

Aprender a aprender: técnicas para tu autodesarrollo.

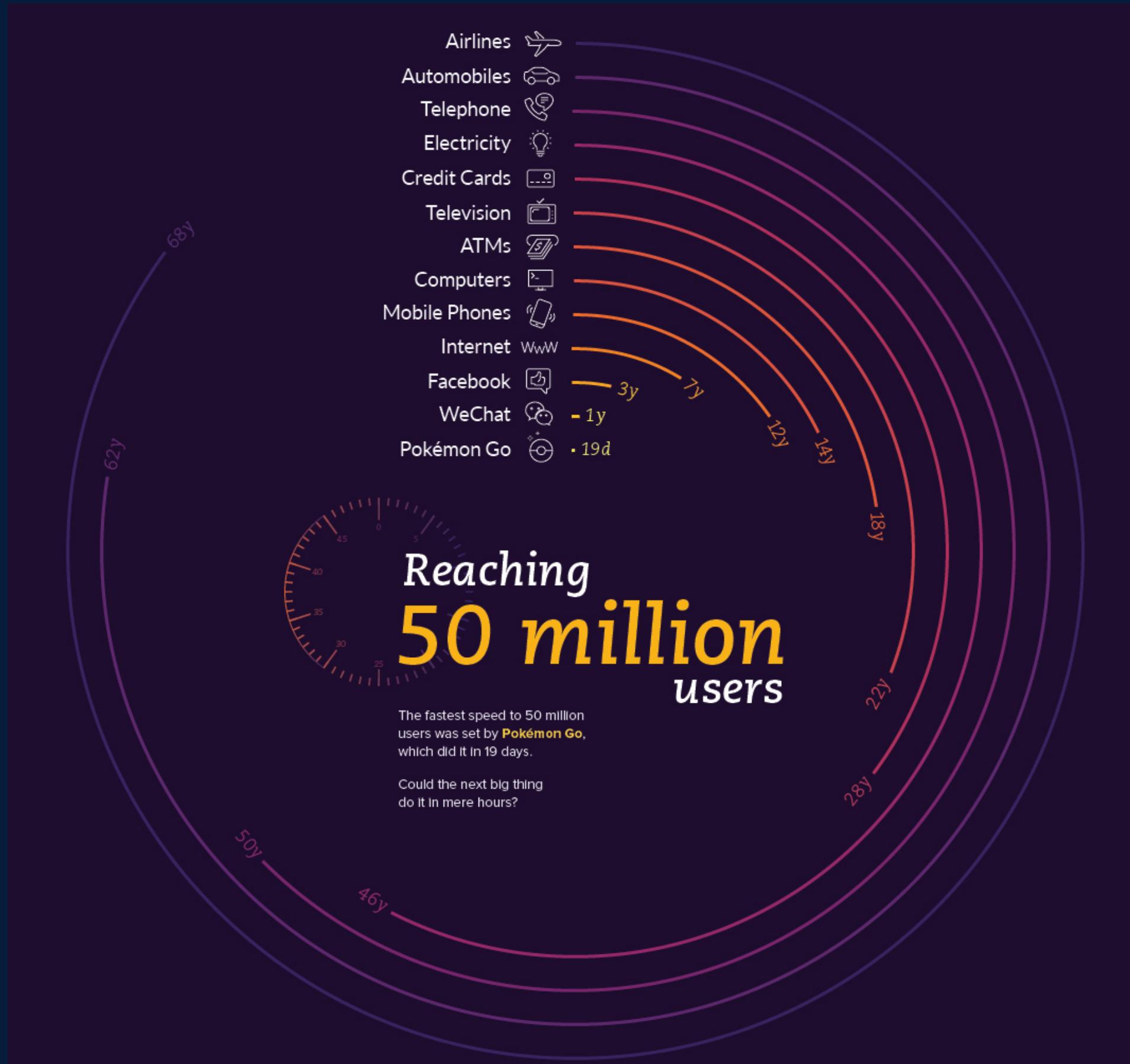


Clase:

Aprendizaje como estilo
de vida.



Aprender a aprender: técnicas para tu autodesarrollo



20% de nuestras habilidades se vuelven desfasadas en 1 año

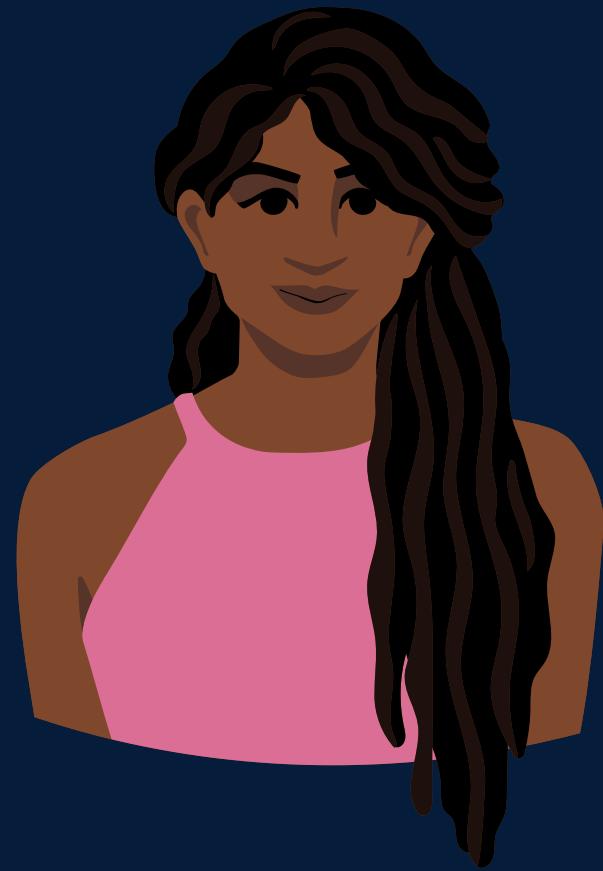


20% de nuestras habilidades se vuelven defasadas en 1 año

5 años para que el 100% de nuestras habilidades necesiten ser actualizadas

*Harvard Business School





Alice

- Estudiando Ciencia de la Computación
- Desarrolladora Jr en una Startup





Aprender a aprender: técnicas para tu autodesarrollo



Aprender a aprender: técnicas para tu autodesarrollo



Aprender a aprender: técnicas para tu autodesarrollo

65%

de los niños que están en la escuela van a trabajar con empleos que ni siquera existen aún.

Foro Economico Mundial - The Future of Jobs



Aprender a aprender: técnicas para tu autodesarrollo

TECNO

Déficit de talento en tecnología en Latinoamérica

Algunos países tendrán una demanda sin cubrir de 200 mil profesionales en tecnologías de la comunicación para 2025

10 de Junio de 2022

América Latina aportará este año casi el 14% del desempleo mundial, según la OIT

18 DE ENERO DE 2022

FUENTE: [HTTPS://WWW.REUTERS.COM/](https://www.reuters.com/)



Aprender a aprender: técnicas para tu autodesarrollo

"Los analfabetos del siglo XXI no serán aquellos que no sepan leer y escribir, sino aquellos que no puedan aprender, desaprender y reaprender."

Alvin Toffler





Tener una carrera ya no es una secuencia de posiciones, si no de **EXPERIENCIAS** a lo largo del tiempo.





**Capacidad de aprender nuevas cosas
rápidamente y de manera eficaz,
construyendo experiencias.**



Ya no hay inicio, mitad y fin.
El aprendizaje es una jornada para
toda la vida.

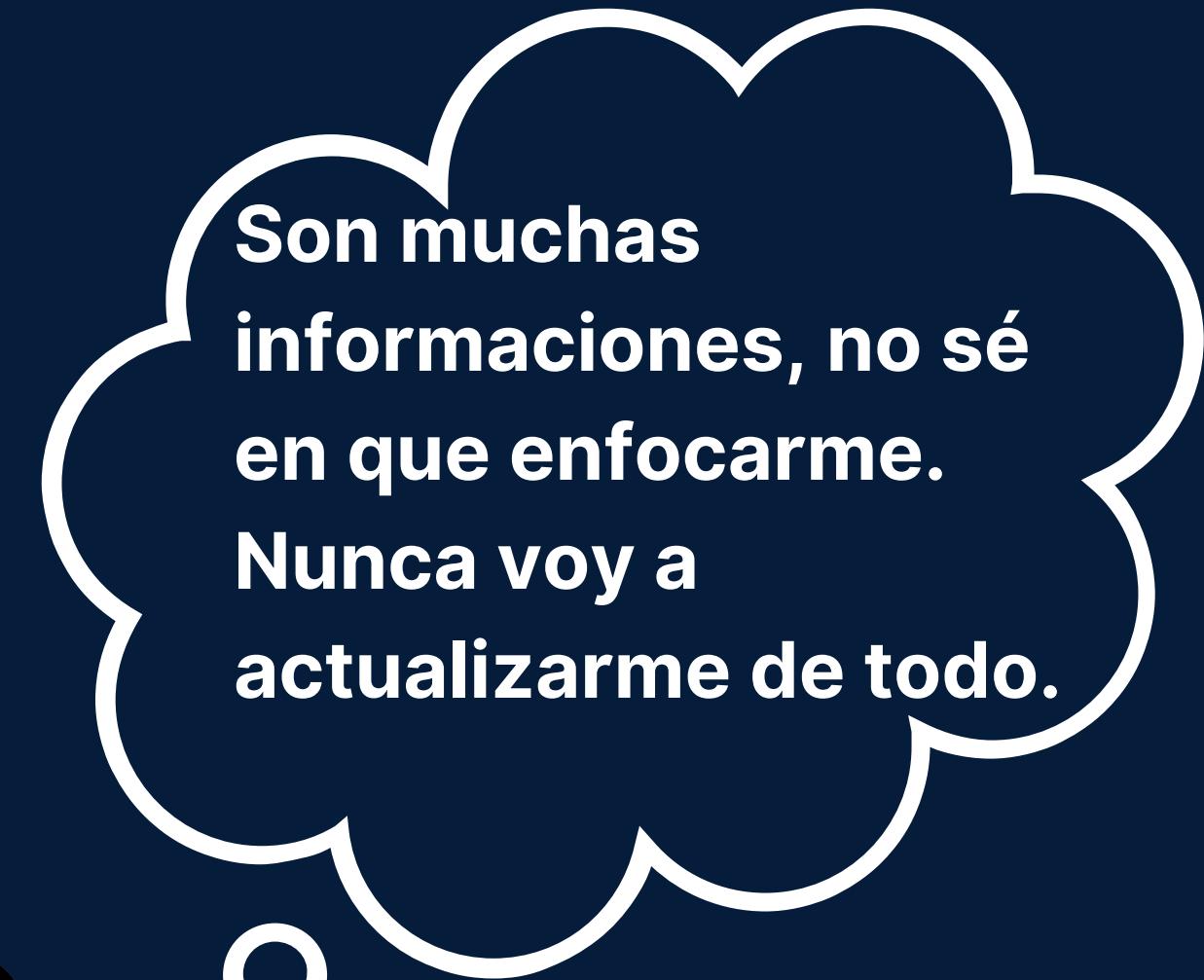


Clase:

Razones para aprender.



