Unitat 2 · Aprendre i gestionar l'atenció

Resum · Llibre de l'alumnat, pàgs. 27–46

Aprendre és un **canvi durador** en el que saps o pots fer, i es produeix per l'experiència: per associació, per observació o per comprensió. L'**atenció** és limitada: canviar de tasca i atendre notificacions costa temps i errors. La memòria funciona en tres processos, **codificar, consolidar i recuperar**, i el que es repassa en diverses sessions s'oblida més a poc a poc. La **pràctica de recuperació** i la **pràctica espaiada** són les estratègies amb més suport; rellegir i subratllar donen sensació d'avanç, però, sols, ajuden poc. La motivació pot ser intrínseca o extrínseca, i les emocions influeixen en com estudies: la frustració et pot portar a abandonar just quan l'esforç serveix més. Els **circuits de recompensa** expliquen per què algunes aplicacions amb **disseny persuasiu** ens fan tornar. El **biaix de present** pot portar-nos a ajornar l'estudi; un pla «si passa X, faré Y» ajuda a començar. Els hàbits saludables, com dormir bé, s'entrenen amb el mateix cicle. Un text clar, fet per tu o per una IA, produeix **fluïdesa**, i la fluïdesa es confon amb domini. El rendiment amb ajuda no és el mateix que la transferència sense ajuda. Una ajuda útil és la que et deixa més capaç quan ja no hi és: per això, abans de donar alguna cosa per estudiada, comprova-ho amb una tasca nova i sense ajuda, i ajusta la teva estratègia segons el que surti. Cada prova és una observació teva, no una regla general.

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
- pla «si passa X, faré Y»

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

ON S'EXPLICA AL LLIBRE

- **2.1** Com aprenem · 29–30
- **2.2** Atenció · 31–32
- **2.3** Memòria · 32–34
- **2.4** Motivació i emoció · 35–37
- **2.5** Estratègies d'estudi · 37–38
- **2.6** Ajuda d'IA · 39–40

Material complementari del llibre de l'alumnat. Les persones, empreses i situacions dels casos són fictícies, tret que s'indiqui una altra cosa.