

¿Conoces mitos acerca de cómo aprendemos?

Históricamente han surgido mitos asociados al aprendizaje, sobre cómo se produce y qué elementos se vinculan o no a este proceso. En esta oportunidad haremos referencia a solo tres de ellos con el fin de que esta información nos ayude a tomar decisiones para fortalecer nuestros procesos de aprendizaje.



MITO 1: Los afectos y emociones no afecta al aprendizaje



Los aspectos cognitivos no pueden ser desligados de los aspectos afectivos. Mas bien ambos se encuentran estrechamente ligados y presentes en cualquier actividad. Ser conscientes de esto nos permite conocer y controlar (en la medida de lo posible) los factores que intervienen en nuestros procesos de aprendizaje.

MITO 2: Jugar no estimula el aprendizaje



Si bien el juego y el aprendizaje no son sinónimos, estos se encuentran relacionados. El juego es una estrategia de aprendizaje que permite variar y enriquecer la experiencia fomentando una mayor motivación. También proporciona la oportunidad de adquirir y precisar conocimientos entregando espacio al error. El juego se asocia particularmente a los niños, sin embargo, es una gran herramienta para estimular el aprendizaje en adultos.

MITO 3: El sueño no afecta al aprendizaje



El sueño no es solo descanso, sino que permite realizar procesos altamente complejos y necesarios. Durante el sueño se beneficia y facilita el mantenimiento neuronal y la neurogénesis, así también se favorece la consolidación de la memoria y se facilita la adquisición de nueva información. El sueño es parte integral del aprendizaje y por ende es recomendable tener una buena higiene de sueño.

La invitación es a reflexionar sobre nuestros procesos de estudio e incorporar el juego en ellos como una herramienta. También a ver la higiene del sueño como un aliado a la hora de estudiar y, por último, a mirarnos y reflexionar en torno a cómo nuestro sentir influye en los procesos de aprendizaje.

Referencias bibliográficas

Aguilar, L., Caballero, S., Ormea, V., Salazar, G., Loayza, L. & Muñoz, A. (2017). *The importance of sleep in learning: From the perspective of neuroscience*. Av. psicol. 25(2).

Aznar, P. (1995). *El componente afectivo en el aprendizaje humano: sentido y significado de una educación para el desarrollo de la afectividad*. Revista Española de Pedagogía, 220(1), 59-73.

Gutiérrez, G. (2020). *El sueño y el aprendizaje*. Alétheia, 8(1), 53-56.

Minerva, C. (2002). *El juego: una estrategia importante*. Educere, 6(19), 289-296