

# Índice

INTRODUCCIÓN .....	11
QUÉ CAMBIAR PARA APRENDER .....	15
<b>1. Aprender y enseñar en una nueva sociedad .....</b>	<b>17</b>
Características de la nueva sociedad .....	17
De la información al conocimiento .....	21
Proceso centrado en la comprensión.–Potenciar la capacidad de aprender y pensar.–Flexibilidad en el proceso de enseñanza-aprendizaje.–La persona como base del aprendizaje.	
<b>2. Mejorar la capacidad de aprender .....</b>	<b>27</b>
Ideas generales para comprender el comportamiento .....	27
Los modelos mentales, referentes de la acción o conducta .....	28
Significación de «modelo mental».–Formación de las creencias.	
Creencias sobre la capacidad de aprender.....	31
Influencia de las creencias en la acción.–Las barreras de las creencias y proceso de cambio.–Técnicas para el cambio de creencias y actitudes: afirmaciones, visualización y relajación.	
<b>3. Aprender es construir conocimientos .....</b>	<b>49</b>
El aprendizaje como experiencia personal .....	52
«Cómo aprender», una preocupación de todos .....	53
Significación y componentes del «aprendizaje dinámico».	
«Construir conocimientos», una forma de aprender a aprender .....	55
Aprendizaje como acumulación de conocimientos.–Aprendizaje por construcción, como alternativa.	
Aprender con el cerebro total, una posibilidad sin explotar .....	61
El pensamiento creativo del hemisferio derecho.–El pensamiento analítico del hemisferio izquierdo.–El cerebro global como sistema holístico de aprendizaje.	

<b>4. Clima mental de estudio-aprendizaje y mejora del rendimiento .....</b>	<b>65</b>
Clima o entorno del estudio-aprendizaje.....	65
Criterios de aplicación práctica.	
Hacia el rendimiento óptimo .....	70
Criterios generales del rendimiento óptimo.–Orientación positiva y negativa del aprendizaje y su repercusión en el rendimiento.	
 <b>CÓMO APRENDER PARA CAMBIAR.....</b>	 <b>77</b>
<b>5. Significación de las estrategias de aprendizaje .....</b>	<b>79</b>
De las «técnicas de estudio» a las estrategias de aprendizaje.....	79
Consolidación de las técnicas-estrategias de «aprender a aprender».....	81
Estrategias para aprender a aprender.....	82
Técnicas-estrategias estudiadas y experiencia en el aula .....	85
 <b>6. Las Supernotas, una técnica para tomar apuntes .....</b>	<b>87</b>
Qué son las supernotas: un intento de definición.....	87
Las supernotas como método y como composición gráfica.	
Características principales .....	89
El cerebro como fundamento de las supernotas.....	91
Cómo se elaboran las supernotas .....	92
Cómo se enseña en el aula la construcción de las supernotas .....	93
 <b>7. Los Mapas Conceptuales .....</b>	<b>95</b>
Analogías de los mapas conceptuales .....	95
El mapa de carreteras como relación de núcleos.–La construcción como elaboración de estructuras.	
Significación general de los mapas conceptuales .....	96
Distintas definiciones.–El mapa conceptual como respuesta práctica al aprendizaje significativo.–El mapa conceptual como resumen-esquema.–El mapa conceptual como medio de negociación.	
Elementos y características de los mapas conceptuales.....	101
Elementos fundamentales: proposición, concepto y palabras enlace.–Características: jerarquización, selección y claridad visual.	
Construcción de los mapas conceptuales .....	105
Cómo enseñar la elaboración de un mapa conceptual en el aula.	
Niveles de aplicación de los mapas conceptuales .....	110
El mapa conceptual como estrategia para potenciar valores educativos.....	111
 <b>8. Los Mapas Mentales .....</b>	<b>117</b>
Analogías de los mapas mentales.....	117
La neurona como expresión del «pensamiento irradiante».–El árbol como referencia de la representación gráfica.	
Significación de los mapas mentales.....	118
Características de los mapas mentales .....	119

Construcción de los mapas mentales.....	122
Ideas de referencia para su elaboración.–Características y sugerencias para la construcción técnica.	
Proceso de construcción: Cómo enseñar la elaboración de los mapas mentales..	125
Otras aplicaciones de los mapas mentales. ....	130
<b>9. Las Redes Conceptuales.....</b>	<b>135</b>
Bases teóricas .....	135
El aprendizaje significativo.–La significación lingüística.	
Significación de las redes conceptuales y elementos principales .....	139
Construcción técnica de la red conceptual .....	141
Ventajas e inconvenientes de los contextos de las redes conceptuales .....	142
Contexto científico.–Contexto idiosincrático, cotidiano o informal.	
Cómo explicar las redes conceptuales en el aula .....	144
Aplicaciones de las redes conceptuales.....	146
<b>10. Los Mapas Semánticos .....</b>	<b>151</b>
Significación de los mapas semánticos .....	151
Proceso de construcción de los mapas semánticos .....	154
Momentos del proceso de elaboración.–Cómo explicar los mapas semánticos en el aula.	
Aplicaciones de los mapas semánticos.....	155
El mapa semántico como vía para el desarrollo del vocabulario.–El mapa semántico en la etapa de la lectura.–El mapa semántico como técnica de estudio.	
Utilidad y eficacia de los mapas semánticos.....	158
<b>11. Bases comunes de las técnicas de aprender a aprender .....</b>	<b>163</b>
Bases teóricas de las técnicas .....	163
Representación gráfica .....	166
Analogías.–Elementos técnicos primarios.	
Síntesis y sugerencias orientadoras.	
<b>12. Técnicas para aprender a aprender y metodología del aula .....</b>	<b>175</b>
Características generales de las estrategias metodológicas derivadas del aprendizaje significativo .....	175
En relación con el tipo de trabajo.–En relación con el aprendizaje.–En relación con la actitud mental.–Opción por los conocimientos básicos.–Profesorado y alumnado convergen en el aprender.	
Las técnicas de aprendizaje en la dinámica del aula.....	180
Metodología clásica.–Metodología activa y participativa.	
<b>BIBLIOGRAFÍA .....</b>	<b>187</b>