Aprender a aprender: técnicas para tu autodesarrollo



**Son muchas
informaciones, no sé
en que enfocarme.
Nunca voy a
actualizarme de todo.**





AUTOCONOCIMIENTO





AUTOCONOCIMIENTO

¿Qué sabes que no sabes?





AUTOCONOCIMIENTO

• ¿Qué sabes que no sabes?

• ¿Por qué quieres aprenderlo?

• ¿Dónde lo vas a utilizar?

PROPÓSITO





AUTOCONOCIMIENTO

• ¿Qué sabes que no sabes?

• ¿Por qué quieres aprenderlo?

• ¿Dónde lo vas a utilizar?

PROPÓSITO

Prioriza lo más importante

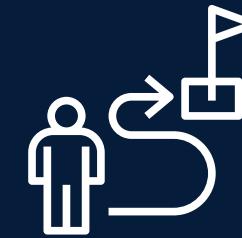


Tener una razón clara hace mucha diferencia en tu resultado



Aprender a aprender: técnicas para tu autodesarrollo

Tener una razón clara hace mucha diferencia en tu resultado

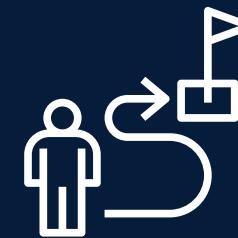


PROPÓSITO / MISIÓN



Aprender a aprender: técnicas para tu autodesarrollo

Tener una razón clara hace mucha diferencia en tu resultado



PROPÓSITO / MISIÓN

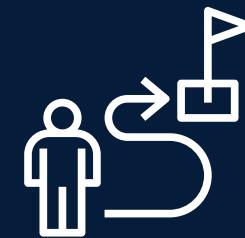


CURIOSIDAD



Aprender a aprender: técnicas para tu autodesarrollo

Tener una razón clara hace mucha diferencia en tu resultado



PROPÓSITO / MISIÓN



CURIOSIDAD

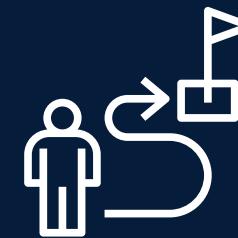


PASIÓN



Aprender a aprender: técnicas para tu autodesarrollo

Tener una razón clara hace mucha diferencia en tu resultado



PROPÓSITO / MISIÓN



CURIOSIDAD



PASIÓN

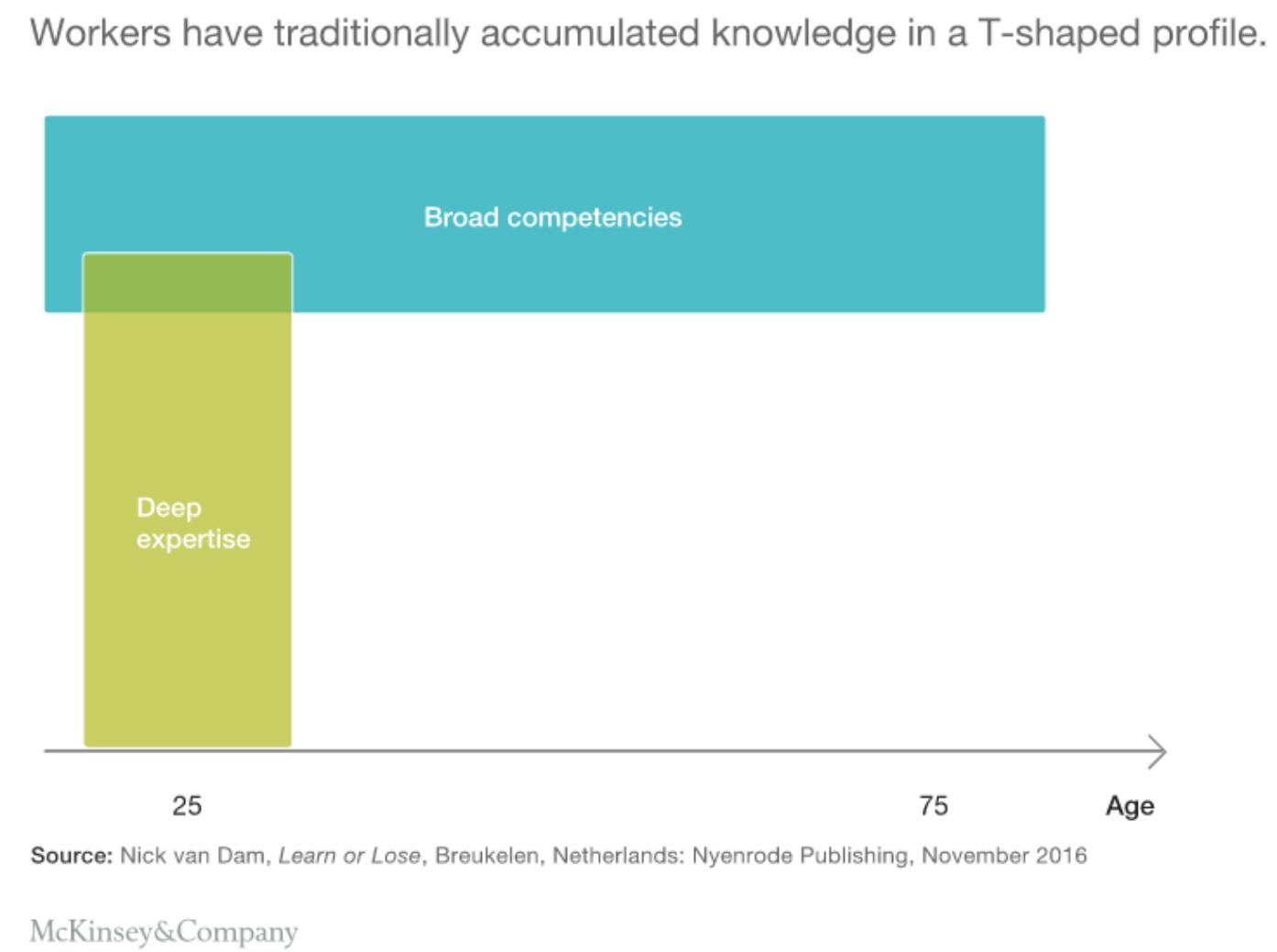


PROYECTO



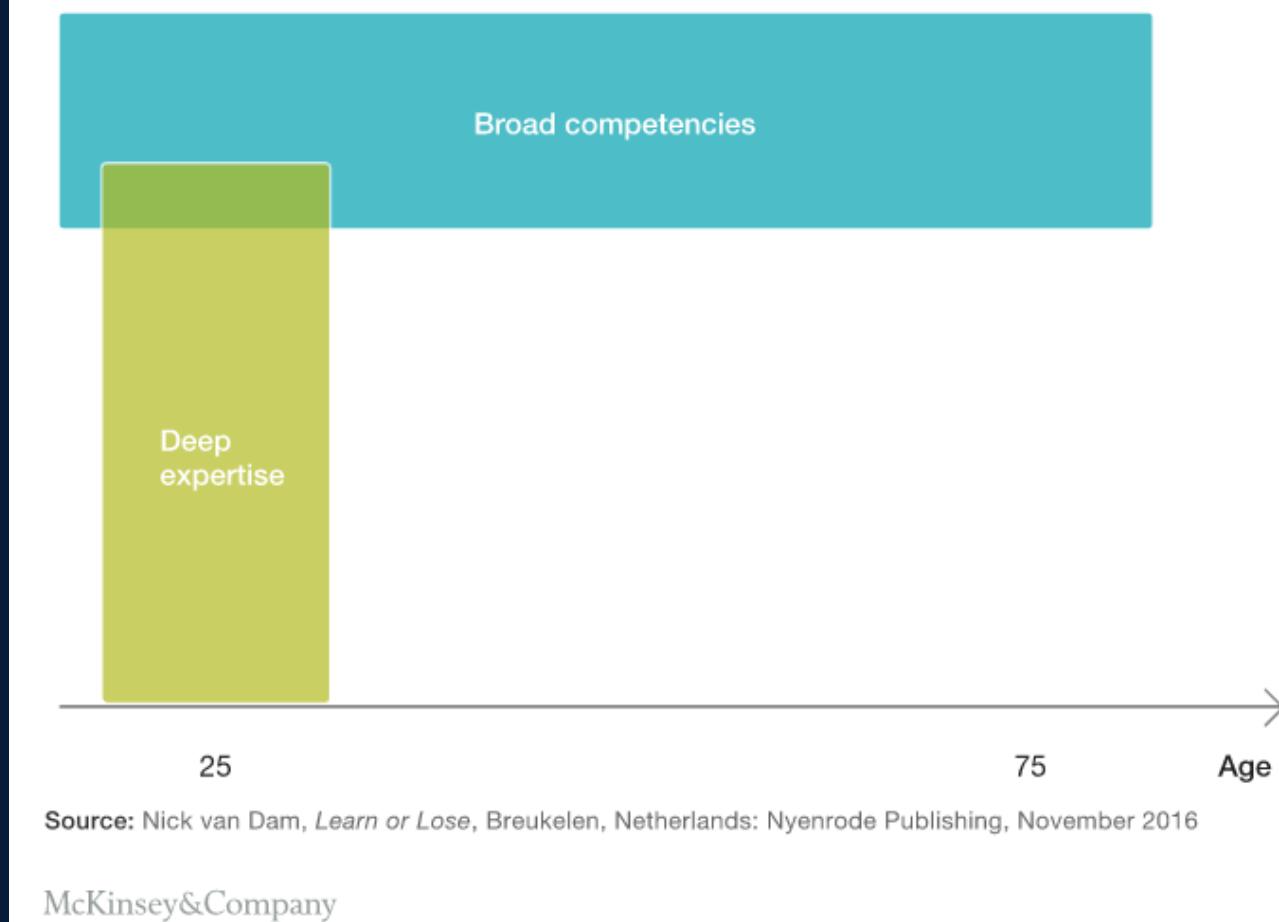
Aprender a aprender: técnicas para tu autodesarrollo

