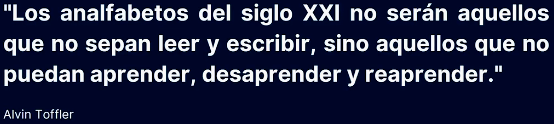
## Curso de Aprender a aprender: Técnicas para tu autodesarrollo

## CLASE 1: Aprendizaje como estilo de vida

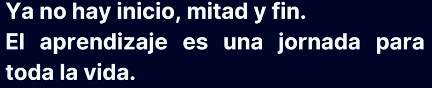
## Lifelong Learning:

El 20% d las actividades se obsoleta en 1 año y el 100% en 5, por eso es necesario mantenerte aprendiendo.

65% de los niños van a trabajar en empleos que no existen, porque el mundo está en contaste cambio.



A veces debemos desaprender algo para lograr aprender algo nuevo.



**Desafío: tu rol como profesional**

Hemos visto cuán importante es tener nuestro conocimiento actualizado de forma rápida y constante en este mundo de transformaciones.

Es hora de reflexionar sobre tu rol como profesional:

¿Qué habilidad era fundamental hace 5 años y ahora no lo es?

Tener un talento nato para programar, saber muchos lenguajes de programación.

En tu mercado laboral, ¿qué está cambiando? ¿Qué debería de ser un punto de estudios ahora?

El mercado de la tecnología esta revolucionando por las I.A, creo que el camino es especializarse en estas y darles el mejor uso posible de acuerdo a mi perfil profesional.

Si es de tu agrado, puedes compartir tu respuesta con nosotros en nuestro Discord de Alura Latam.

## Razones para aprender:

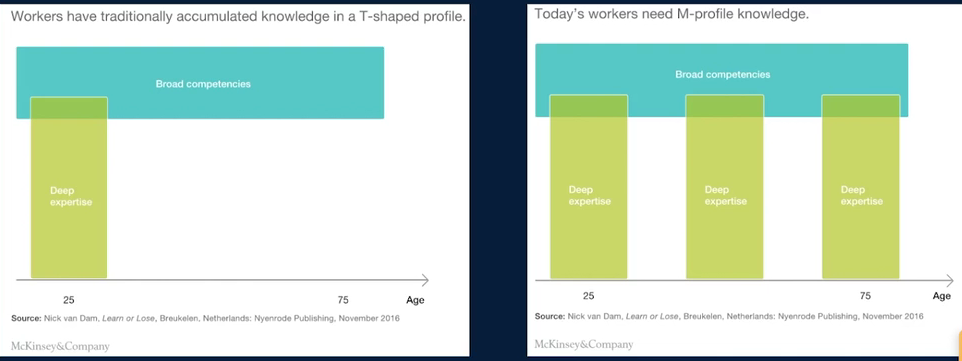
Autoconocimiento:



* Mis puntos débiles
* Por qué quiero aprenderlo
* Saber priorizar



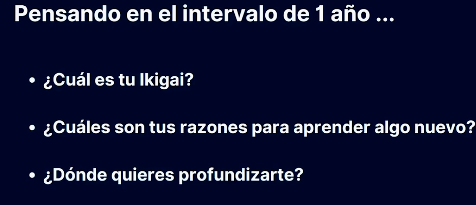
Se pensaba que se profundizaba hasta los 25 años, pero no es así, a lo largo de la vida también logramos aprender más.



## IKIGAI:

## 

Encontrar algo en lo que eres bueno, te gusta, te pagarían por ello y el mundo lo necesita.



## Desafío: tu Ikigai

¿Cuál es tu Ikigai? Completa las frases abajo y empieza a entender cuál puede ser tu Ikigai.

LO QUE AMAS:

1.

2.

3.

LO QUE HACES BIEN:

1.

2.

3.

LO QUE PUEDE SER PAGO PARA HACER:

1.

2.

3.

LO QUE EL MUNDO NECESITA:

1.

