

EL APRENDIZAJE

Contenidos:

- Introducción.
- Unidades básicas del aprendizaje.
- Modelos de aprendizaje.
- Factores de aprendizaje.

INTRODUCCIÓN.

Desde que tenemos uso de razón escuchamos este término, forma parte de la persona.

No nacemos aprendidos, los comportamientos son una serie de pautas que nos enseñan a lo largo de los años, son aprendidos en cierta forma.

Para poder vivir y coexistir aprendemos comportamientos, como sentir, vivenciar un hecho, las emociones, vivencias agradables o desagradables, todo un repertorio de escenas inseparables de nuestra forma de vivir y de ser.

Aprender no tiene solo un carácter intelectual(Adquirir conocimientos) en la mente, que se localiza en el área 1, también de habilidades físicas(Motrices, sensitivas...) localizadas en el sistema orgánico y que pertenece al área 2, ligada al cuerpo y un aprendizaje en el medio externo, como comportarnos, nuestro trabajo... etc. Que pertenece al área 3. Todo lo que hacemos y los comportamientos son aprendidos.

Este término explica la mayoría de nuestros comportamientos o reacciones, pues hay otras que son innatas como las del lactante.

El aprendizaje es un proceso fundamental en el ser humano que nos va a permitir adaptarnos al medio o a las múltiples situaciones del medio, que es cambiante. Es decir, no vale aprender un tipo de comportamiento y dejarlo ahí, sino que el aprendizaje cambia con el medio y me permite sobrevivir, adaptarme a él. Es decir, el aprendizaje no se acaba a una determinada edad, va con la persona. (Estudiar≠Aprender).

La comunicación es un acto de transmitir mensajes que me ayudan y de los que aprendo. El medio además, no es estático, sino que es cambiante, dinámico, por tanto debemos de ir con él, para ser elementos activos y participantes en la sociedad.

Este proceso no siempre nos lleva a aprender lo positivo y saludable, es decir, lo que es mejor para la naturaleza humana. Aprendemos conductas, comportamientos, acciones saludables y no saludables también.

UNIDADES BÁSICAS DEL APRENDIZAJE.

Se llaman así a los elementos que influyen en el aprendizaje. Son los elementos esenciales e imprescindibles para que se produzca la acción de aprender, y estos son:

1. **Estímulos:** son situaciones o elementos que incitan, desencadenan, dinamizan un aprendizaje, y pueden ser:

- a) **Elicitanes:** Aquellos que por su propia presencia desencadenan, dan lugar a una respuesta o reacción, conducta significativa. Elicitan, estimulan una reacción(Oler comida- salivación o sensación de hambre).
- b) **Reforzantes:** Aquellos que suelen acompañar a la respuesta y produce un incremento de la misma, es decir, que el aprendizaje se mantenga o la conducta se realiza mas veces. Puede darse un autorefuero, es decir, el refuerzo lo obtiene la propia persona. Se siente doblemente reforzada consigo mismo y por los demás. (Ej. : Algo que refuerza la conducta de estudiar, es aprobar, reforzando el aprendizaje)
- c) **Discriminativos:** Aquellos que están asociados a oros, pero aprendemos a diferenciarlos. Discrimino entre varias situaciones a cual pertenece. No siempre se da este tipo(Ej. : Huelo a comida- es cocido o carne o pescado...)
- d) **Neutros:** Aquellos que no tienen ninguna acción, no significa nada(Ej. : Un ruido de fondo que no altera el desarrollo del aprendizaje, pero que está ahí presente)

2. **Respuestas.**

- a) **Operantes o instrumentales:** Aquellas que ocurren como resultado de realizar un aprendizaje. Ejemplo: Cualquier

aprendizaje mecánico implica una situación previa para poder manejar un aparato.

