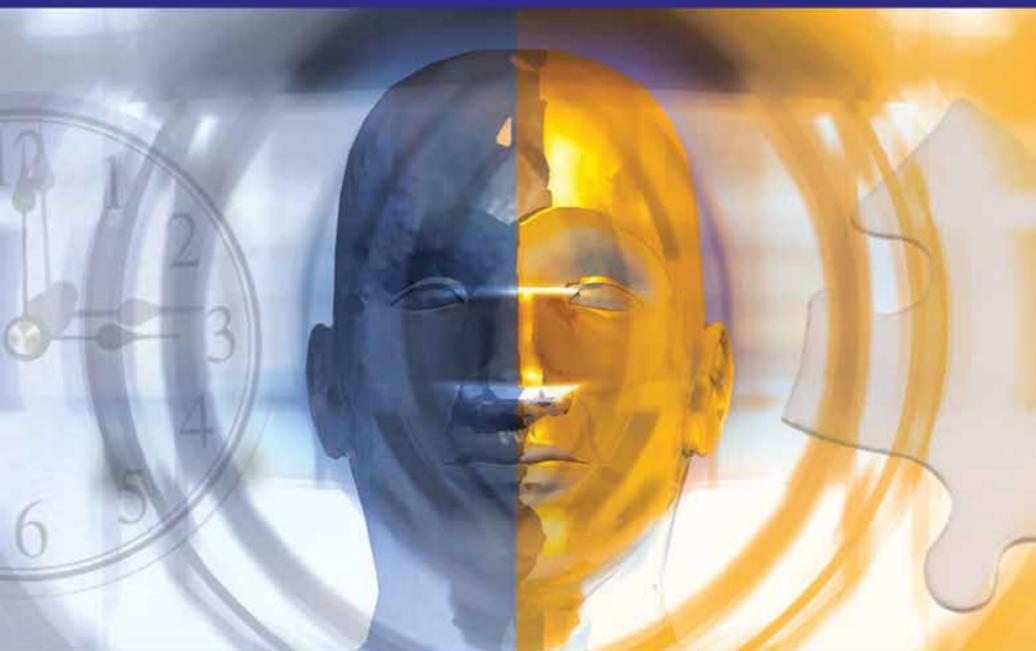


Juan Carlos Jiménez

Aprende con eficacia

Mejora la asimilación
y la retención



Serie "La diferencia la haces tú"



COGRAF

Juan Carlos Jiménez

Aprende con eficacia

Mejora la asimilación
y la retención



C O G R A F

Una edición de Cograf Comunicaciones
Caracas, Venezuela - Noviembre 2010

Aprende con eficacia

Mejora la asimilación y la retención.

Primera Edición: Noviembre 2010

Segunda Edición: Abril 2011

Copyright® Juan Carlos Jiménez

Todos los derechos reservados

El contenido de este libro no deberá ser reproducido o transmitido parcial o totalmente, por ningún medio, sin previa autorización escrita del autor.

ISBN: 978-980-12-4612-1

Depósito Legal: If25220103703345

Ediciones de Cograf Comunicaciones

www.libroscograf.com



C O G R A F

Av. Francisco de Miranda con Av. Principal de Los Ruices,
Centro Empresarial Miranda, Piso 1, Ofic 1K. Los Ruices.

Caracas 1070, Venezuela. Telf/Fax: (+58 +212) 237-9702

Rif: J-30336261-3

E-mail: contactocograf@cograf.com

www.cograf.com

La diferencia la haces tú

Aprender es uno de los grandes placeres de la vida, pero hacerlo con eficacia en la actualidad parece más difícil cada día, por diversas causas.

Algunos de las dificultades del aprendizaje pueden ser:

- Que estás trabajando, y estudiar significa mucho sacrificio;
- Que no cuentas con suficiente tiempo;
- Que el volumen de información que debes asimilar es muy grande y complejo;
- Que no cuentas con buenos profesores ni buenos materiales de apoyo didáctico;
- Que recibes clases en espacios inadecuados;
- Que no le encuentras utilidad práctica al conocimiento que debes adquirir.

Estoy de acuerdo contigo, estas dificultades pueden desanimar a cualquiera. Sin embargo, siempre puedes

ocuparte de ciertos aspectos que están a tu alcance y dependen de tu iniciativa.

Por ejemplo, si comprendes mejor cómo es el proceso básico de asimilación de conocimientos, tú mismo puedes producir experiencias de aprendizaje más productivas e interesantes para ti. De esta manera dependerás menos de la calidad de los profesores, o de las condiciones de estudio, o del volumen de conocimientos que necesitas adquirir.

Asimismo, si desarrollas ciertos hábitos de estudio y repaso, puedes convertir tus aprendizajes en procesos muy gratos y satisfactorios, con los cuales cultivarás la motivación necesaria para mantenerte estudiando.

Las ideas que te ofrezco en las páginas que tienes frente a ti son para tu beneficio personal, pero si deseas sacarles más provecho te conviene compartirlas con tu equipo de trabajo, tu familia y tus amigos. El simple acto de hablar de ellas, como “pensando en voz alta”, proporcionará profundidad y amplitud a tus conocimientos actuales.

Igualmente, la eficiencia del aprendizaje es un tema de creciente interés para las empresas y organizaciones no comerciales. Gerentes y empresarios pueden sacarle más utilidad a sus inversiones en capacitación y entrenamiento de su capital humano si fomentan explícitamente el estudio y el repaso como valores corporativos.

