

## Teoría Cognitiva del Aprendizaje <sup>[1]</sup>

[Explorable.com](#) <sup>[2]</sup>69.7K visitas

### **Cómo Utilizar el Pensamiento para Aprender**

La Teoría Cognitiva del Aprendizaje explica por qué el cerebro constituye la red más increíble de procesamiento e interpretación de la información en el cuerpo a medida que aprendemos cosas. A su vez, ésta puede ser dividida en dos teorías específicas: la Teoría Social Cognitiva (TSC) y la Teoría Cognitivo-Conductual (TCC).

Cuando decimos la palabra "aprendizaje" generalmente nos referimos a "pensar usando el cerebro". Este concepto básico de aprendizaje es el punto central de la Teoría Cognitiva del Aprendizaje (TCA). Esta teoría ha sido utilizada para explicar los procesos mentales, ya que éstos son afectados tanto por factores intrínsecos como extrínsecos que eventualmente producen un aprendizaje en el individuo.

La Teoría Cognitiva del Aprendizaje determina que los diferentes procesos del aprendizaje pueden ser explicados, en primer lugar, por medio del análisis de los procesos mentales. Presupone que, por medio de procesos cognitivos efectivos, el aprendizaje resulta más fácil y la nueva información puede ser almacenada en la memoria por mucho tiempo. Por el contrario, los procesos cognitivos ineficaces producen dificultades en el aprendizaje que pueden ser observadas a lo largo de la vida de un individuo.

## **A. Teoría Social Cognitiva**

En la Teoría Social Cognitiva tenemos en cuenta tres variables:

- factores de comportamiento
- factores ambientales (extrínsecos)
- factores personales (intrínsecos)

Se considera que estas tres variables de la Teoría Social Cognitiva están interrelacionadas entre sí, provocando que se produzca el aprendizaje. La experiencia personal de un individuo puede reunirse con los factores determinantes del comportamiento y con los factores ambientales.

---

## Social Cognitive Theory

Image not found or type unknown

### Ilustración de la Teoría Social Cognitiva (Pajares, 2002)

En la interacción persona-ambiente, las creencias, ideas y competencias cognitivas humanas son modificadas por factores externos, tales como un padre comprensivo, un ambiente estresante o un clima cálido. En la interacción persona-comportamiento, los procesos cognitivos de una persona afecta su comportamiento. De la misma manera, la realización de dicho comportamiento puede modificar la forma en que piensa. Por último, en la interacción ambiente-comportamiento, los factores externos pueden alterar la forma de mostrar el comportamiento. Además, el comportamiento puede afectar y modificar el ambiente. Este modelo indica claramente que para que tenga lugar un aprendizaje efectivo y positivo la persona debe tener características personales positivas, mostrar un comportamiento adecuado y permanecer en un ambiente de contención.

Asimismo, la Teoría Social Cognitiva determina que las nuevas experiencias serán evaluadas por el aprendiz mediante el análisis de sus experiencias pasadas con los mismos determinantes. Por lo tanto, el aprendizaje constituye el resultado de una evaluación exhaustiva de la experiencia actual en comparación con el pasado.

## Conceptos Básicos

La Teoría Social Cognitiva contiene varios conceptos básicos que pueden manifestarse no sólo en adultos sino también en bebés, niños y adolescentes.

### 1. **Aprendizaje por Observación**

Aprender de otras personas por medio de su observación es una manera eficaz de obtener conocimiento y modificar la conducta.

### 2. **Reproducción**

El proceso en donde existe el objetivo de aumentar eficazmente la repetición de un comportamiento ubicando al individuo en un ambiente cómodo con materiales fácilmente accesibles para motivarlo a guardar los conocimientos y comportamientos nuevos aprendidos y ponerlos en práctica.

### 3. **Autosuficiencia**

La situación en donde el aprendiz mejora el conocimiento o comportamiento recién aprendido poniéndolo en práctica.

### 4. **Defensa emocional**

Los buenos mecanismos de defensa contra un ambiente estresante y características personales negativas pueden provocar un aprendizaje efectivo, especialmente en los adultos.

### 5. **Capacidad de Autorregulación**

La capacidad de controlar el comportamiento, incluso en un entorno desfavorable.

## B. Teoría Cognitivo-Conductual

La Teoría Cognitivo-Conductual describe el papel de la cognición (saber) para determinar y predecir el patrón de comportamiento de un individuo. Esta teoría fue desarrollada por Aaron

Beck.

La Teoría Cognitivo-Conductual establece que los individuos tienden a formar conceptos propios que afectan el comportamiento que muestran. Estos conceptos pueden ser positivos o negativos y pueden verse afectados por el entorno de una persona.

## La Tríada Cognitiva

La Teoría Cognitivo-Conductual explica con más detalle el comportamiento y el aprendizaje humano mediante la tríada cognitiva. Esta tríada incluye pensamientos negativos acerca de:

1. El yo (es decir, yo soy basura).
2. El mundo/ambiente (es decir, el mundo es irracional).
3. El futuro (es decir, mi futuro es nefasto).

---

**Fuente URL:** <https://staging.explorable.com/es/teoria-cognitiva-del-aprendizaje>

### Enlaces

[1] <https://staging.explorable.com/es/teoria-cognitiva-del-aprendizaje>

[2] <https://staging.explorable.com/en>