



Curso de

# Técnicas de Formación Efectiva

---

Beatriz Ibáñez

# Beatriz Ibáñez

- ❑ Ingeniera Industrial
- ❑ Especialización en Gerencia Logística
- ❑ Maestría en Ingeniería Industrial
- ❑ Course Director en Education Team en Platzi

 [linkedin.com/in/beahip333](https://www.linkedin.com/in/beahip333)

 [@ipbeatriz](https://www.instagram.com/ipbeatriz)

---

¿Qué necesitamos  
para ser estudiantes  
de alto rendimiento?

# ¿Qué debo saber con anterioridad?



[Clases](#) [Blog](#) [Foro](#) [Agenda](#)



## Curso de Estrategias para Aprender en Línea Efectivamente



[Leer más opiniones\(1166\)](#)

Todos los cerebros funcionan diferente ¿cómo aprende el tuyo?. En este curso aprenderás a identificar tus fortalezas cognitivas para mejorar tu rendimiento académico. Descubrirás tu estilo de aprendizaje y pondremos en práctica técnicas para estimular tu inteligencia, atención y memoria.

# Equilibrio y herramientas



# Emoción

# Cognición

Procesos  
relacionados con  
el cuerpo.

Alta capacidad de  
razonamiento /  
pensamientos  
racionales

**Pensamiento emocional:**  
Es la plataforma para el  
aprendizaje, la memoria,  
la toma de decisiones y la  
creatividad; tanto en  
contextos sociales como  
no sociales.

“

**Es literalmente  
neurobiológicamente imposible  
construir recuerdos, involucrar  
pensamientos complejos o  
tomar decisiones significativas  
sin emociones.**

”


*Mary Helen Immordino-Yang*





**¡Ahora es  
tu turno!**





# Plantearse metas y objetivos de aprendizaje



# Cómo plantear un objetivo de aprendizaje

1. Plantea cuestiones de la vida real
2. Busca recursos
3. Interpreta la información
4. Aporta tus hallazgos

# Plantea cuestiones de la vida real

- ❑ ¿Qué quiero aprender sobre este tema?
- ❑ ¿Qué sé sobre el tema?
- ❑ ¿Cómo lo sé?
- ❑ ¿Qué necesito saber?
- ❑ ¿Cuál podría ser la respuesta?

# Busca recursos

- ❑ ¿Qué tipo de recursos podrían ayudar?
- ❑ ¿Dónde los puedo encontrar?
- ❑ ¿Cómo sé si la información es válida?
- ❑ ¿Qué otra información existe?

# Interpreta la información

- ❑ ¿Es relevante para el tema?
- ❑ ¿Cómo se relaciona con lo que ya se?
- ❑ ¿Se plantean nuevas preguntas?

# Aporta tus hallazgos

- ❑ ¿Cuál es el elemento crítico?
- ❑ ¿Quiénes me van a escuchar?
- ❑ ¿Qué es lo importante?
- ❑ ¿Con qué se relaciona?

# Encontrarle un sentido

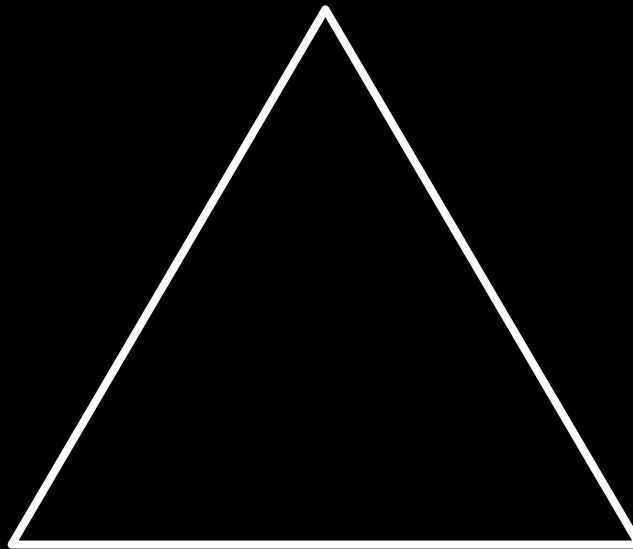




# Ámbitos del conocimiento

**“SABER”**

Conceptos que deben  
ser adquiridos



**“SABER HACER”**

Habilidades o  
destrezas que deben  
ser dominadas

**“SABER SER Y  
ESTAR”**

Actitudes que deben  
ser generadas y  
desarrolladas

---

¿Qué es la  
ceguera cognitiva?

