

E J E R C I C I O No. 4.

Lee cuidadosamente las siguientes frases e identifica qué actitud psicológica se está empleando.

1. Yo sé que este problema tiene solución, yo puedo resolverlo y que todo cuanto haga saldrá bien.

2. No desconfiaré nunca de mis fuerzas, aunque me fallen más de una vez. No me descorazonaré nunca, lucharé hasta lograr lo que quiero.

3. Hablaré con el profesor para que me indique dónde puedo consultar más ampliamente el tema que expuso el día de hoy.

4. Creo que he sabido aprovechar las cosas que la vida me ha ofrecido.

PROCESO DE APRENDIZAJE

OBJETIVO ESPECIFICO: Al término de este tema: Distinguirás algunos puntos graves que intervienen en el proceso de aprendizaje.

PUNTOS DE LA PSICOHIGIENE DEL ESTUDIO.

Los siete puntos de la psicohigiene del estudio que te ayudarán a ubicarte en tus objetivos de aprendizaje, son los siguientes:

¿QUE ? ¿PARA QUE ? ¿CUANTO ? ¿DONDE ?
 ¿POR QUE ? ¿COMO ? ¿CUANDO ?

Una actitud dinámica durante el proceso de aprendizaje que dura toda la vida, hace necesario que formules claramente y en orden de importancia tus objetivos de aprendizaje. Sin esta formulación será imposible que establezcas un sistema de autoevaluación objetiva y eficiente. Por lo que es imprescindible que te preguntes:

¿Qué pretendo?

¿Qué quiero aprender? ¿Para qué? ¿Por qué?

¿Qué formas de actuar, de pensar y de sentir voy a obtener (u obtuve) como resultado de mis experiencias?

¿Cómo voy a lograr conseguir lo que quiero?

¿Cuándo y a qué hora ?

Si planteas así tus objetivos, te será más fácil posteriormente evaluar por tí mismo los resultados

que vas obteniendo.

Más aún, las experiencias inesperadas y no planteadas de la vida, considéralas como oportunidades para aprender. Ante cada hecho experimentalmente vivido o leído, deberíamos plantearnos algunas de las siguientes interrogantes:

¿Qué me enseña esto? ¿Por qué?

¿Qué importancia tiene en función de mis objetivos educativos?

¿Qué lugar o finalidades puedo asignarle dentro de lo que quiero que sea mi vida?

¿Me conviene profundizar más sobre esto? ¿Por qué? ¿Cómo? ¿En dónde? ¿Durante cuánto tiempo?

Proceder de esta manera nos hará ver que nuestros objetivos no son una meta ideal, inalcanzable; sino algo que va tomando forma y cuerpo dentro de nosotros mismos, que nos va enriqueciendo paulatinamente y que a corto o largo plazo beneficiará también a la sociedad en su conjunto.

No basta tener objetivos. Es imperioso que escojas un método para alcanzarlos.

Estas sugerencias y muchas otras no tendrán ningún valor para tí si no las practicas, si no las pones a prueba, si no aprendes a aprender, utilizando tu propio método, siguiendo tu propio camino... Para ello necesitarás distinguir el conocimiento más o menos valioso que obtendrás en tu proceso de aprendizaje.

EL APRENDIZAJE.

El aprendizaje consiste en asimilar las experiencias y que éstas pasen a ser parte de nuestra vida y nos cambien en alguna forma.

Lo importante en el aprendizaje no consiste

en tener experiencias, sino en vivirlas.

El aprender nos da la oportunidad de crecer, de asimilar la realidad y aun transformarla, en tal forma que logremos una existencia más plena y profunda.

APRENDIZAJE ES EL PROCESO MEDIANTE EL CUAL SE OBTIENEN NUEVOS CONOCIMIENTOS, HABILIDADES O ACTITUDES A TRAVES DE EXPERIENCIAS VIVIDAS QUE PRODUCEN ALGUN CAMBIO EN NUESTRO MODO DE SER O ACTUAR.

✓ LA MEMORIA.

La memoria juega un papel muy importante en el proceso de aprendizaje; al estudiar hay que comprender y no solamente memorizar.

