

APRENDIZAJE

El aprendizaje es el resultado de la suma de elementos que actúan en y desde vos, tales como factores fisiológicos, psicosociales, socioeconómicos, pedagógicos, sociodemográficos e institucionales.

Cada situación es única, pero hay factores en los que podés trabajar y te ayudarán en el proceso de aprendizaje. Algunos de estos son:

1 Alimentación saludable

El cerebro se nutre de oxígeno y glucosa, por lo que es indispensable proporcionarle la mejor calidad de ambos. Una nutrición balanceada ayuda a una actividad cerebral más eficaz. Se recomienda disminuir las grasas saturadas y azúcares simples y preferir productos lácteos, huevo, pescado, carnes, leguminosas, frutos secos y frutas.

2 Hidratación

Es recomendable tomar agua constantemente pues la hidratación con agua mejora el rendimiento cognitivo. La baja hidratación puede provocar una caída de la capacidad de concentración y una disminución de la memoria.

3 Actividad física

Realizarla te traerá beneficios físicos, psicológicos y afectivos, que beneficiarán tu proceso de aprendizaje.

4 Respiración controlada

Hacer respiraciones controladas varias veces al día ayuda al cerebro, ya que éste consume de un 20% a un 25% del oxígeno que ingresa a nuestro organismo. También ayuda a relajar los músculos y a mejorar la concentración y la atención.

5 Sueño reparador

El sueño tiene un papel fundamental en el proceso de aprendizaje y en el funcionamiento del cerebro. Favorece la atención y concentración; interviene en la consolidación de la memoria; ayuda a reorganizar y sintetizar la información, permitiendo una comprensión más profunda de los conceptos; y tiene un papel importante en la creatividad y otras habilidades cognitivas como la capacidad de resolución de problemas. Se recomienda dormir no menos de 6 horas por día.



6 Condiciones adecuadas del espacio físico de estudio

El lugar que elijamos debería de ser siempre el mismo porque ayuda a crear un hábito de estudio. Este sitio puede ser tu habitación, un cuarto de estudio o una biblioteca pública (depende de tus preferencias y posibilidades). Debés disminuir distractores y tener a mano todo lo que requieras. Además, es importante contar con las condiciones adecuadas de iluminación, temperatura, ventilación y mobiliario.

Si preferís estudiar con música, se recomienda que ésta genere ondas alfa. Es importante que la música que escuchés te genere bienestar y que no tenga letra, pues es un distractor. El volumen debe ser bajo, porque el objetivo que se pretende con ella no es escuchar música sino favorecer una situación ideal de estudio.

7 Motivación

La motivación es un factor esencial para un aprendizaje exitoso. Cuando estás motivado, es más fácil involucrarse activamente en el proceso de aprendizaje, mantener la atención y la concentración, tener mejor comprensión, retener la información, superar desafíos u obstáculos (ser persistente), conectarte emocionalmente con lo que aprendés y aumentar el sentido de autoeficacia (confiar en tus propias habilidades y capacidades para lograr una tarea).

8 Gestión del estrés

La gestión del estrés es esencial para un aprendizaje exitoso y saludable. Al implementar estrategias para manejar el estrés, podés crear un ambiente en el que puedas enfocarte mejor en tus estudios, retener información de manera efectiva y mejorar tu bienestar general.

