

Aprendiendo a aprender

Infografía del libro de Héctor Ruiz Martín

Por Raül Solbes i Monzó

www.raulsolbes.com

RS

DEBES SABER QUE TU MEMORIA ES TU CAPACIDAD DE APRENDER

Y básicamente existen dos tipos:

1. La memoria de trabajo (atención)
2. La memoria a largo plazo (almacén)



1. ¡CONCÉNTRATE!

Teniendo en cuenta que es necesario:

1. Limitar la carga cognitiva
2. No fatigar el control inhibitorio
3. Focalizar los recursos cognitivos y ser consciente de tus limitaciones

2. ¡PIENSA!

Es decir:

1. Aprende pensando
2. Vincula los nuevos conocimientos con tus conocimientos previos
3. Utiliza reglas mnemotécnicas para los datos puros



3. ¡RECUERDA!

A partir de la evocación:

1. Pues es mejor evocar que reestudiar
2. Teniendo en cuenta que a mayor esfuerzo de evocación, mayor impacto en el aprendizaje
3. Sabiendo que es mejor si la espacias y la entrelazas.

4. ¡NO OLVIDES!

Fijando el aprendizaje a tu memoria a través de:

1. El espaciado del estudio y de la evocación
2. Aplicando la práctica entrelazada
3. Durmiendo lo suficiente para consolidar los aprendizajes



5. ¡DIVERSIFICA!

Mejorando la transferencia de los aprendizajes a través de:

1. Ejemplos concretos y variados
2. Entrelazando temas y procedimientos de estudio
3. Utilizando diferentes contextos de aprendizaje



6. ¡MOTÍVATE!

Siendo consciente de:

1. Tus motivos y metas
2. Estableciendo estrategias de perseveración
3. Fomentando una mentalidad de crecimiento

7. ¡CONTRÓLATE!

Cognitivamente:

Seleccionando estrategias de aprendizaje y autoevaluándote

Emocionalmente:

Controlando los nervios, manteniendo la motivación...



¿ALGUNOS CONSEJOS?

Elimina distractores. Establece rutinas. Planifica las sesiones de estudio. Autoexplicarte lo estudiado. Utiliza la interrogación elaborativa, la codificación dual y ejemplos variados, concretos y visuales. Emplea estrategias de estudio elaborativo. Conecta conocimientos nuevos con conocimientos previos. Utiliza diferentes contextos de aprendizaje y aproximaciones de estudio. Afronta los datos puros con reglas mnemotécnicas. Evoca y no lees. Autoevalúate. Esfuerzate mucho antes de consultar la respuesta. Enseña a otros. Espacia y entrelaza el estudio y la evocación. Entrelaza las sesiones de estudio. No sobreestudies. Duermes y descansa. Entrelaza temas y estrategias de estudio.