El comprender es una de las artes de mayor importancia y es frecuente que no se practique cuando se estudia; es necesaria la interpretación de conocimientos y no la mera memorización de hechos o datos.

NUNCA TRATES DE MEMORIZAR LO QUE NO COMPRENDES.

LA MEMORIA Y EL APRENDIZAJE.

La mayor parte de lo que se aprende no es de ninguna utilidad si no se recuerda. Muchos estudiantes se quejan de sus malas notas diciendo "No tengo buena memoria"; sin embargo, algunos autores como Nelligan dicen que la mala memoria no existe, que lo que sucede es que el poder de observación y comprensión están limitados, que recordamos lo que nos interesa y lo que no lo olvidamos.

El alumno con "mala memoria" generalmente basa su aprendizaje en una repetición mecánica de todo lo que está día, o sea que aprende las cosas sin comprenderlas, de modo que cuando olvida una palabra, olvida el resto de los conocimientos así memorizados. Este tipo de memoria se llama "mecánica" es muy poco confiable y recomendable.

Lo verdaderamente exitoso para retener los conocimientos a mediano y largo plazo consiste, ante todo, en la observación y la comprensión (lo que no se percibe bien no se graba en el cerebro y lo que no se graba no se puede recordar). Si se entiende lo que se está estudiando, no existe el peligro de olvidar alguna parte esencial por no recordar una palabra. A este tipo de memoria que busca más comprender ideas se le denomina "Racional".

✓ Hay dos puntos principales que te ayudarán a aprovechar tu memoria para un mejor aprendizaje:

- a) Haste el propósito de recordar. cuando escuches una clase o leas un trabajo afirma y repite "Aquí hay algo que necesito recordar y que voy a retener por ser importante".
- b) Conoce bien el material. Cuantos más hechos puedas relacionar con una materia, mejor la recordarás. El reunir y organizar un grupo de ideas para que se relacionen entre sí y se asocien en tu mente te ayudará a recordar mucho mejor que si intentas acordarte de cada una de las ideas por separado.

La memoria la puedes mejorar si estudias el material con claridad y precisión, si lo haces significativo para ti, si lo asocias con lo aprendido, si lo valoras y lo practicas. A continuación te ofrecemos algunos tips para desarrollar mejor tu memoria.

SUGERENCIAS PARA MEJORAR LA MEMORIA.

Si al igual que todos tú estás interesado en desarrollar tu memoria, te vamos a sugerir algunos tips mediante los cuales podrás ejercitarla mejor:

1. Esfuérzate por recordar diariamente algo complejo y estructurado. Por ejemplo, al terminar cada clase, trata de reproducir mentalmente las principales ideas y el orden en que se expusieron.
2. Cuando tengas que preparar dos materias parecidas en su contenido, estudia primero una y hasta que la hayas comprendido y aprendido comienza a preparar la otra. Una vez memorizado el contenido de ambas, determina cuáles son sus diferencias principales; esto impedirá que en el futuro interfieran los conocimientos de una con los de otra y te dará la posibilidad de desarrollar una actitud crítica.
3. Un secreto básico para la buena memoria es adquirir el hábito de estudiar diariamente, de tal manera que tu aprendizaje resulte armónico y tengas tiempo suficiente para razonar todo aquello que estudias. En caso de que no puedas hacerlo diariamente, procura estudiar dentro de períodos cortos y regulares de tiempo que tú mismo te fijes; así evitarás caer en el vicio de la traicionera Memoria Mecánica en que inciden los estudiantes que tratan de aprender todo a la vez.
4. Ya en el proceso mismo de memorización es muy conveniente que te hagas una especie de "mapa mental" en el que primero fijes la esencia o núcleo de lo que estás aprendiendo y después tejas a su alrededor las ideas secundarias. Esto te permitirá cierta flexibilidad, pues teniendo claro lo principal, siempre podrás derivar de ello las ideas explicativas.
5. Una vez que hayas fijado las ideas o conceptos principales, es indispensable que te formules preguntas sobre aquello que aprendiste; de ese modo te cerciorarás de que memorizaste adecuadamente.