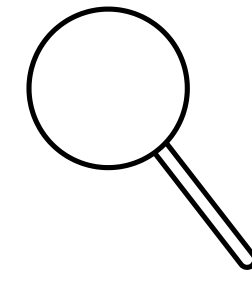


CARTILLA PRÁCTICA PARA PROCESOS DE APRENDIZAJE



¡Aprendiendo a aprender!

Metodologías de aprendizaje



El color de tus respuestas podrá sugerirte una posible predominancia en la metodología de estudio:

Pasiva, teórica o expositiva

Interactiva y reflexiva

Activa

¿Qué necesitas para interiorizar la información?

Memorizar al pie de la letra

Comprender la información

Hacer uso de la información

¿Cuáles son tus herramientas principales para estudiar?

El texto y/o la información literal

Las explicaciones y deducciones

Los ejemplos y casos

¿Cuándo siento que he aprendido realmente?

Cuando repito todo igual

Cuando comprendo la información

Cuando puedo aplicar lo aprendido

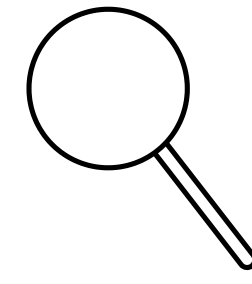
¿Qué sueles hacer para repasar la información

Leo nuevamente todo el escrito

Evoco mis notas e interpretación

Realizo preguntas o pongo a prueba el conocimiento

Proceso perceptivo



Tus hobbies y pasatiempos también hablan de tus procesos perceptivos. Por ello, es importante reconocerlos para que puedas reconocerte mejor.

¿Cuáles son o han sido tus mayores pasatiempos desde que tienes memoria?

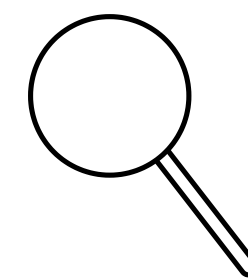
¿Qué es lo que te ha permitido disfrutar tanto de estos pasatiempos?

La posibilidad de involucrarte, manipular y apropiarte de la experiencia (kinestésico).

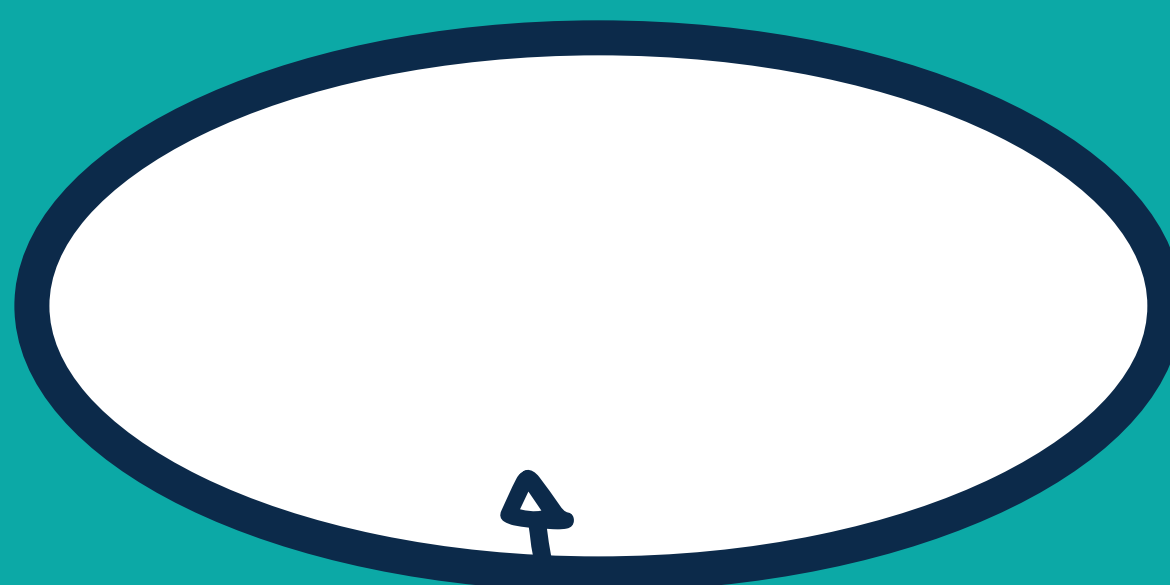
La posibilidad de encontrar y detallar elementos que te generan atracción y gusto (visual).

La posibilidad de percibir ambientes que te generen tranquilidad o algún tipo de emoción (auditivo).

