

ÍNDICE

PRÓLOGO	15
ANTES DE EMPEZAR.....	17
Capítulo 1. FUNDAMENTOS DEL APRENDIZAJE.....	21
1. El debate de la tabula rasa	21
Algunos apuntes previos	21
Por tanto, ¿qué es el aprendizaje?	23
Tipos de aprendizaje.....	24
Tomando conciencia	26
Ejercicios	26
Ejercicio 1. Diario de aprendizaje prenatal y temprano	26
2. La metáfora de la casa vital.....	27
Algunos apuntes previos	27
La arquitectura del aprendizaje y su contribución a nuestra identidad	27
La casa vital. Una metáfora sobre aprendizaje e identidad	31
Tomando conciencia	32
Ejercicios.....	37
Ejercicio 1. La habitación 10. Establecer una mirada introspectiva empleando herramientas saludables.....	37
Ejercicio 2. Personas implicadas en cada habitación	40
Ejercicio 3. Importancia de esas personas en mi historia de aprendizaje y en mi identidad.....	40
Ejercicio 4. Valorando mi comportamiento.....	41
Ejercicio 5. La utilidad de mi comportamiento	41
Ejercicio 6. Mi nivel de placer con cada una de las habitaciones	42
Ejercicio 7. El papel de mis valores	42
Ejercicio 8. Habitaciones y necesidades básicas	43
Ejercicio 9. Satisfacción vital y comportamiento en mi casa vital	44
Ejercicio 10. Crecimiento personal en mi casa vital.....	44
Ejercicio 11. La influencia del sótano y el desván.....	46
Ejercicio 12. Paredes de pladur, casas diáfanas	47
Ejercicio 13. Remodelando mi comportamiento en mi casa vital. Manos a la obra.....	48
Bibliografía	48

Capítulo 2. CONDICIONAMIENTO Y APRENDIZAJE CONDUCTUAL.	51
1. Condicionamiento clásico: la fuerza de las asociaciones involuntarias	51
Algunos apuntes previos.....	51
Hacia el origen del aprendizaje del comportamiento inconsciente	52
Elementos básicos que conforman el condicionamiento clásico .	54
El punto de partida del condicionamiento clásico: la adquisición	56
El proceso de discriminación y de generalización durante la adquisición del aprendizaje.....	57
La desaparición del aprendizaje: el fenómeno de la extinción	59
El resurgimiento del aprendizaje: la recuperación espontánea	60
Aplicaciones prácticas del condicionamiento clásico en el ámbito educativo.....	60
Tomando conciencia	61
Ejercicios.....	62
Ejercicio 1. Haciendo consciente lo inconsciente dentro de mi casa vital.....	62
Ejercicio 2. Reflexionando sobre mi historial de aprendizajes inconscientes: adentrándome en el sótano de la casa vital.....	62
Ejercicio 3. El cambio de mirada en la construcción de la casa vital.....	63
Ejercicio 4. El sentido de pertenencia grupal: la importancia de formar parte de un todo	64
Ejercicio 5. El poder del amor: cómo el condicionamiento clásico moldea mis relaciones íntimas.....	65
Ejercicio 6. Reinventando mi despacho vital	66
Ejercicio 7. Moldeamiento de mi casa vital a través de los medios de comunicación	66
Ejercicio 8. Reprogramando la casa emocional: condicionamientos clásicos en las rutinas de autocuidado	67
Ejercicio 9. Conectando con el aprendizaje de mi desván	68
Ejercicio 10. Acogiendo mi legado en mis aprendizajes vitales ..	69
Ejercicio 11. Poniendo a punto mi casa vital desde el inconsciente.....	69
Ejercicio 12. Mejorando mis condicionamientos clásicos	70
Ejercicio 13. La vitrina de mis triunfos personales.....	71
2. Condicionamiento operante: moldeando el comportamiento a través de refuerzos.....	72
Algunos apuntes previos.....	72
La consciencia del comportamiento: el origen del condicionamiento operante	72