- b) Reflejas o respondientes: No aprendidas que surgen de manera involuntaria o innata. A partir de los estímulos tenemos que tener en cuenta el medio, que es todo aquello que rodea, forma parte del individuo y que va a ser interesante a la hora de realizar el aprendizaje. Puede ser como el estímulo, pues muchas veces, en muchos casos van entrelazados, casi iguales. Funciona como un estímulo en el aprendizaje.

MODELOS DE APRENDIZAJE.

Se utilizan para estudiar una forma de aprender. Los más importantes, son:

1. Condicionamiento clásico (C.C.).

Es el primer modelo de aprendizaje, la primera formulación teórica la realizó un neurofisiólogo ruso, Iván Paulov, que tuvo la aportación de observar como unos animales aprenden para establecer una reacción. Observando un aprendizaje, estableció una condición para que se produjeran dichos aprendizajes. La experiencia consistió en lo siguiente:

Tuvo a unos perros a los que cuando les daba de comer tocaba una campana. Los perros al ver la comida salivan, pero a la campana no le hacen caso. Repitió esto varias veces, hasta que al final, tocó la campana pero no llevó la comida, pero los perros al oírla comenzaban a salivar.

FASE A

E.I.	_____	R.I.		E.I (Comida)	_____	R.I(Salivación)
E.C.	_____	Respuesta		E.I.(Sonido)	_____	Respuesta

(Contracción auricular)

En la segunda asociación introduce el elemento de aprendizaje.

FASE B

E.C.	_____	R.I
E.I.	_____	

E.I.- Estímulo incondicionado.
R.I- Respuesta incondicionada.
E.C- Estímulo condicionado.
R.C.- Respuesta condicionada.

Esto se repite varias veces.

FASE C

E.C.

R.C

Asocia la campana con comida.

se asocia:

E.I. - E.C. ——— R.C.

Este método, es un aprendizaje asociativo donde se relaciona el E.I. con el E.C. y ambos dan una única respuesta. Se podría aplicar para cambiar comportamientos aprendidos insaludables por saludables (Vicios sobre todo). El placebo que tiene problemas a largo plazo.

Para que se produzca el aprendizaje necesitamos ser gratificados, pues las conductas que nos parecen un castigo no las realizamos.

Castigo: Se emplea para eliminar ciertas conductas, pero no es un refuerzo, para cambiar un comportamiento no adecuado por uno adecuado. Es mal usado por los adultos hacia niños.

2. Condicionamiento instrumental.

Es un aprendizaje por ensayo o error, es un aprendizaje operante (Sistema de estimulación compleja, compuesto por estímulos). Es un sistema de estímulo variados con sus respuestas, hasta el aprendizaje. Su autor es Thorndike y se basó en este ejemplo:

Se trabajó con animales y se puso una caja con una serie de mecanismos estimulares diferentes de forma que los animales tenían que aprender cual es el que abre la caja y coger así el alimento.

Se intenta realizar algo y en un momento dado conseguir lo que queremos o buscamos a partir de errores cometidos. Hay varios estímulos que se manipulan hasta que se da con la respuesta acertada y se recibe un refuerzo o recompensa, que en este caso es el alimento para los animales.

Lo nuevo de esta teoría, es que responde a los tipos de refuerzos por los que hacemos el aprendizaje. Si un aprendizaje es seguido de un refuerzo hace que se estabilice, se fije y por lo tanto, se recuerde

El refuerzo puede ser positivo o negativo. El positivo es aquel que supone una gratificación o satisfacción para el que realiza el aprendizaje y negativo aquel por oposición, nos explica como se olvida un aprendizaje, pues en el momento

de hacerlo recibimos un castigo(Dolos, enfermedad... etc.). Lo que implica es una sensación de desagrado después de realizar la acción del aprendizaje, el castigo sería: Todo lo que se nos remite como desagradable, que se puede utilizar para extinguir respuestas. Aunque también hay reacciones diferentes(Placer al castigo, llamar la atención...), muchos repiten este modelo por los padres.