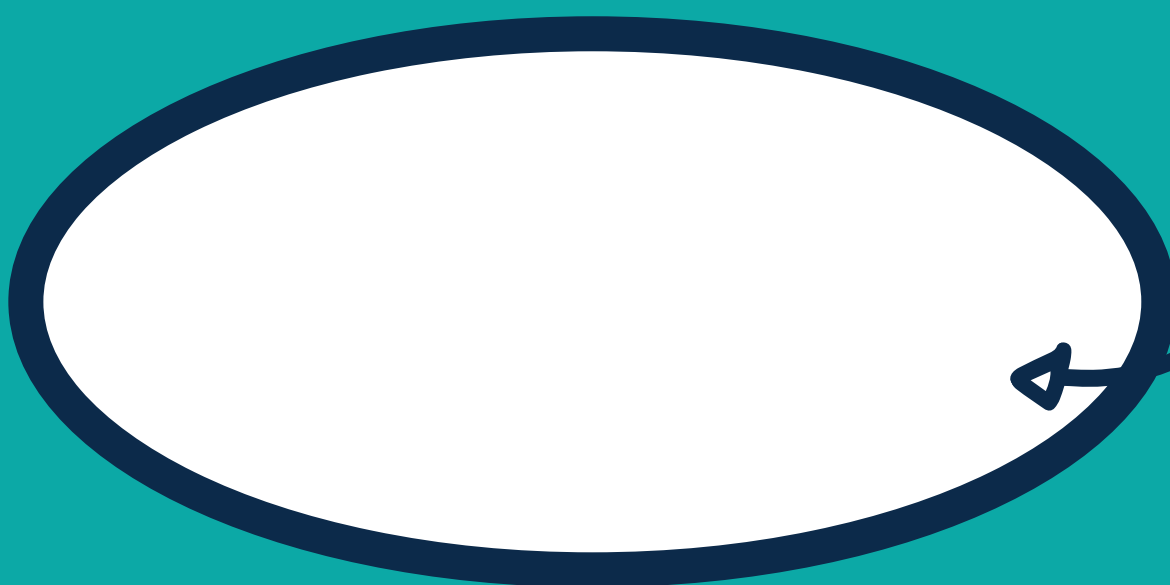
Diagrama de proceso



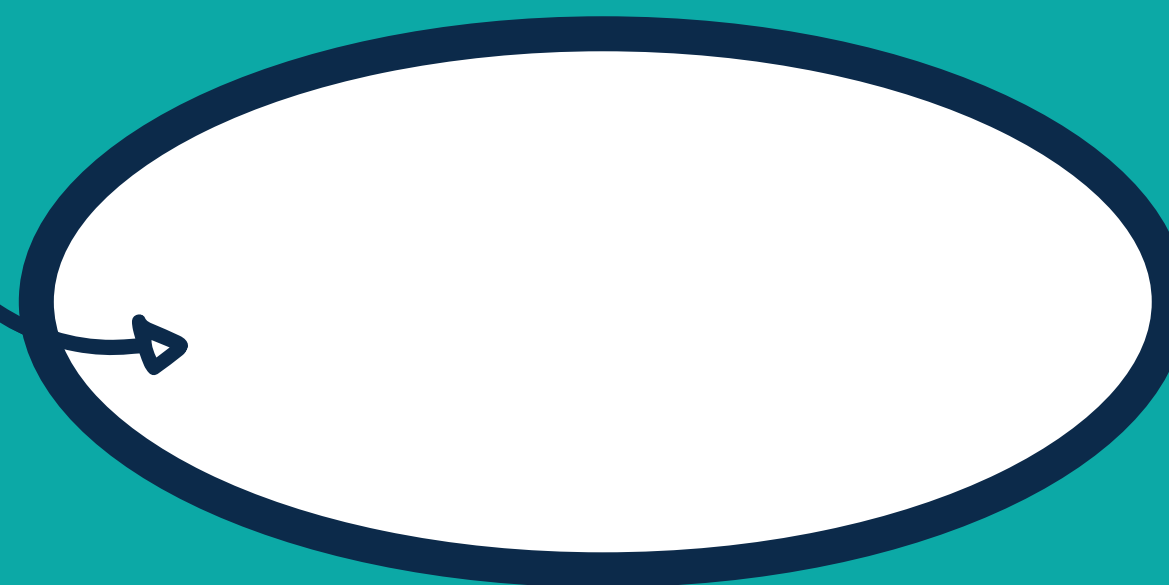
¿Qué conozco del proceso?



