

**MEJORAR EL APRENDIZAJE
PAUTAS PARA REDUCIR LA CARGA COGNITIVA**

EXPLICACIÓN	ORIENTACIÓN
El aprendizaje no es eficaz cuando se presenta información repetida sobre el mismo concepto, o información que no es relevante.	Presentar la información oral o escrita, pero no ambas para trabajar el mismo concepto.
El aprendizaje se reduce como consecuencia de la desaparición de la información antes de que el alumno pueda procesarla.	Presentar la información hablada en secciones más pequeñas o de menor complejidad, para dar tiempo a su procesamiento y comprensión. O facilitarla por escrito, de modo que el alumno tenga la posibilidad de volver a revisar un contenido anterior necesario para comprender los conceptos que se están exponiendo.
Los datos auditivos se procesan separadamente de la información visual, la carga cognitiva se reducirá si presentamos el contenido tanto de forma visual como auditiva.	Presentar la imagen/diapositiva de forma oral, en lugar de utilizar texto escrito.
Se aprende mejor cuando solo se incluyen los elementos importantes y se suprimen los decorativos.	No incluir elementos distractores (adornos, imágenes) que no sean realmente necesarios para el aprendizaje. Antes de añadirlos, pensar si aportan algo importante para el aprendizaje.
La organización de la información facilita el aprendizaje.	Crear esquemas y patrones mentales para organizar la información. Se pueden ofrecer a los aprendices resúmenes de lo que se ha trabajado, resaltar lo importante, etc.
Utilizar la instrucción guiada facilita el aprendizaje.	Presentar problemas resueltos. Presentar paso a paso (verbalizar) cómo se resuelve una tarea.
Fomentar la visualización mental favorece el aprendizaje.	Pedir a los alumnos que imaginen o repasen mentalmente contenidos aprendidos previamente.

<p>El uso de la atención dividida dificulta la realización de las tareas.</p>	<p>Organizar los recursos de información que se le ofrecen al alumno de una forma global, en el mismo momento y lugar (por ejemplo, integrar diagramas o imágenes con el texto interpretativo).</p>
<p>Adaptan los contenidos según el conocimiento del alumno favorece el aprendizaje.</p>	<p>Seleccionar y ajustar los materiales al nivel de experiencia de los aprendices. Aumentar gradualmente la resolución independiente de tareas a medida que el aprendiz se vuelve más hábil.</p>
<p>El aprendizaje es mayor con una organización de trabajo en equipo</p>	<p>Organizar grupos heterogéneos de aprendices en función de sus capacidades, facilitando una memoria de trabajo colaborativa. El esfuerzo dependerá del nivel de experiencia y conocimientos previos de cada aprendiz.</p>
<p>Conocer el objetivo principal de la tarea.</p>	<p>Dar a conocer al aprendiz qué es lo que se pretende con la tarea, evitando que gasten sus recursos en alcanzar objetivos secundarios u otros irrelevantes que les distraigan.</p>