La integración de la conducta consciente: elementos básicos que conforman el condicionamiento operante	73
Aplicaciones educativas del condicionamiento operante: técnicas de modificación de conducta	79
Conclusiones finales	82
Tomando conciencia	83
Ejercicios.....	84
Ejercicio 1. Valorando las consecuencias de mis aprendizajes dentro de la casa vital.....	84
Ejercicio 2. Descubriendo los reforzamientos de la casa vital: valorando mis aprendizajes operantes.....	85
Ejercicio 3. Explorando mi histórico de aprendizajes operantes..	86
Ejercicio 4. Aprendizaje consciente e inconsciente como base en la construcción de mi casa vital	87
Ejercicio 5. El reflejo del condicionamiento operante en los visitantes de mi casa vital	89
Ejercicio 6. La herencia de mi desván.....	89
Ejercicio 7. Una ayuda para comprender el para qué de la evasión.....	90
Ejercicio 8. Acogiendo mis experiencias de evasión	91
Ejercicio 9. Mi interpretación es la clave.....	92
Ejercicio 10. Fomentando mis fortalezas a través del aprendizaje adquirido en mi casa vital	93
Ejercicio 11. Pasando a la acción.....	94
Ejercicio 12. Querido yo: mis mejores deseos.....	95
Bibliografía	95
 Capítulo 3. PROCESOS EMOCIONALES Y COGNITIVOS EN EL APRENDIZAJE.....	 97
1. Aprendizaje emocional: las emociones como guías del recuerdo y la retención	97
Algunos apuntes previos	97
Estructuras cerebrales implicadas en el procesamiento emocional	100
Diferenciación de conceptos: emoción, afecto, humor y sentimiento	102
Concepto de regulación emocional	102
Procesamiento emocional o estrategias de regulación específicas.	103
Emociones básicas y emociones sociales.....	105
Atención, percepción y emoción.....	106
Tomando conciencia	107
Toma de conciencia: atendiendo, percibiendo y emocionándose.....	111

Un paso más allá: integrando atención, conciencia de uno mismo y emoción.....	112
Ejercicios.....	113
Ejercicio 1. Procesamiento emocional en mi casa vital.....	113
Ejercicio 2. Atención y respiración consciente. Apertura y atención emocional	114
Ejercicio 3. Relacionando las emociones con nuestro cuerpo	116
Ejercicio 4. Diferenciamos entre emociones adaptativas y falsas alarmas.....	117
Ejercicio 5. Identificando las funciones de las emociones.....	118
Ejercicio 6. Leyes emocionales	119
Ejercicio 7. ¿Cuál es el nivel de activación emocional óptimo para tener un mejor desempeño?	120
Ejercicio 8. Cierre emocional.....	122
2. Apego, necesidades y carencias: cómo influyen en el proceso de aprendizaje.....	124
Algunos apuntes previos	124
Las dos claves de las relaciones sanas: regulación emocional y seguridad relacional	125
Definición de tipos de apego e impacto en el desarrollo de la identidad	127
Tipos de apego.....	128
Diferencia entre estilos, patrones y trastornos de apego.....	129
La importancia del apego seguro en el desarrollo de nuestras capacidades	131
La construcción del yo y la construcción de un mundo relacional solido.....	131
Tomando conciencia	134
Disfunciones en el desarrollo del estado adulto: carencia de “adultos externos” o “adultos internos”	135
Ejercicios.....	138
Ejercicio 1. Identificando mis estrategias de auto y corregulación	138
Ejercicio 2. Identificando mi capacidad de intimar	139
Ejercicio 3. Conectando con mi lugar de calma: mi habitación 10.....	139
Ejercicio 4. Trabajando con mi niño interior.....	141
3. Aprendizaje cognitivo: procesos mentales en acción.....	143
Algunos apuntes previos	143
Procesos cognitivos básicos y su rol en el aprendizaje	144
Procesos cognitivos avanzados y su impacto en el aprendizaje.....	147
Estrategias cognitivas para mejorar el aprendizaje	150
Tomando conciencia	153
Ejercicios.....	155

Ejercicio 1.	Explorando la percepción y la atención	155
Ejercicio 2.	Filtrando la información importante	155
Ejercicio 3.	Explorando la percepción multimodal.....	155
Ejercicio 4.	Organizando la memoria	156
Ejercicio 5.	Memoria y conexiones significativas	156
Ejercicio 6.	Categorización para reducir la carga cognitiva.....	157
Ejercicio 7.	Mapas conceptuales para estructurar el conoci- miento	157
Ejercicio 8.	Uso de acrónimos	158
Ejercicio 9.	Estrategias combinadas: toma de decisiones y meta- cognición en el estudio	158
Ejercicio 10.	Reflexión metacognitiva sobre tus estrategias de estu- dio.....	160
Ejercicio 11.	Diario de aprendizaje.....	160
Ejercicio 12.	Resolución de problemas en etapas	161
4.	Creencias y pensamientos automáticos: cómo influyen en el proceso de aprendizaje	162
	Algunos apuntes previos	162
	Creencias centrales	163
	Creencias intermedias.....	164
	Relación entre los tipos de creencias	169
	Ideas irracionales: distorsiones que limitan tu realidad	170
	Cómo identificar creencias	172
	Estrategias para cuestionar y reconfigurar creencias	172
	Pensamientos automáticos: reacciones inmediatas de la mente.....	173
	Distorsiones cognitivas: exageraciones de la realidad.....	174
	Cómo manejar los pensamientos automáticos	176
	Tomando conciencia	176
	Ejercicios.....	177
	Ejercicio 1. Diario de pensamientos automáticos.....	177
	Ejercicio 2. Mapa de creencias	177
	Ejercicio 3. Desafío de creencias y pensamientos automáticos...	178
	Ejercicio 4. Cuestiona la relevancia actual de tus creencias.....	178
	Ejercicio 5. Explorando la casa vital desde las creencias.....	179
	Ejercicio 6. Reconociendo la influencia de los pensamientos automáticos.....	179
	Ejercicio 7. Renovando tu casa vital con pensamientos positivos	179
	Ejercicio 8. Cuestionando creencias limitantes	180
	Ejercicio 9. Creando nuevos modelos de referencia.....	180
	Ejercicio 10. Reconstruyendo tu propio modelo de referencia.....	180
	Ejercicio 11. Reflexionando sobre emociones y creencias interme- dias.....	181