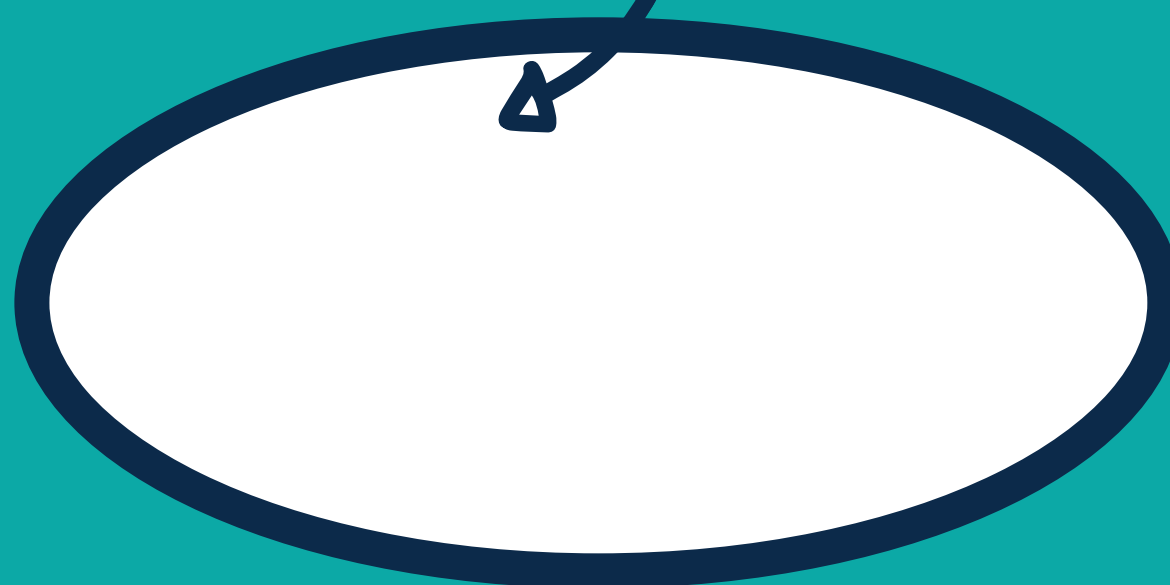
¿Qué necesito fortalecer?



¿Con cuánto tiempo de preparación cuento?

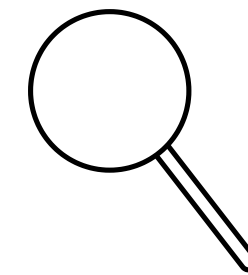


Nombre de la U



¿Con qué herramientas cuento?

