



# S-C Ciencia del Cerebro-5: Optimización del Aprendizaje

## Folleto

### Comenzar:

- En una escala del 1 al 10, ¿cuánto puedes relacionarte con el estudio, pero no se "pega"?



### Reflexión/Aplicación: Condiciones para el Aprendizaje

- Calcula tus condiciones de estudio habituales. Suma **+1** para cada optimizador y resta **-1** para cada inhibidor. ¿Cuál es el total? ¿Es un número positivo o negativo?



#### FOCUS OPTIMIZERS

- Study at a desk/table
- Quiet space or music w/out lyrics
- Phone on DND or put away
- Have water &/or a snack
- Study for 30 mins. then break



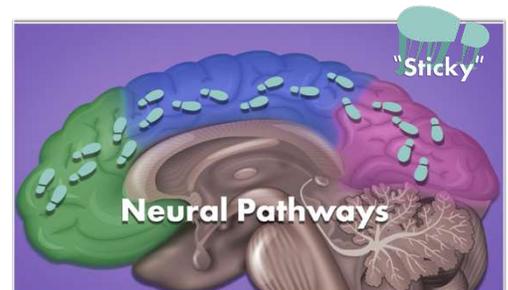
#### FOCUS INHIBITORS

- Study on a couch or bed
- Listen to music w/ lyrics
- Phone messages/notifications
- Fallen asleep while studying
- Take a break anytime

### Pensar-Emparejar-Compartir:

Ty dice que si caminas por un camino una vez, tus huellas no duran. Pero si lo recorres una y otra vez, creas caminos duraderos.

- Comparta un momento en el que haya practicado y mejorado algo (por ejemplo, atletismo, estudios). ¿Cómo influyó la práctica en la mejora?



Ty dice: "Incluso la amígdala está involucrada en el procesamiento de las emociones asociadas con el aprendizaje".

- Cuando te estás preparando para un examen, ¿con qué emoción te identificas más: ira, felicidad, pánico u otra cosa? ¿Por qué?





## S-C Ciencia del Cerebro-5: Optimización del Aprendizaje

### Folleto

#### Aplicación:

- Rellene el espacio en blanco de cada una de las siguientes secciones del cerebro:



- ¿Puedes nombrar al menos cuatro estrategias de estudio multisensorial que Ty recomendó?

#### Autorreflexión:

- En una escala del 1 al 10, ¿cómo te calificarías en la escala de "Estudiar más duro" a "Estudiar más inteligentemente"?



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
Aprender menos en más tiempo.

Aprendiendo más en menos

- ¿Qué estrategia(s) de optimización del aprendizaje puedes comprometerte a tratar de incorporar a tus hábitos de vida y estudio?