2.

3.

Ahora haz un cruce entre estas habilidades listadas. ¿Cómo podrías juntarlas y definir un posible Ikigai?

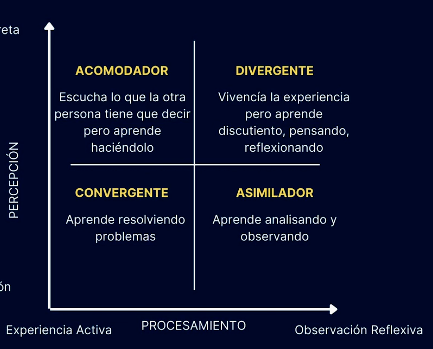
## Estilos de aprendizaje:

Cual es el mejor camino para aprender.

Cada persona tiene su diferente forma y tiempo de aprender.

Percepción: como ves la información.

Procesamiento: como la procesas.



## Lo que aprendimos:

Lo que aprendimos en esta aula:

* Transformación digital generando más informaciones
* Nuevo contexto de carrera
* Lifelong Learning
* Que nos motiva a aprender
* Múltiples carreras y líneas de aprendizaje
* Ikigai
* Diferencias de aprendizaje para diferentes personas
* Teoría do Kolb
* Estilos de Aprendizaje

## CLASE 2: ¿Talento o Disciplina?

## Zona de Aprendizaje:

## 

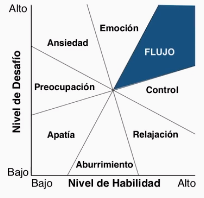
Zona de confort: Cosas que ya aprendí

Zona de aprendizaje: Salir de nuestra zona de confort para aprender cosas nuevas.

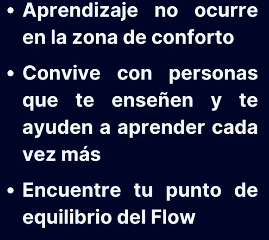
## Llevado a la práctica:

## 

Recordar el motivo del por qué, reconocer nuestro estilo d aprendizaje.



## Resumen:



## Desafío: cómo pasar para la zona de aprendizaje

Piensa en una situación de aprendizaje que ya vivencias y que tuviste dificultades en salir de la zona de estrés.

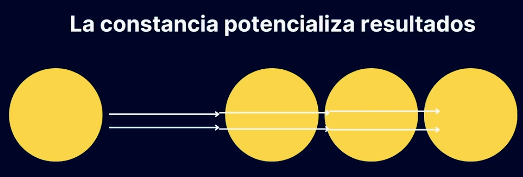
¿Cómo fue esa situación? Cuando empecé a estudiar programación en línea tenia muchas dificultades para programarme y ser disciplinado con los horarios de estudio y sentía que no aprendía como debía.

¿Qué te dejó preso en la zona de estrés? El desconocimiento de técnicas como la pomodoro y no llevar un orden de las tareas y prioridades en mi vida. Después de hacer una autoinspección de las razones por las que quería estudiar logre crear un estado de flujo donde el desafío y la motivación eran altos y asi con ayuda de la técnica pomodoro logre disfrutar el estudiar, primero empecé con 1 hora al día, ahora puedo lograr mantener la concentración y estudiar hasta 3 horas.

Ahora lista 3 actitudes diferentes que puedes tener en la próxima vez para no cometer los mismo errores y pasar rápidamente para la zona de Aprendizaje.

* Definir el horario en que quiero estudiar.
* Hacerme las preguntas del por qué razón quiero aprender esta nueva habilidad.
* Priorizar esta en mi día a día.

