños premios que puedan servir de incentivos. Celebrar los pequeños logros proporciona sensación de progreso y éxito.
- 3) Varía los métodos de estudio
- 4) Se curioso.
- 5) Cuida tu bienestar.
- 6) Imagina los resultados positivos.
- 7) Alterna asignaturas para evitar el cansancio y la desconcentración.

**B/ TÉCNICAS DE PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN:** No se trata solo de saber estudiar, sino también cuando y cómo hacerlo. Para planificar el tiempo de estudio y mejorar la organización, hay que:

- 1) Elabora un calendario de estudio.
- 2) Distribuye las horas de estudio durante la semana.
- 3) Incluye tiempos para repases.
- 4) Prioriza y dedica mayor cantidad de horas a las asignaturas más complejas y difíciles.
- 5) Alterna asignaturas para evitar el cansancio y la desconcentración.
- 6) Intenta no estudiar por las noches (ya que estamos más cansados)
- 7) No hagas varias cosas a la vez.

**C/ TÉCNICAS PARA MEJORAR LA CONCENTRACIÓN Y LA ATENCIÓN:** Son aquellas que nos ayuda a eliminar la distracción y poner más atención en el estudio, para así estudiar de manera más efectiva. Algunas de ellas son:

- 1) Cuídate a ti mismo para estar en buenas condiciones físicas y mentales.
- 2) Apaga las notificaciones del teléfono
- 3) Fija un horario regular.
- 4) Has descansos regulares.

**Para crear un correcto ambiente de estudio debes:** elegir un sitio tranquilo sin distracciones, mantener el espacio ordenado, una buena iluminación, utiliza silla y mesa cómodas y con una buena iluminación.

También puedes aplicar **las técnicas Pomodoro:** consiste en estudiar 25 minutos, seguido de un descanso de 5 minutos durante varias ocasiones; después de hacer esto 3 o 4 veces, tomas un descanso más largo, como de 15 a 30 minutos. Esto es perfecto para no cansarte antes de tiempo y así mantener el cerebro fresco.

**D/ TÉCNICAS PARA COMPRENDER LA INFORMACIÓN:** Son aquellas que buscan asimilar mejor la información para facilitar que los conocimientos puedan ser aplicados al mundo real. Algunas de estas técnicas son:

- Intenta explicar y describir ideas con tus propias palabras.
- Después de leer algo, intenta explicarlo con tus propias palabras
- Haz resúmenes y esquemas con los que simplificas la información.

**E/ TÉCNICAS PARA MEMORIZAR LA INFORMACIÓN:** Son aquellas que nos ayudan a recordar la información cuando sea necesario.

Algunos ejemplos de técnicas de memorización son:

- Reglas nemotécnicas > Trucos para hacer que la información sea más fácil de recordar
- Tarjetas de estudio > Son tarjetas que contienen por un lado preguntas y por las otras respuestas, con información clave. Son muy útiles para memorizar definiciones, fechas o fórmulas.
- Simulacros de pruebas > Podemos formular posibles preguntas que pueden "caer" en el examen
- Practicar enseñando a otros >
- Estudiar en grupo

**F/ TÉCNICAS PARA PREPARAR LOS EXAMENES:** Son una serie de consejos que nos permiten afrontar mejor los exámenes.

- **Para la preparación del examen:** planifica el estudio a partir de un calendario, crea un buen ambiente de estudio y utiliza técnicas de estudio efectivas.
- **El día antes del examen:** no es el momento de "matarse a estudiar". A estas alturas, es el momento de un repaso ligero y poder relajarse.
- **Durante el examen:** lee detenidamente el examen, distribuye el tiempo para cada pregunta, empieza con las preguntas que sabes bien, no escribas más de lo debes, no dejes nada en blanco, cuida la letra y la limpieza (las formas importan). En este momento también es muy importante manejar el estrés y relativiza (suspender un examen no es tan importante; es el momento de reflexionar las razones por las que ha sucedido y así mejorar para la próxima ocasión)

## AP. 6.- EL APRENDIZAJE FORMAL E INFORMAL

*Kobe Bryant es uno de los mejores jugadores de baloncesto de todos los tiempos. Su filosofía de vida era que uno no compite contra los demás, sino contra sí mismo. El objetivo es ser mejor que lo que éramos nosotros mismos en el día de ayer. Si conseguimos mejorar cada día solo un 1%, con el paso de los años seremos increíblemente mejores.*

El aprendizaje en nuestra vida ocurre de dos maneras principales:

- **FORMAL:** Es aquel que se desarrolla en entorno educativo oficial (escuelas, colegios, academias...) y está diseñada para alcanzar unos objetivos de aprendizaje.
- **INFORMAL:** Es aquel que ocurre de manera natural a lo largo de la vida diaria y fuera del entorno educativo tradicional

| CARACTERÍSTICAS DEL APRENDIZAJE FORMAL                                                                                                                                                                    | CARACTERÍSTICAS DEL APRENDIZAJE INFORMAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Estructura organizada</li><li>- Está dirigido.</li><li>- Proporciona una certificación reconocida oficialmente</li><li>- Incluye una evaluación formal.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- No estructurado, ya que ocurre de manera espontáneo</li><li>- Es autodirigido por la propia persona que toma la iniciativa y decide el que aprender, cuando y como.</li><li>- No va asociada a una certificación oficial ni existe una evaluación formal.</li><li>- Es flexible y diverso.</li></ul> |

Ambos tipos de aprendizaje son complementarios. El aprendizaje formal proporciona una base teórica sólida y reconocimiento oficial, mientras que el aprendizaje informal permite el desarrollo continuo de habilidades para la vida y el trabajo.

## **¿COMO APROVECHAR EL APRENDIZAJE INFORMAL?**

Este tipo de aprendizaje es una parte valiosa de tu crecimiento como persona. Algunos consejos para aprovecharlo al máximo son:

- Supone una mejora continua. siempre que algo te interese, investiga, pregunta...
- Desarrolla tus intereses, dedicando tiempo a lo que te apasiona.
- Aprende de la experiencia. Reflexiona sobre lo que aprendes.
- Aprende de los demás.
- Participa en actividades grupales

***FIN***