Estos modelos de aprendizaje son los más importantes, aunque vamos a describir algunos mas:

3. Aprendizaje observacional.

Se observa un modelo que tomamos como tal. Se produce en cualquier etapa de la vida (sobre todo en la infantil). Se produce por imitación, aprendes a resolver tus problemas, al no saber hacerlo se acuerda de conductas parecidas y las imita. Dicha imitación no se produce tal cual, sino determinados aspectos de la conducta imitada, es decir, cojo lo que me interesa de las pautas imitadas para manejarme.

Es un aprendizaje muy importante, pues en la sociedad se utiliza(Publicidad, modelos atractivos...). Es el modelo de aprendizaje social que más trata de socializar comportamientos.

4. Aprendizaje cognoscitivo.

Ocurre porque tenemos una mente y desarrollamos en ella un razonamiento, que nos dé muchos métodos de aprendizaje, pero aprendemos unos cuantos que nos den opción a resolver todos los problemas de aprendizaje que se plantean,

Trato de resolver un problema a través de experiencias, estructuro aprendizajes anteriores para dar respuesta al problema. Estructuro conocimientos a nivel mental para adaptarnos bien a situaciones nuevas.

El refuerzo positivo o negativo no se puede hacer en cualquier momento, hay unos intervalos que son el espacio en el que se pueden aplicar, que debe acompañar a la conducta. Si se dilata en el tiempo, ya no tiene eficacia, para que tenga valor debe preceder, acompañar a la respuesta deseada.

FACTORES DE APRENDIZAJE.

El aprendizaje no depende de la maduración del organismo, ya que un lactante puede aprender. Vamos a denominar:

1. **Factores individuales:** Dependen de la propia persona que realiza el aprendizaje, y son;
 - a) **Factor de edad:** Se sabe que es importante a la hora de programar o hacer aprendizajes, porque no se aprende igual a todas las edades, ni en todos los momentos de nuestra vida. Hay momentos mas o menos óptimos sobre todo aquellos aprendizajes de matices intelectuales o técnicos. Cuanto mayor seas, mas pautas están adquiridas y cuesta mas cambiarlas, siendo mas difícil adquirir nuevas pautas de comportamiento (Además a partir de cierta edad se pierden neuronas). La edad óptima de aprendizaje es cuando hay mayor capacidad de adaptación, asimilación, esta edad es tanto neurológica como biológica.
 - b) **Factor de inteligencia:** Desde el punto de vista adaptativo, es la capacidad de respuesta o creación de respuestas ante situaciones nuevas, lo contrario sería la estereotipación. La experiencia ≠ mecánico. Hay actividad mental mas o menos participación activa, si no es difícil que se produzca el aprendizaje.
 - c) **Factor motivación y participación:** Porque hay que ver el interés, sino me motivo no estoy incitado a aprender, tengo que estar implicado en lo que hago. Una vez motivado, la participación es muy importante pues si participo en lo que hago, me implico.
 - d) **Factor experiencias anteriores:** Porque nos facilita la tarea de aprender, en mejores condiciones que otras personas que no han tenido la experiencia anterior.

2. Factores temporo-espaciales.

Aprendizaje distribuido.

El aprendizaje intensivo en un breve periodo de tiempo no es bueno para la memoria que tiene tres periodos; a corto, medio y largo plazo.

Entonces este aprendizaje hace que nos olvidemos antes de las cosas, pues un esfuerzo intensivo que nuestra mente no puede estructurar.

En cualquier estudio de aprendizaje se da una curva decreciente en el tiempo y si es intensivo la curva se hace mas pronunciada

En el juego de las palabras sin sentido se suelen recordar aquellas palabras que logramos relacionar con algo. Hay que tener en cuenta el factor miedo, en una situación de examen se traduce a ansiedad o tensión que tiene efectos negativos jugando un papel de inhibidor de la situación de aprendizaje. Por eso

la situación de miedo como aprendizaje no resulta, pues el sujeto crea mecanismos de defensa. El castigo mal empleado tiene el mismo efecto. En las enfermedades, sobre todo de tipo crónico, el dolor se ve como castigo en el sentido de falta de atención a la recomendación sanitaria, es elemento activador de su mal comportamiento.

