

Aprender en línea efectivamente **PLATZI** Notas.

Estado de curso: APROBADO

Aprender es la capacidad de adquirir conocimiento.

Si quisiéramos abstraer la palabra aprender necesitamos definir tres palabras: Perseguir, Atrapar o Prender. Estamos tratando de perseguir o atrapar algún conocimiento o dato específico.

Aprender significa apoderarse de algo, no solo es adquirir conocimiento como dijimos anteriormente. También significa darle sentido a ese concepto y hacerlo más poderoso para luego compartirlo y generar opiniones acerca de él.

Psicología, pedagogía y neurociencias son estas ciencias que se encargan de estudiar cómo funcionan los procesos de aprendizaje en nuestro cerebro. A lo largo de este curso veremos algunos métodos y descubrimiento científicos de cómo podemos mejorar nuestra **capacidad de aprender**.

Tipos de pensamiento

La **neurociencia** es el campo de la ciencia que se encarga de estudiar el sistema nervioso. Hay muchos estudios e investigaciones al respecto pero todavía no tenemos certeza total de cómo funciona nuestro cerebro.

Según la doctora Barbara Oakley existen dos tipos de pensamientos:

- **Enfocado:** Cuando nos concentramos en un largo periodo de tiempo ininterrumpido. Podrías concentrarte tratando de aprender algo por muchas horas. Este tipo de pensamiento es adecuado cuando ya tienes una base de conocimiento.
- **Difuso:** Cuando nos encontramos ante problemas nuevos. Cuando partes desde cero y quieres aprender algo nuevo. Lo mejor es usar este tipo de pensamiento cuando estudias algo nuevo (por ejemplo, en Platzi). Se trata de estudiar con interrupciones de tiempo. La técnica pomodoro te ayudará mucho en este tipo de pensamiento.

Etapas del aprendizaje

En la **entrada** de información tenemos dos tipos de experiencia:

- **Experiencia concreta (EC):** Es un perfil que le gusta involucrarse y de tener la experiencia.
- **Observación reflexiva (OR):** Es un perfil que le gusta comenzar su aprendizaje por medio de la lectura o la teoría.

La **salida** depende un poco de cómo fue la entrada:

- **Conceptualización abstracta (CA):** Si eres una persona teórica tendrás una conceptualización abstracta en base a la hipótesis generada sobre la teoría leída.
- **Experimentación activa (EA):** Son ese tipo de alumnos pragmáticos donde comienzan a través de la experiencia y a partir de ahí pueden generar nuevas experiencias para aplicarlo a nuevas.

Tipos de estudiantes

- **Alumnos activos:** Son entusiastas y les apasiona las cosas nuevas. Son este tipo de alumnos que actúa antes de pensar. Por lo general, aprenden mejor si tienen una actividad que consideren un desafío. Realizan actividades cortas de resultado inmediatos.
- Les cuesta aprender cuando se les da un papel pasivo, cuando están en un salón de clases, no se sienten protagonistas de la lección. También cuando deben analizar e interpretar datos y cuando trabajan solos.
- **Alumnos reflexivos:** Aprenden más cuando pueden observar detenidamente la información que les rodea, cuando les ofrecen tiempo de analizar y reflexionar antes de actuar y pueden pasar desapercibidos.
- Les cuesta aprender cuando tienen que ser el centro de atención, cuando no pueden realizar la tarea tomándose el tiempo que consideren y cuando tienen que actuar sin reflexionar antes.
- **Alumnos teóricos:** Aprenden mejor cuando les presentan modelos objetivos, teorías y sistemas; cuando pueden investigar y rastrear información. A este tipo de alumnos les gusta mucho la forma secuencial de pensamiento, la forma lógica para llegar a la resolución del problema.
- Les cuesta aprender cuando se les presentan actividades que consideran confusas o inciertas, cuando deben desarrollar actividades muy subjetivas o emocionales y cuando tienen que trabajar sin un marco teórico de referencia.

- **Alumnos pragmáticos:** Aprenden mejor cuando se les ofrecen actividades en las que pueden relacionar las teorías con situaciones prácticas y cuando pueden poner en práctica lo que deben aprender.
- Les cuesta aprender cuando se presentan actividades que no se relacionan con la realidad y cuando no pueden relacionar la información con situaciones prácticas.