## Disciplina:



# 



## Elimina las barreras:

Distractores:

Remover barreras físicas y emocionales:

* Falta de tiempo: ¿O falta de priorización?
* Distracciones de internet: Las notificaciones llaman nuestra atención y de una pasamos a otra y es un distractor donde no medimos el tiempo que evadimos el estudio.
* Pensar en otras tareas: Es normal.
* No organizarte antes de empezar: Apunta todo lo que esta en tu mente, aclara tu mente. Organiza lo que vas a estudiar y el tiempo que lo harás, y si llega algo nuevo apuntas rápido y te enfocas en tu tarea.
* Personas que llaman o quieren conversas contigo: Dejar a todos conscientes de que no puedes hablar en este tiempo que estas enfocado.
* Creer que no puedes crecer, el miedo al cambio: Al momento de salir de la zona de confort vamos a aprender, recordar el objetivo.
* Ansiedad: Respira, tranquilízate tomate un momento de relajación y prepararte emocionalmente.
* Falta de celebración: Es importante celebrar los pequeños pasos.

## Desafío: feedback

Ahora que sabemos que aprender es el primer paso para ser un buen “aprendedor” y tornarse un especialista en tu área. El feedback es una excelente práctica para continuar desarrollándose.

Te invito a solicitar por lo menos 3 feedbacks con compañeros de trabajo, gerente, y hasta amigos próximos, con enfoque en actitudes que puedes:

Seguir desarrollando

Dejar de hacer

Comenzar a hacer

Prioriza entre las sugerencias dos cosas que puedes enfocar ahora en tu plan de desarrollo.

## Hábitos para crearse:

Algunos hábitos para ser un master en el lifelong learning:

* Buscar y estudiar de diversas fuentes: Tener varias opiniones y lograr crear la tuya propia.
* Curiosidad, hacer preguntas.
* Networking, red de contactos: Compartir información, aprender de ellas y mantenerte actualizado.
* Feedback: Cuales puntos no sé qué debo desarrollar, pero mis círculos sí.
* Encuentra un mentor: Una persona especializada en un tema que te guste y te ayude a evolucionar acerca de este.
* Combina teoría con practica: Es muy importante hacer uso de los dos, ya que se complementan.

## Desafío: tus barreras físicas y emocionales

De las barreras físicas y emocionales a continuación, ¿cuál es la que te quita el foco? ¿Hay alguna que quieras incluir en la lista?

* Distracciones en el internet como redes sociales, páginas webs y correos.
* Pop-ups y actualizaciones en el teléfono de aplicaciones como Whatsapp y servicios de compras.
* Mindset fijo, creer que no tienes habilidades para crecer.
* Miedo de cambios.
* Espacio físico inadecuado para estudios.
* Situaciones o problemas aún no resueltos en el trabajo o en la vida personal.
* Las personas con las que viven, te distraen queriendo hacer conversación.
* Pensamientos sobre cosas que no has solucionado pasando por tu cabeza y no dejándote concentrar al 100%.
* Distracciones de donde tomo nota de que todo este ordenado y bien explicado mientras trabajo en el mismo.

## Desafío: plan de acción

Cada uno tiene sus barreras más y menos críticas.

¿Cuáles son las dos barreras que más te incomodan?

* Las distracciones.
* No confiar en mis capacidades.

¿Cómo y cuándo ocurren?

* Mientras estudio, surgen cosas como, que me quieren hablar, sonido de notificaciones, pensamientos de cosas que tengo por hacer.
* Siento que no aprendo todo lo que puedo, que no retengo la información y eso me hace sentir mal, temas que ya he visto que deberían ser sencillos no los recuerdo aun y poniéndolos en práctica.

Ahora, para cada una, define un plan de acción para poner en práctica y evitar que te incomoden en tu rutina.

* Organizar mi espacio de estudio y liberarme de distracciones, dejar el celular a u lado y en silencio y avisar a las personas que estoy en mi espacio de foco y no puedo hablar.
* Confiar más en mis capacidades y celebrar los pequeños avances que tenga.

