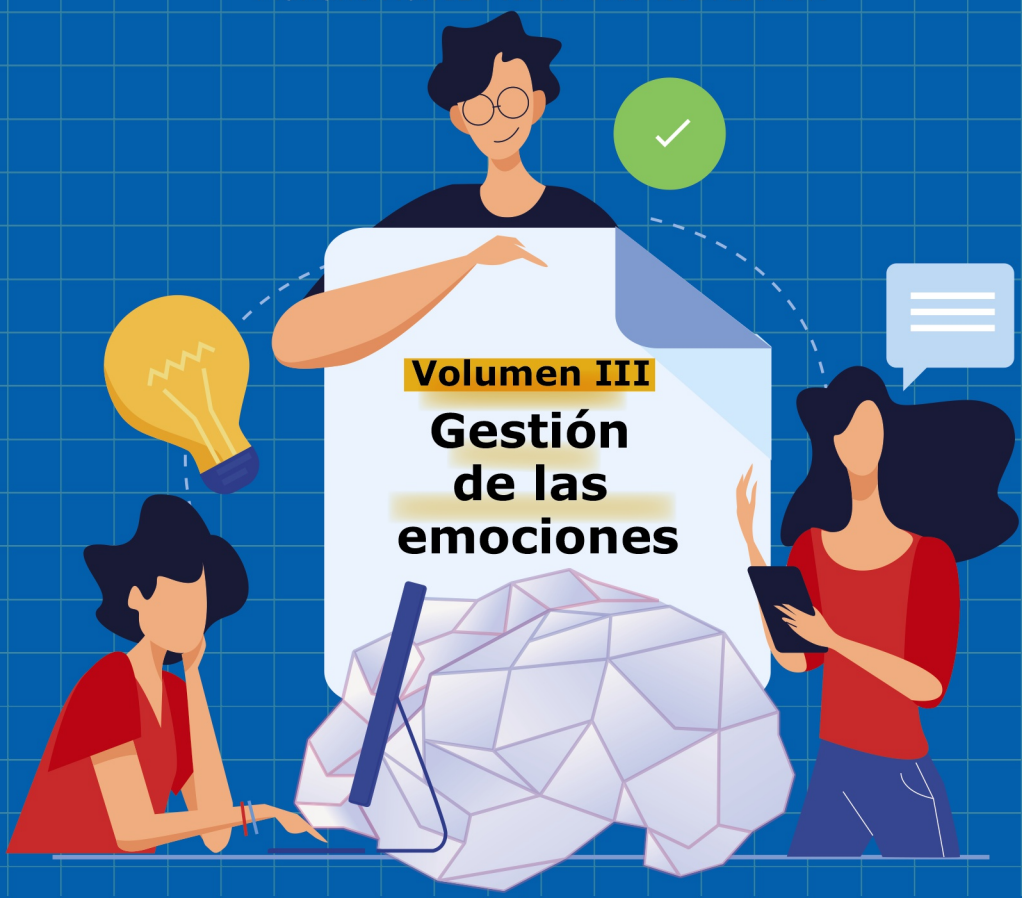
Es bueno saber aprender

TÉCNICAS DE ESTUDIO para adolescentes desde la NEUROEDUCACIÓN

MARÍA CABALLERO

Colaboradores

Joaquín Sepúlveda Aravena Mariela Melgarejo Coronel Antonio Rodríguez Hernández
Mariano Núñez-Flores Vicente J. Llorent



PIRÁMIDE

MARÍA CABALLERO

Colaboradores

Joaquín Sepúlveda Aravena
Antonio Rodríguez Hernández
Mariela Melgarejo Coronel
Mariano Núñez-Flores
Vicente J. Llorent

Es bueno saber aprender

TÉCNICAS DE ESTUDIO para adolescentes desde la NEUROEDUCACIÓN

Volumen III

Gestión de las emociones

EDICIONES PIRÁMIDE

Primera edición: septiembre, 2025

Diseño de cubierta: Anaí Miguel

Parte de las ilustraciones de esta obra han sido realizadas en base a materiales de freepik.com

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren, plagiaren, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.