Reglas de aprendizaje efectivo

Aprender individualmente:

- Interioriza lo aprendido
- Asimila la información Adquirida
- Interioriza pensamientos y reflexiones
- Tómate tu tiempo

Aprender en grupo:

- Comparte lo que estás aprendiendo
- Explica lo que aprendiste
- Recuerda que entre más explicas, más aprendes

Aprender colaborativamente:

- Crea una opinión fuerte de lo que aprendiste
- Ten la oportunidad de que alguien cuestione el conocimiento que adquiriste

El aprendizaje individual es el que se genera únicamente entre el estudiante y el profesor o cualquier otra figura que nos esté enseñando algo. Los 3 elementos importantes son: inteligencia, atención y memoria.

Entre el 40% y 50% de la inteligencia es heredada pero el otro 50% es determinado por la influencia de lo que nos rodea y nuestra voluntad de aprender algo nuevo todos los días

La atención y lo que no sabías sobre la técnica pomodoro

La **atención** es un proceso cognitivo que nos permite enfocarnos y concentrarnos en una cosa en específico. Un proceso cognitivo será todo aquel

que nos permita procesar información para transmitirla o transformarla en aprendizaje.

No podemos concentrarnos en muchos estímulos al mismo tiempo porque este lleva a una **sobrecarga cognitiva**. Es por esto que el multitasking es muy mala práctica.

En el tiempo de pensamiento enfocado el nivel de atención o concentración es bastante prolongado con un tiempo de hasta 10 horas. Debes estar muy atento a **qué estás pensando**.

En el tipo de pensamiento difuso, la **técnica pomodoro** puede ayudarnos mucho, ya que debemos concentrarnos por lapsos de tiempo mucho más cortos y, además, nos ayuda a evitar la **procrastinación**

Técnica pomodoro: 25 de enfoque x 5 de descanso 4 ciclos luego de esto descanso de 15- 30 minutos, luego puedes iniciar otro ciclo pomodoro, Focus to do (App de Ciclos pomodoro)

Cómo puedo sacar el máximo provecho a mi memoria

La **memoria** es la capacidad de recordar algo. Cuando memorizamos estamos utilizando dos habilidades específicas: abstracción y síntesis. No me memorizamos algo por completo, memorizamos palabras o ideas claves, por eso es importante la abstracción.

La **memoria funcional** es la parte de nuestro cerebro que nos ayuda a recordar cosas de manera mecánica, es decir, de memoria. Aquí se apoya la teoría de no hacer *multitasking* cuando intentamos aprender algo. Si hacemos más cosas cuando estamos aprendiendo nuestro coeficiente intelectual será menos efectivo.

Cuando memorizamos algo tendremos el 90% de probabilidad de olvidarlo.

Una **técnica** que puedes seguir para reducir este porcentaje a un 10% es:

- Repasa un concepto 24 horas después (70%)
- Repasa el concepto 1 semana después (50%)
- Repasa el concepto 1 mes después (10%)

Correlaciones mnemotécnicas: Hacer conexiones de lo aprendido con asuntos cotidianos.

Consejos para memorizar mejor

Antes de dormir: Recapitula lo que aprendiste durante el día. Puede ser en una libreta, smartphone o en tu cabeza. Recuerda que nunca debes parar de aprender.

Deportes: Para que nuestro cerebro funcione muy bien necesita altos grados de oxigenación y hace que nuestra memoria esté siempre fresca y sea más prolongada. Nos ayuda a reducir los riesgos de Alzheimer.

Dormir: Es importante para la memoria y la agilidad mental de nuestro cerebro. Cuando dormimos es cuando se liberan las toxinas que nos hacen daño.

Recuerda que todo lo que nos permite desarrollar conocimiento es un proceso cognitivo.

Chunking como estrategia de aprendizaje individual

El **Chunking**, que significa dividir o fragmentar la información en trozos, es una habilidad muy útil cuando tenemos muchísima información y debemos procesarla para convertirla en aprendizaje.

Se trata de dividir la información que vamos a estudiar por partes y luego volver a conectarlas para darles sentido, ya que estamos tratando de interrelacionar todos estos conceptos. Algo así como separar la información para procesarla más fácilmente y volver a unirla cuando logramos entenderla mejor.

Hacer apuntes mejora mi proceso de aprendizaje

Los **apuntes** pueden ser la columna vertebral del conocimiento, son una forma de organizar y estructurar la información de tal manera que tengan sentido para nosotros.