Te invito a compartir tus reflexiones sobre estos temas, asumiéndote como protagonista y emprendedor de tu aprendizaje. Espero que esta experiencia te resulte útil.

Si quieres intercambiar conmigo tus impresiones sobre esta publicación, por favor, escíbeme a jucar@cograf.com.

Juan Carlos Jiménez

Octubre 2010

*“No tengo talentos especiales.
Sólo soy apasionadamente
curioso.”*

Albert Einstein

(1879 - 1955) Científico de origen alemán.

<http://bit.ly/a85v31>

Contenido

[Debe tener sentido para ti...](#) 9

[El aprendizaje significativo...](#) 12

[La curva del olvido...](#) 15

[¿Qué ocurre cuando repasas...](#) 17

[Repasar no es repetir como un loro...](#) 20

[Estrategia clave: Repaso continuo...](#) 23

[1. Comparte las ideas que estás estudiando...](#) 26

[2. Lee y relea contenidos relacionados...](#) 29

[3. Pon tus reflexiones por escrito...](#) 32

[4. Elabora mapas conceptuales...](#) 34

[Nota final: Tres conceptos diferentes...](#) 39

[Bibliografía...](#) 43

[Sobre el autor...](#) 45

***“Lo maravilloso de aprender
es que nadie puede arrebatárnoslo.”***

B. B. King

(1925 -) Guitarrista de blues, jazz y compositor
norteamericano.

<http://bit.ly/9bgZvk>

Debe tener sentido para ti

Si no tienes interés en aprender algo es poco probable que lo hagas de manera forzada. Es una idea que parece evidente, pero no lo es si no comprendes el origen de tu motivación.

Si no te resulta interesante lo que estás estudiando, en el mejor de los casos llegarás a memorizar cierto volumen de información y conocimientos, pero no te apropiaras de ellos, no los asimilarás, te será difícil llevarlos a la práctica y los olvidarás con facilidad y rapidez.

Es lógico que sientas un particular interés por los temas que más te gustan, que te resultan más fáciles de adquirir, o por los conocimientos nuevos en las áreas en las que ves más claramente la utilidad práctica de tu esfuerzo de estudio.

Pero el interés y la motivación por estudiar no te surgirán fácilmente si el beneficio que vas a obtener no es claro para ti, o si el esfuerzo que debes hacer representa más sacrificio que disfrute, o si simplemente es **un deber** impuesto por factores externos a ti.

Encontrarás mucha más motivación para aprender al definir mejor tus objetivos personales finales, tomando en cuenta el estudio como un medio y no como un fin, sin caer en la trampa de creer que si el interés no es “espontáneo” o “natural” entonces no tiene suficiente valor.

En otras palabras, el estudio y el aprendizaje pueden tener sentido para ti, bien sea porque ves sus beneficios con nitidez, o porque te ocupas conscientemente de buscarle y encontrarle significado para tu provecho personal.

Cuando le das tu propio sentido al estudio, haces que la experiencia de procesar información para volverla conocimiento útil y práctico se convierta en un proceso de aprendizaje significativo, independientemente de los obstáculos externos que tengas.

El esfuerzo consciente que supone **buscar y encontrar significado** al aprendizaje es como un acto de “gimnasia creativa”, con el cual ejercitas tu capacidad de explorar y asimilar, no sólo nuevos conocimientos sino también nuevos alcances para los conocimientos que ya tienes.

En consecuencia, el propio acto de estudiar y repasar cobra otro significado y otro valor, porque tú se lo das, tú los determinas, tú los defines: La diferencia la haces tú.

***“Fórmate tú en vez de esperar
a que te formen y modelen.”***

Herbert Spencer

(1820-1903) Escritor británico.

<http://bit.ly/aUdFDA>

El aprendizaje significativo

Se trata de un enfoque sobre cómo el aprendizaje puede ser un proceso más eficaz, desarrollado durante varias décadas de investigaciones por tres psicólogos especialistas en pedagogía, con reconocimiento mundial por sus aportes al mundo de la educación: David Ausubel, Joseph Novak y Helen Hanesian.

Sus publicaciones están dirigidas principalmente a educadores, pero tú puedes aprovechar la esencia de sus ideas: Conviertes el aprendizaje en una experiencia significativa para ti cuando buscas la relación que hay entre la información que estudias y los conocimientos que ya posees.

Dicho de otra manera: **Aprendes más** cuando la información que quieres asimilar tiene significados prácticos para ti, los cuales debes buscar y encontrar tú mismo, basándote en tus propios conocimientos.

De esta manera, tu aprendizaje se vuelve una vivencia que va mucho más allá de la emoción que produce lo novedoso.

Es decir, puedes obtener aprendizajes no sólo cuando descubres conocimientos completamente nuevos, sino tam-

bién cuando aprovechas la información (aunque sea “vieja”) para **ampliar, profundizar o consolidar** lo que ya sabes.

Al realizar esto de manera consciente le imprimes tu significado personal al estudio, lo que a su vez te permite lograr que cualquier aprendizaje sea realmente interesante para ti, independientemente de las dificultades externas que puedas tener.

Cuando te ocupas de que tu aprendizaje sea más significativo para ti:

- Logras comprender mejor y más rápidamente lo que estudias.
- Consigues más fácilmente llevar los conocimientos a la práctica.
- Recuerdas durante más tiempo la nueva información.
- Se vuelven más gratificantes tus esfuerzos de estudio y repaso.

