

Juan Carlos Jiménez

# Aprende con eficacia

Mejora la asimilación  
y la retención



*Serie "La diferencia la haces tú"*



COGRAF



Juan Carlos Jiménez

# Aprende con eficacia

Mejora la asimilación  
y la retención

Una edición de Cograf Comunicaciones  
Caracas, Venezuela - Noviembre 2010

## **Aprende con eficacia**

Mejora la asimilación y la retención.

Primera Edición: Noviembre 2010

Copyright® Juan Carlos Jiménez

Todos los derechos reservados

El contenido de este libro no deberá ser reproducido o transmitido parcial o totalmente, por ningún medio, sin previa autorización escrita del autor.

ISBN: 978-980-12-4612-1

Depósito Legal: If25220103703345

Ediciones de Cograf Comunicaciones

[www.libroscograf.com](http://www.libroscograf.com)



**C O G R A F**

Av. Francisco de Miranda con Av. Principal de Los Ruices,  
Centro Empresarial Miranda, Piso 1, Ofic 1K. Los Ruices.

Caracas 1070, Venezuela. Telf/Fax: (+58 +212) 237-9702

Rif: J-30336261-3

E-mail: [contactocograf@cograf.com](mailto:contactocograf@cograf.com)

[www.cograf.com](http://www.cograf.com)

## La diferencia la haces tú

Aprender es uno de los grandes placeres de la vida, pero hacerlo con eficacia en la actualidad parece más difícil cada día, por diversas causas.

Algunos de las dificultades del aprendizaje pueden ser:

- Que estás trabajando, y estudiar significa mucho sacrificio;
- Que no cuentas con suficiente tiempo;
- Que el volumen de información que debes asimilar es muy grande y complejo;
- Que no cuentas con buenos profesores ni buenos materiales de apoyo didáctico;
- Que recibes clases en espacios inadecuados;
- Que no le encuentras utilidad práctica al conocimiento que debes adquirir.

Estoy de acuerdo contigo, estas dificultades pueden desanimar a cualquiera. Sin embargo, siempre puedes

ocuparte de ciertos aspectos que están a tu alcance y dependen de tu iniciativa.

Por ejemplo, si comprendes mejor cómo es el proceso básico de asimilación de conocimientos, tú mismo puedes producir experiencias de aprendizaje más productivas e interesantes para ti. De esta manera dependerás menos de la calidad de los profesores, o de las condiciones de estudio, o del volumen de conocimientos que necesitas adquirir.

Asimismo, si desarrollas ciertos hábitos de estudio y repaso, puedes convertir tus aprendizajes en procesos muy gratos y satisfactorios, con los cuales cultivarás la motivación necesaria para mantenerte estudiando.

Las ideas que te ofrezco en las páginas que tienes frente a ti son para tu beneficio personal, pero si deseas sacarles más provecho te conviene compartirlas con tu equipo de trabajo, tu familia y tus amigos. El simple acto de hablar de ellas, como “pensando en voz alta”, proporcionará profundidad y amplitud a tus conocimientos actuales.

Igualmente, la eficiencia del aprendizaje es un tema de creciente interés para las empresas y organizaciones no comerciales. Gerentes y empresarios pueden sacarle más utilidad a sus inversiones en capacitación y entrenamiento de su capital humano si fomentan explícitamente el estudio y el repaso como valores corporativos.

Te invito a compartir tus reflexiones sobre estos temas, asumiéndote como protagonista y emprendedor de tu aprendizaje. Espero que esta experiencia te resulte útil.

Si quieres intercambiar conmigo tus impresiones sobre esta publicación, por favor, escíbeme a [jucar@cograf.com](mailto:jucar@cograf.com).

Juan Carlos Jiménez

Octubre 2010

*“No tengo talentos especiales.  
Sólo soy apasionadamente  
curioso.”*

Albert Einstein

(1879 - 1955) Científico de origen alemán.