El uso del lápiz en la toma de apuntes tiene mejores resultados en el proceso de aprendizaje porque el movimiento de nuestras manos implica el uso de los sentidos que producen resultados más altos en las actividades neurales.

Haciendo apuntes como las Notas de Cornell

Las **Notas de Cornell** son uno de los métodos más efectivos (y desconocidos) para guardar nuestros apuntes efectivamente, debemos seguir los siguientes lineamientos:

- **Tema, Título o Materia:** ¿Qué vamos a estudiar? Esto lo vas a escribir en la parte superior de tu libreta o donde guardes tus notas.
- **Glosario, Preguntas y Palabras clave:** Esta sección ocupará menos de la mitad del espacio de la primera mitad de tus apuntes. En ella vamos a definir los objetivos o cuestiones que debes resolver con este aprendizaje. Puedes usar el método de correlación mnemotécnico y asignar conceptos familiares para relacionarlos con los nuevos conceptos.
- **Notas:** Esta sección ocupará un poco más de la mitad del espacio después del glosario. Puedes usar lo que mejor te convenga para plasmar la información que estás estudiando: *bulletpoints*, paráfrasis (evita las frases muy largas), símbolos, colores, entre otras.
- **Resumen o Idea Principal:** Idealmente, esta sección debería ser muy breve y, aún así, capaz de resumir la nota por completo. Para entrar en más detalles podremos leer las notas y el glosario.

¿Cómo incrementar mi velocidad de lectura?

Leer más rápido seguro es algo que te interesa, sobre todo cuando el tiempo que tienes para estudiar es bastante limitado.

Hoy te voy a enseñar algunas estrategias para acelerar tu velocidad de lectura sin perder comprensión.

1. Reduce los movimientos sacádicos

A veces pensamos que leemos muy lento porque nuestro cerebro no es capaz de procesar toda la información pero esto no es cierto, en realidad el verdadero culpable de esto son nuestros ojos.

Trata de aumentar tu campo visual a líneas completas en lugar de pequeñas frases o palabras. Esto hará que nuestro cerebro (que es muy poderoso) reciba la mayor cantidad de información posible.

2. Concéntrate al máximo para evitar releer

Este tiene que ver con el punto anterior, sobre el movimiento de nuestros ojos, entre más fluida sea tu lectura más rápido será concluida, por supuesto evitar distractores aumentará tu concentración para así evitar pausas innecesarias para releer una palabra.

3. Lee en silencio

Leer en voz alta ayuda a memorizar las líneas claves pero si queremos aumentar nuestra velocidad de lectura lo mejor es hacerlo en silencio, dado que en este punto tu capacidad lectora debe estar arriba de la cantidad de palabras que puedes pronunciar por minuto.

4. Usa un señalador

En este punto puedes utilizar un lápiz o incluso tu dedo para que mientras lees puedas ir señalando línea por línea, de esta forma, es casi imposible que te pierdas en el texto lo cual es una de las causas en la lectura tardía.

5. Visualiza frases completas en lugar de palabras individuales

Este aspecto me recuerda mucho cuando estamos aprendiendo inglés, donde la recomendación no es detenernos en traducir palabra por palabra sino ideas completas, para lograr esto se intenta hilar la información a partir de las palabras claves que vamos entendiendo.

Cuando leemos nuestro cerebro se comporta de una manera similar poniendo atención a un par de palabras al inicio, otro par en medio y concluir la línea con una más. Trata de hilar la frase completa con el contexto que llevas en tu lectura de esta forma puedes visualizar líneas enteras en lugar de palabra por palabra.

Aprendo cuando estoy acompañado

Aprender en grupo es una gran estrategia de aprendizaje. En principio, porque tienes un motivador personal al estar aprendiendo con otras personas que, además, pueden apoyarte compartiendo su conocimiento. Funcionan como un ancla que nos ayuda a continuar.

Ventajas de estudiar en grupo:

- Tenemos la oportunidad de aprender de otros
- Exponer tus dudas
- Compartir tu conocimiento
- *Entre más explicas más aprendes*

Profesor por un día

Cuando somos **profesores** estamos en la posición de explicar algo a otras personas sobre lo que estamos aprendiendo, estudiando e investigando.