No obstante, los profesores Ausubel, Novak y Hanesian ponen una condición para que el aprendizaje significativo ocurra: Depende esencialmente de tu disposición e interés en estudiar. ***Es tu decisión personal.*** Es tu elección... Una vez más, la diferencia la haces tú.

*“Somos lo que hacemos repetidamente.
La excelencia no es un acto sino un hábito.”*

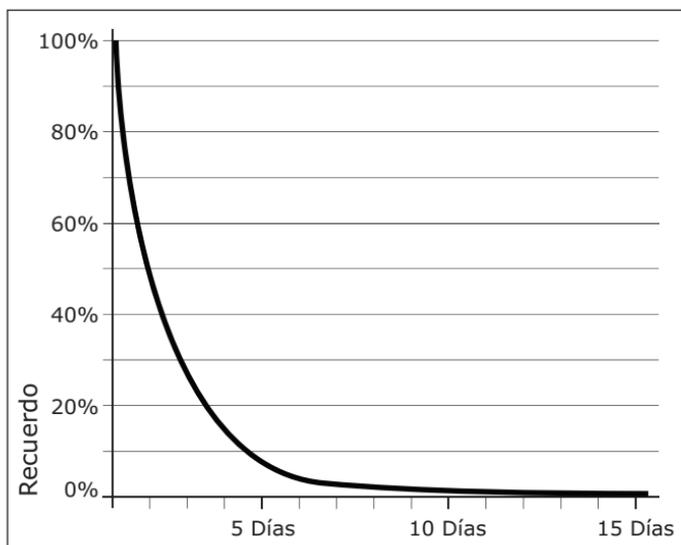
Aristóteles

(384 AC - 322 AC) Filósofo griego.

<http://bit.ly/bcRrn2>

La curva del olvido

El psicólogo alemán Hermann Ebbinghaus estudió durante 30 años la pérdida de la retentiva en el tiempo, y determinó que el olvido de una información o un conocimiento ocurre de manera progresiva, como puedes ver en el siguiente gráfico:



Como imagen esquemática, la línea gruesa del gráfico también es conocida como “la curva del olvido”.

Se trata de una idea relacionada con la intensidad del recuerdo, de la memoria, y explica cuánto tiempo puedes conservar un contenido o una información en tu me-

moria **si no la ejercitas** suficientemente, repasándola y refrescándola.

En otras palabras, mientras más **intensa y significativa** sea la experiencia con la que produces un recuerdo, más tiempo podrás mantenerlo en el tiempo.

Observa en “la curva del olvido” que tan rápido puedes olvidar información o conocimientos si no los ejercitas:

Al día siguiente de una sesión de estudio puedes llegar a olvidar hasta un 50% de la información con la que interactuaste.

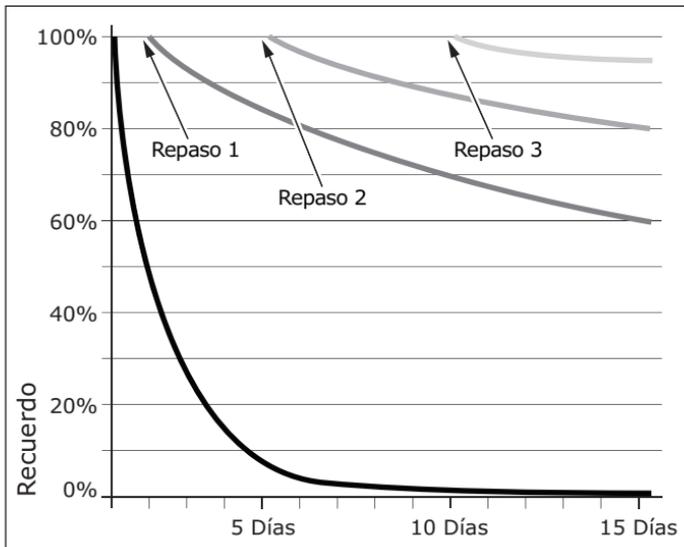
2 días después, sin haber repasado, lo que recuerdas no llega al 30%.

Y una semana después tendrás suerte si logras recordar más del 3%.

Es impresionante, ¿verdad?

¿Qué ocurre cuando repasas?

En el siguiente gráfico puedes ver las diferentes inclinaciones que puede tener la curva del olvido, dependiendo de la cantidad de repasos que hagas de lo que estás estudiando y buscando asimilar:



Como puedes observar, si quieres resguardar y consolidar el conocimiento que recibiste el primer día de estudio, debes realizar significativos repasos.

Es decir, puedes mejorar mucho tus procesos de aprendizaje realizando refrescamientos periódicos de la información que necesitas adquirir.

¿Qué ocurre cuando repasas?

Toma las siguientes referencias como datos aproximados, pero ellos se ajustan a la mayoría de las personas:

Si haces un **Primer Repaso** al día siguiente de tu primera sesión de estudio, entonces podrás recuperar hasta 100% de lo que estudiaste.

Si realizas el Primer Repaso, a los cinco días de la primera sesión de estudio puedes llegar a recordar hasta un 90% de la información.

Ahora bien, si haces un **Segundo Repaso** cinco días después del primero, volverás a refrescar la información y podrás recuperar hasta el 100% de los conocimientos que estudiaste una semana antes.

En el gráfico anterior también puedes ver que antes del **Tercer Repaso** ya han transcurrido dos semanas. Por lo tanto, si hasta entonces no hiciste ningún repaso tampoco recordarás nada de lo que estudiaste el primer día.

Sin embargo, si hiciste el Primer Repaso, es posible que a los 15 días recuerdes hasta un 60%, y si repasas una

segunda vez podrás recordar entre un 80 y un 90% de la información inicial.