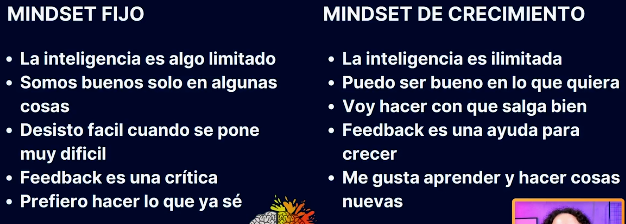
## Lo que aprendimos en esta aula:

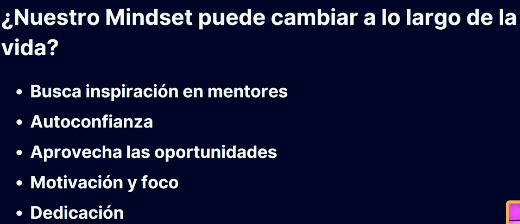
* Zona de confort y Zona de Aprendizaje
* La importancia de salir de la zona de estrés
* Estado de flow
* Dirección es más importante que velocidad
* Hábitos
* Distractores

## CLASE 3: Desenredando el cerebro

## Mindset fijo y de crecimiento:

Es normal tener un mindset fijo cuando iniciamos algo, debemos intentar cambiar a un mindset de crecimiento.





## Desafío: creando un Mindset

¿Cómo podemos crear nuestro mindset y reforzar el modelo mental de crecimiento?

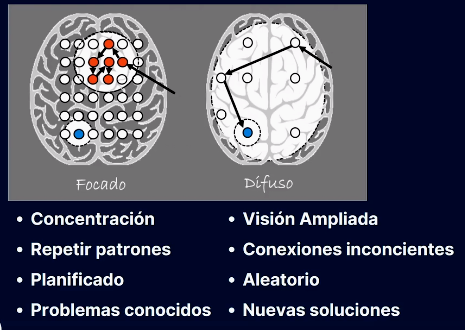
Como vimos en el video, tener la mentalidad que somos capaces de lo que queramos si nos lo proponemos, tomar los feedbacks, como una oportunidad para crecer, aprovechar las oportunidades, tener disciplina cuando la motivación falte y recordar nuestro objetivo y por que hacemos lo que hacemos para llegar a el.

Recuerda dos posibilidades que enseñamos en el curso y piensa cómo puedes ponerlas en práctica en tu día a día.

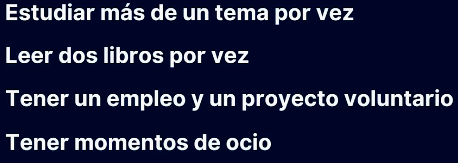
## Modo enfocado y difuso:

Nuestro cerebro tiene dos formas de funcionar:





Para lograr estudiar en “modo difuso”:



Es importante hacer pausas, cuando duermes tu cerebro se recupera y asimilas lo que aprendes.

## Formatos de aprendizaje:

## ¿Cuáles son las mejores formas de aprender de manera eficiente?

## 

## 

## 

## 

No tner un mindset fijo de que solo aprendes con un modo, lo ideal es intentar utilizar todos.



## Desafío: ¿cuál es tu formato favorito?

Ahora que ya conoces los formatos de aprendizaje y la manera de aprovechar mejor cada uno de ellos, llegó el momento de saber cuál es tu formato favorito, y así aprovechar tu máximo potencial de autodesarrollo.

En principio creo que mi formato favorito es oír, ya que suelo oír muchos podcast y audio cursos, pero prefiero ver y oír a la vez siento que me puede quedar mas claro viendo a la persona como lo explica y con gráficos o presentaciones.

Pero recuerda, es importante aprovechar todos los estilos y mezclarlos, así ganas más fuentes y herramientas para tornarte un super *Lifelong Learner*.