© María Caballero
© Ediciones Pirámide (Grupo Anaya, S. A.), 2025
Valentín Beato, 21. 28037 Madrid
Teléfono: 91 393 89 89
www.edicionespiramide.es



PAPEL DE FIBRA
CERTIFICADA

ISBN: 978-84-368-5101-4
Depósito legal: M. 15.548-2025
Impreso en España - Printed in Spain

ÍNDICE

Introducción 11

PARTE 1. Nuevas necesidades. Nuevas competencias-nuevas habilidades 15

1. Aprender a aprender 17

1.1. Un siglo de cambios 18
1.2. Una nueva competencia: aprender a aprender 22
1.3. Aprender en el siglo XXI 23
1.4. ¿Dónde empieza el aprendizaje? 23
1.5. Aprender a aprender. Un continuo en tres fases 24

PARTE 2. Habilidades básicas 27

2. Habilidades básicas en el siglo XXI 29

2.1. Alfabetización básica 29
2.2. Competencias básicas 30
2.3. Competencias básicas + conocimientos 32
2.4. De lo que queremos a lo que demanda la sociedad 34
2.5. Habilidades para la vida 37

PARTE 3. HABILIDADES TECNOLÓGICAS 41

3. Navegando en el mundo digital: beneficios, riesgos y herramientas . . 43

3.1. Comunicación y colaboración digital 44
3.2. Creación de contenido digital 45
3.3. Seguridad en línea 47
3.4. Resolución de problemas tecnológicos 51
3.5. Mal uso/abuso de la tecnología y consecuencias en el cerebro 54
3.6. Reflexiones finales 55
3.7. Recomendaciones finales 55

PARTE 4. HABILIDADES DE AUTOCONOCIMIENTO Y DESARROLLO PERSONAL . 57

4. La felicidad 59

4.1. Redefiniendo la felicidad en el siglo XXI 59
4.2. ¿Qué es la felicidad? 60
4.3. ¿Se puede medir la felicidad? 62
4.4. Los cinco mitos más comunes sobre la felicidad 64
4.5. Invertir en felicidad, una cuestión de futuro 73
4.6. Felicidad y cerebro: cuestión de hormonas 74
4.7. La ciencia de la felicidad: seis claves para ser feliz 78
4.8. Tarea final: mis factores de felicidad. 85

5. Descubre tu mejor yo 87

5.1. ¿Qué es la autoestima? 87
5.2. Autoconocimiento 90
5.3. Autoconcepto 94
5.4. Conócete, acéptate y valórate 99
5.5. El poder de una autoestima equilibrada 101
5.6. Autoestima y cerebro 102
5.7. Tarea final: cómo mejorar la autoestima 105

6. Pensar, sentir, actuar 109

6.1. La fórmula del yo: pensar, sentir, actuar 109
6.2. Pensar. Diálogo interno 113
6.3. Actuar. Mis acciones 118
6.4. Postura, hormonas y cerebro. 122
6.5. Hormonas, adolescencia y dinámicas sociales 123
6.6. Tarea final 126

7. Cuestión de actitud 127

7.1. ¿Qué es la actitud? 128
7.2. ¿Cómo suele ser tu actitud? 129
7.3. ¿El optimista nace o se hace? 130
7.4. Actitud y cerebro 130
7.5. Actitud y salud 131
7.6. Claves para tener una actitud proactiva 132
7.7. Cómo potenciar el autocontrol 138
7.8. Tarea final: el juego de las gafas positivas 140

PARTE 5. HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES 141

8. EMOCIONES. LA PALETA DE UN PINTOR 143

8.1. ¿Qué son las emociones? 144
8.2. Emociones: ¿genética o aprendizaje? 145
8.3. Emociones y cerebro 146
8.4. Emociones básicas 150
8.5. ¿Emociones «positivas» y «negativas»? Lo positivo de lo negativo 158
8.6. Emociones complejas 159
8.7. Autoconocimiento emocional 169

9. Regulación emocional 173

9.1. Los tres componentes de la emoción 174
9.2. Entendiendo y superando la frustración: un viaje de autoconciencia . . 175
9.3. Construyendo mi bienestar emocional: el poder de los hábitos 178
9.4. Emociones y hormonas 179
9.5. Eustrés/distrés: estrés bueno/estrés malo 183
9.6. Termómetro emocional 189
9.7. Estrategias para manejar emociones intensas 192
9.8. Tarea final: mi caja de herramientas emocionales 195

10. Habilidades sociales y empatía 197

10.1. Habilidades sociales y empatía. Clave para construir relaciones 197
10.2. Mapa de empatía 199
10.3. Comunicación efectiva: el trío dinámico 200
10.4. Comunicación asertiva. El puente entre lo que quieres y lo que obtienes 201
10.5. ¿Qué es el método DESC? 203
10.6. Resolución de conflictos. ¡Convierte los problemas en oportunidades! . 204
10.7. Personaliza tu kit 207
10.8. Proyecto personal de desarrollo socioemocional. ¡Conviértete en tu mejor versión! 209
10.9. Reflexiones finales: un viaje hacia tu mejor versión 210

