

> Aprender a aprender: prepara a tus estudiantes

Como docente y estudiante debes familiarizarte y enseñar estas estrategias y conceptos a los jóvenes, niñas y niños, ya que fomentan un aprendizaje autónomo y consciente.

Descubre por qué:



Incorporar estrategias, técnicas y hábitos como calendarios, redactar fichas y analizar los hábitos ayuda a ser conscientes de cómo piensas, de tener un aprendizaje autónomo y de plantearse retos y cómo lograrlos.



Mentalidad fija y Mentalidad de crecimiento:

La primera se relaciona con las personas que piensan que los talentos y las habilidades vienen de nacimiento; y la segunda se refiere a personas que consideran que pueden mejorar y aprender todo lo que se propongan sin miedo a equivocarse.



Estilos de aprendizaje:

- Reflexivo
- Pragmático
- Activo
- Teórico



Aprendizaje independiente:

- Libre
- Consciente
- Regulado
- Permanente
- Constante



Para mejorar el aprendizaje independiente es recomendable aplicar:

- Técnicas de estudio: Técnica de pomodoro.
- Técnicas para administrar el tiempo: Uso de agendas o calendarios.
- Técnicas para organizar información: resúmenes, notas, organizadores gráficos.
- Técnicas de memorización: Frases y acrósticos, pensamiento creativo, lluvia de ideas, estrategia SCAMPER.



Manejo del estrés

Experimentar situaciones de estrés es común en la sociedad actual, dada la frecuencia con que se presentan desafíos, problemas o sentimientos desbordados. Sigue algunas recomendaciones brindadas en el curso para disminuir el estrés.



Hábitos necesarios para aprender:

- Hábitos de estudio
- Buena alimentación
- Dormir y relajarse
- Lugar idóneo para el estudio
- Definir metas claras y realistas



Obstáculos para seguir instrucciones:

- Tomar atajos
- Tener distracciones
- Generar prejuicios
- Tener falta de interés



Aprender en línea:

- Enfoca tus áreas de interés
- Plantea tu meta
- Busca información
- Administra tu tiempo
- Divide la meta en pequeños objetivos
- Incorpora aplicaciones y sitios web
- Usa técnicas de estudio



Entorno Personal de aprendizaje PLE:

Es una forma de desarrollarse personal y profesionalmente utilizando recursos disponibles en internet con la función de estar permanentemente actualizado, el usuario es quien elige sus objetivos, contenido, herramientas, fuentes, etc.

Incorporar estas técnicas y formas de estudio como parte de tu vida y de tu forma de trabajo con los estudiantes les permitirá ser aprendices autónomos, críticos y resilientes, capaces de trazar su propio camino hacia el éxito académico y personal.