Al llegar a la segunda semana, si haces un Tercer Repaso podrás recuperar hasta el 100% de la información que estudiaste el primer día.

¿Ves el beneficio que puedes obtener con hacer sólo tres refrescamientos?

Imagina el inmenso potencial de aprendizaje que puedes desarrollar si cultivas el hábito de repasar.

Repasar no es repetir como un loro

La velocidad con la que se “evapora” la memoria depende de diversos factores.

A veces se debe a la complejidad y al volumen de la información que necesitas asimilar. En otros casos depende de las condiciones del proceso mediante el cual la adquieres (la experiencia educativa). Otras veces te afectan aspectos fisiológicos como el estrés, el sueño o el hambre.

Sin embargo, el ritmo del olvido es prácticamente el mismo en todas las personas. Por lo tanto, todos podemos obtener mejoras con el mismo tipo de esfuerzo de repasar y refrescar conocimientos.

Si analizas de nuevo el gráfico de la curva del olvido, verás que la mayor cantidad de olvido sucede en las primeras horas y en los primeros días después de haber dejado de estudiar un tema.

Esto significa que es muy importante que repases con más intensidad **al principio del proceso** de asimilación de la información que estudies.

Cuidado, repasar en esta publicación no quiere decir que debes repetir como un loro la información que quieres captar. Es decir, no repases para memorizar. Repasa para ampliar la comprensión del tema que estudias, aunque sea un poco. Repasa para buscar los significados de esa información que se relacionan más con tus conocimientos.

Cuando leas y estudies, selecciona las ideas más importantes y refréscalas, recuérdalas, dale sentido para ti con significados específicos relacionados contigo, con tus actividades, con tus intereses, con tu vida.

Cuando repases información, hazlo pensando en las implicaciones que tiene lo que estás revisando, **buscando y encontrando** diferentes vinculaciones con lo que ya sabes.

No se trata de un repaso mecanizado, para tratar de “grabar” la información de manera forzada, o para sustituir automáticamente tus conocimientos previos. Al repasar, hazlo pensando que tu objetivo es aumentar o reforzar tu comprensión del tema que estudias.

Debes buscar entender lo que estás estudiando, sino será muy difícil que lo asimiles. Debe tener sentido y significado para ti, y ese significado debe proporcionarte beneficios personales. De lo contrario, su olvido será más rápido.

*“Todo el que disfruta cree
que lo que importa del
árbol es el fruto, cuando
en realidad es la semilla.”*

Friedrich Nietzsche
(1844 - 1900) Filósofo alemán.
<http://bit.ly/b6fffj>

La estrategia clave: Repaso continuo

Los estudios de Hermann Ebbinghaus (<http://bit.ly/drJ0e8>) sobre el olvido fueron publicados en 1885 y todavía en la actualidad son ignorados por la mayoría de quienes influyen más en la formación de la gente: educadores, entrenadores y supervisores.

La pedagogía contemporánea tiene suficientes evidencias de que las personas que aprenden más, en cuanto a cantidad, calidad y retención de conocimientos, comprenden cómo funciona el olvido. Por eso cuentan con distintas estrategias para **repasar** sus conocimientos.

De una u otra forma se han dado cuenta que la memoria incorpora mejor nueva información cuando este proceso es significativo, gradual y continuo, como hemos comentado antes.

Lo más importante del repaso sistematizado no es repetir mecánicamente ni repasar grandes cantidades de información. Puede ser poco, pero debe tener continuidad. Ésta es la clave fundamental del recuerdo, escondida “casualmente” dentro de la propia curva del olvido.

Si estás consciente de que vas a olvidar parte de lo estudiado, entonces puedes focalizarte en comprender y asimilar mejor los contenidos progresivamente, sin necesidad de estresarte.

Toma en cuenta que después de un cierto tiempo, cuando has olvidado la mitad de lo estudiado, al refrescar la información, repasándola, tienes oportunidad de recuperar hasta el 100% del conocimiento inicial.

Si se hace de esta manera, el refrescamiento puede tener grandes resultados en términos de aprendizaje y productividad. No estamos hablando de pequeños incrementos de retención y conocimiento, sino de aumentos que pueden llegar al 200 ó 700%.

Con estas consideraciones en mente, a continuación encontrarás 4 sugerencias prácticas que sirven para que aumentes el significado en tus procesos de aprendizaje y mejores tu retentiva en el corto y mediano plazo:

1. Comparte las ideas que estás estudiando.
2. Lee y relee contenidos relacionados.

3. Pon tus reflexiones por escrito.

4. Elabora mapas conceptuales.

En las siguientes páginas vas a encontrar los detalles de estas sugerencias, basado en el principio de que **si te involucras** más en tu propio proceso de aprendizaje, como un asunto personal en el que tú eres el protagonista, asimilarás mucho más lo que estudies y lo retendrás mejor en el tiempo.

“Me lo contaron y lo olvidé, lo vi y lo entendí, lo hice y lo aprendí.”

Confucio

(551 AC-478 AC) Filósofo chino.

<http://bit.ly/bali9O>

1. Comparte las ideas que estás estudiando

En las primeras 12-24 horas, habla con otras personas sobre el tema que estás estudiando y sobre los aspectos que te parecen más interesantes.

Es un ejercicio simple pero muy poderoso, porque te obliga a **profundizar** en las ideas que constituyen el conocimiento que estás adquiriendo, con tu propias palabras, con tu propia interpretación.