PARTE 6. PROCESOS COGNITIVOS DE ALTO NIVEL 213

11. Habilidades cognitivas de orden superior y aprendizaje 215

11.1. ¿Qué opinan los expertos? 215
11.2. Habilidades cognitivas de orden superior 216
11.3. Funciones ejecutivas 217
11.4. Funciones ejecutivas + metacognición 219
11.5. Un proceso hacia la autonomía 220
11.6. Estudio activo y recuperación activa 221

12. Pensamiento crítico 225

12.1. ¿Qué es el pensamiento crítico? 226
12.2. Disposiciones mentales: personalidad + cerebro 226
12.3. Hechos/opiniones 229
12.4. Noticias e información. ¿Verdad o mentira? 235
12.5. Pseudociencia 236
12.6. Herramientas para detectar la veracidad 238
12.7. Pensamiento crítico y toma de decisiones 239

13. Creatividad 245

13.1. ¿Qué es la creatividad? 246
13.2. Cuatro ocurrencias creativas en diferentes campos 248
13.3. CREATIVIDAD/Creatividad 250
13.4. Las personas creativas 251
13.5. La creatividad, ¿nace o se hace? 255
13.6. Las bases de la creatividad: tres pilares 258
13.7. Creatividad y cerebro 260
13.8. Fases de la creatividad y bases neurológicas 263
13.9. Técnicas creativas 267

Bibliografía 275

ES BUENO SABER APRENDER. Técnicas de estudio para adolescentes desde la neuroeducación 277

INTRODUCCIÓN

En un mundo en constante transformación, las necesidades y exigencias que enfrentamos a nivel personal y profesional están evolucionando a un ritmo sin precedentes que impacta en todos los aspectos de nuestras vidas. Estos cambios, que afectan tanto al entorno laboral como a nuestras relaciones interpersonales, requieren un enfoque renovado de nuestra forma de enseñar y, sobre todo, de aprender.

Sin embargo, la educación no parece estar dando una buena respuesta a estas nuevas necesidades, ya que, especialmente desde la pandemia de COVID-19 y el confinamiento de 2020-2021, ha crecido la llamada «pobreza de aprendizaje», con un aumento significativo de niños que tienen problemas con la comprensión lectora de un texto simple.

Todo ello pone de manifiesto la necesidad de reformular las técnicas de estudio tradicionales para dotar a nuestros estudiantes de una serie de competencias que les permitan adaptarse y prosperar en el entorno cambiante del siglo XXI. El problema es que ni todos los expertos ni todos los organismos internacionales[1] coinciden en las habilidades que se necesitan, y mucho menos en cómo llamarlas. Mientras algunos incluyen competencias básicas como la lectura y las matemáticas, otros enfatizan habilidades más amplias, como el pensamiento crítico, la creatividad y la colaboración.

Martin Seligman, padre de la red académica de la psicología positiva, aborda una cuestión fundamental que ilustra esta necesidad. A menudo, al conversar con padres y profesores, plantea dos preguntas que revelan una brecha importante en nuestra forma de entender la educación. La primera pregunta es: **¿Qué querríamos para nuestros hijos?** Las respuestas suelen incluir deseos como que sean felices, resilientes, capaces de superar adversidades, que encuentren sentido y alegría en sus vidas, y que construyan relaciones significativas. Sin embargo, al pasar a la segunda pregunta, **¿qué aprenden nuestros hijos en la escuela?,** las respuestas mencionan materias como lengua, matemáticas, geografía e historia. Estas son, sin duda, áreas esenciales, pero rara vez se alinean con los deseos expresados en la primera pregunta. Esta desconexión pone de manifiesto una realidad preocupante: mientras que las competencias académicas tradicionales siguen siendo fundamentales, las habilidades necesarias para ga-

[1] Consejo de la Comisión Europea (2018), OCDE (2018), BID (2019), UNESCO-IBE (2021) y UNICEF (2021).

rantizar un aprendizaje continuo, así como el bienestar emocional y social, son frecuentemente ignoradas en los sistemas educativos actuales.