## Práctica distibuída x Cramming:

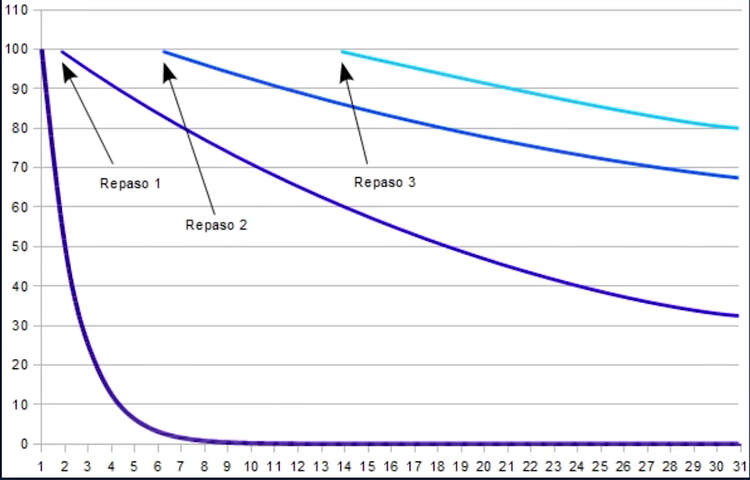
Estudio, pero se me olvida todo.

¿Por qué?

La respuesta es que solo lo estudiamos una vez.



La solución a esto es realizar repasos.

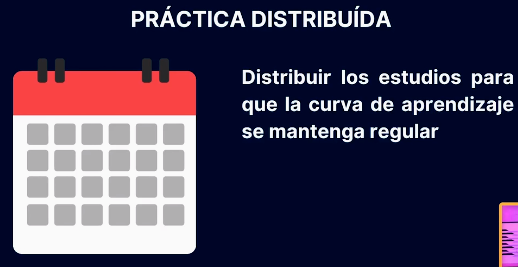


Podemos juntar manejar diferentes de estudiar, el repaso debe ser precisamente volver a ver el mismo curso, primero oírlo, luego verlo, y practicarlo. La idea es que se dificulte olvidar.

CRAMMING:

Absorber mucho contenido en poco tiempo.

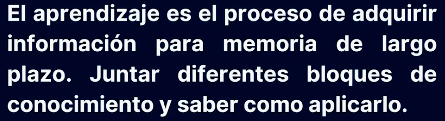
Con esta técnica memorizas contenido, no aprendes.



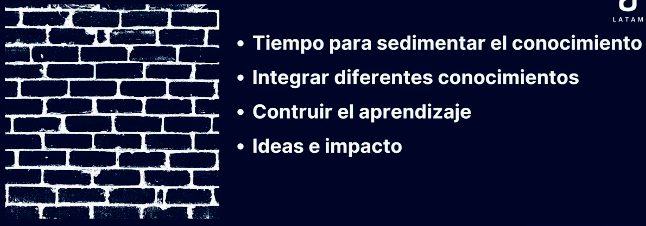
Apuntar, anotar, agendar los días y el tema que queremos repasar, y recordar aprenderlo en diferentes formas (audio, ver, práctica).

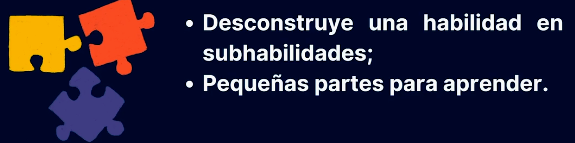
## Memoria largo plazo.

Como lograr que pasen 5 años y recordar lo que aprendo.

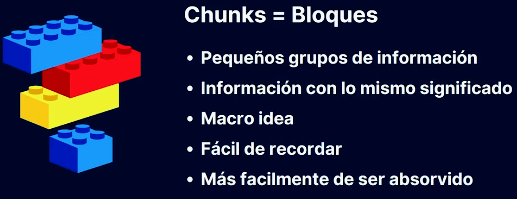


Pensemos en el conocimiento como un muro donde debemos:





Una vez te vuelves experto en estas pequeñas cosas será más fácil unirlas.





## Desafío de aprendizaje:

Piensa en el próximo desafío de aprendizaje que tienes. ¿Cómo puedes, con base en los ejemplos del curso, romperlos en pequeños bloques y organizar tu proceso de aprendizaje?