PROFUNDIDAD X AMPLITUD

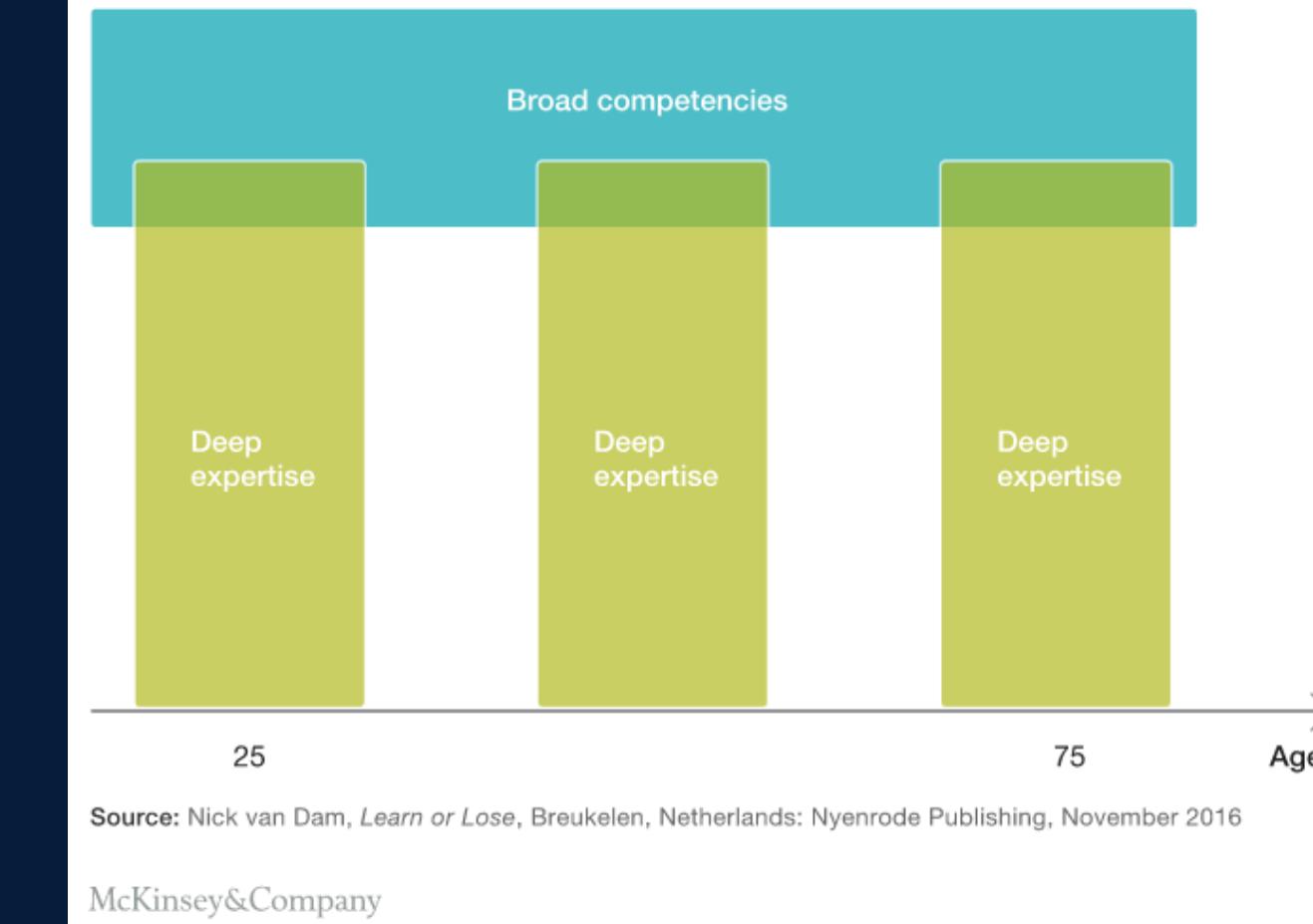


PROFUNDIDAD X AMPLITUD

Workers have traditionally accumulated knowledge in a T-shaped profile



Today's workers need M-profile knowledge.



Aprender a aprender: técnicas para tu autodesarrollo

Ikigai: ‘Tu razón de ser’



- Ayudar personas a resolver problemas
- Innovación y novedades



- **Conectar varios temas diferentes**
- **Se relacionar y entender personas**
- **Organización y planificación**

- **Ayudar personas a resolver problemas**
- **Innovación y novedades**



- **Conectar varios temas diferentes**
- **Se relacionar y entender personas**
- **Organización y planificación**



- **Construir sistemas con enfoque en el cliente**



- **Conectar varios temas diferentes**
- **Se relacionar y entender personas**
- **Organización y planificación**



- **Fortalecer relaciones humanas**
- **Construir sistemas con enfoque en el cliente**



- Conectar varios temas diferentes
- Se relacionar y entender personas
- Organización y planificación
- Ayudar personas a resolver problemas
- Innovación y novedades
- Construir sistemas con enfoque en el cliente
- Fortalecer relaciones humanas



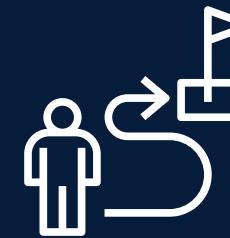
- **Conectar varios temas diferentes**
- **Se relacionar y entender personas**
- **Organización y planificación**
- **Ayudar personas a resolver problemas**
- **Innovación y novedades**
- **Fortalecer relaciones humanas**
- **Construir sistemas con enfoque en el cliente**



Ikigai

- **Usar la tecnología para construir sistemas que fortalezcan las relaciones humanas**





PROPÓSITO / MISIÓN



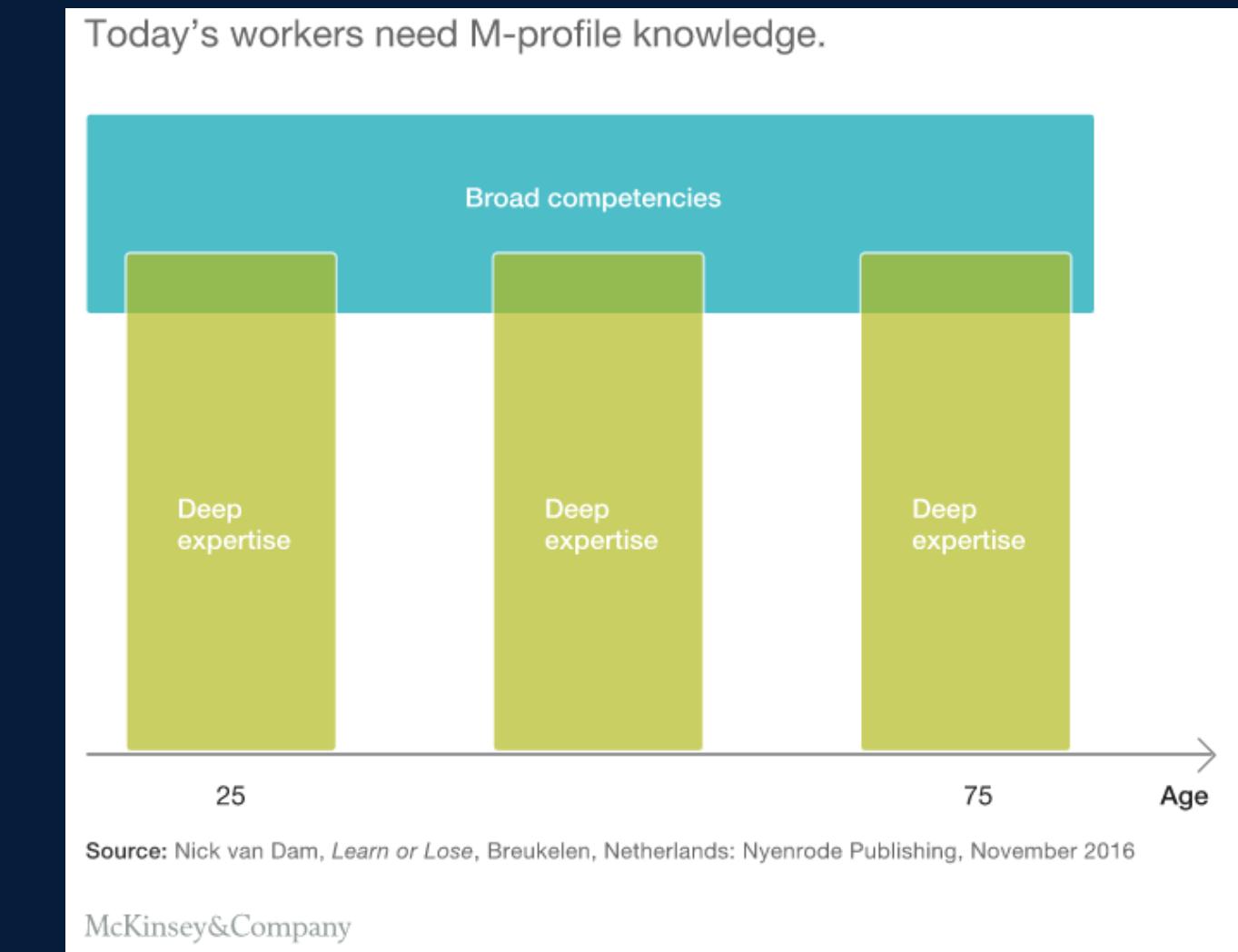
CURIOSIDAD



PASIÓN



PROYECTO



Aprender a aprender: técnicas para tu autodesarrollo

Pensando en el intervalo de 1 año ...

- ¿Cuál es tu Ikigai?
- ¿Cuáles son tus razones para aprender algo nuevo?
- ¿Dóndequieres profundizarte?

