

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 conocimiento | 157 |
| Ejercicio 8. | Uso de acrónimos | 158 |
| Ejercicio 9. | Estrategias combinadas: toma de decisiones y metacognición en el estudio | 158 |
| Ejercicio 10. | Reflexión metacognitiva sobre tus estrategias de estudio..... | 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 intermedias..... | 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 |

| | |
|--|---------|
| Aprendizaje experiencial a lo largo de la vida..... | 219 |
| Poda sináptica: refinando nuestras experiencias..... | 221 |
| Tomando conciencia | 223 |
| Ejercicios..... | 224 |
| Ejercicio 1. La línea de la vida: reflexionando sobre tus experiencias..... | 224 |
| Ejercicio 2. Identifica creencias y patrones asociados a tus experiencias..... | 224 |
| Ejercicio 3. Diario de reflexión semanal | 225 |
| Ejercicio 4. Mapa de relaciones de aprendizaje..... | 225 |
| Ejercicio 5. Revisión de logros | 226 |
| Ejercicio 6. Plan de aprendizaje experiencial futuroológico | 226 |
| Ejercicio 7. Analizando tus sesgos cognitivos..... | 227 |
| Ejercicio 8. Explorando la influencia del entorno en la motivación..... | 227 |
| Ejercicio 9. Evaluando tus creencias sobre la autoeficacia..... | 227 |
| Ejercicio 10. Reconstruyendo tu casa vital | 228 |
| Ejercicio 11. Aplicando la motivación integrada en tus metas | 228 |
| Ejercicio 12. Resolviendo conflictos en tu casa vital | 229 |
| Bibliografía | 229 |
| Capítulo 5. AUTOCONOCIMIENTO Y FLEXIBILIDAD COGNITIVA | 233 |
| 1. Aprendizaje introspectivo: el espejo del autoconocimiento | 233 |
| Algunos apuntes previos..... | 233 |
| El rol de la autorreflexión y el autoconocimiento en el aprendizaje .. | 233 |
| La ventana de Johari | 234 |
| Crecimiento personal..... | 235 |
| Motivación: el motor del aprendizaje y el crecimiento personal..... | 236 |
| Reflexión introspectiva y toma de decisiones..... | 238 |
| Tomando conciencia | 240 |
| Ejercicios..... | 240 |
| Ejercicio 1. Carta a tu Yo del pasado, presente y futuro..... | 240 |
| Ejercicio 2. Mapa visual de tu aprendizaje..... | 241 |
| Ejercicio 3. Explorando tu ventana de Johari | 242 |
| Ejercicio 4. Reflexión integrada: relacionando aprendizajes | 242 |
| Ejercicio 5. Reflexión sobre aprendizajes obsoletos..... | 242 |
| Ejercicio 6. Integrando la teoría de la casa vital en tu vida..... | 243 |
| Ejercicio 7. Creando un balance decisional | 243 |
| Ejercicio 8. Creando resiliencia en situaciones difíciles | 245 |
| Ejercicio 9. Explorando la motivación personal | 245 |
| Ejercicio 10. Reorganizando tu casa vital para el futuro..... | 245 |
| Ejercicio 11. Cuestionando las raíces de tus creencias..... | 246 |

| | |
|--|-----|
| 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 |