<http://bit.ly/a85v31>

# Contenido

Debe tener sentido para ti... 9

El aprendizaje significativo... 12

La curva del olvido... 15

¿Qué ocurre cuando repasas... 17

Repasar no es repetir como un loro... 20

Estrategia clave: Repaso continuo... 23

1. Comparte las ideas que estás estudiando... 26

2. Lee y relea contenidos relacionados... 29

3. Pon tus reflexiones por escrito... 32

4. Elabora mapas conceptuales... 34

Nota final: Tres conceptos diferentes... 39

Bibliografía... 43

Sobre el autor... 45

***“Lo maravilloso de aprender  
es que nadie puede arrebatárnoslo.”***

**B. B. King**

(1925 - ) Guitarrista de blues, jazz y compositor  
norteamericano.

<http://bit.ly/9bgZvk>

## Debe tener sentido para ti

Si no tienes interés en aprender algo es poco probable que lo hagas de manera forzada. Es una idea que parece evidente, pero no lo es si no comprendes el origen de tu motivación.

Si no te resulta interesante lo que estás estudiando, en el mejor de los casos llegarás a memorizar cierto volumen de información y conocimientos, pero no te apropiarás de ellos, no los asimilarás, te será difícil llevarlos a la práctica y los olvidarás con facilidad y rapidez.

Es lógico que sientas un particular interés por los temas que más te gustan, que te resultan más fáciles de adquirir, o por los conocimientos nuevos en las áreas en las que ves más claramente la utilidad práctica de tu esfuerzo de estudio.

Pero el interés y la motivación por estudiar no te surgirán fácilmente si el beneficio que vas a obtener no es claro para ti, o si el esfuerzo que debes hacer representa más sacrificio que disfrute, o si simplemente es **un deber** impuesto por factores externos a ti.

Encontrarás mucha más motivación para aprender al definir mejor tus objetivos personales finales, tomando en cuenta el estudio como un medio y no como un fin, sin caer en la trampa de creer que si el interés no es “espontáneo” o “natural” entonces no tiene suficiente valor.

En otras palabras, el estudio y el aprendizaje pueden tener sentido para ti, bien sea porque ves sus beneficios con nitidez, o porque te ocupas conscientemente de buscarle y encontrarle significado para tu provecho personal.

Cuando le das tu propio sentido al estudio, haces que la experiencia de procesar información para volverla conocimiento útil y práctico se convierta en un proceso de aprendizaje significativo, independientemente de los obstáculos externos que tengas.

El esfuerzo consciente que supone **buscar y encontrar significado** al aprendizaje es como un acto de “gimnasia creativa”, con el cual ejercitas tu capacidad de explorar y asimilar, no sólo nuevos conocimientos sino también nuevos alcances para los conocimientos que ya tienes.

En consecuencia, el propio acto de estudiar y repasar cobra otro significado y otro valor, porque tú se lo das, tú los determinas, tú los defines: La diferencia la haces tú.

***“Fórmate tú en vez de esperar  
a que te formen y modelen.”***

Herbert Spencer  
(1820-1903) Escritor británico.  
<http://bit.ly/aUdFDA>

## El aprendizaje significativo

Se trata de un enfoque sobre cómo el aprendizaje puede ser un proceso más eficaz, desarrollado durante varias décadas de investigaciones por tres psicólogos especialistas en pedagogía, con reconocimiento mundial por sus aportes al mundo de la educación: David Ausubel, Joseph Novak y Helen Hanesian.

Sus publicaciones están dirigidas principalmente a educadores, pero tú puedes aprovechar la esencia de sus ideas: Conviertes el aprendizaje en una experiencia significativa para ti cuando buscas la relación que hay entre la información que estudias y los conocimientos que ya posees.

Dicho de otra manera: **Aprendes más** cuando la información que quieres asimilar tiene significados prácticos para ti, los cuales debes buscar y encontrar tú mismo, basándote en tus propios conocimientos.

De esta manera, tu aprendizaje se vuelve una vivencia que va mucho más allá de la emoción que produce lo novedoso.

Es decir, puedes obtener aprendizajes no sólo cuando descubres conocimientos completamente nuevos, sino tam-

bién cuando aprovechas la información (aunque sea “vieja”) para **ampliar, profundizar o consolidar** lo que ya sabes.