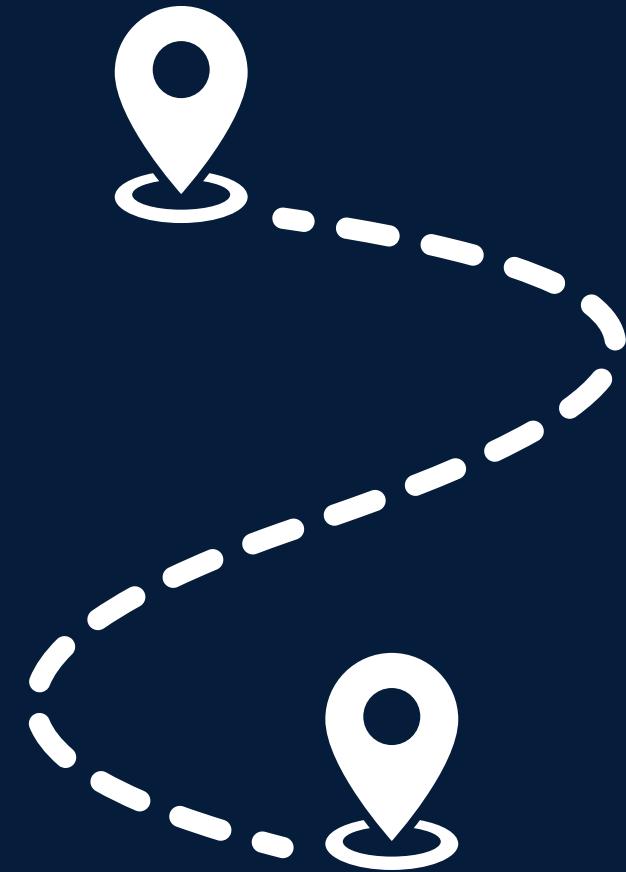


Clase:

Estilos de Aprendizaje.



Aprender a aprender: técnicas para tu autodesarrollo



¿Cuáles son los mejores camino
para aprender?

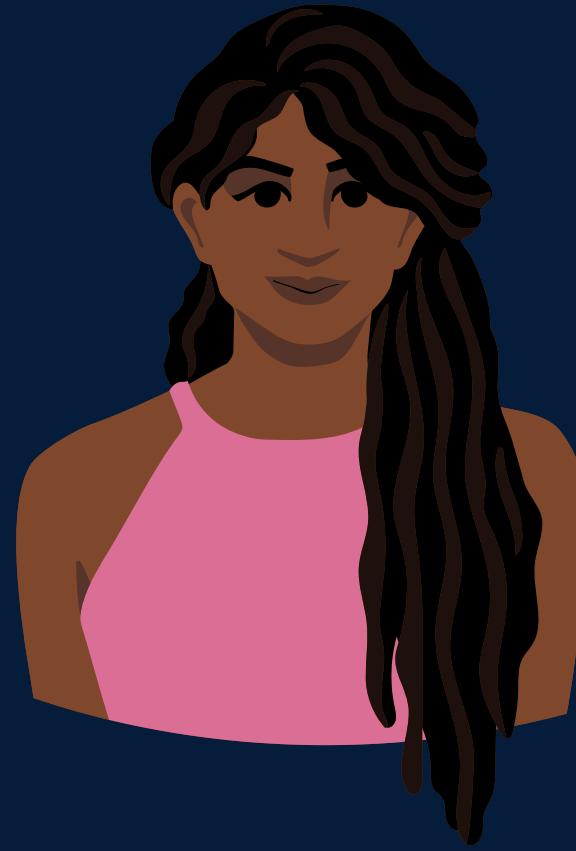


Piensa en una experiencia de aprendizaje marcante para ti , ¿cómo te fue?



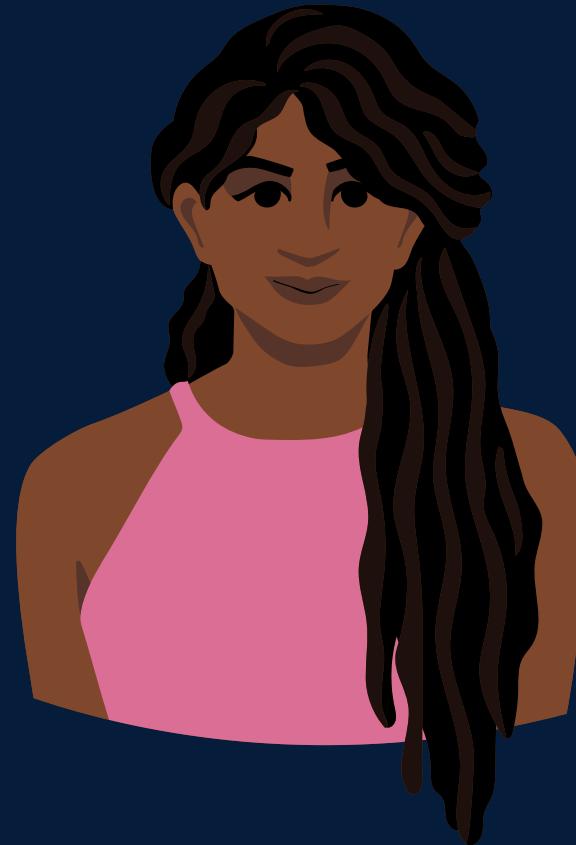
- "Proyecto Social en la universidad donde pasé 1 día con los usuários para conocer su realidad y después poder desarrollar el sistema del proyecto"





- "**Proyecto Social en la universidad donde pasé 1 día con los usuários para conocer su realidad y después poder desarrollar el sistema del proyecto**"
- "**Ya había leído vários libros, visto muchas clases, escuchado algunos podcasts, pero aún no tenía la solución en mi cabeza**"





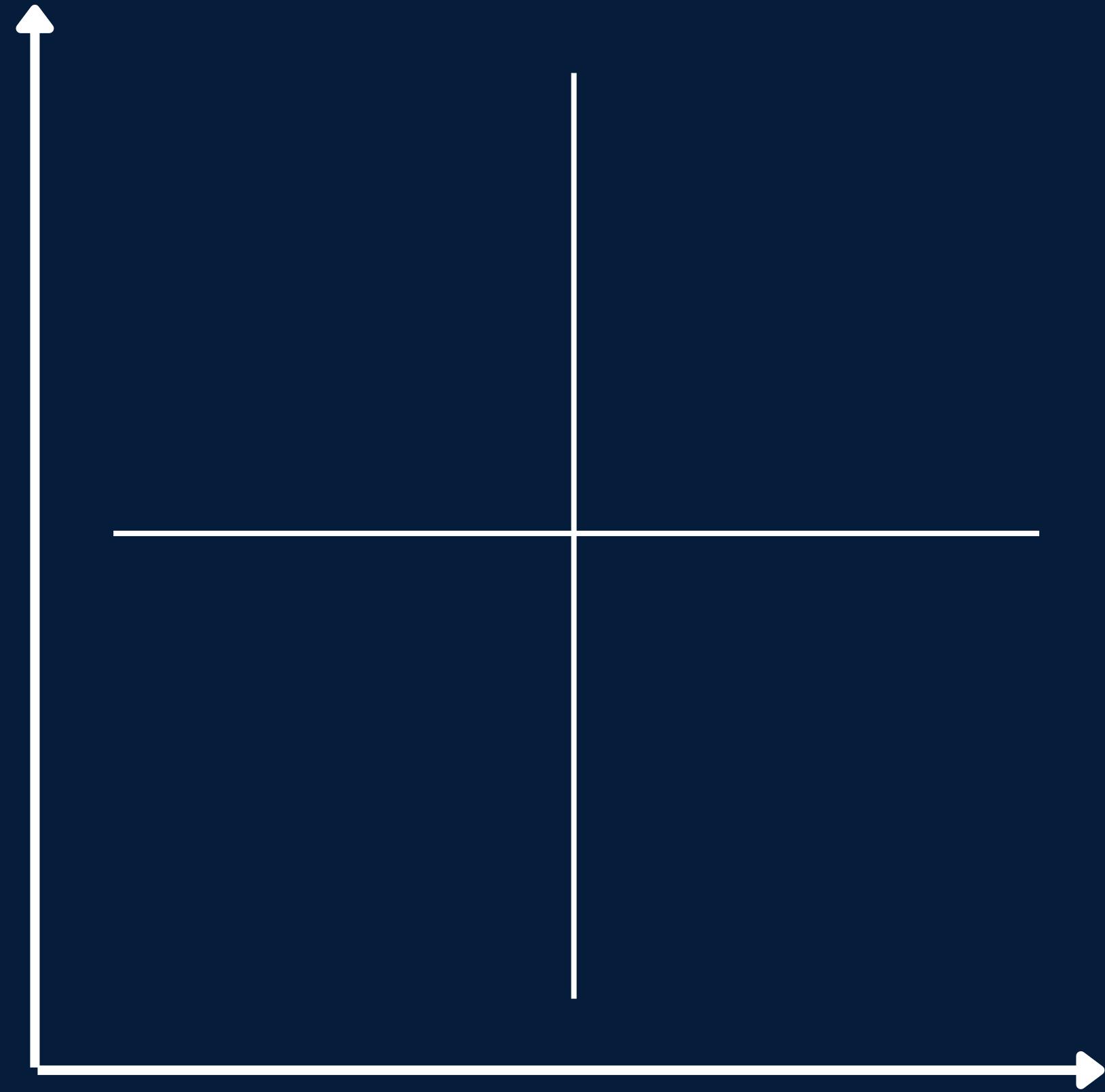
- "**Proyecto Social en la universidad donde pasé 1 día con los usuarios para conocer su realidad y después poder desarrollar el sistema del proyecto**"
- "**Ya había leído vários libros, visto muchas clases, escuchado algunos podcasts, pero aún no tenía la solución en mi cabeza**"
- "**Mis colegas ya tenían sus proyectos listos y yo aún no hasta hablar con los usuarios**"