# Ceguera cognitiva



# Inventario de conocimientos

Lo que sé que sé



Lo que No sé  
que NO sé

Lo que No sé  
que NO sé



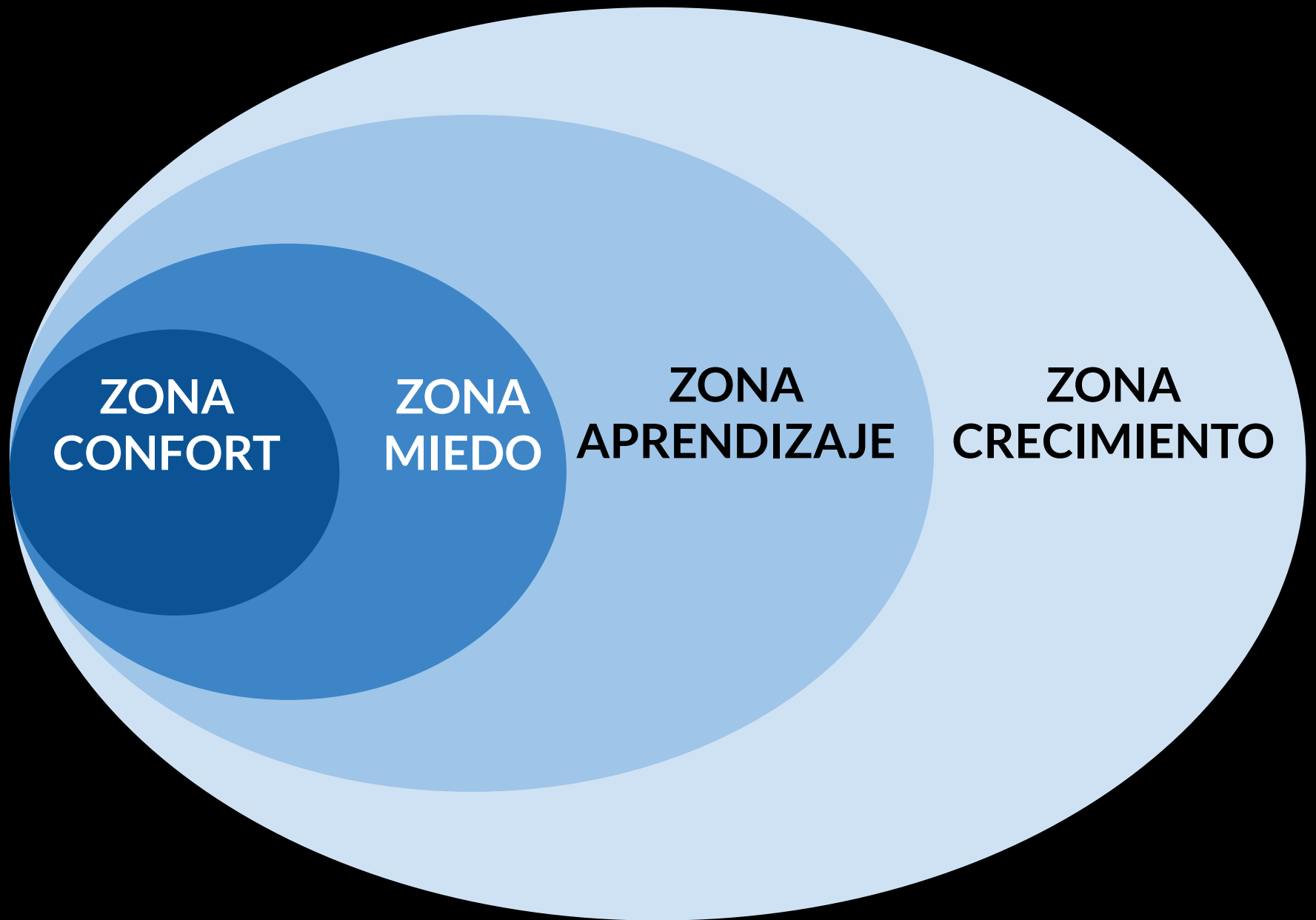
No vemos lo que  
no conocemos

...o lo que no estamos  
buscando

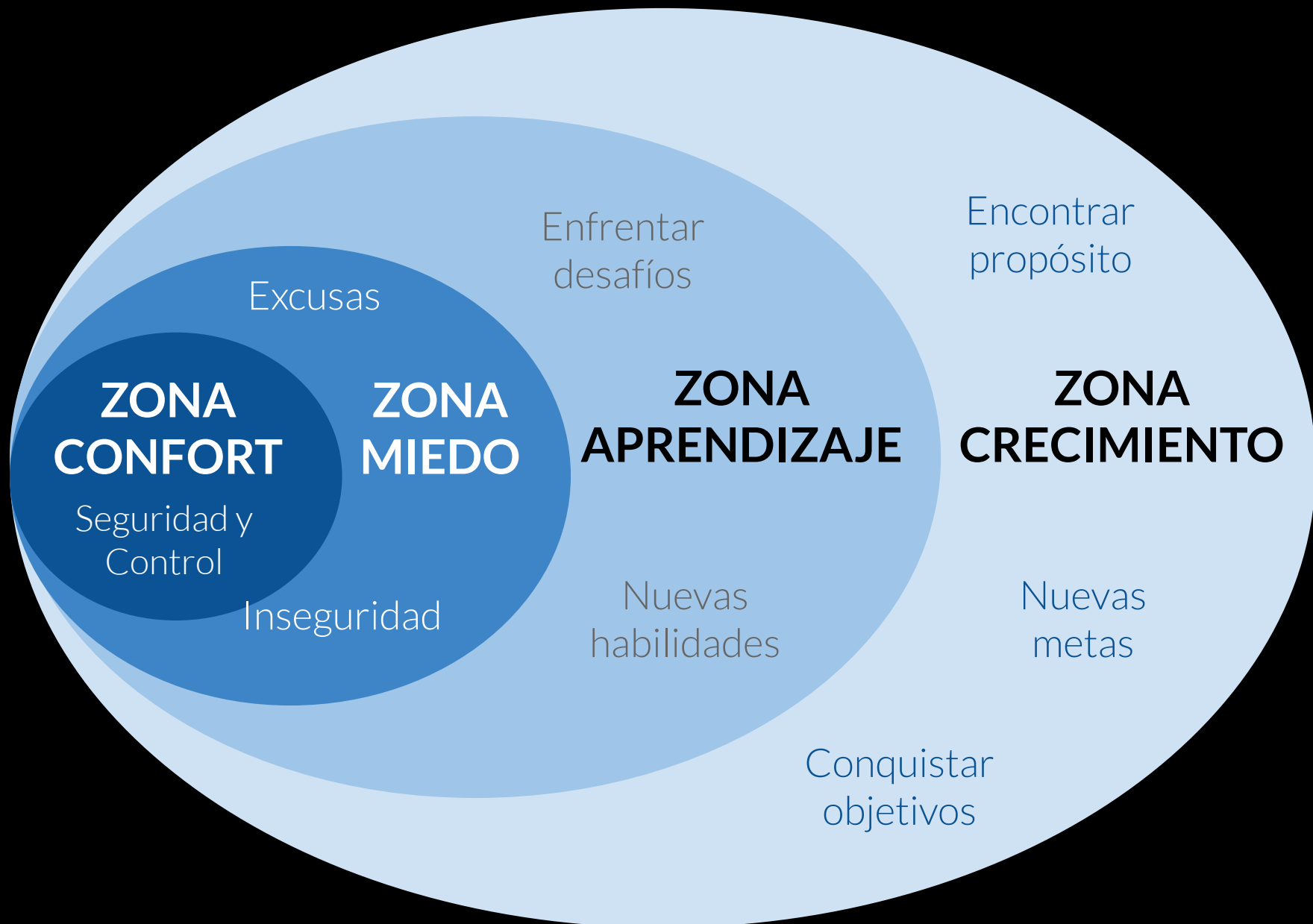


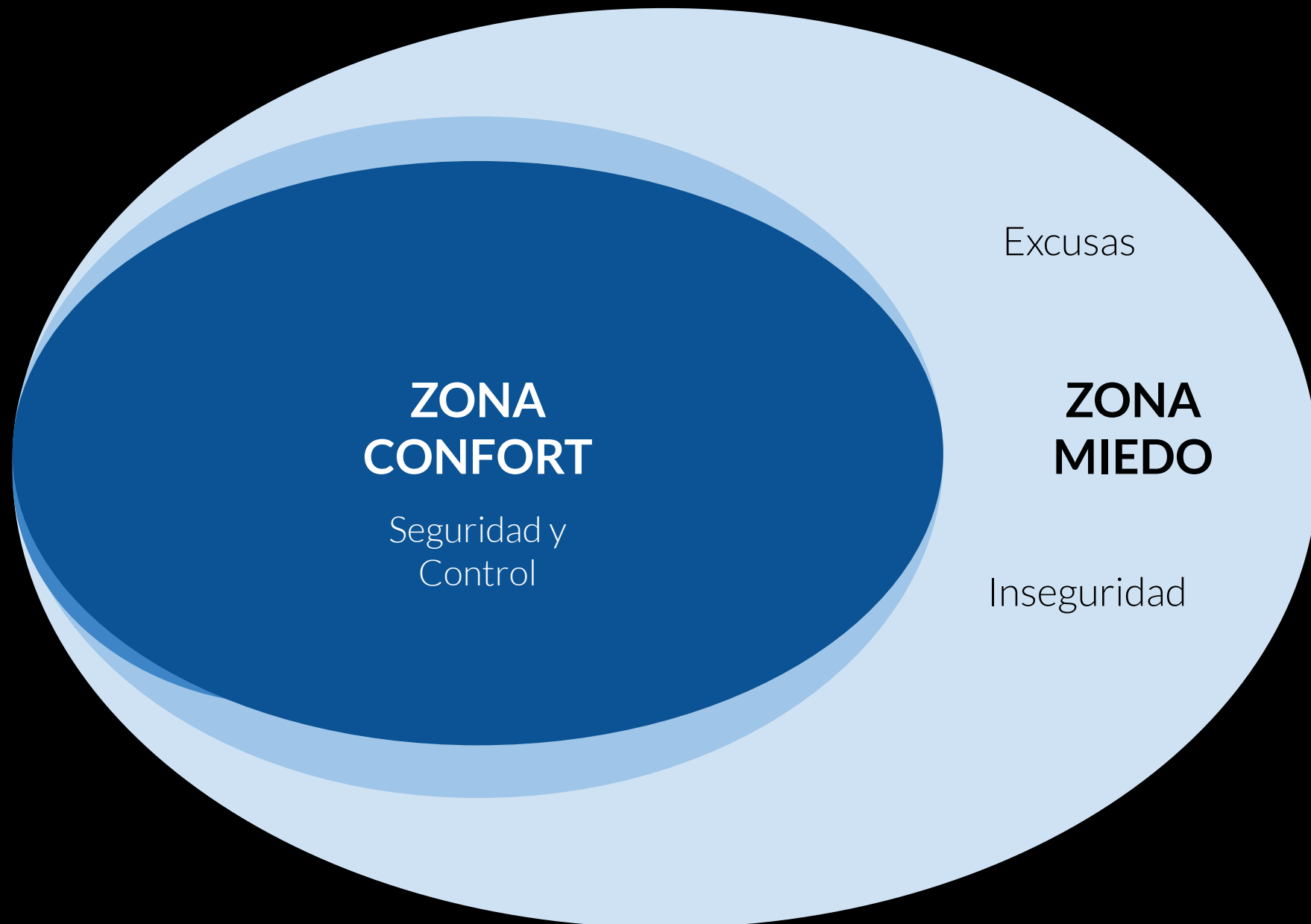
---

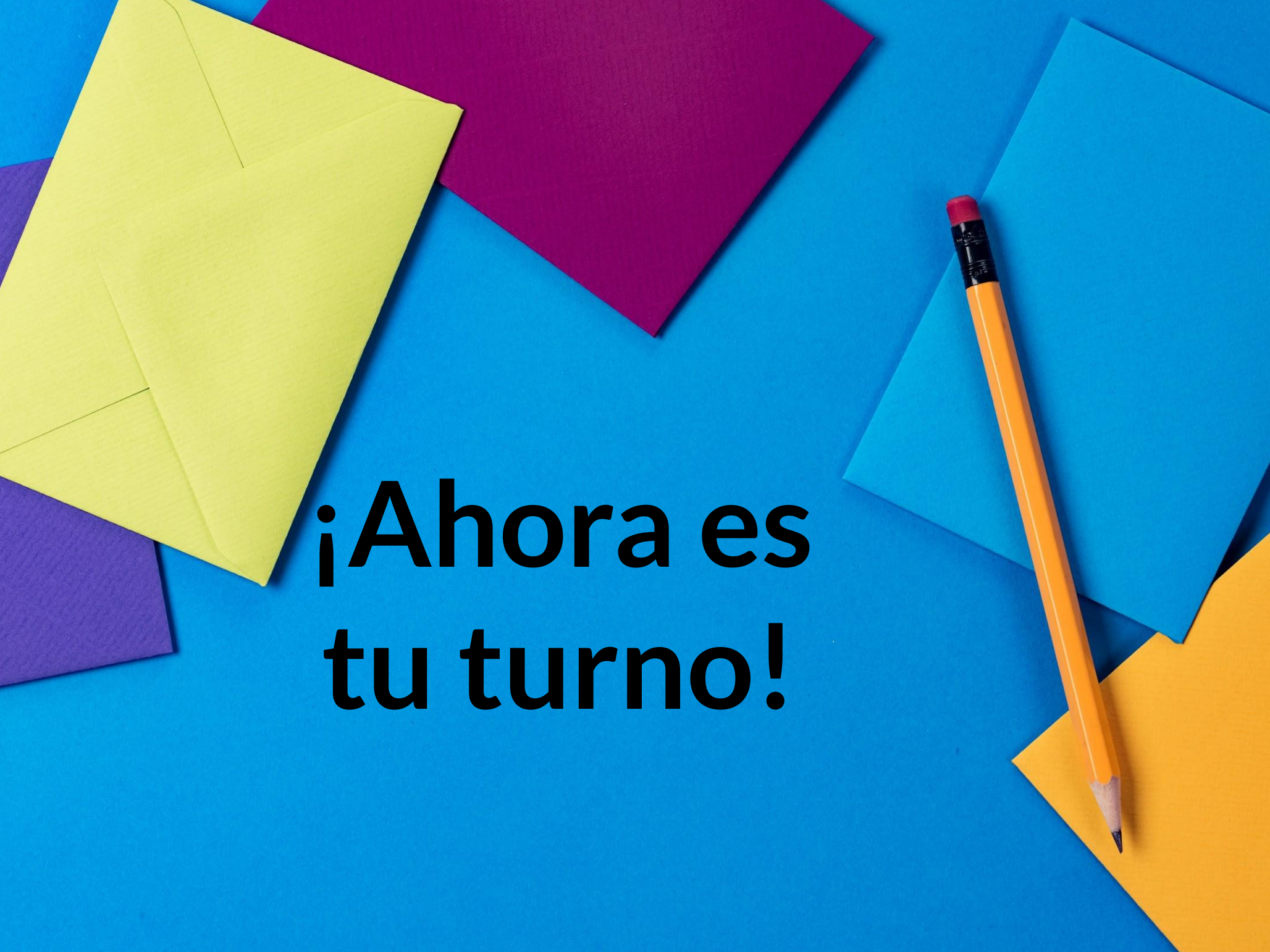
# El miedo como protagonista











**¡Ahora es  
tu turno!**



# El poder de la visualización

¿En dónde me veo?





# Seguridad

- ❑ Confianza propia
- ❑ Creerse el cuento
- ❑ Soy capaz de alcanzar lo que quiero
- ❑ Me merezco oportunidades
- ❑ Evitar caer en autosaboteo

# Síndrome del impostor





# Síndrome del impostor

## Síntomas

- ❑ Creer que tus logros no son merecidos
- ❑ Falta de confianza en tus competencias
- ❑ Miedo a que otros descubran tu *fraude*
- ❑ Expectativas de fracaso
- ❑ Sintomatología emocional negativa sin causa aparente: ansiedad, tristeza, desesperanza

# Síndrome del impostor

## Cómo atacarlo

- ❑ Escribe tus pensamientos de impostor
- ❑ Identifica y reconoce tus fortalezas
- ❑ Compárate para ganar
- ❑ Enfrenta los problemas
- ❑ Siéntete orgulloso de lo que has hecho
- ❑ Deja la modestia aparte
- ❑ Comunica tu valor



# Conversación con tu voz interior

¿Qué te dices a ti mismo?