Al realizar esto de manera consciente le imprimes tu significado personal al estudio, lo que a su vez te permite lograr que cualquier aprendizaje sea realmente interesante para ti, independientemente de las dificultades externas que puedas tener.

Cuando te ocupas de que tu aprendizaje sea más significativo para ti:

- Logras comprender mejor y más rápidamente lo que estudias.
- Consigues más fácilmente llevar los conocimientos a la práctica.
- Recuerdas durante más tiempo la nueva información.
- Se vuelven más gratificantes tus esfuerzos de estudio y repaso.

No obstante, los profesores Ausubel, Novak y Hanesian ponen una condición para que el aprendizaje significativo ocurra: Depende esencialmente de tu disposición e interés en estudiar. ***Es tu decisión personal.*** Es tu elección... Una vez más, la diferencia la haces tú.

*“Somos lo que hacemos repetidamente.  
La excelencia no es un acto sino un hábito.”*

Aristóteles

(384 AC - 322 AC) Filósofo griego.

<http://bit.ly/bcRrn2>

## Sobre el autor

Juan Carlos Jiménez comenzó su experiencia profesional en 1978 como diseñador gráfico. Desde entonces se ha desempeñado como director creativo en empresas editoriales, medios de comunicación impresos, estudios de diseño y agencias de publicidad.



En 1990 fundó Cograf Comunicaciones, en donde se dedica al diseño y ejecución de proyectos de identidad de marcas, imagen corporativa, mercadeo y ventas, atención al cliente y estrategias de comunicación corporativa.

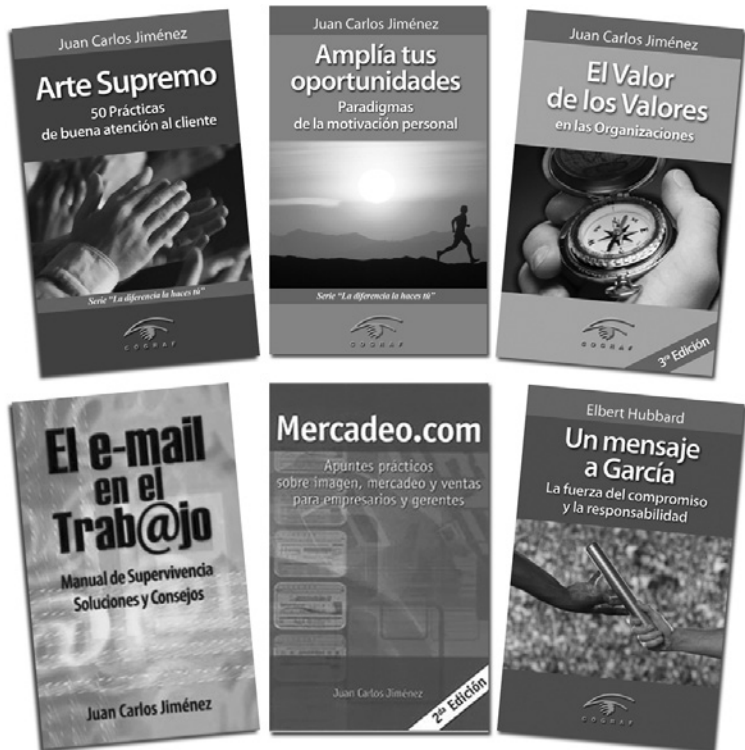
Desarrolla programas de asesoría y formación profesional, dirigidos a promover cultura de atención y servicio al cliente y construcción de equipos de trabajo de alto desempeño, basados en valores de excelencia personal.

Es autor de los libros *Negocios.com*; *Mercadeo.com*; *El e-mail en el trabajo*, *El valor de los valores en las organizaciones*, *Amplía tus oportunidades*, *Arte Supremo*, y *Aprende con eficacia*.

También es co-autor de las publicaciones especiales sobre atención y servicio al cliente: *El arte supremo de la atención al cliente*; *Atiéndame bien*; y *Trabajar y disfrutar en equipo*.

Ha sido profesor invitado de diversas universidades venezolanas sobre mercadeo, comunicaciones estratégicas e Internet.

