

## GLOSARIO DE TÉRMINOS

En PONTE 100™, desarrollamos la habilidad de entender cómo aprendes mejor, para poder aprender más fácil, más rápido y de manera más efectiva. Aquí te presentamos algunos conceptos para una mejor comprensión:

1. **Aprender a recordar:** Proceso de entrenamiento de la memoria para mejorar la retención y recuperación de información, mediante técnicas específicas y repetición consciente.
2. **Asociación de palabras:** Técnica cognitiva que conecta palabras entre sí por significado, sonido o contexto, ayudando a fortalecer la comprensión y la memoria.
3. **Conectores de enlace:** Palabras o frases que unen ideas dentro de un texto, facilitando su coherencia y la comprensión del mensaje global.
4. **Control de habilidades:** Capacidad del estudiante para identificar, regular y aplicar conscientemente sus habilidades cognitivas. Es base del aprendizaje autorregulado y del fortalecimiento de la sinapsis.
5. **Estrategias de estudio:** Técnicas específicas que facilitan la comprensión, organización y retención del contenido. PONTE 100™ ofrece 36 estrategias para distintos niveles de dificultad.
6. **Esquemas mentales:** Estructuras cognitivas que nos permiten organizar la información y comprender el mundo. Funcionan como mapas mentales que guían el aprendizaje.
7. **Grabación:** Fijación temporal de una palabra o información en la memoria mediante la atención y repetición, lo que deja una huella mental para su posterior recuerdo.
8. **Hábitos de estudio:** Rutinas que favorecen el aprendizaje, como establecer horarios, elegir un entorno adecuado o usar recursos como resúmenes y esquemas.
9. **Habilidades:** Capacidades que permiten aprender, resolver problemas y comunicarse eficazmente. Son clave para el rendimiento académico y personal.
10. **Memoria:** Capacidad del cerebro para almacenar, conservar y recuperar información o experiencias pasadas, esencial para todo proceso de

aprendizaje.

11. **Metodología:** Conjunto de métodos y técnicas sistemáticas para alcanzar objetivos de aprendizaje o investigación. Es el plan que guía cómo se estudia o enseña.
12. **Método de estudio:** Conjunto de pasos organizados para estudiar de forma eficiente: desde la planificación hasta la comprensión y retención del contenido.
13. **Programación del cerebro:** Es la manera en que el cerebro organiza su aprendizaje y comportamiento, formando hábitos y patrones mentales que pueden actualizarse con nuevas experiencias.
14. **Paradigma:** Modelo mental que determina cómo interpretamos y resolvemos problemas. Cambiar un paradigma puede transformar la forma en que aprendemos o actuamos.
15. **Planeamiento educativo:** Organización previa de objetivos y actividades de enseñanza, con el fin de lograr aprendizajes efectivos y estructurados.
16. **Programación académica:** Planificación detallada de temas, tiempos y actividades dentro de un curso o programa de estudio.
17. **Palabras clave:** Términos esenciales que resumen el contenido de una idea o texto. Sirven para identificar rápidamente los conceptos centrales.
18. **Reprogramación del cerebro:** Proceso consciente de modificar creencias, pensamientos o hábitos negativos por otros más funcionales, usando técnicas como repetición, visualización o meditación.
19. **Sinapsis:** Conexiones entre neuronas que permiten el flujo de información. Son la base biológica del aprendizaje y la memoria.
20. **Sincro-Grabación:** Refuerzo de lo ya grabado en la memoria, creando una estructura más sólida y organizada para facilitar el acceso a esa información.