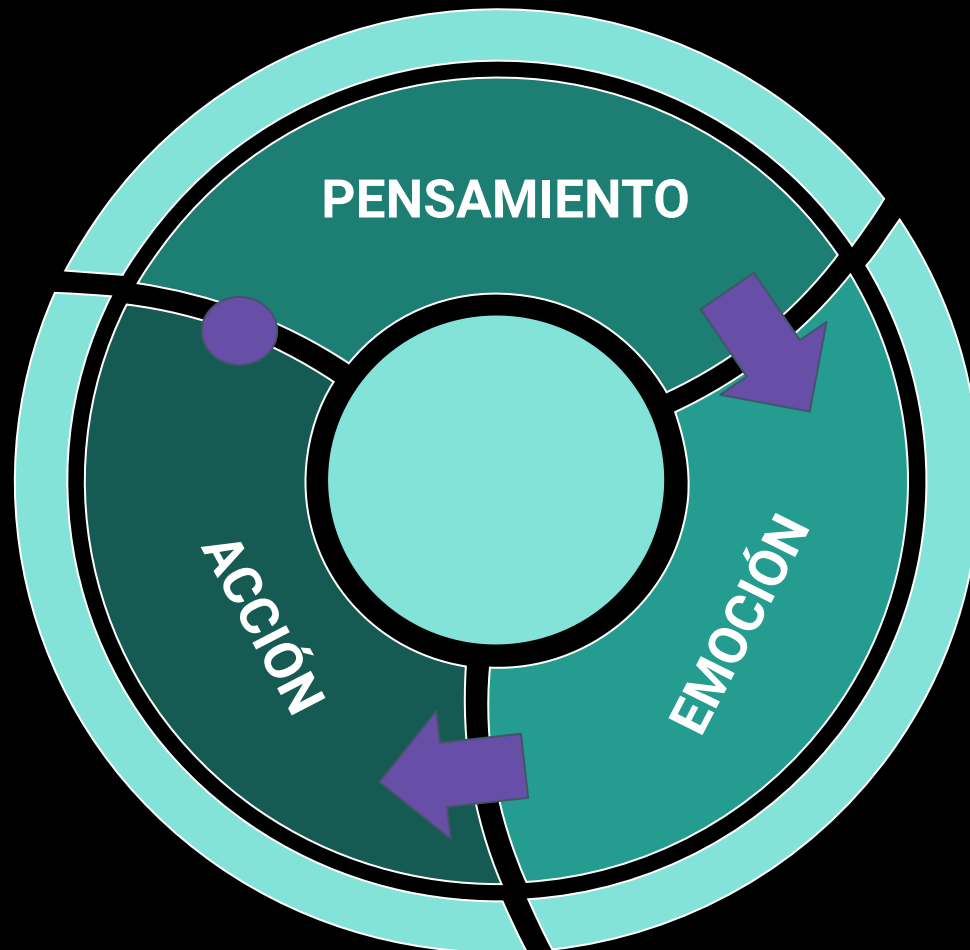
¿Qué te dices a ti mismo?



# ¿Qué te dices a ti mismo?

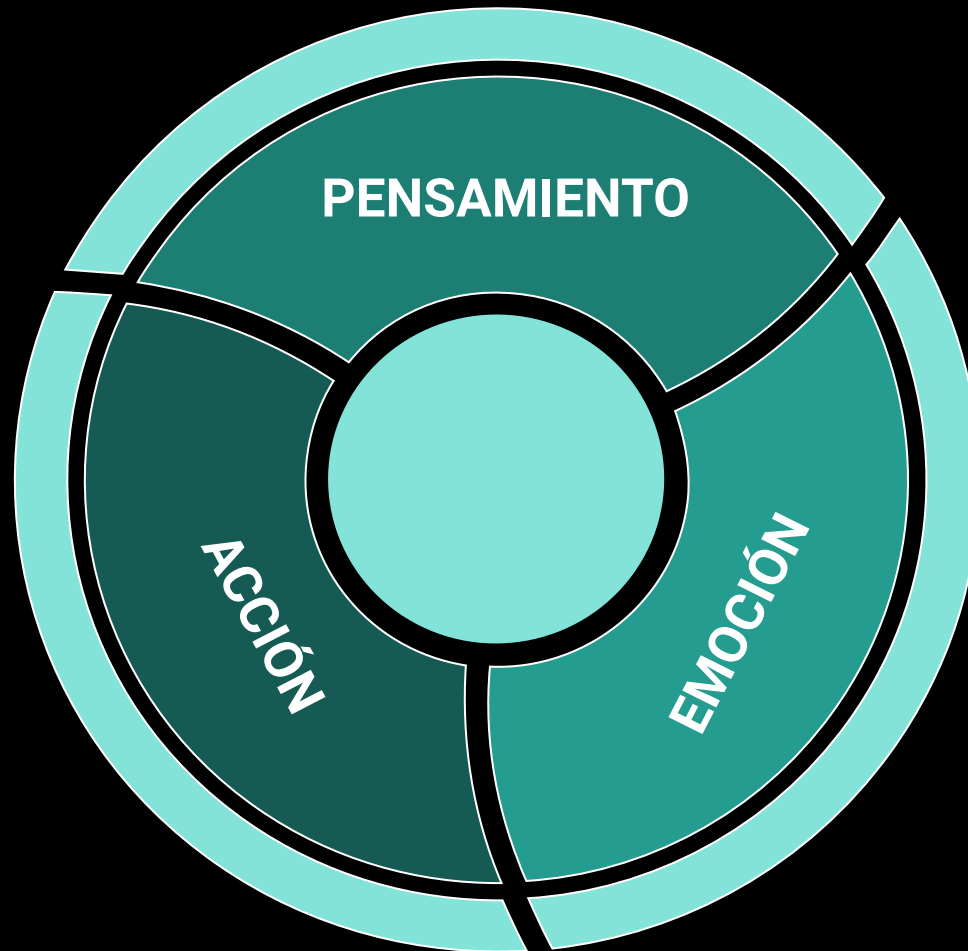
- ❑ ¿Quién te ha dicho esas cosas antes?
- ❑ ¿Por qué estás creyendo esas cosas de ti?
- ❑ ¿Qué modelo tomas que es similar?
- ❑ ¿Qué sacas positivo de esas conversaciones?