La lógica de programación la podría dividir primero en entender lo básico de la misma, atributos, funciones, etc. Cada tema seria un bloque que tendrá subtemas adentro del mismo, la idea seria ir tema por tema entenderlo y paso a paso ir hilando los temas hasta lograr construir un bloque del muro, y seguir con el siguiente pegar los dos y esperar que se sequen para poder seguir pegando bloqueas hasta construir el muro, con pegar bloques me refiero a repasar los temas y unirlos. Plantear ´problemas donde deba combinar los temas y de esta manera lograr reforzar ese conocimiento adquirido.

## Lo que aprendimos:

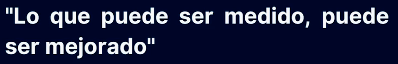
Lo que aprendimos en esta aula:

* Como el cerebro funciona en el proceso de aprendizaje
* Mindset fijo x mindset de crecimiento
* Modelo enfocado y difuso
* Importancia de los momentos de ocio para la aprendizaje
* Formatos de aprendizaje diferentes
* Piramide de Willian Glasser
* Curva del olvido de Ebbinghaus
* Cramming
* Práctica distribuída

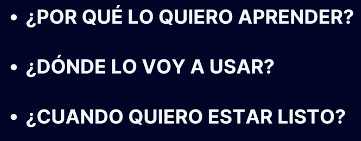
## CLASE 4: Poder de las metas

## Definiendo una meta:

Debemos tener una meta.



Hacernos las siguientes preguntas:



## Desafío: tus metas de aprendizaje

Ya entendimos porqué es tan importante tener una meta para el proceso de aprendizaje ser efectivo.

Llegó el momento de escribir tus metas de aprendizaje.

* ¿Por qué lo quiero aprender? Estar listo para aplicar a empleos.
* ¿Dónde lo voy a utilizar? En mis futuro empleos.
* ¿Cuándo quiero estar listo? En 6 meses al terminar el programa.

## Método SMART:

## 

Cada letra del método SMART significa algo.

Especifico: Definir una meta específica.

Medible: Definir una meta que podamos medir.

Alcanzable: Una meta que podamos cumplir, para no caer en la frustración.

Relevante: Porque lo voy a hacer.

Temporal: Poner un tiempo para cumplir esta meta.

## Desafío: tus metas en formato SMART

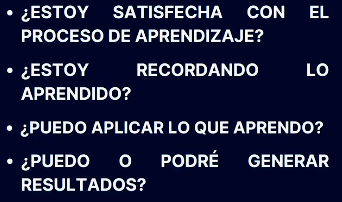
Utilizando tus respuestas del ejercicio anterior, ¿cómo puedes escribir tus metas en formato SMART?

* S: Completar el programa de Oracle y AuraLatam.
* M: Si, completando al 100% todos los módulos y cursos.
* A: Si
* R: Es un gran paso para mi carrera profesional.
* T: 6 meses.

## Niveles de medición:

Como medir nuestro aprendizaje.

Debemos preguntarnos.





Podemos medir de 0 a 100% cada piso de la pirámide, entre mas satisfechos estemos, aprenderemos más, esto generara más impacto y por ende mas resultados, en un efecto domino donde debemos buscar la mayor nota en cada piso.

## Desafío: pirámides de niveles

Utilizando la pirámide de niveles de aprendizaje, piensa sobre algo que estudiaste y aprendiste recientemente y haz una reflexión sobre tu aprovechamiento en cada nivel:

## 

## Midiendo la evolución:

## 

## 

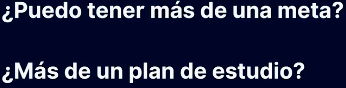
Podemos evaluar cada bloque.



Plan de acción, idear un plan para mejorar.

Ejemplo:





Necesitamos tener metas alcanzables y también debemos pensar en que debemos ir ajustándonos al plan de acción, en caso de no cumplir nuestras metas.