Personas diferentes aprenden de formas
diferentes en **tiempos** diferentes



PERCEPCIÓN



Aprender a aprender: técnicas para tu autodesarrollo

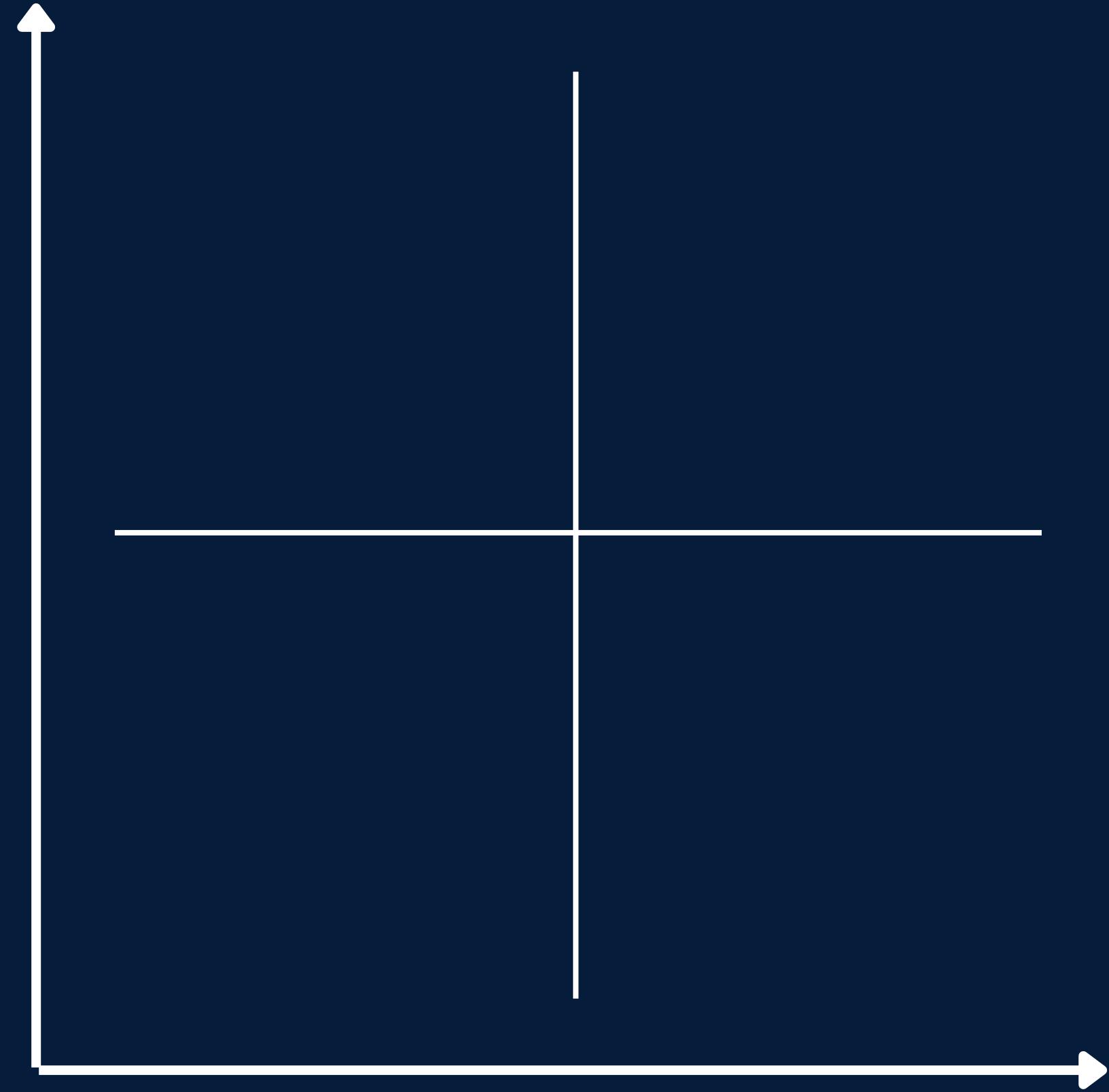
Experiencia Concreta

PERCEPCIÓN

PROCESAMIENTO

Experiencia Concreta

PERCEPCIÓN



PROCESAMIENTO

Observación Reflexiva

Experiencia Concreta

PERCEPCIÓN

Conceptualización
Abstracta

PROCESAMIENTO

Observación Reflexiva

Experiencia Concreta

PERCEPCIÓN

Conceptualización
Abstracta

Experiencia Activa

PROCESAMIENTO

Observación Reflexiva

Experiencia Concreta

PERCEPCIÓN

Conceptualización
Abstracta

Experiencia Activa

PROCESAMIENTO

Observación Reflexiva

ACOMODADOR

Escucha lo que la otra
persona tiene que decir
pero aprende
haciéndolo

Experiencia Concreta

PERCEPCIÓN

Conceptualización
Abstracta

Experiencia Activa

PROCESAMIENTO

Observación Reflexiva

ACOMODADOR

Escucha lo que la otra persona tiene que decir pero aprende haciéndolo

DIVERGENTE

Vivencia la experiencia pro aprende discutiendo, pensando, reflexionando

Experiencia Concreta

Conceptualización
Abstracta

Experiencia Activa

PERCEPCIÓN

PROCESAMIENTO

Observación Reflexiva

ACOMODADOR

Escucha lo que la otra persona tiene que decir pero aprende haciéndolo

DIVERGENTE

Vivencia la experiencia pro aprende discutiendo, pensando, reflexionando

CONVERGENTE

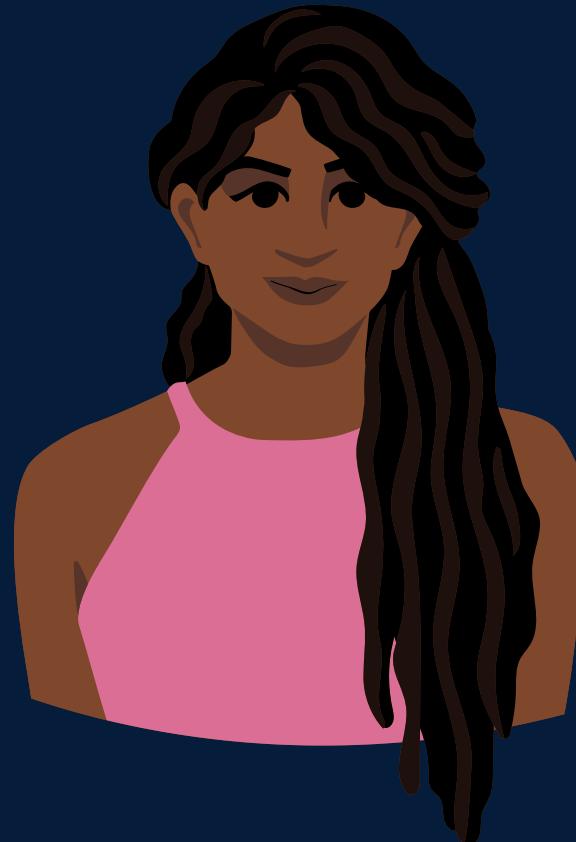
Aprende resolviendo problemas

Experiencia Concreta

Conceptualización
Abstracta



CONVERGENTE



PIENSA
Conceptualización
Abstracta

HACE
Experiencia
Activa



Clase:

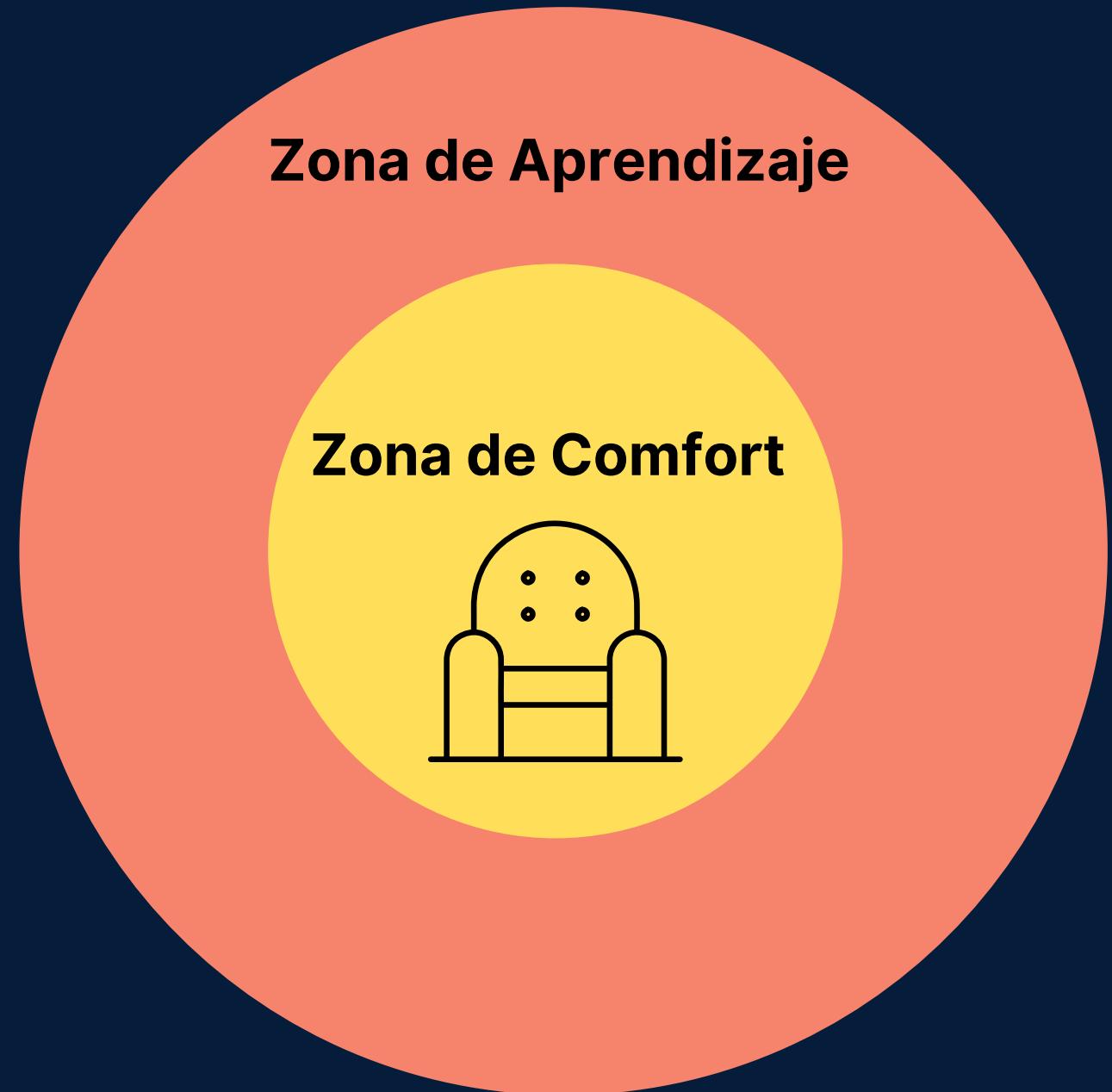
Zona de Aprendizaje.