Compartir con otros supone que debes refrescar y estructurar las ideas en tu mente de manera tal que las puedas comunicar en forma comprensible.

Ese proceso de pensar y verbalizar el pensamiento le da potencia a tus capacidades intelectuales de analizar y sintetizar información.

No tienes que hablar de todo lo que estás aprendiendo de una vez, ni debes invertir horas en eso.

Selecciona y comparte con otras personas las 2 ó 3 ideas más importantes para ti y desarróllalas, bien sea porque

te parecen novedosas, peculiares, o porque te producen curiosidad. Inclusive, habla hasta de las ideas con las que no estás de acuerdo o sientes dudas.

Una manera interesante de compartir lo que estés estudiando, es hacerlo a través de ***preguntas reflexivas*** que estimulen el diálogo y el intercambio de pensamientos.

Por ejemplo, si aplicas esta sugerencia con los contenidos de este libro, podrías abrir una interesante sesión de reflexión con otras personas a través de preguntas como las siguientes:

–¿Sabías que si estudias algo hoy, y no lo repasas mañana, pasado mañana sólo recordarás un 30% de la información?

–¿Sabías que un psicólogo alemán del siglo 19 hizo importantes descubrimientos sobre la pérdida de retentiva en el tiempo?

–¿Sabías que cuando hablas con otras personas sobre un contenido que estás estudiando mejoras sustancialmente la asimilación del mismo?

–¿Por qué en el colegio no nos habrán enseñado mejor la importancia de repasar y cómo hacerlo interesante?

“Si quieres aprender, enseña.”

Marco Tulio Cicerón
(106 AC - 43 AC) Escritor romano.
<http://bit.ly/dpYYLW>

2. Lee y relees contenidos relacionados

Lee y vuelve a leer el material formal de **apoyo didáctico** que recibas en las sesiones educativas (libros, guías, etc.), y también haz lo mismo con tus apuntes.

También puedes ampliar el alcance del refrescamiento, buscando en Internet conocimientos relacionados con la información que estás estudiando.

Leer y releer es un **ejercicio** básico de repaso que también tiene mucho poder para ampliar los significados de tu aprendizaje.

Hazlo en un momento de tranquilidad, aunque sea breve, en el que puedas **disfrutar del acto de leer**, de refrescar las ideas que estás estudiando y buscando asimilar.

Cuando leas, recuerda hacerlo buscando entender lo que estás estudiando. No lo hagas mecánicamente o de manera forzada.

Para comprender mejor un contenido debes **interpretar y transformar** la información que recibas, relacionándola con tus conocimientos previos. Esto lo logras pasando de

una primera lectura superficial a una lectura en la que buscas y logras captar el sentido y el significado del texto.

Si el significado de lo que lees no está muy claro, busca sinónimos de las palabras claves, para que obtengas más referencias con las cuales comparar los significados que ya conoces.

Si no logras concentrarte bien, comienza a leer más despacio, en voz alta y pausada, como si estuvieras declamando o como si fueras el locutor de un noticiero de radio o TV. Hazlo así hasta concentrarte. Después puedes continuar en silencio pero con el mismo ritmo.

Convierte la lectura en un **hábito**, en algo que hagas con frecuencia, todos los días aunque sea poco.

No te angusties por tratar de leer un libro completo rápidamente o esas revistas que tanto te gustan. El contenido que puedas leer durante 5 ó 10 minutos puede llegar a ser suficiente para cultivar el hábito de explorar ideas y estimular la reflexión, especialmente si lo haces todos los días.

Después, con el hábito, aumentarás tu capacidad de **leer comprensivamente** más y más información. Pero el desarrollo de esta habilidad es gradual, es progresivo y toma cierto tiempo.

A lo mejor te conviene leer antes de dormir. Algunas investigaciones sugieren que puede ser beneficioso. Pero si en ese momento tienes mucho cansancio, hazlo en la mañana, cuando tu mente esté descansada y despejada.

Y aunque te parezca sorprendente que lo recomiende en este escrito, también puedes leer en el baño. Es algo que debes hacer diariamente, por lo que te ofrece la oportunidad de ser constante.

***“Sólo es útil el conocimiento
que nos hace mejores.”***

Sócrates

(470 AC - 399 AC) Filósofo griego.

<http://bit.ly/dAiwYQ>

3. Pon tus reflexiones por escrito

Escribe notas en las que recojas tus reflexiones personales sobre lo que estás estudiando. Resume ideas claves con frases cortas o exprésalas con ***tus propias palabras***.

Anota palabras relevantes. Identifica conceptos claves y apunta sus sinónimos. Los sinónimos de las palabras te permiten ver diferentes perspectivas de sus significados. Así podrás encontrar más relaciones con tus conocimientos. Recuerda que ésta es la condición fundamental para que el aprendizaje sea significativo y útil para ti.

Piensa que poner por escrito tus ideas es como hacer ***gimnasia*** con tu intelecto, con tu creatividad y con tu inteligencia. Esto es lo que haces cuando escribes, aunque sea de manera esquemática, tus análisis y conclusiones sobre un tema específico que estés estudiando .

Si pensarlas y verbalizarlas es un ejercicio de repaso de mucha efectividad para ampliar la comprensión y alargar la retentiva, escribir esas ideas, asociadas al proceso de asimilación y retención de un conocimiento, es aún más poderoso.

No te estreses con la calidad o cantidad de lo que escribes. Puedes ir despacio pero hazlo **todos los días**. Diez minutos concentrado en escribir reflexiones específicas sobre lo que estás estudiando puede rendir mucho para tu beneficio personal.

