

# Aprenent a aprendre

**HÉCTOR RUIZ MARTÍN**

Director de la International Science  
Teaching Foundation



## **CONTROLAR LA MOTIVACIÓ**

Relativitzar errors i fracassos, abordar noves formes d'aprenentatge i avaluar l'autoeficàcia

## **OPTIMITZAR EL TEMPS D'ESTUDI**

Eliminar distractors, establir rutines horàries i planificar objectius

## **APRENDRE CONCEPTES I PROCEDIMENTS**

Estudiar exemples variats, entrellaçar temes i procediments

## **AUTOREGULAR-SE I CONTROL D'EMOCIONS**

Utilitzar estratègies d'estudi eficaces, evitar distraccions i usar la reavaluació cognitiva

## **DONAR SENTIT AL MEMORITZAT**

Entendre el que s'aprèn, utilitzar recursos visuals i estratègies mnemotècniques

## **FER EL REPÀS EFICAÇ**

Organitzar el temari, establir un calendari, entrellaçar les sessions i no sobreestudiar



**impuls**  
educació



© Impuls Educació

[impulseducacio.org](http://impulseducacio.org)