Niveles de dificultad



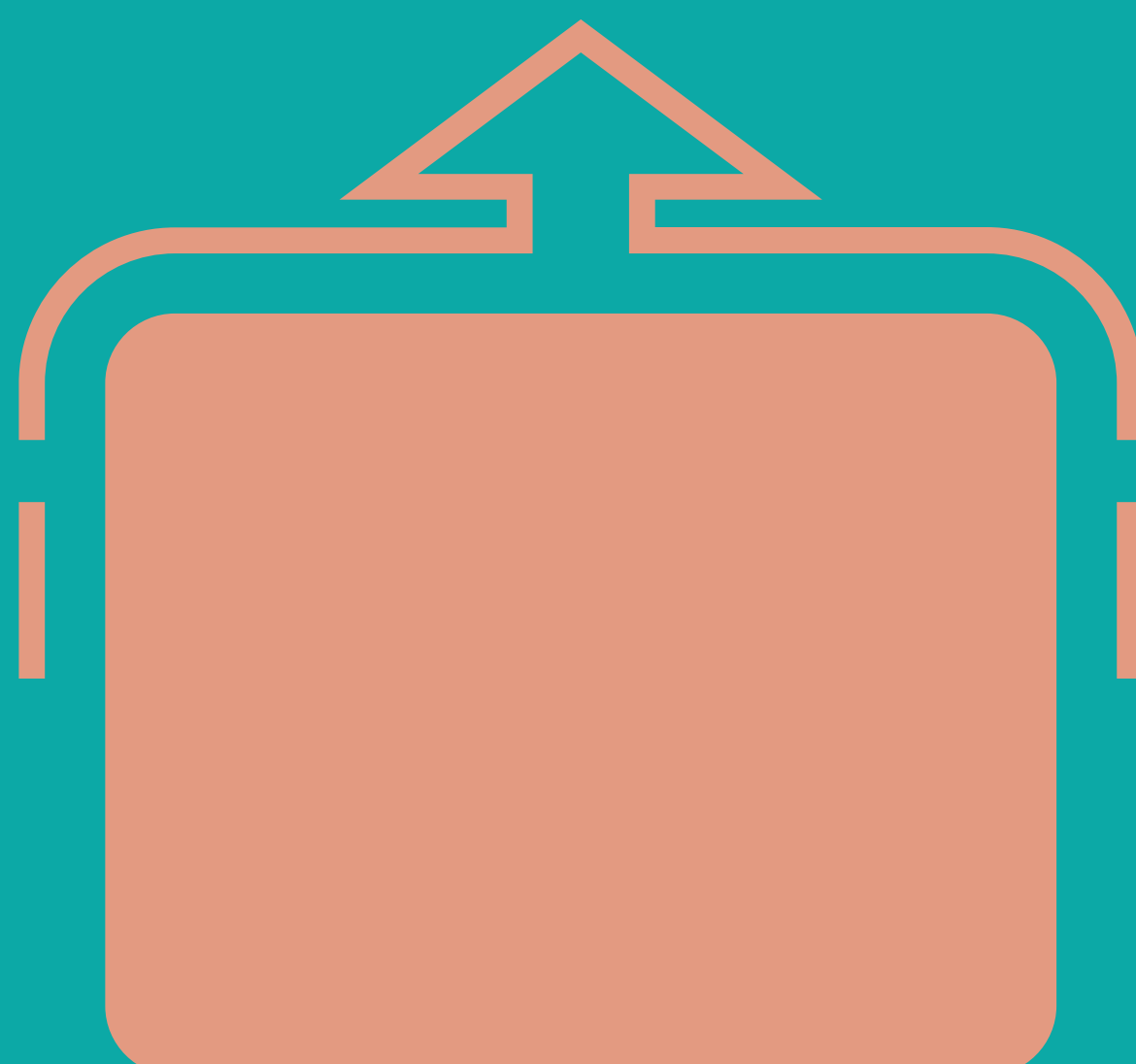
**Temáticas que recuerdo,
se me facilitan y disfruto**



**Temáticas que se me facilitan
pero debo fortalecer**



**Temáticas que no recuerdo, se
me dificultan o no me gustan**



Procesos para aprender

Fortalecer la atención:

- Genero preguntas o reconozco títulos, conceptos o conocimientos previos.
- Conozco y establezco un orden específico para la toma de apuntes.
- Ubico y distribuyo mis apuntes con un orden específico.

Fortalecer la concentración:

- Planifico mis tiempos de estudio y repaso con anterioridad.
- Establezco tiempos de pausa para descanso y toma de notas.
- Me anticipo a los posibles obstáculos que pueden surgir durante mis jornadas de estudio.
- Cuento con una organización de estudio, antes de sentarme a ejecutar mi jornada.

Fortalecer la memoria:

- Programo y ejecuto jornadas de repaso con el fin de usar la información previamente adquirida.
- Trato de evocar la información que tengo en mi memoria, antes de acudir directamente a mis notas o la información puntual.
- Tomo notas que me permitan evocar una parte de la información.



Tipos y técnicas de estudio

Técnicas de síntesis

- Método Cornell.
- Método Feynman.
- Mapa conceptual.

Técnicas de respuesta

- Método SQ4R.
- Brainstorming.

Técnicas de fragmentación

- Método espiral.
- Podcast y grabaciones.

Técnicas de memorización

- Método Loci.
- Flashcard y ficha mnemotécnica.

Recomendaciones importantes

Usa lluvia de ideas o preguntas para repasar

Falsa memoria

Procura aplicar el Active Recall como forma de repaso

Organiza un cronograma de acuerdo con tus tiempos y necesidades

Falso aprendizaje

Procura aplicar técnicas de repaso como la "técnica de 3 cajas"

Aplica la técnica Pomodoro para el cumplimiento de tiempos cortos

Procrastinación forzada

Organiza un cronograma con tiempos mínimos, promedios e ideales

Establece pausas para actividades cortas que puedan brindarte bienestar

Jornadas difíciles o generalización

Establece técnicas de estudio diferentes para cada nivel de dificultad

¡Recuerda!

Trata de identificar fortalezas como los momentos del día en los que es más eficaz el estudio o el repaso.

Trata de identificar las estrategias que te han servido en procesos anteriores para aprender. Te puede sorprender tu recursividad.

Atrévete a personalizar tus técnicas de acuerdo con tus necesidades y habilidades.

¡Tienes todo lo necesario para hacer del aprendizaje una verdadera experiencia!