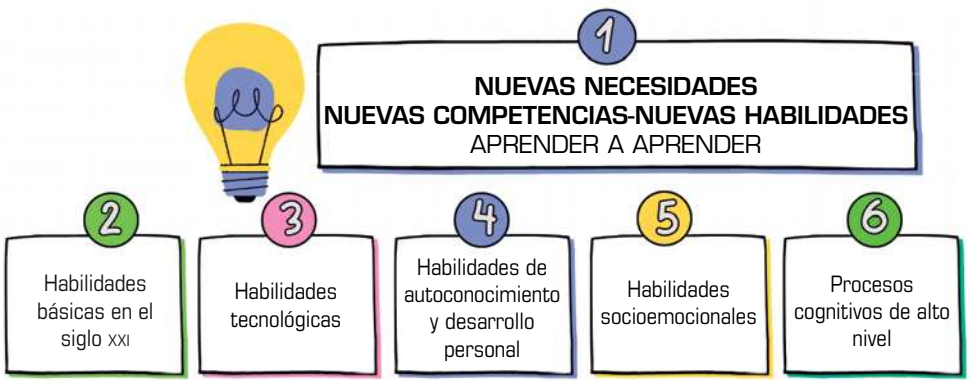
Lo que parece quedar claro es la necesidad de rediseñar las estrategias de aprendizaje, asumiendo que las competencias necesarias en el siglo XXI van más allá de las competencias tradicionales y que, además, para que se materialicen en un aprendizaje eficaz se hace necesario reformularlas, para que, al igual que en el resto de saberes, también se sustenten en los nuevos avances en ciencia. En este sentido, **la neuroeducación y la psicología cognitiva** nos permiten cerrar la brecha, ya que las intervenciones basadas en estas disciplinas parecen haber demostrado que desarrollar un adecuado autoconocimiento y autorregulación, favoreciendo habilidades como la resiliencia, la empatía y la búsqueda de sentido, no solo mejora el bienestar de los estudiantes, sino que también potencia su rendimiento académico y su capacidad para innovar.

Este marco subraya la necesidad de replantear las técnicas de estudio y el desarrollo personal, **reconsiderando las habilidades y competencias esenciales para prosperar en el siglo XXI** desde la evidencia científica. De ahí que este libro enfatice la importancia de desarrollar competencias más allá de las tradicionales, integrando conocimientos con habilidades socioemocionales y cognitivas.

En este contexto, *aprender a aprender* se presenta como una competencia fundamental para la vida académica y personal, ya que nos permite aunar emoción y razón en su justo equilibrio para adaptarnos a los desafíos actuales y futuros.

Lo que encontrarás en el libro

Este libro aborda de manera integral las habilidades necesarias para navegar con éxito en este entorno dinámico. A lo largo de seis bloques exploramos cómo, ahora más que nunca, es esencial contar con competencias que no solo nos ayuden a enfrentar los desafíos inmediatos, sino que también nos preparen para un futuro incierto, donde la flexibilidad, el pensamiento crítico y, entre otros, unas adecuadas habilidades socioemocionales serán la clave para el éxito.



Aprender en el siglo xxi no es solo saber más, sino saber adaptarse, conectar y evolucionar.

En un mundo en constante transformación, aprender ya no se limita a adquirir conocimientos, requiere desarrollar competencias que nos permitan afrontar los desafíos de la vida personal, social y profesional con flexibilidad, sentido y equilibrio. Esta nueva realidad exige repensar cómo aprendemos, cómo enseñamos y qué habilidades necesitamos cultivar para prosperar. Este volumen sobre **gestión de las emociones** es una guía integral basada en la evidencia científica que propone un enfoque renovado del aprendizaje.

A través de seis bloques estructurados, el libro plantea un recorrido transformador por las habilidades que necesitamos para vivir y aprender en el mundo actual. Comienza con una invitación a conocernos mejor en un entorno donde es vital redefinir nuestra comprensión de la felicidad para promover un **crecimiento personal** que fomente la introspección, la autoestima y el bienestar como pilares de una vida plena. A partir de ahí, se aborda la competencia clave de nuestro tiempo: **aprender a aprender,** con el fin de favorecer la continua adquisición de nuevas habilidades y el uso eficaz de la información en un mundo digital. El viaje continúa explorando **competencias socioemocionales** como la empatía, la perseverancia y la cooperación, esenciales para establecer relaciones saludables y construir una convivencia significativa. Finalmente, se centra en las **habilidades cognitivas superiores** —funciones, ejecutivas, pensamiento crítico, reflexivo y creativo— necesarias para analizar problemas complejos, generar ideas innovadoras y adaptarse con éxito a lo inesperado.

Más que un manual, este libro es una invitación a transformar la manera en que aprendemos, a integrar mente y emoción para construir un futuro más humano, consciente y lleno de posibilidades.

Un libro para quienes quieren aprender a vivir y vivir aprendiendo.

ISBN 978-84-368-5101-4

PIRÁMIDE
www.edicionespiramide.es

Síguenos en Twitter:
@PIR_PsicoyEdu

9 788436 851014
0262886