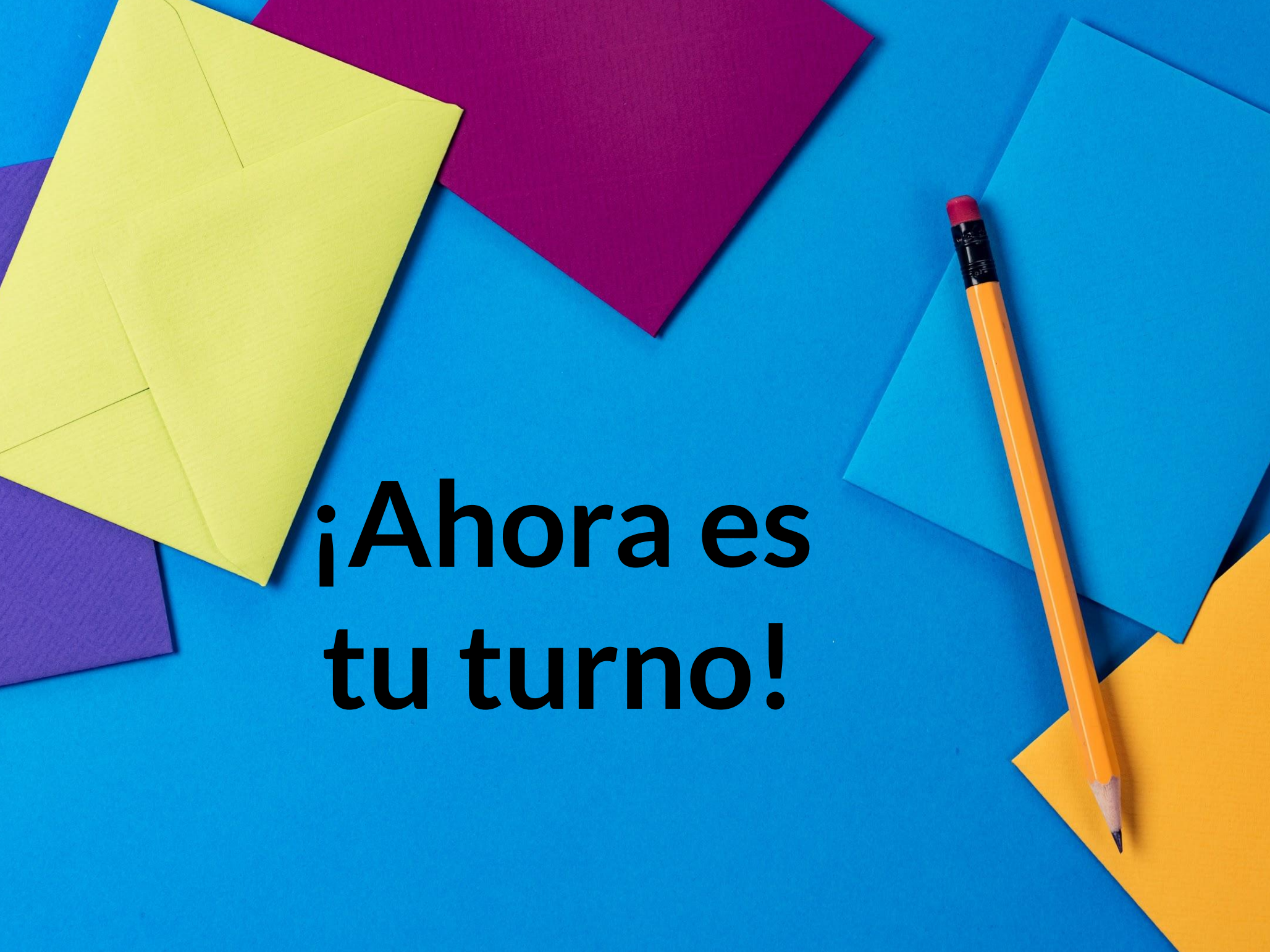
# Ciclo de la experiencia





# Ciclo de la experiencia

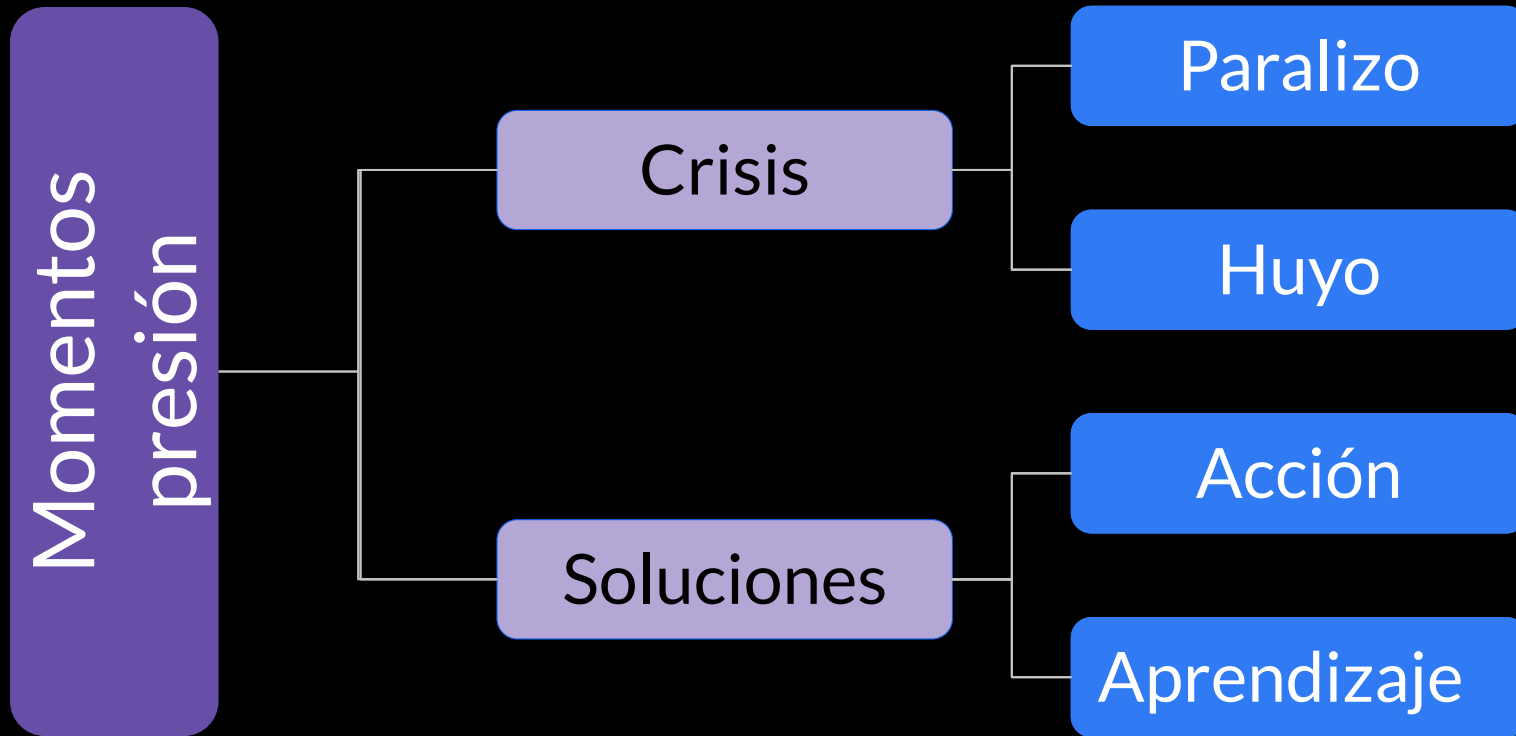




**¡Ahora es  
tu turno!**

---

¿Cómo reaccionas  
en momentos de  
presión?



# Victimización



Búsqueda de culpas y soluciones en terceros, siempre fuera de nosotros.

¿De quién es la responsabilidad?



# Personas tóxicas




- ❑ Egocentrismo
- ❑ Visión pesimista
- ❑ Falta de empatía
- ❑ Manipulación
- ❑ Víctimas
- ❑ Críticas
- ❑ Violencia verbal
- ❑ Rumores negativos
- ❑ Infelices



