

¿CÓMO APRENDEMOS? ESTRATEGIAS BASADAS EN EVIDENCIA PARA LA ENSEÑANZA EFECTIVA

FUNDACIÓN EDUCACIONAL ARREBOL

Aprender es un proceso complejo que involucra múltiples funciones cognitivas y su entendimiento, permite a educadores y educadoras, tomar mejores decisiones pedagógicas.

La investigación científica ha identificado métodos que optimizan el proceso de aprendizaje. Estas estrategias, respaldadas por evidencia, son fundamentales para mejorar la adquisición, retención y transferencia del conocimiento:

- Recibir retroalimentación inmediata ayuda a corregir errores y mejora el aprendizaje (Hattie & Timperley, 2007).
- El estudio distribuido en el tiempo mejora la retención de la información (Cepeda et al., 2006).
- Reflexionar sobre el propio aprendizaje (metacognición) mejora significativamente el rendimiento académico (McClelland & Cameron, 2011).
- El sueño adecuado es crucial para la consolidación de la memoria (Walker, 2009).
- La autoevaluación y la evaluación formativa son herramientas poderosas para mejorar el aprendizaje (Black & Wiliam, 1998).
- La novedad y la curiosidad estimulan el cerebro, mejorando la memoria y el aprendizaje (Dehaene, 2020).
- La música puede mejorar ciertas funciones cognitivas, como la memoria verbal y la inteligencia espacial (Schellenberg, 2004).
- Escribir a mano mejora la retención de la información y el procesamiento cognitivo en comparación con escribir en un teclado (Mueller & Oppenheimer, 2014).
- La actividad física regular aumenta el volumen del hipocampo, mejorando la memoria espacial y la función cognitiva (Erickson et al., 2011).
- Dibujar, comparado con otras técnicas de memorización, es significativamente más efectivo para recuperar nueva información (Fernandes et al., 2018).

MEMORIA Y APRENDIZAJE

Existen diferentes tipos de memoria, como la de corto y largo plazo, y la explícita e implícita, que desempeñan roles distintos pero complementarios en el aprendizaje. Estas memorias son cruciales para que los estudiantes puedan adquirir, retener y aplicar conocimientos de manera efectiva. Fortalecerlas mediante estrategias pedagógicas adecuadas es esencial para lograr un aprendizaje significativo y duradero.



LO QUE SABEMOS, VIVIMOS Y SABEMOS HACER, SE ENCUENTRA EN NUESTRAS MEMORIAS:

Memoria es la facultad de codificar, almacenar y recuperar información (Kandel & Squire, 1999)



Memoria procedimental

Memoria de cómo realizar acciones o habilidades motoras. Los recuerdos son implícitos y adquiridos a través de la práctica.

NO DECLARATIVA



Memoria semántica

Memoria de conocimientos generales y hechos sobre el mundo. Los recuerdos son independientes del contexto en que fueron aprendidos.

DECLARATIVA



Memoria episódica

Memoria de eventos de la propia vida. Los recuerdos son específicos en tiempo y lugar.