El objetivo en el corto o mediano plazo no es que hagas un resumen, escribas un ensayo o un artículo, aunque es probable que con el tiempo termines escribiéndolos si practicas todos los días. Sin embargo, lo más importante es que **escribas notas**, resúmenes o frases como una práctica cotidiana.

Por otro lado, también podría resultarte interesante escribir tus notas en un e-mail para alguien. A lo mejor se te facilita el acto de escribir si piensas que estás compartiendo tus ideas con alguien importante para ti. Si ése es el caso, hazlo.

Por cierto, este breve ensayo es producto de las reflexiones que escribí durante mucho tiempo sobre algunos de los aspectos del proceso de aprendizaje de los participantes de mi cursos y del mio propio.

4. Elabora mapas conceptuales

Un mapa conceptual es un diagrama, un dibujo, o un esquema, con el cual puedes **tomar apuntes y representar** un determinado conocimiento.

Un mapa conceptual es una alternativa de resumir o sintetizar por escrito cualquier contenido que estés estudiando.

Con este recurso gráfico tú estableces **el orden y la relación** entre las ideas clave, lo cual te permite assimilarlas y memorizarlas de manera más significativa.

En tu mapa conceptual organizas y estructuras diferentes informaciones con tu propio criterio, basado en tus conocimientos e intereses. Así le das un sentido personal a tu proceso de aprendizaje.

Algunas veces llamados “mapas mentales”, los mapas conceptuales te ayudan a reforzar de manera eficaz el proceso de adquisición de información y conocimientos, porque con ellos **la vivencia del estudio** se vuelve mucho más interesante que escuchar o leer solamente.

Cuando tomas notas y apuntes a través de mapas conceptuales se destaca tu protagonismo en el aprendizaje de nuevos conocimientos, o consolidación de existentes.

A través de estos instrumentos puedes ver la información reorganizada y relacionada de acuerdo a tus razonamiento, lo que facilita su apropiación y recordación.

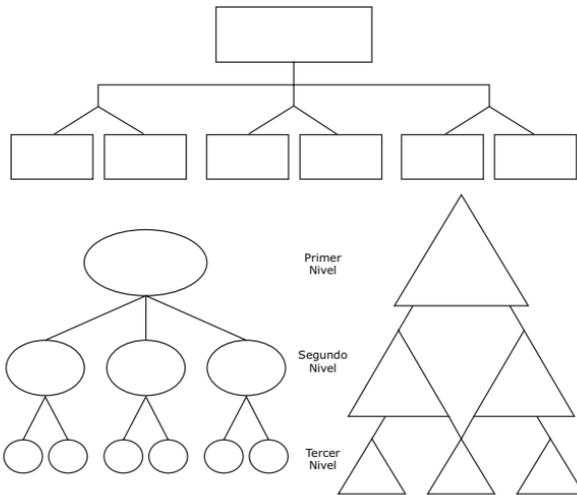
Los mapas conceptuales están constituidos básicamente por:

1. **Conceptos** o ideas claves (generalmente encerradas en círculos o recuadros de algún tipo), representadas con palabras, frases o símbolos.
2. **Palabras de enlace** (preposiciones) que relacionan los conceptos entre sí, según un orden o una jerarquía que tu determinas.
3. **Figuras geométricas** o dibujos, que se articulan a través de líneas o flechas y reflejan algún tipo de vinculación.

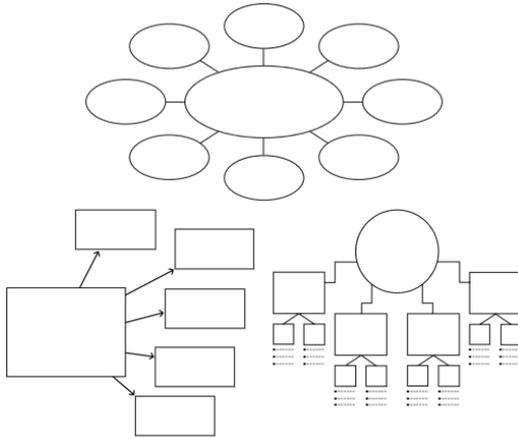
En tu mapa conceptual le das un orden jerárquico al conocimiento, el cual va desde las ideas y conceptos más generales hasta los más particulares y específicos.

Para que los tengas como ejemplo, a continuación verás algunos de los tipos de mapas conceptuales que se utilizan con más frecuencia.

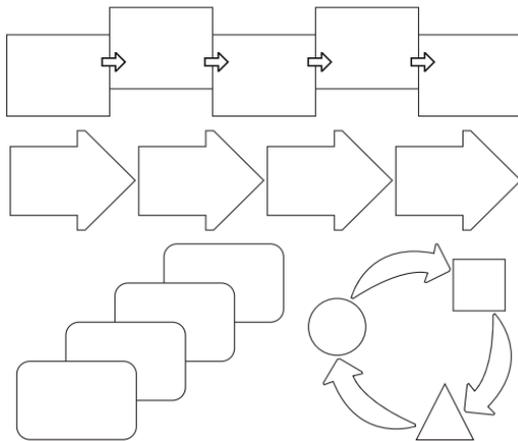
- Los **jerárquicos** establecen grados de importancia entre los conceptos:



- En los tipo **“Araña”**, los conceptos se relacionan de manera menos rígida:



