



## COMENTARIO LIBRO

## COMMENTED BOOK

Sección coordinada por  
**Ana Campos** (Consejo de Redacción)

### TÉCNICAS DE ESTUDIO PARA ADOLESCENTES DESDE LA NEUROEDUCACIÓN

**Palabras clave:** Proceso de aprendizaje, Neuroeducación, Funciones ejecutivas, Procesos metacognitivos.

María Caballero es la autora de "Técnicas de estudio para adolescentes desde la neuroeducación" (1), el primer volumen de una trilogía de libros que pretenden ayudar a los estudiantes de ESO a conocer y mejorar su propio proceso de aprendizaje con estrategias basadas en la neuroeducación, focalizado especialmente en las funciones ejecutivas y en los procesos metacognitivos. Es un libro extremadamente práctico que aporta información sobre el funcionamiento del cerebro y las funciones ejecutivas: flexibilidad, toma de decisiones, atención, memoria, planificación... pero que también propone una serie de ejercicios, cuestionarios, enlaces a videos y actividades que van guiando la comprensión y poniendo a prueba el uso de las estrategias mencionadas. Se puede utilizar como libro para utilizar en asignaturas de clase con los alumnos de ESO ya que además incluye un apartado de seguimiento y reflexión personal diferenciada por trimestres. Resulta muy útil poder ir siguiendo la estructura del libro y anotando en el espacio dedicado a cada actividad las respuestas del alumno.

De forma muy visual se inicia el libro proponiendo una actividad en la que los alumnos conozcan las diferentes partes del cerebro y sus funciones para identificar aquellos aspectos físicos, emocionales, sociales y cognitivos que pueden influir en el proceso de aprendizaje. Posteriormente se realiza una explicación del funcionamiento ejecutivo del cerebro y un cuestionario autoaplicado para valorar dicho aspecto.

Según se avanza en su lectura, el alumno va conociendo de forma más específica cada una de las funciones ejecutivas que se relacionan con el aprendizaje y evaluando su uso. Se proponen estrategias para aprender de los errores y ser más flexible, buscar la motivación y trabajar el esfuerzo con actividades y ejercicios que hacen pensar al alumno sobre su propio proceso e identificar posibles mitos, errores, etc. con la idea de que la práctica y el esfuerzo pueden llegar a mejorar sus habilidades.

Se dan también estrategias para poder mantener el orden y la organización en el estudio ya que el cerebro tiende a preferir entornos e información ordenada para aprender. En este apartado se trata desde cómo realizar mejores apuntes, proponiendo el uso de márgenes, limpieza en los escritos y orden, pasando por la importancia de clasificar los materiales y mantenerlos organizados, realizar soportes visuales y símbolos que ayuden en su clasificación y destacar lo esencial.

Se explican, además, los beneficios del uso de la agenda y cómo utilizarla de forma eficaz, promoviendo el uso de la agenda en papel con plantillas semanales, planificaciones trimestrales y otros recursos que ayudaran al alumno a organizarse mejor y así, aprender también mejor.

Uno de los capítulos del libro que resulta especialmente relevante es el de Toma de decisiones en el que se le explica al alumno cómo es la mejor manera de tomar apuntes y la importancia de algunos detalles a tener en cuenta. Se promueve el uso de apuntes con colores, sin llegar al exceso, dando siempre la información neurocientífica que respalda la estrategia. Muy relacionado con este apartado se encuentra el capítulo de la atención como proceso necesario para un aprendizaje consciente.

Se hace mención también al uso del lenguaje para referirse a uno mismo en los procesos de pensamiento y la importancia que el estilo comunicativo tiene en el comportamiento humano. Se promueve el uso de un lenguaje positivo y se explican también los diferentes tipos de acoso que pueden darse en el entorno escolar con el fin de ejemplificar el efecto de las emociones negativas en el cerebro y, por ende, en el aprendizaje. Se dan una serie de estrategias de comunicación asertiva.

En el último bloque se trabaja la metacognición, esa capacidad de ser conscientes de nuestros propios procesos cognitivos y que también se aplica al aprendizaje. Visualizar, realizar listas, organizar la información y favorecer por tanto la memoria de trabajo, son claves para un aprendizaje más consciente y profundo. La autora propone al alumno una escalera de metacognición que reflexione sobre su aprendizaje: ¿qué he aprendido?, ¿cómo?, ¿qué ha sido difícil/fácil?, ¿para qué ha servido? y ¿dónde lo puedo utilizar? Es importante para

DOI: <https://doi.org/10.60940/PsicosomPsiquiatrum281602>



COMENTARIO LIBRO

COMMENTED BOOK

Sección coordinada por  
**Ana Campos** (*Consejo de Redacción*)

Llevar a cabo un aprendizaje eficaz planificar muy bien el tiempo, además, el uso de las estrategias ya mencionadas. Tener una buena planificación, crear un hábito de estudio, conocer la capacidad atencional del cerebro y respetar descanso, así como proponerse metas realistas van a permitir mejorar el aprendizaje.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Caballero, M. (2023). Técnicas de estudio para adolescentes desde la neuroeducación (I). Madrid. Pirámide

## LA RECOMENDACIÓN

**para estudiantes de ESO que pretendan mejorar las técnicas de estudio y para los pedagogos que conocerán mejor los beneficios de la neuroeducación y sus estrategias.**

**C. Sanz Pérez**

Psicóloga. Servicio de Psiquiatría, Psicología y Medicina Psicosomática del Hospital Universitario Dexeus. Barcelona.