Aprender a aprender: técnicas para tu autodesarrollo



Aprender a aprender: técnicas para tu autodesarrollo





Alice



Aprender a aprender: técnicas para tu autodesarrollo

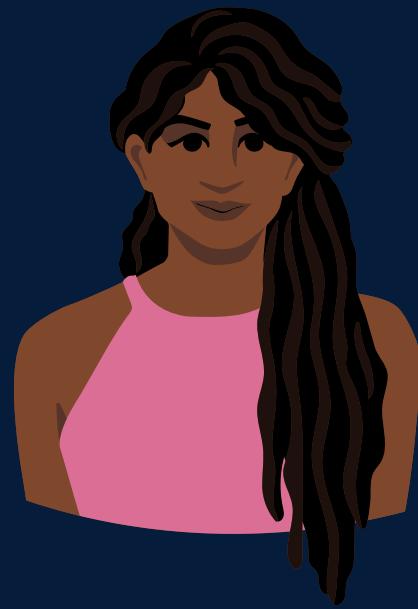


Alice

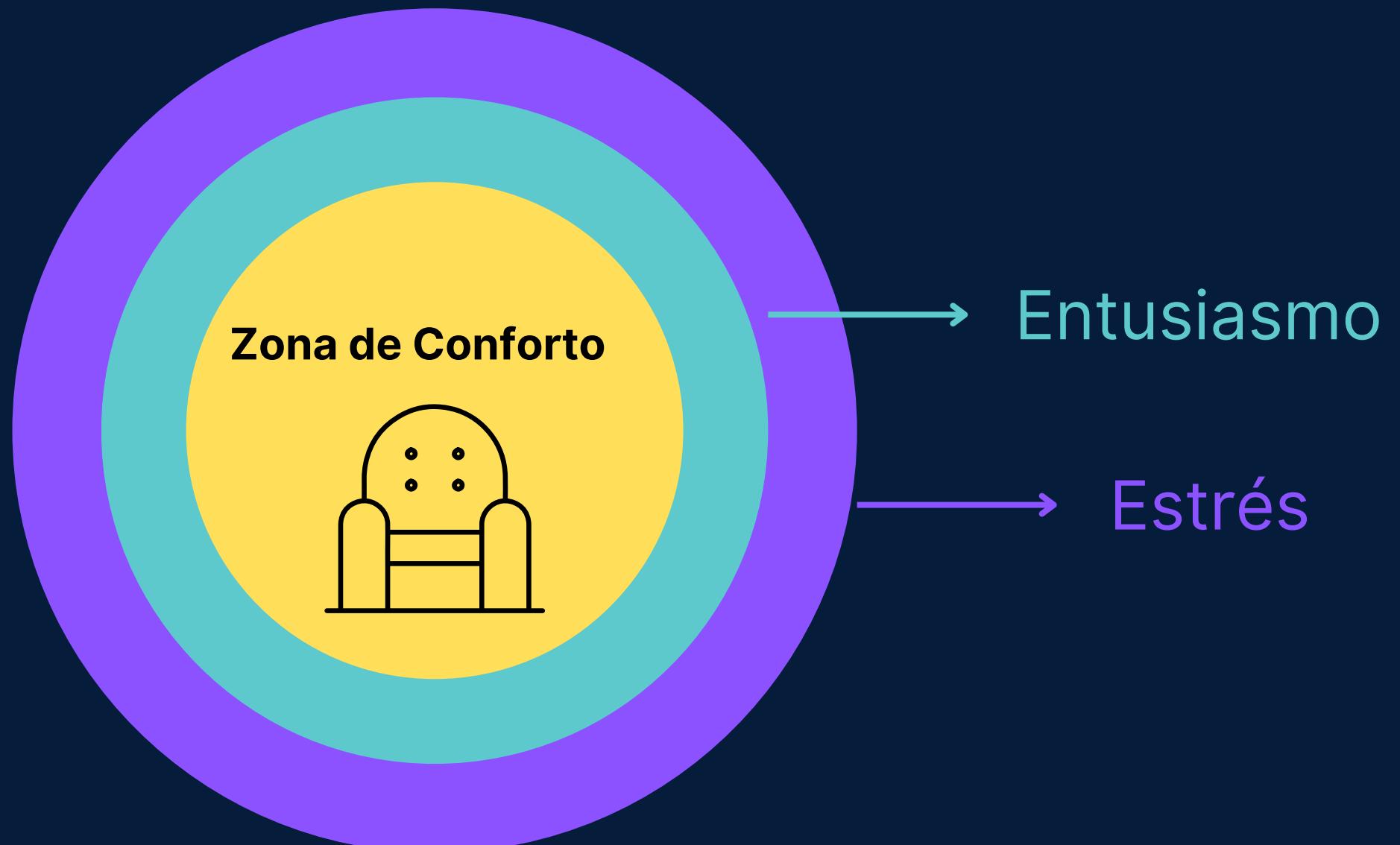


→ Entusiasmo



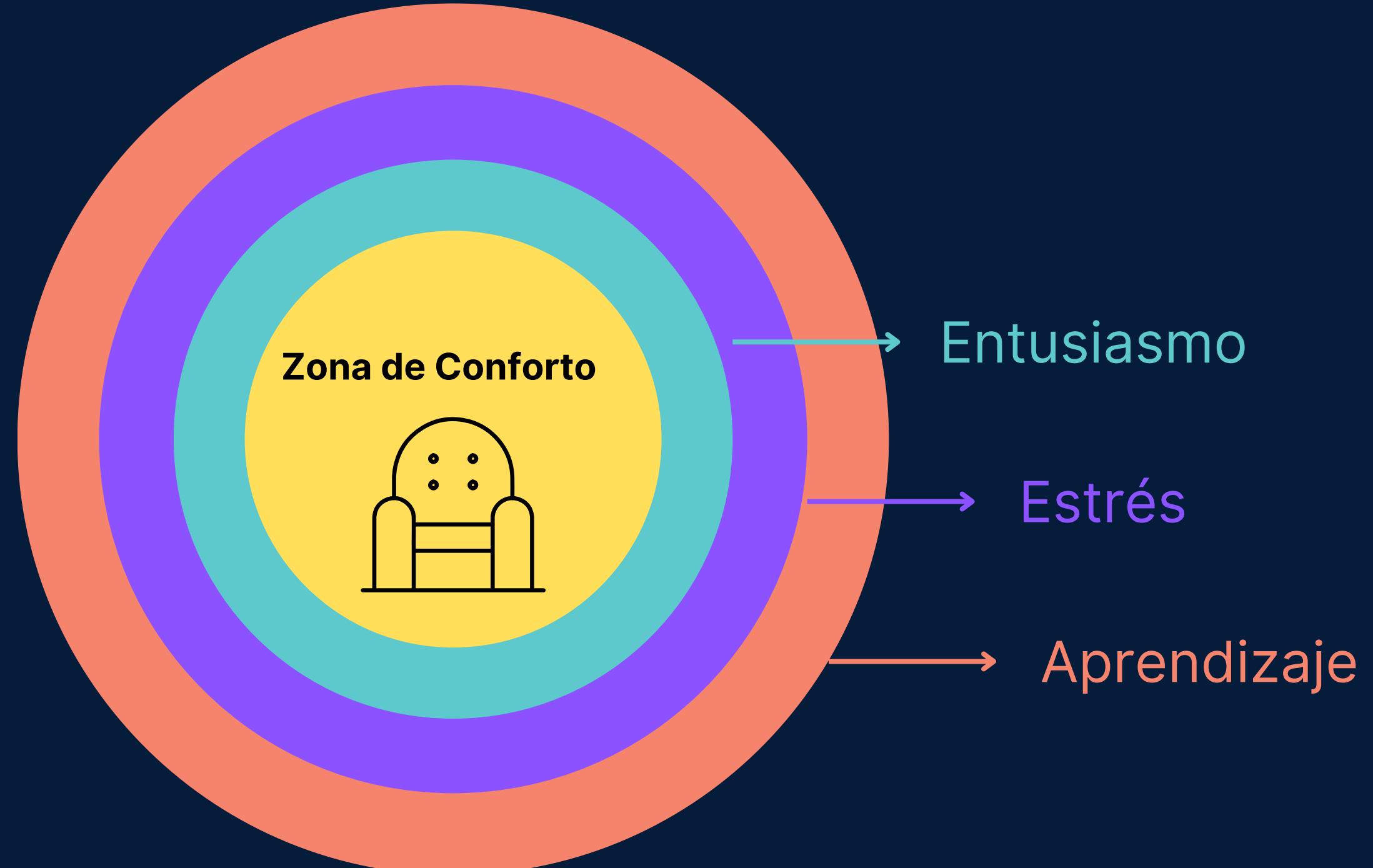


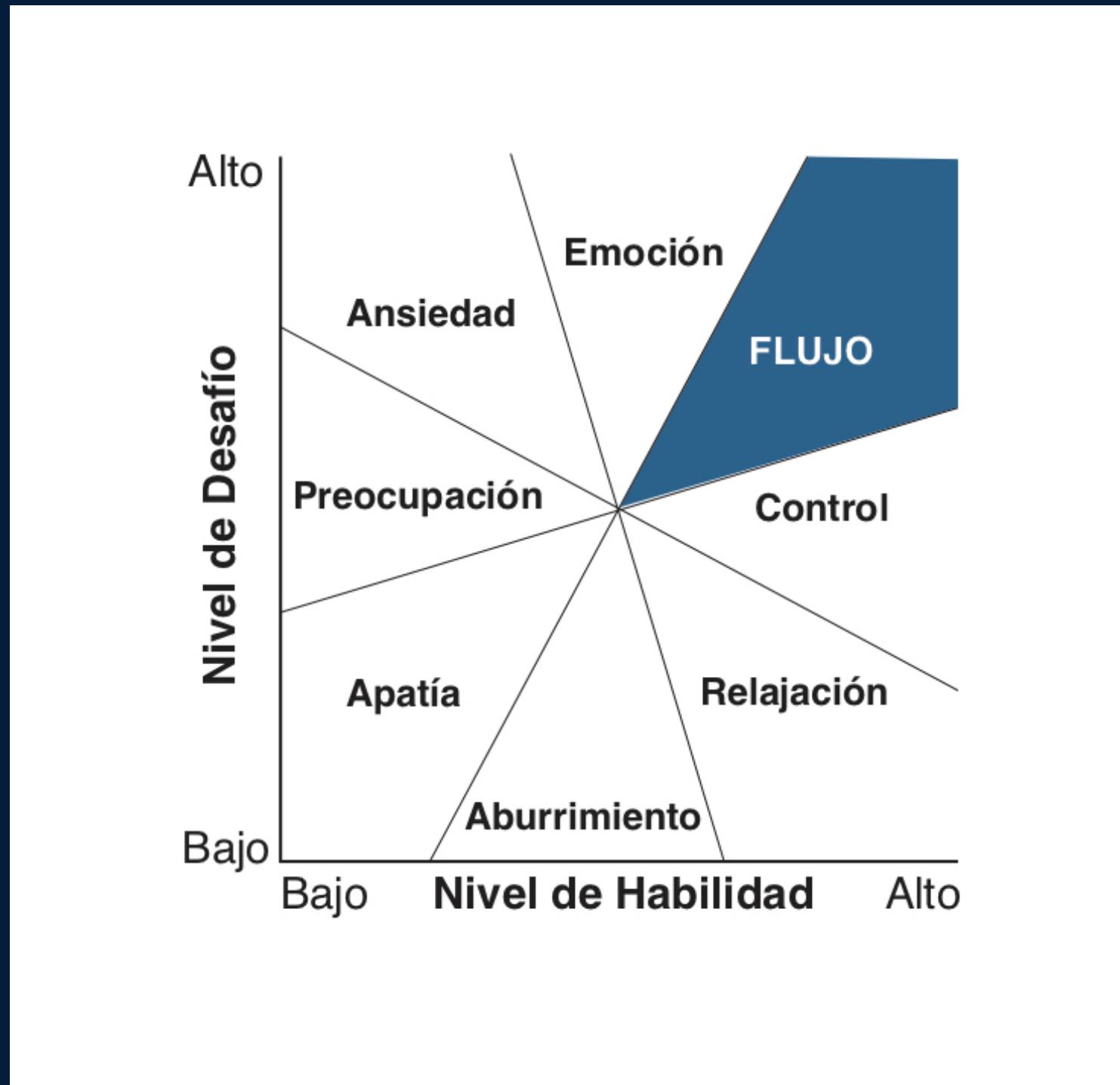
Alice





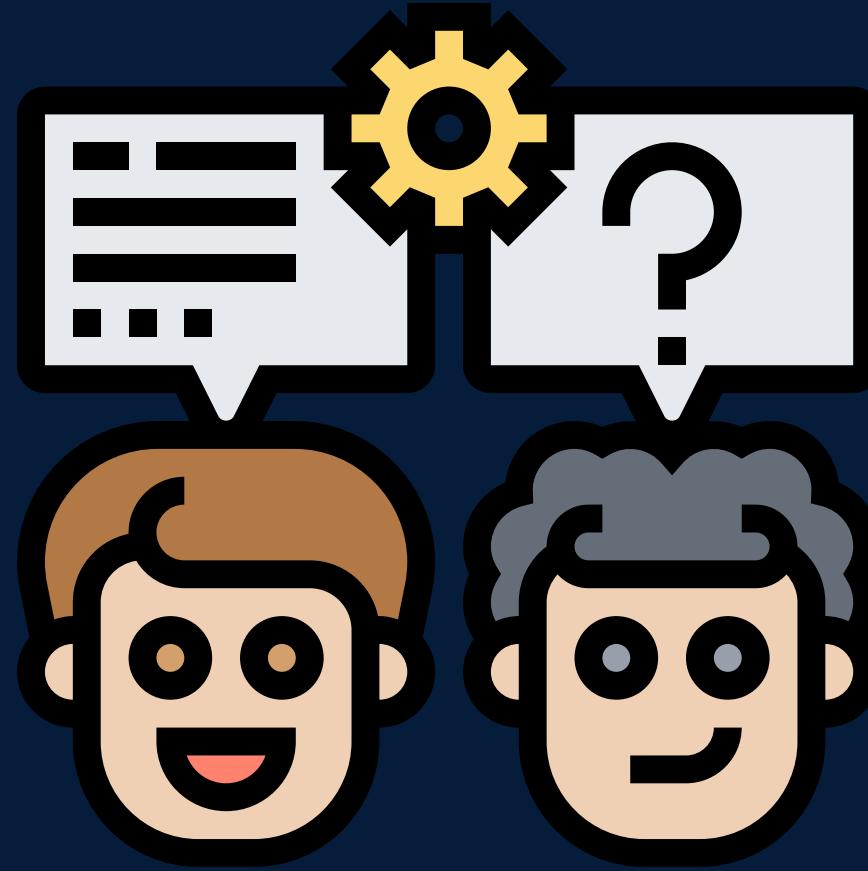
Alice