Constantemente comparte sus ideas y recomendaciones sobre atención al cliente, ventas y planificación estratégica en numerosos talleres, conferencias y eventos corporativos en toda Venezuela.



## Publicaciones de Cograf Comunicaciones

**Arte supremo.** 50 Prácticas de buena atención al cliente.

**Amplía tus oportunidades.** Paradigmas de la motivación personal.

**El valor de los valores en las organizaciones.**

(3<sup>ra</sup> Edición: Octubre 2010)

**El e-mail en el trabajo.** Manual de Supervivencia.

Soluciones y Consejos.

**Mercadeo.com.** Apuntes prácticos sobre imagen, mercadeo y ventas para empresarios y gerentes. (2<sup>da</sup> Edición: Septiembre 2007)

**Un mensaje a García.** La fuerza del compromiso y la responsabilidad.

Brindamos apoyo a empresas y organizaciones sociales para que promuevan internamente valores relacionados con responsabilidad individual, excelencia personal, atención y servicio al cliente, comunicación interpersonal, trabajo en equipo, visión de futuro y gerencia del cambio.

Sobre estos temas ofrecemos conferencias, seminarios, talleres, programas de entrenamiento, coaching gerencial, eventos corporativos y diseño de reuniones especiales, a la medida de las necesidades y condiciones de nuestros clientes.

Si desea adquirir ejemplares adicionales de nuestros libros para distribuirlos en su empresa o entre amigos y colegas, ofrecemos descuentos significativos por volumen.

También realizamos ediciones especiales de estos libros, en las que se incorpora el logotipo de su empresa en la portada y un mensaje especial de su organización, firmado por sus directivos o representantes.

Contáctenos:

Cograf Comunicaciones

Av. Fco. de Miranda con Av. Ppal. de Los Ruices,

Centro Empresarial Miranda, Piso 1, Ofic 1K,

Los Ruices, Caracas 1070, Venezuela.

Telf.: (+58 212) 239-5864 / 237-9702.

E-mail: [jucar@cograf.com](mailto:jucar@cograf.com) - [www.cograf.com](http://www.cograf.com)

[www.cograf.com](http://www.cograf.com)

[www.cursoscograf.com](http://www.cursoscograf.com)

[www.libroscograf.com](http://www.libroscograf.com)

[www.internetips.com](http://www.internetips.com)

[www.folletoweb.com](http://www.folletoweb.com)

[cograf.wordpress.com](http://cograf.wordpress.com)

[twitter.com/cograf](https://twitter.com/cograf)

[www.elvalordelosvalores.com](http://www.elvalordelosvalores.com)

[www.ampliatusoportunidades.com](http://www.ampliatusoportunidades.com)

[www.artesupremo.com](http://www.artesupremo.com)

Asimilar y retener lo que estudiamos puede ser mucho más sencillo cuando le damos un sentido propio a esa información y la convertimos en conocimiento útil para nuestras vidas, independientemente de los obstáculos externos que tengamos.

Entre otras claves, esta publicación nos ayuda a comprender el funcionamiento del olvido. "La memoria incorpora mejor nueva información cuando el proceso de asimilación es gradual y en intervalos". Es decir, cuando nos dedicamos a repasar, ensayar o ejercitar el conocimiento adquirido, estableciendo relaciones significativas con nuestra realidad.

Con un estilo cercano y directo, Juan Carlos Jiménez nos brinda consejos prácticos para obtener más provecho de nuestros estudios. También nos recuerda que aprender debe ser uno de los grandes placeres de la vida. Eso sí, construir experiencias de aprendizaje productivas y estimulantes depende de nosotros mismos...

Un aprendizaje eficiente también es un tema de creciente interés para gerentes y empresarios que estén en la búsqueda de potenciar sus esfuerzos e inversiones en capacitación, entrenamiento y retención de su talento humano.

"Aprende con eficiencia" es una lectura provechosa para quienes desean ser protagonistas de su aprendizaje, transformándolo en una fuente continua de crecimiento, productividad, progreso y bienestar.



ISBN: 978-980-12-4612-1



9 789801 246121