Los distintos modelos de aprendizaje nos sirven para entender los comportamientos de nuestra vida diaria, que son diferentes conductas aprendidas. El aprendizaje explica los diferentes comportamientos y hay teorías que nos sirven para explicar aquellas conductas insaludables o problemas que también son aprendidos. Si interesa cambiar la conducta negativa se sabe que la psicología del aprendizaje dice que a través de los mecanismos de aprendizaje se puede explicar como una persona puede conseguir este tipo de comportamiento saludable.

Para ello se desarrollan una serie de técnicas denominadas de modificación o cambio de conducta o comportamiento, tienen aplicación y uso para determinadas conductas problema. Para cambiar:

- Trastornos de comportamiento.
- Trastornos de carácter(Agresividad, hiperactividad...)
- Trastornos del humor.
- Trastornos serios como las neurosis(Fobias; miedo exagerado hacia algo o alguien, obsesiones, paranoias...)
- Trastornos de la personalidad(Personas con dificultad para relacionarse con los demás; sociopatías, psicopatías...)

A través de teorías del aprendizaje podemos cambiar muchas conductas no saludables. La diferencia con otras explicaciones es que por ejemplo un análisis médico, buscaría síntomas, los curaría y desaparecería el malestar. Pero aquí lo que interesa es cambiar la forma de comportarse que crea problemas por otra adaptativa más saludable para manejarnos con los demás.

En el psicoanálisis un trastorno es un síntoma que obedece a conflictos internos o profundos tratando de ver cuales son y como resolverlos. Cuando cambiamos una conducta no saludable se intenta hacia otra que sea más saludable, pero hay una serie de factores que se deben tratar, tener en cuenta, para luego tratarlo y que no haya recaídas, que se suelen dar por condiciones desfavorables para que se produzca el cambio de conducta.

Hay dos técnicas para cambiar conductas no saludables que se suelen utilizar para fobias, son:

1. **Técnica de sensibilización sistemática.** Se suele utilizar para neurosis o miedos y consiste en colocar al paciente en una situación relajada, partiendo de que hay motivación, y conocimiento de lo que pasa. Y se le crean situaciones progresistas de menor a mayor intensidad o ansiedad hasta que se pueda enfrentar a la situación que crea el problema. Aprende a controlar la situación por presentación repetitiva de dicha situación. Se suelen crear para curar miedos patológicos, que son aquellos exagerados y que traen trastornos.
2. **Técnica implosiva.** A diferencia de la anterior, no se presentan los estímulos de manera gradual, sino, de golpe, se presenta al paciente en la situación que genera el problema. Se cuenta también con la motivación de la persona, se suele utilizar para comportamientos muy complejos o problemas muy graves

Dependiendo de cómo se presente el material (los estímulos) se gravará o no mejor. Hay situaciones que estimulan q gravar como una atmósfera agradable, favorable, positiva, posibilita que se grave mejor la experiencia que ahí se produce.

El sueño, actúa como elemento de fijación de cierto tipo de aprendizajes. Es bueno hacer una lectura de la fijación antes de acostarse y después al despertar, pues en el intervalo del sueño la actividad cerebral es diferente y fija o acentúa todo tipo de recuerdo o aprendizaje.

Los factores afectivos desempeñan un papel importante tanto positiva como negativamente en el aprendizaje, es decir, está relacionado con las vivencias del propio sujeto.

También los colores, los que mejor se gravan son los colores intensos. Cuando se está sometido a una situación muy estimulante se suelen agrupar estímulos, como por ejemplo por los factores más fuertes... Que ayudan a la fijación y estimulación visual.