



> ACTIVIDAD 2

CAMINO A SER UN APRENDIZ INDEPENDIENTE

Llegaste al final del segundo módulo. Para continuar, reflexiona acerca de los cambios que debes realizar en tus hábitos para obtener mejores resultados al momento de aprender algo nuevo por ti mismo.

Guarda el archivo en tu computadora e imprímelo para responderlo.

1. Existe una serie de habilidades que se requieren para ser un aprendiz independiente. Marca con una **X** aquellas habilidades con las que cuentas.

Confianza en ti mismo	Motivación	Definir metas	Disposición	Responsabilidad
Autorregulación*	Estrategias metacognitivas*	Administración del tiempo	Autodisciplina***	Autoevaluación

2. ¿Qué habilidades para aprender aún no tienes y qué puedes hacer para obtenerlas?

3. El aprendizaje independiente debe seguir un proceso sencillo para alcanzar tu objetivo. Ordena los pasos correctamente asignándoles el número que les corresponde.

<p>Valora Evalúa el esfuerzo y los resultados obtenidos.</p> <div style="border: 1px solid black; width: 60px; height: 30px; margin: 10px auto;"></div>	<p>Planea Establece actividades para lograr una meta.</p> <div style="border: 1px solid black; width: 60px; height: 30px; margin: 10px auto;"></div>	<p>Monitorea Da seguimiento a tus actividades y considera si es necesario integrar nuevas estrategias.</p> <div style="border: 1px solid black; width: 60px; height: 30px; margin: 10px auto;"></div>
--	---	--



> ACTIVIDAD 2

4. Gracias al interactivo de “**Hábitos y condiciones de estudio**” conociste los hábitos que son necesarios para obtener mejores resultados en las sesiones de estudio. Escribe los que aún necesitas incluir y qué cambios debes realizar para lograrlo.

Alimentación y descanso	
Hábitos necesarios	Cambios a realizar
<ul style="list-style-type: none">••••	
Lugar de estudio	
Hábitos necesarios	Cambios a realizar
<ul style="list-style-type: none">••••	
Motivación	
Hábitos necesarios	Cambios a realizar
<ul style="list-style-type: none">••••	

5. De acuerdo al test “¿Qué nivel de estrés manejas?”, que realizaste en este módulo, marca con una X el resultado que obtuviste.





> ACTIVIDAD 2

6. Escribe del lado izquierdo de la tabla los factores o aspectos que te molestan o estresan durante el día; y del lado derecho una posible solución para evitarlos.

<ul style="list-style-type: none">••••••	
---	--

Recuerda que aunque a veces sientas que trabajas mejor bajo estrés porque estás más activo y reaccionas rápidamente, a largo plazo te perjudicará, pues te sentirás irritado, tenso, nervioso, decaído y, sobre todo, afectará tu salud.

En el siguiente módulo conocerás diversas técnicas y estrategias de aprendizaje que te ayudarán a:

- Memorizar información
- Comprender información
- Mejorar la creatividad
- Aprovechar mejor el tiempo



* Control que realizas sobre tus pensamientos, acciones, emociones y motivación, a través de estrategias personales para alcanzar objetivos.

** Acciones concretas que realizamos conscientemente para mejorar o facilitar el aprendizaje.

*** Capacidad de seguir reglas impuestas personalmente, con orden y constancia, mediante la fuerza de voluntad.