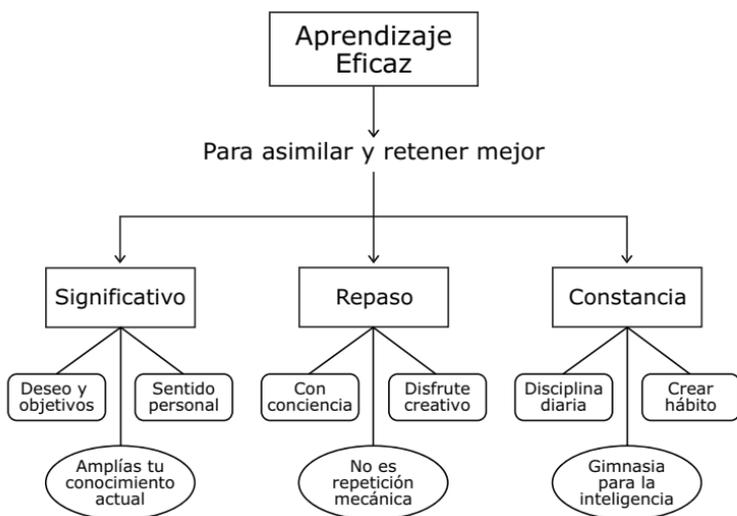
- Los tipo **flujogramas** representan una sucesión o secuencia de los conceptos:



El hecho de que haya diversas opciones gráficas, no quiere decir que cada mapa que hagas deba ser de un solo tipo, sino que puedes combinar los diferentes estilos en un mismo mapa. Es decir, una parte puede ser jerárquica y otra como un flujograma.

Practica el uso de esta útil herramienta de estudio haciendo de inmediato un mapa conceptual de este libro.

Mira el que hice yo a manera de ejercicio:



¡Haz el tuyo!...

Nota final: Tres conceptos diferentes

Si quieres obtener más provecho de tus esfuerzos de estudio, vale la pena que tengas presente algunas diferencias entre **información, conocimiento y aprendizaje**.

Es comprensible que utilicemos estos conceptos como sinónimos. El conocimiento incluye información y el aprendizaje por su parte supone conocimiento. Pero comprender por separado estos componentes te proporciona una visión más amplia sobre lo que debes hacer si quieres aprender con más eficacia.

En el proceso de aprendizaje, la información se refiere a los datos, a referencias precisas y a características de las cosas. La información sólo cobra valor cuando es significativa para ti y te proporciona beneficios.

La información se vuelve útil e interesante si tú decides abordarla y utilizarla **para un propósito**, bien sea para enriquecer tus conocimientos, como base para tomar decisiones, o como insumo para la creatividad.

Cuando decides utilizar una determinada información para estudiarla, analizarla e interpretarla es cuando mejor activas tus capacidades de asimilarla.

Decidir aprovechar una información te permite comprenderla e incorporarla a tus conocimientos previos. Es decir, integrarla a lo que ya sabes. En este sentido, es pertinente refrescar una vez más que la adquisición de conocimientos depende de tu decisión.

Logras potenciar tus conocimientos cuando buscas y procesas información con el espíritu de ampliar o fortalecer tu experiencia. No sólo te motiva lo nuevo sino también repasar lo que sabes, porque comprendes su valor.

En estas condiciones puedes producir un **círculo virtuoso**: Al buscar conscientemente información, nueva o ya conocida, para adquirirla o refrescarla, tu capacidad para pensar avanza, evoluciona, se desarrolla, se ejercita y se fortalece.

Pero, los nuevos conocimientos se hacen más fuertes aún, cuando los utilizas y **los pones en práctica**. Es el momento de oro de tu aprendizaje. Es el momento en que cobra más significado para ti. Por eso en muchos casos se dice que el aprendizaje se concreta cuando es útil y se practica.

En otras palabras, puede ser más apropiado que digas que aprendiste algo cuando realizas algún cambio en tu conducta o en tu visión de las cosas, producto de un nuevo conocimiento. Bien sea porque mejoras o porque realizas un ajuste, aunque sea mínimo. De lo contrario, sólo tienes el conocimiento, pero no le das la utilidad práctica que podrías.

Al igual que con el conocimiento, el aprendizaje está también supeditado a tu decisión.

Así pues, creo que si comienzas a estudiar con más conciencia sobre la importancia de ejercitar tu memoria (adquiriendo, refrescando e interpretando la información y decidiendo consolidar conocimientos) podrás aprender con más eficacia.

“La curiosidad es una de las más permanentes y seguras características de una vigorosa inteligencia.”

Samuel Johnson
(1709 - 1784) Escritor inglés.
<http://bit.ly/awoFIQ>

Bibliografía

Libros:

AUSUBEL, David P., NOVAK, J.D., HANESIAN, H. (1983). *Psicología educativa: Un punto de vista cognoscitivo*. México: Trillas.

AUSUBEL, David P. (2000). *Adquisición y retención del conocimiento. Una perspectiva cognitiva*. Madrid: Paidós Ibérica.

HEWARD, Lyn (2006). *La magia: Una historia sobre el poder de la creatividad y la imaginación*. Madrid: Empresa Activa.

JIMENEZ, Juan Carlos (2010). *Amplía tus oportunidades. Paradigmas de la motivación personal*. Caracas: Cograf Ediciones.

JIMENEZ, Juan Carlos (2008). *El valor de los valores en las organizaciones*. Caracas: Cograf Ediciones.

MEDINA, John (2008). *Brain rules*. Seattle: Pear Press.

MICHALKO, Michael (2001). *Thinkertoys*. Berkeley: Gestión 2000.