## Desafío: matriz de aprendizaje

Ahora vamos a rescatar tu meta SMART y los bloques de conocimiento que creaste. Rellena tu matriz de niveles de aprendizaje planeando cuál resultado esperas tener en cada semana, que quieres ser capaz de aplicar y que quieres haber absorbido como conocimiento en cada una de ellas, para cada bloque de tiempo.

Después utiliza esa matriz para acompañar tu evolución y revisar la planeación siempre que sea necesario.

## CLASE 5: Rutina de aprendizaje

## Pasos de la Procrastinación:

## 

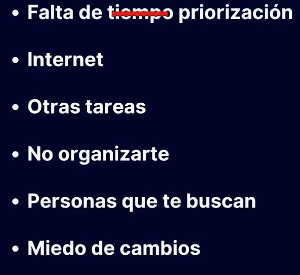
## Por qué pasa esto:

## 

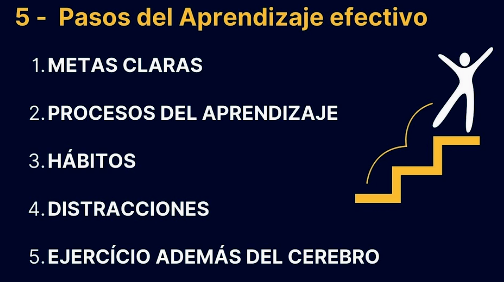
Aprender nuevas cosas nos alejad e nuestra zona de confort y esto demanda energía.

Para lograr hacer cómodo el proceso de aprendizaje, deberíamos tener una rutina.

Algunos distractores que favorecen la procrastinación:



Debemos tener un mindset de creciemineto.



1. Metas claras: A donde quiero llegar cuando y por qué.
2. Procesos de aprendizaje: Como lo voy a aprender, cual es mi manera de aprender.
3. Hábitos: Juntar las fuerzas para un mismo sentido y con constancia crearemos hábitos.
4. Distracciones: Controlar los posibles distractores.
5. Ejercicio además del cerebro.

## Desafío: planifica tu rutina

La construcción de hábitos y la estructuración de rutinas es una manera muy eficiente de ganar productividad en el proceso de desarrollo continuo para mantenerse y aprender la forma más eficiente y recurrente.

Para empezar a beneficiarse de estas técnicas, planifica tu rutina de la próxima semana considerando:

METAS CLARAS:

¿cuál es tu meta de aprendizaje? Ser desarrollador BackEnd.

¿Y cuáles conocimientos y actitudes necesitas aprender y/o aplicar para alcanzarlas? Aprender lenguajes de programación y frameworks. (Java, Python, Django, Spring Boot)

PROCESO DE APRENDIZAJE:

¿Cuál será tu rutina semanal con horarios de entrenamiento y de pausa para desarrollar estos conocimientos y actitudes? De martes a domingo estudiar mínimo 4 ciclos de pomodoro, después de estos 4 ciclos tomar una pausa activa y según como este el día volver a estudiar x ciclos más.

HÁBITOS:

¿cuál hábito puedes crear para alcanzar tus metas? Estudiar regularmente.

¿Cuáles son la disposición, rutina y recompensa para alcanzarlas? Estudiar 6 días a la semana por dos horas, con posibilidad de ampliar según el día y mis ocupaciones (12 horas semanales mínimo), tomar apuntes y hacer prácticas con lo aprendido.

PUNTOS DE ATENCIÓN:

¿cuáles cuidados debes de tener para eliminar los puntos de atención para este plan de acción? Tener disciplina, no deprimirme, confiar en mí, cumplir con mi plan de acción, si me propongo estudiar mínimo 2 horas al día, cumplir esto. Si un día no puedo estudiar recuperar esas 2 horas en otros.