# Ciclo de las emociones en el estudio

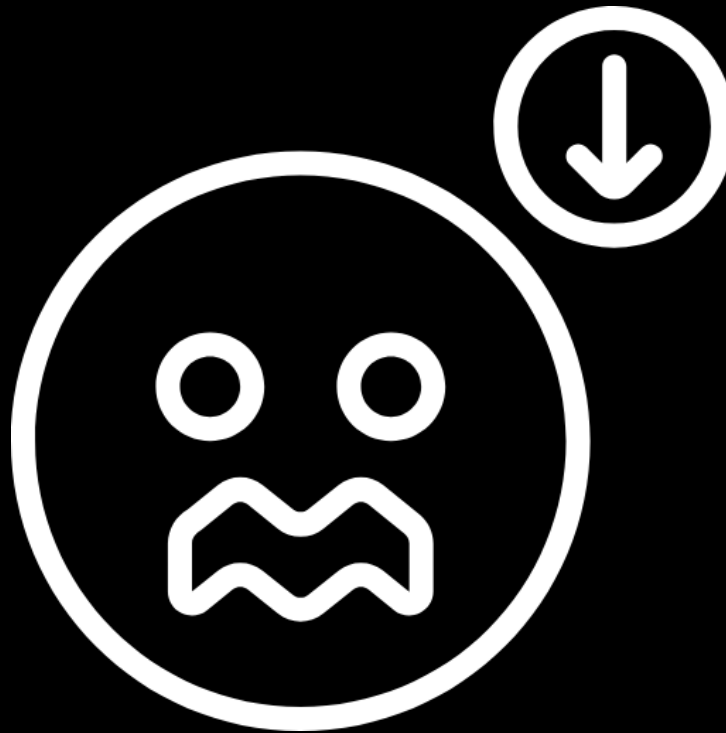






# Evolución de la preocupación en ansiedad

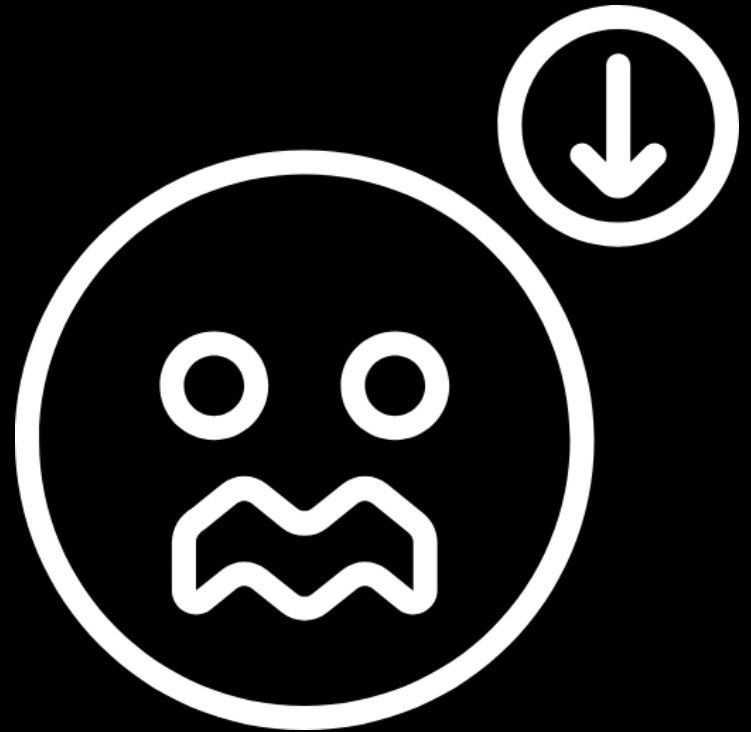
# Preocupación constante



¿Y qué tal si?

# Preocupación constante

- ❑ Intolerancia a la incertidumbre
- ❑ Conducta de evitación
- ❑ Pensamientos como si fueran realidades



# Ansiedad



# Cómo llegar a la calma



# Examen de racionalidad

- ❑ ¿Qué es lo peor que podría pasar?
- ❑ ¿De 1 a 10, esto que me sucede qué tan grave es?
- ❑ ¿Y si esto sucede, qué pasa?
- ❑ ¿Cómo puedes solucionar cada cosa que suceda?
- ❑ ¿Por qué otros no se están preocupando por lo mismo?





# Cómo funcionan las motivaciones

# Tipos de motivaciones

## Intrínsecas

Proviene de recompensas y refuerzos internos, como la experimentación de un sentido de realización conectado a la acción.

## Extrínsecas

Proviene de recompensas externas y refuerzos, como premios.

# Mentalidades de aprendizaje motivacional

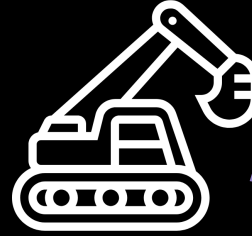


# 9 pasos para inspirar la motivación intrínseca

Semillas de éxito



Abre Camino



Reduce el enfoque



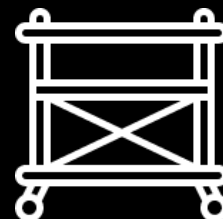
Visualiza la meta



Mide el problema



Revisa soluciones



Aliento y apoyo



Plan de Acción



Visualización





“

**Cuando ejercemos cambios  
únicamente conductuales,  
es como poner una venda en  
una herida sin haberla  
curado previamente.**

”

*Enric Corbera*

# Hay que desaprender primero





---

# Principales emociones que afectan el aprendizaje

# Pereza



Orgullo



# Arrogancia





# Impaciencia



# Desconfianza



# Vergüenza





Enojo



# Confusión



# Consejos

- ❑ Soluciona los aspectos que estén en tus manos
- ❑ Intenta no evitar reacciones emocionales
- ❑ Vive las emociones desagradables y aprende de ellas
- ❑ Contempla enfoques diferentes a pensar lo peor



# Planificación del estudio

# Programar y planear



[Clases](#) [Blog](#) [Foro](#) [Agenda](#)



## Curso de Gestión Efectiva del Tiempo

Gestionar tu tiempo personal y profesional de manera eficiente es una destreza que te permitirá alcanzar tus objetivos de aprendizaje. Aprende las bases necesarias para priorizar tus tareas. Domina técnicas de organización del tiempo. Acelera tu crecimiento profesional con el Curso de Gestión Efectiva del Tiempo de Platzi.

# Programar y planear

- ❑ Destinar un momento para tus objetivos de aprendizaje
- ❑ Especificar qué vas a realizar en ese espacio de tiempo:
  - Qué curso
  - Qué actividades
  - Cuánto tiempo

# Método Espiral

- ❑ Método de enseñanza
- ❑ Se aprende más sobre un tema cada vez que se revisa.
- ❑ Cada vez que se encuentre con el tema, debe ampliar sus conocimientos o mejorar su nivel de habilidad.



# Organización y limpieza





# Disciplina y concentración





# Método espiral en el aprendizaje



# IPAD



# Material de estudio y de repaso

# Lo ideal

- ❑ Involucrar varios sentidos
- ❑ Disponer de todos los apuntes en un solo lugar
- ❑ Completar con investigación adicional
- ❑ Sintetizar y subrayar
- ❑ Resumir
- ❑ ¡Son para uso posterior!



# Mapas mentales y mapas conceptuales

# Mapas conceptuales

- ❑ Deben ir de lo general a lo particular
- ❑ Tienen un orden jerárquico
- ❑ Simplificar conceptos y temas
- ❑ Solo palabras
- ❑ Evitar frases o párrafos
- ❑ Nace de un listado de palabras que se toman del material de estudio



# IPAD





# Construyendo esquemas y procesos



# IPAD



# Líneas del tiempo

# Líneas del tiempo

1. Identifica los hechos y lugares para analizar
2. Selecciona los datos y fechas más relevantes.
3. Organiza la secuencia, respetando la proporción.
4. Coloca las fechas y los datos en forma muy breve, pero a la vez suficiente para comprenderlos.



# IPAD



**Cuéntame qué  
sabes de un tema**

# La mejor técnica



# La mejor técnica

