

4T D'ESO · FOPP4 · UNITAT 2

Aprendre i gestionar l'atenció

Aprenentatge, atenció, memòria, motivació, estratègies d'estudi i ajuda d'IA: comprovar què has après de debò

2

PER COMENÇAR

En aquesta unitat aprendràs a...

- Explicar què és aprendre i distingir l'aprenentatge associatiu de l'observacional.
- Descriure com funcionen l'atenció i la memòria i per què la multitasca té un cost.
- Relacionar la motivació, les emocions i la recompensa amb el que fas quan estudies.
- Reconèixer el biaix de present i dissenyar un pla «si passa X, faré Y».
- Triar estratègies d'estudi amb suport científic i comprovar si et funcionen.
- Distingir el rendiment amb ajuda d'una IA de l'aprenentatge que demostres sense ella.

SITUACIÓ DE PARTIDA · CAS FICTICI

Una situació de partida



És octubre a 4t B de l'Institut Ribera Nord. En Dani ha demanat a l'assistent del seu portàtil un resum de tot el tema: dues pàgines netes, amb títols en negreta i un esquema amb fletxes. L'ha llegit dues vegades i se sent preparat. La Lucía, en canvi, ha estudiat tancant el llibre i explicant-se cada apartat en veu baixa, i tot i així no està segura de saber-lo. El dimarts, la Inés posarà a prova tots dos amb un cas que no és en cap resum.

❓ **Com saps que has après alguna cosa: perquè l'entens en llegir-la o perquè pots fer-la servir sense mirar?**

❓ **Què et distreu més quan estudies i què fas per tornar a la tasca?**

❓ **Per què costa tant començar a estudiar per a un examen que és d'aquí a dues setmanes?**

MAPA DE LA UNIDAD

Lo que vamos a ver

- **2.1** Com aprenem: de la informació a l'habilitat
- **2.2** L'atenció, un recurs limitat
- **2.3** La memòria: guardar i recuperar
- **2.4** Motivació, emocions i recompensa
- **2.5** Estratègies d'estudi que funcionen
- **2.6** Ajuda d'IA i aprenentatge real

Quatre maneres d'aprendre



Clàssic

Un estímul neutre s'associa amb un altre.



Operant

Aprenem per les conseqüències: reforç o càstig.



Observacional

Aprenem veient els altres.



Per comprensió

Relacionem una idea nova amb el que ja sabem.

CLAVE

Aprendre és un canvi durador que ve de l'experiència: reconèixer alguna cosa en llegir-la no n'hi ha prou.

Conductisme i economia del comportament

Conductisme

- Enfocaments del segle XX centrats en la conducta observable.
- Mira com la modelen estímuls i conseqüències.
- Alguns van evitar els processos mentals.

VS

Economia del comportament

- Uneix economia i psicologia.
- Estudia com decidim de debò: atenció limitada, emocions i dreceres.
- Pregunta quin canvi d'entorn ajudaria a decidir.

CLAVE

Davant d'un alumne que mira el mòbil, cada enfocament fa **una pregunta diferent**.

Tres formes d'atenció



Selectiva

Centrar-se en un estímul i ignorar-ne d'altres.



Sostinguda

Mantenir el focus en una tasca llarga.



Dividida

Repartir el focus entre dues tasques.

CLAVE

Canviar de tasca **no surt gratis**: costa temps i provoca errors, encara que no ho notis.

2.2 · CAS FICTICI

El mòbil de la Lucía



45 minuts d'Història

Amb el mòbil al costat rep 9 notificacions i el mira 6 vegades.

1. **Càlcul.** Cada vegada triga uns 2 minuts a recordar per on anava: 6 × 2 = 12 minuts només a tornar-hi.
2. **Canvi.** L'endemà deixa el mòbil en una altra habitació els mateixos 45 minuts i acaba el tema.
3. **Límit.** És l'observació de dues tardes, no un experiment: el tema podia ser més fàcil.

✔️ **«No és que estudiï lent, és que estudio a trossos».**

Els tres processos de la memòria

1

Codificar

Transformar el que percebs en alguna cosa que pots guardar.

→

2

Consolidar

Estabilitzar el record amb el temps; hi intervenen el descans i el son.

→

3

Recuperar

Tornar el record a la ment quan el necessites.

CLAVE

L'efecte de la **recuperació** i de l'**espaiat** són dels resultats més ben comprovats de la psicologia de l'aprenentatge.

Dos plans per al mateix examen

En Hugo

- Un bloc de 60 minuts el diumenge.
- Rellegeix els apunts.
- Se sent més segur: tot li sona.

VS

La Salma

- 3 sessions de 20 minuts: dilluns, dimecres i divendres.
- Tanca el quadern, escriu el que recorda i compara.
- Dimecres veu que confon dues fórmules i ho corregeix.

CLAVE

Que et soni no garanteix recuperar-ho a l'examen.

Estratègies amb suport



Recuperació

Tancar el llibre, provar de recordar i comprovar.



Espaiat

Repartir l'estudi en diverses sessions.



Explicació pròpia

Explicar amb les teves paraules per què.



Exemples variats

Practicar amb casos diferents i barrejar-los.

CLAVE

El cicle és **planificar, observar i ajustar**: mira el resultat en una tasca nova, no quant de temps has estudiat.

🙋 PREGUNTA PER A LA CLASSE

En Dani prediu que encertarà 4 preguntes després d'estudiar amb el resum i en encerta 1. Què indica?

A Que el resum és un mètode dolent per a tothom

B Que s'ha sobrestimat: confon reconèixer amb saber

C Que no ha dormit prou

✔️ És el resultat d'una persona en un dia: no prova què funciona per a tothom. Però si algú es sobrestima sovint, és un senyal que confon reconèixer amb saber.

REPASO

Idees clau

- **Com aprenem.** canvi durador per l'experiència, associatiu i observacional, conductisme ≠ economia del comportament, plasticitat cerebral.
- **Atenció i memòria.** selectiva, sostinguda, dividida, cost del canvi de tasca, memòria de treball limitada, codificar, consolidar, recuperar.
- **Motivació i emoció.** intrínseca i extrínseca, frustració i ansietat, recompensa i disseny persuasiu, biaix de present.
- **Estudiar i comprovar.** recuperació i espaiat, funcions executives, planificar, observar, ajustar.
- **Ajuda d'IA.** fluïdesa i sobreconfiança, rendiment amb ajuda ≠ transferència, modes m0, m1 i m2.

PER ACABAR

Per pensar

1 Pensa en l'última vegada que has estudiat amb el mòbil a la vista: què hauries pogut canviar a l'entorn en lloc de confiar en la força de voluntat?

2 Quina estratègia amb suport provaràs aquesta setmana i amb quina tasca nova en comprovaràs el resultat?

3 Quan una IA et fa una tasca, què podràs fer tu sol quan no la tinguis?



Ara et toca a tu!

Repassa, practica i comprova el que has après.

📝 **Resum**

✅ **Test**

👆 **Interactius**

Llibre, presentacions, resums i tests gratis a **josesande.com**