Fuente:https://www.pallardo.com/es/blog/20_La-Teor%C3%ADa-del-Flujo-en-el-Trabajo





- Aprendizaje no ocurre en la zona de confort
- Convive con personas que te enseñen y te ayuden a aprender cada vez más
- Encuentre tu punto de equilibrio del Flow



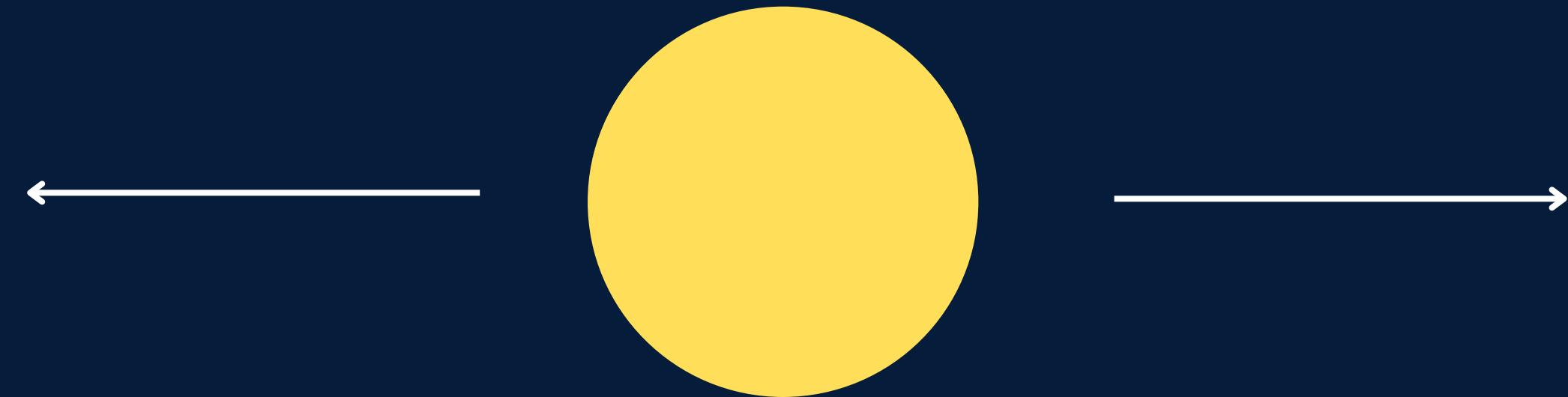
Clase:

Disciplina.



Aprender a aprender: técnicas para tu autodesarrollo

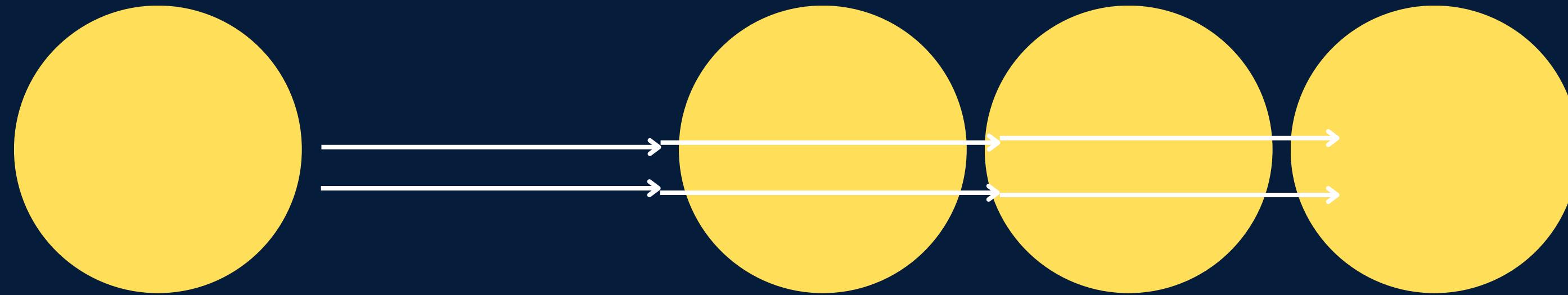
Dirección es más importante que velocidad