Ejercicio 12. Transformando pensamientos automáticos en oportunidades.....	181
Ejercicio 13. Esquemas cognitivos y la casa vital	181
Ejercicio 14. Explorando las creencias del sótano.....	183
Ejercicio 15. Identificando las creencias del desván	184
Bibliografía	185
Capítulo 4. INFLUENCIAS SOCIALES Y EXPERIENCIALES EN EL APRENDIZAJE.....	191
1. Aprendizaje social: el poder de la observación y la imitación	191
Algunos apuntes previos	191
Teoría del Aprendizaje Social de Albert Bandura	191
Autoeficacia y autorregulación	198
Tomando conciencia	199
Ejercicios.....	200
Ejercicio 1. Modelos en mi casa vital.....	200
Ejercicio 2. Modelos en mi historia de aprendizaje. Revisando mi sótano.....	200
Ejercicio 3. Aprendiendo de los modelos “desagradables”. El cambio de foco	201
Ejercicio 4. Modelos no vivientes, modelos mediáticos.....	201
Ejercicio 5. Mi red de apoyo. Explorando modelos de aprendizaje.....	202
Ejercicio 6. Identificando expectativas de resultado.....	203
Ejercicio 7. Tomando conciencia de la autoeficacia	204
Ejercicio 8. Las expectativas. Combinación de expectativas de autoeficacia y de resultado. Emociones asociadas....	205
Ejercicio 9. Bajando al sótano. Mi historia de aprendizaje y su influencia en mi autoeficacia	206
Ejercicio 10. Mis reliquias generacionales. Revisando mi desván .	208
Ejercicio 11. Manos a la obra. Objetivos SMART	208
Ejercicio 12. Mejorando la autoeficacia.....	209
Ejercicio 13. El autocontrol y la conducta regulada en las habitaciones de la casa	210
2. Aprendizaje experiencial: la vida como maestra	211
Algunos apuntes previos	211
Beneficios del aprendizaje experiencial.....	213
Modelo de aprendizaje experiencial de Kolb.....	214
Las dos dimensiones principales de estilos de aprendizaje.....	216
Combinación de estilos de aprendizaje	216
Aprendizaje transformacional: el modelo de Jack Mezirow	217
Fases del aprendizaje transformacional.....	218

Ejercicio 12. Construyendo tu caja de herramientas emocionales.	246
Ejercicio 13. Rediseñando tu narrativa personal.....	247
Ejercicio 14. Fortaleciendo tu casa vital a través de la Teoría de la Autodeterminación (TAD).....	248
Ejercicio 15. Reflejo en el espejo: explorando tu verdadero Yo	249
Ejercicio 16. Explorando tu casa vital: reflexiona en tus espacios internos y externos	250
2. Aprender a desaprender: redescubriendo tu viaje de aprendizaje	252
Algunos apuntes previos	252
Duelos como procesos de desaprender y cerrar etapas	254
Tomando conciencia	256
Ejercicios.....	257
Ejercicio 1. Visualiza el proceso de desaprender creencias limitantes	257
Ejercicio 2. Carta de despedida a los aprendizajes obsoletos.....	258
Ejercicio 3. Carta de duelo a las etapas pasadas de tu vida.....	258
Ejercicio 4. Visualización y diálogo con habitaciones emocionales.....	259
Ejercicio 5. Reconociendo los cambios en las creencias personales.....	259
Ejercicio 6. Identificación de sesgos en las decisiones	260
Ejercicio 7. Habitaciones vitales y cambios en creencias.....	260
Ejercicio 8. Reflexión sobre el impacto del pensamiento crítico .	260
Ejercicio 9. Carta a tus sesgos cognitivos.....	261
Ejercicio 10. Explora tus métodos de adaptación	261
Ejercicio 11. Rediseñando tus patrones de pensamiento.....	262
Ejercicio 12. La casa vital y el duelo	262
Bibliografía	263
EPÍLOGO.....	265