- **Parafrasear:** Nos da la posibilidad de recordar algo y repetirlo usando nuestras propias palabras.
- **Cuestionar mi conocimiento:** En ese momento, cuando estamos explicando el tema, también tenemos una reflexión sobre qué tanto aprendimos del tema a explicar.
- **Repasar lo aprendido:** Como profesores debemos estudiar y repasar los conceptos para tener los conocimientos al alcance y poderlos explicar.
- **Hacer notas extras:** Las notas normales se nos quedan cortas y debemos extenderlas un poco más cuando queremos explicárselo a otras personas.

Solo puedes explicar algo cuando lo entiendes profundamente.

Técnica de Feynman:

1. Elige un tema
2. Escribe lo aprendido usando paráfrasis y lenguaje sencillo, luego léelo en voz alta.
3. Arregla lo que no está bien explicado
4. Repasa la información e intenta simplificarlo todavía más.

Evaluar mi conocimiento

Evaluar conocimiento te da la oportunidad de corroborar lo que aprendiste, evaluar qué tanto has aprendido. Por lo general, lo mejor es que estas evaluaciones sean diseñadas y aplicadas por otra persona diferente a ti.

Las **evaluaciones** deben ser diseñadas con ejemplos diversos que te confronten a la resolución de otro tipo de problemas diferentes a lo que aprendiste. Esto también te permitirá complementar tu conocimiento y darte la posibilidad de aprender a aplicarlo en más áreas.

El diálogo me conduce a la reflexión de mi aprendizaje

Un **argumento** es una reflexión, una respuesta construida en base a la razón, defender una postura con el mayor racionamiento posible y así sea aceptado por la otra persona. Debemos comprender el tema y conocer la mayoría de las alternativas.

Con estos argumentos lo que queremos es conseguir la aceptación de la otra persona de manera racional. También desarrollamos capacidades lingüísticas, incrementamos en una **50%** la adquisición del conocimientos para el día siguiente.

La Metacognición es la capacidad para reflexionar, analizar y criticar lo que estoy pensando.

Desarrollar metacognición es una de las grandes estrategias para aprender efectivamente, ya que involucra un proceso de cuestionamiento sobre los nuevos aprendizajes que estás añadiendo.

El pensamiento reflexivo básicamente nos enseñará a pensar y seleccionar la información que vale la pena ser almacenada y destinada a vivir con el resto de nuestra base de conocimiento. Imagina que es una especie de filtro que aplicas previamente.

Es un proceso que ocurre en todo nuestro proceso de aprendizaje y todos los puntos que hemos tocado en el curso, desde planificar qué se va aprender, controlar el transcurso del aprendizaje y evaluar los logros obtenidos.

Existen algunas estrategias metacognitivas que te ayudarán a hacer más efectivo tu aprendizaje:

- Trázate un objetivo

- Detente a reflexionar sobre el objetivo mientras estás aprendiendo
- Al finalizar evalúa tu objetivo

La metacognición siempre estará inquieta por hacerte consciente de lo que estás aprendiendo, para lograr tu reflexión y criticidad del suceso puedes hacerte las siguientes preguntas:

1. ¿Qué aprendí?
2. ¿Cómo lo aprendí?
3. ¿Qué fue lo más difícil de aprender?
4. ¿Cómo lo logré?
5. ¿Qué habilidades mejoré?

Como ves, este tipo de cuestionamientos no solo te hacen filtrar y reflexionar sobre lo que estás percibiendo sino también, te hacen reconocer el proceso de aprendizaje que usaste, esto es muy valioso, pues estás aprendiendo a aprender. Por eso el título de esta lectura es Metacognición para la larga vida del aprendizaje, entre más seas consciente de tus procesos cognitivos y estilos de aprendizaje más sencillo será para tí aprender cualquier cosa.

Hábitos para un aprendizaje efectivo

- Toma los cursos **completos** y **aprueba** el examen.
- Cumples tus objetivos.
- Quita toda distracción. Coloca tu teléfono en modo “No Molestar” o “Do Not Disturb”
- Ten un lugar para estudiar.
- Calendariza tu tiempo de estudio. Como si fueras a la escuela.
- Estudia todos los días. Repasar lo aprendido o aprender algo nuevo.
- Darse recompensas por cada avance. Una recompensa puede ser desde ver una buena película hasta unas buenas vacaciones.
- Descansa y cuida tu vista. Usar gafas o pantallas con filtros.
- Tener pasión por el aprendizaje. Nunca parar de aprender.