NOVAK, Joseph D. (1998). *Conocimiento y aprendizaje: Los mapas conceptuales como herramientas facilitadoras para escuelas y empresas*. Barcelona: Alianza Editorial.

NOVAK, Joseph D., GOWIN, D. Bob (1988). *Aprendiendo a aprender*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca.

RATEY, John; HAGERMAN, Eric (2008). *Spark: the revolutionary science of exercise and the brain*. New York: Little, Brown and Company.

SAMBRANO, Jazmín (2009). *Superaprendizaje. El placer de aprender a aprender*. Caracas: Editorial Alfa.

SEIDMAN, Dov (2007). *How: why how we do anything means everything... in business (and in life)*. New Jersey: John Wiley & Sons.

SELK, Jason (2008). *10-Minute toughness: the mental training program for winning before the game begins*. New York: McGraw-Hill.

E-books:

BALLESTER V., Antoni (2002). *El aprendizaje significativo en la práctica*. <http://bit.ly/dw82wl>

IRAIZOZ S., Natividad, GONZÁLEZ G., Fermín Ma. (2008). *El mapa conceptual: un instrumento apropiado para comprender textos expositivos*. <http://bit.ly/9fGjAW>

Sobre el autor

Juan Carlos Jiménez comenzó su experiencia profesional en el año 1978 como diseñador gráfico. Desde entonces se ha desempeñado como director creativo en empresas editoriales, medios de comunicación impresos, estudios de diseño y agencias de publicidad.



En 1990 fundó Cograf Comunicaciones, en donde se dedica al diseño y ejecución de proyectos de identidad de marcas, imagen corporativa, mercadeo y ventas, atención al cliente y estrategias de comunicación corporativa.

Desarrolla programas de asesoría y formación profesional, dirigidos a promover cultura de atención y servicio al cliente y construcción de equipos de trabajo de alto desempeño, basados en valores de excelencia personal.

Es autor de los libros *Atender clientes artísticamente*; *Arte supremo*; *Diálogo 2 punto 0*; *El valor de los valores en las organizaciones*; *Amplía tus oportunidades*; *Aprende con eficacia*; *El e-mail en el trabajo*; *Mercadeo.com* y *Negocios.com*.

Ha sido profesor invitado de diversas universidades venezolanas e instituciones de educación superior en cátedras de mercadeo, comunicaciones estratégicas, branding e Internet. Constantemente comparte sus ideas y recomendaciones en seminarios, conferencias y eventos corporativos.

Email: jucar@cograf.com

Facebook - Twitter - YouTube - SlideShare: [jucarjim](#)

Publicaciones de Cograf Comunicaciones



www.libroscograf.com

De venta en Amazon.com y Bubok.com

Brindamos asesoría a empresas y organizaciones sociales para que promuevan internamente valores relacionados con responsabilidad individual, excelencia personal, atención y servicio al cliente, comunicación interpersonal, trabajo en equipo, visión de futuro y gerencia del cambio.

Sobre estos temas ofrecemos conferencias, seminarios, talleres, programas de entrenamiento, coaching gerencial, eventos corporativos y diseño de reuniones especiales, adaptados a la medida de las necesidades y condiciones de nuestros clientes.

Si desea adquirir ejemplares adicionales de nuestros libros para distribuirlos en su empresa o entre amigos y colegas, ofrecemos interesantes condiciones de precio por volumen.

También realizamos ediciones especiales de estos libros, en las que se incorpora el logotipo de su empresa en la portada y un mensaje especial de su organización, firmado por sus directivos o representantes.

Contáctenos:

Cograf Comunicaciones Av. Fco. de Miranda con Av. Ppal. de Los Ruices, Centro Empresarial Miranda, Piso 1, Ofic 1K, Los Ruices, Caracas 1070, Venezuela. Telf.: (+58 212) 239-5864 / 237-9702.

E-mail: jucar@cograf.com - www.cograf.com

www.cograf.com

www.cursoscograf.com

www.libroscograf.com

www.internetips.com

www.folletoweb.com

cograf.wordpress.com

facebook.com/cograf

twitter.com/cograf

www.artesupremo.com

www.ampliatusoportunidades.com

www.elvalordelosvalores.com

www.dialogo2punto0.com

Asimilar y retener lo que estudiamos puede ser mucho más sencillo cuando le damos un sentido propio a esa información y la convertimos en conocimiento útil para nuestras vidas, independientemente de los obstáculos externos que tengamos.

Entre otras claves, esta publicación nos ayuda a comprender el funcionamiento del olvido. "La memoria incorpora mejor nueva información cuando el proceso de asimilación es gradual y en intervalos". Es decir, cuando nos dedicamos a repasar, ensayar o ejercitar el conocimiento adquirido, estableciendo relaciones significativas con nuestra realidad.

Con un estilo cercano y directo, Juan Carlos Jiménez nos brinda consejos prácticos para obtener más provecho de nuestros estudios. También nos recuerda que aprender debe ser uno de los grandes placeres de la vida. Eso sí, construir experiencias de aprendizaje productivas y estimulantes depende de nosotros mismos...

Un aprendizaje eficiente también es un tema de creciente interés para gerentes y empresarios que estén en la búsqueda de potenciar sus esfuerzos e inversiones en capacitación, entrenamiento y retención de su talento humano.

"Aprende con eficiencia" es una lectura provechosa para quienes desean ser protagonistas de su aprendizaje, transformándolo en una fuente continua de crecimiento, productividad, progreso y bienestar.



ISBN: 978-980-12-4612-1



9 789801 246121