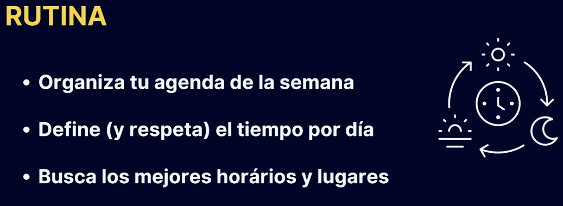
EJERCITA ADEMÁS DEL CEREBRO:

¿cuáles actividades físicas mantendrás y/o incluirás en tu rutina para fomentar este desarrollo?

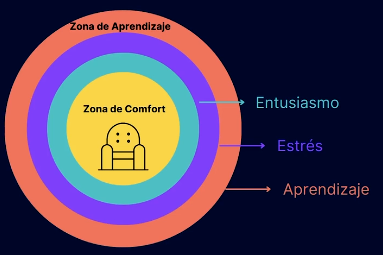
Hacer ejercicio.

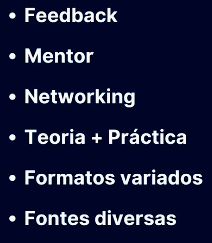
## Gestión del tiempo y espacio:

* Tener una rutina bien organizada es el primer paso
* Define y respeta tus horarios, recuerda tener horarios para estudiar y de pausa.
* Busca los mejores horarios y lugares que se acomoden a ti.



Recuerda que es necesario pasar por la zona de estrés para llegar al aprendizaje





Planifica tus fuentes de conocimiento, las horas semanales, donde vas a estudiar, busca los espacios y el tiempo que se acomode a ti.

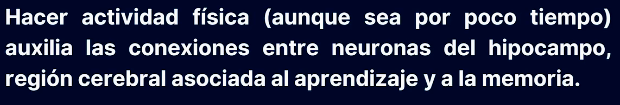
## Desafío: tu agenda semanal

Aprovecha tu reflexión del ejercicio anterior y detalla tu agenda semanal como en el ejemplo de Alice.

* ¿Cuántas horas vas a dedicar en la semana? Min 12 horas
* ¿Cómo serán divididas por día y local? Todas las horas en mi casa 6 días a la semana (martes a domingo)
* ¿Qué formatos y estilos, considerando tu perfil personal, vas a elegir para incluir en esta agenda? Ver y oír, practicar, anotar.

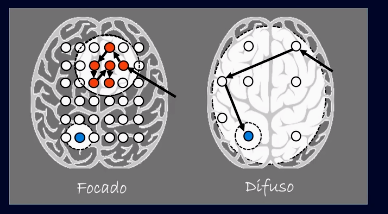
## Ejercita cuerpo y mente

Esta comprobado que hacer actividad física te ayuda a aprender.



# La importancia de dormir:

Dormir crea nuevos caminos y mejor en modo difuso.



Hacer ejercicio y dormir bien junto con tu rutina de aprendizaje es la trilogía perfecta para tu aprendizaje.

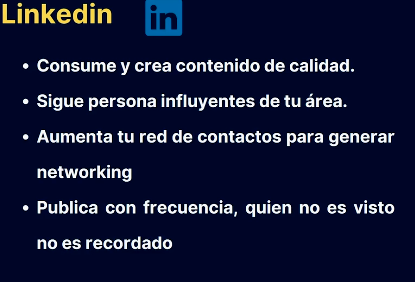
## Herramientas

# Google Alerts:

## 

Te da avisos sobre las novedades sobre x tema.

# Linkedin:



Quien no es visto no es recordado, se activó.

# Si tu forma de aprender es: Oír, Ver, Leer.



Blog AluraLATAM.

## Desafío: tu momento

Ahora que conociste varias herramientas virtuales para optimizar tu proceso de actualización y aprendizaje constante, elije una de las herramientas y utilízala en tu proceso de aprendizaje de esta semana.

Google Alerts, Podcast..

TIP: considera tu estilo de aprendizaje para hacer esta elección.

## Conclusión del curso Aprender a Aprender

## 