Dirección es más importante que velocidad

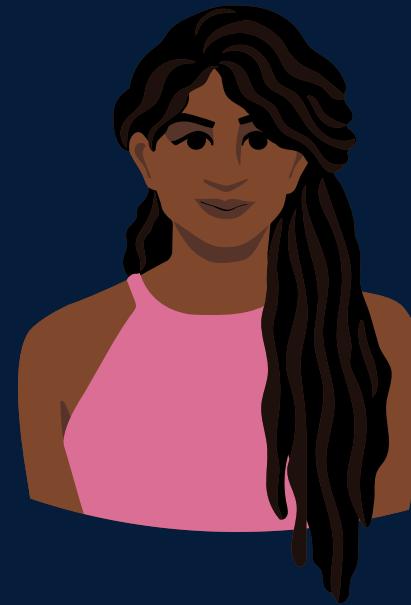


La constancia potencializa resultados



Aprender a aprender: técnicas para tu autodesarrollo

Disciplina es cuestión de hábito



Disciplina es cuestión de hábito



Disciplina es cuestión de hábito



Disciplina es cuestión de hábito



Disciplina es cuestión de hábito



Teoría de los 21 días



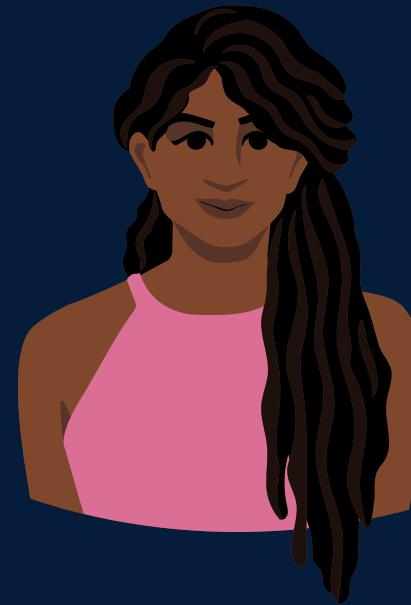
Disciplina es cuestión de hábito



$4 \times 30 \text{ min} = 2\text{h}$



Disciplina es cuestión de hábito

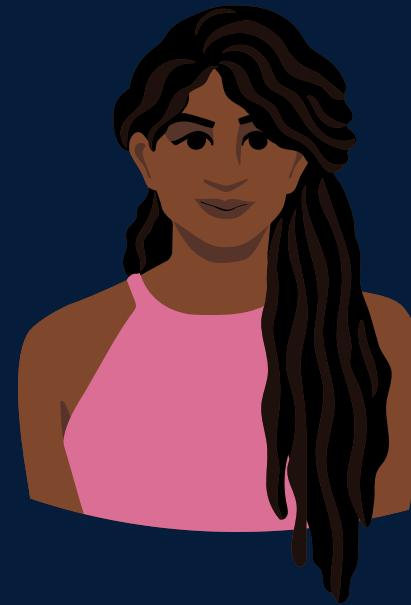


$4 \times 30 \text{ min} = 2\text{h}$

$3 \times 40 \text{ min} = 2\text{h}$



Disciplina es cuestión de hábito



$4 \times 30 \text{ min} = 2\text{h}$

$3 \times 40 \text{ min} = 2\text{h}$

$3 \times 40 \text{ min} = 2\text{h}$



Disciplina es cuestión de hábito



$4 \times 30 \text{ min} = 2\text{h}$

$3 \times 40 \text{ min} = 2\text{h}$

$3 \times 40 \text{ min} = 2\text{h}$

$2 \times 60 \text{ min} = 2\text{h}$



Disciplina es cuestión de hábito



$$4 \times 30 \text{ min} = 2\text{h}$$

$$3 \times 40 \text{ min} = 2\text{h}$$

$$3 \times 40 \text{ min} = 2\text{h}$$

$$2 \times 60 \text{ min} = 2\text{h}$$

$$8\text{h} \times 12 \text{ meses} = 96\text{h}$$



Disciplina es cuestión de hábito

1 página = 2 minutos



Aprender a aprender: técnicas para tu autodesarrollo

Disciplina es cuestión de hábito

1 página = 2 minutos

30 páginas = 1 hora



Disciplina es cuestión de hábito

1 página = 2 minutos

30 páginas = 1 hora

300 páginas = 10 horas



Disciplina es cuestión de hábito

1 página = 2 minutos

30 páginas = 1 hora

300 páginas = 10 horas

10 horas / 30 días = 20 min por día



Disciplina es cuestión de hábito

1 página = 2 minutos

30 páginas = 1 hora

300 páginas = 10 horas

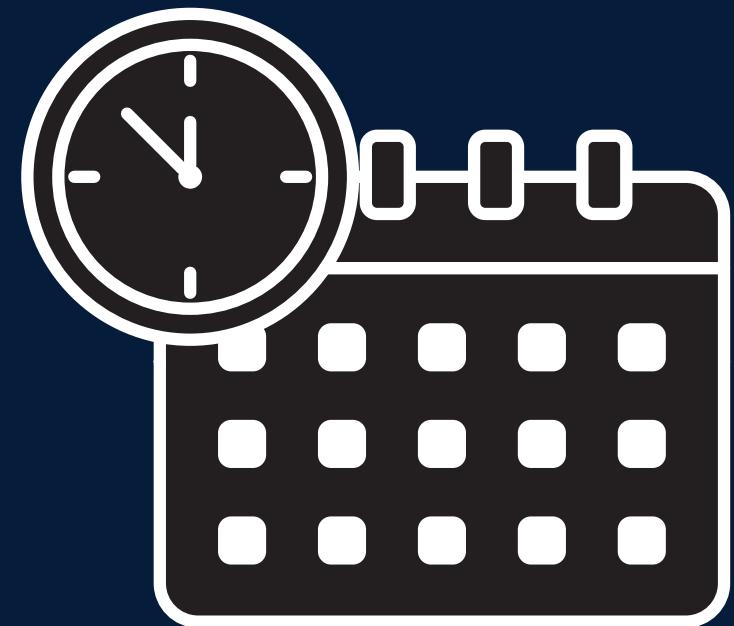
10 horas / 30 días = 20 min por día



**20 min por día x 1
ano = 12 livros**



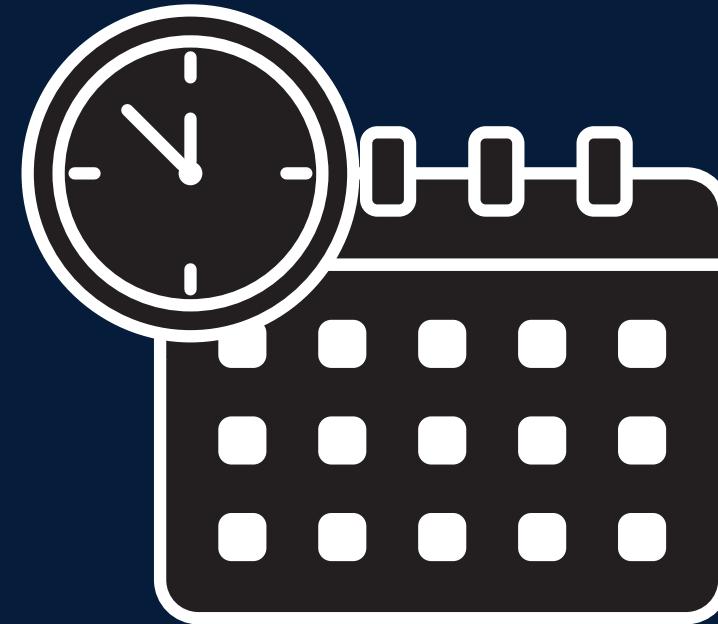
Disciplina es cuestión de hábito



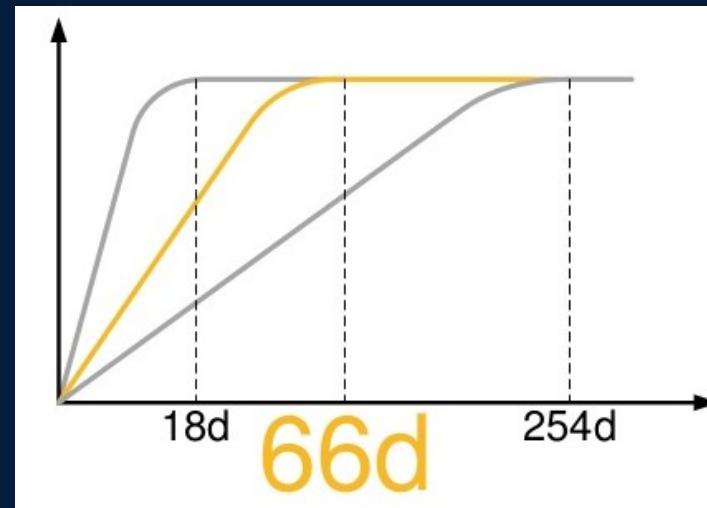
21 días - Maxwell Maltz, 1960



Disciplina es cuestión de hábito



21 días - Maxwell Maltz, 1960



66 días - Philippa Lally, 2009



Hábito



Disposición
Momento que
empieza la acción



Hábito



Disposición

Momento que empieza la acción



Rutina

Acción que se repite



Hábito



Disposición

Momento que empieza la acción



Rutina

Acción que se repite

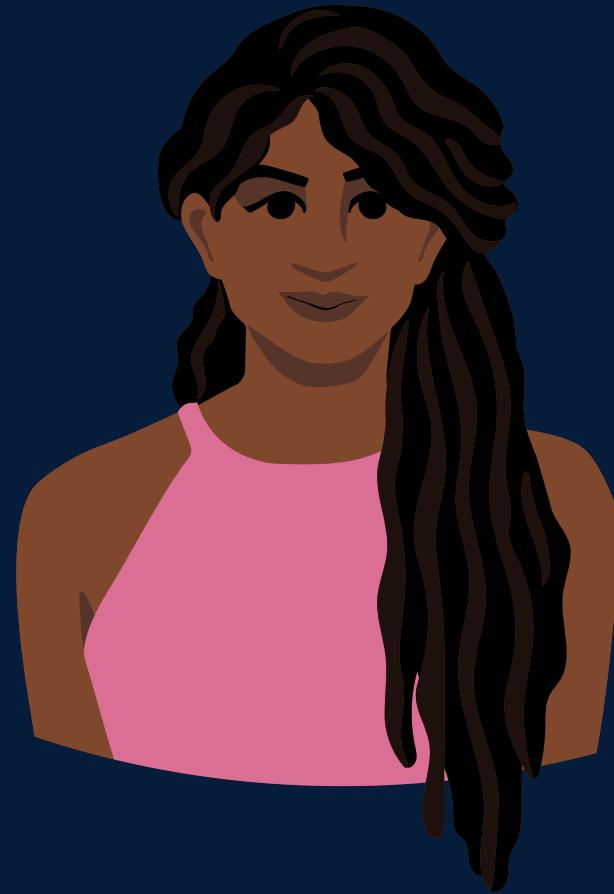


Recompensa

Resultado positivo al final que motiva a seguir



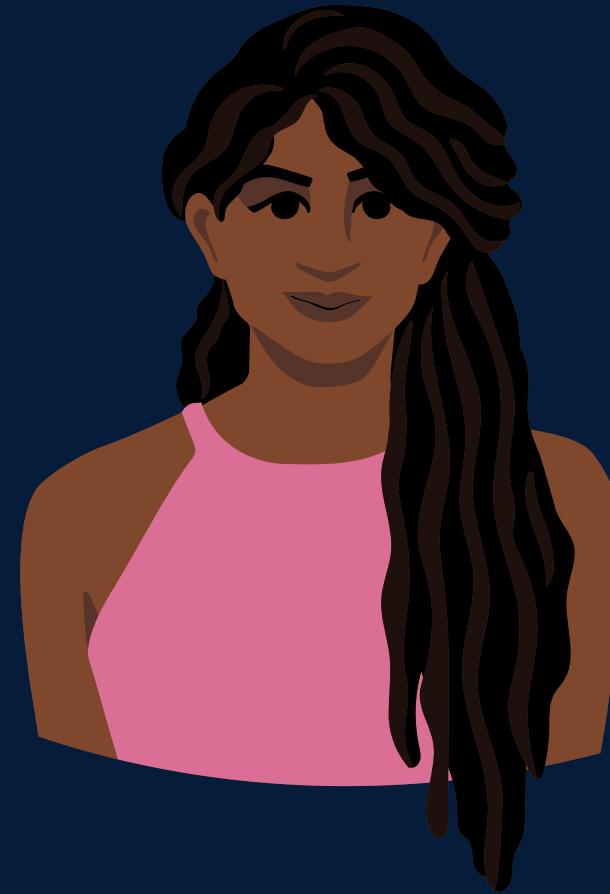
Lifelong Learning



Aprender a aprender: técnicas para tu autodesarrollo

Lifelong Learning

Autoconocimiento y propósito



Aprender a aprender: técnicas para tu autodesarrollo

Lifelong Learning

Autoconocimiento y propósito

Estilo individual de aprendizaje



Lifelong Learning

Autoconocimiento y propósito

Estilo individual de aprendizaje

Zona de Aprendizaje y Disciplina



Clase:

Elimina las barreras.



Aprender a aprender: técnicas para tu autodesarrollo

Distractores



Remueve las barreras físicas y emocionales



Falta de tiempo



Falta de tiempo

¿O de priorización?



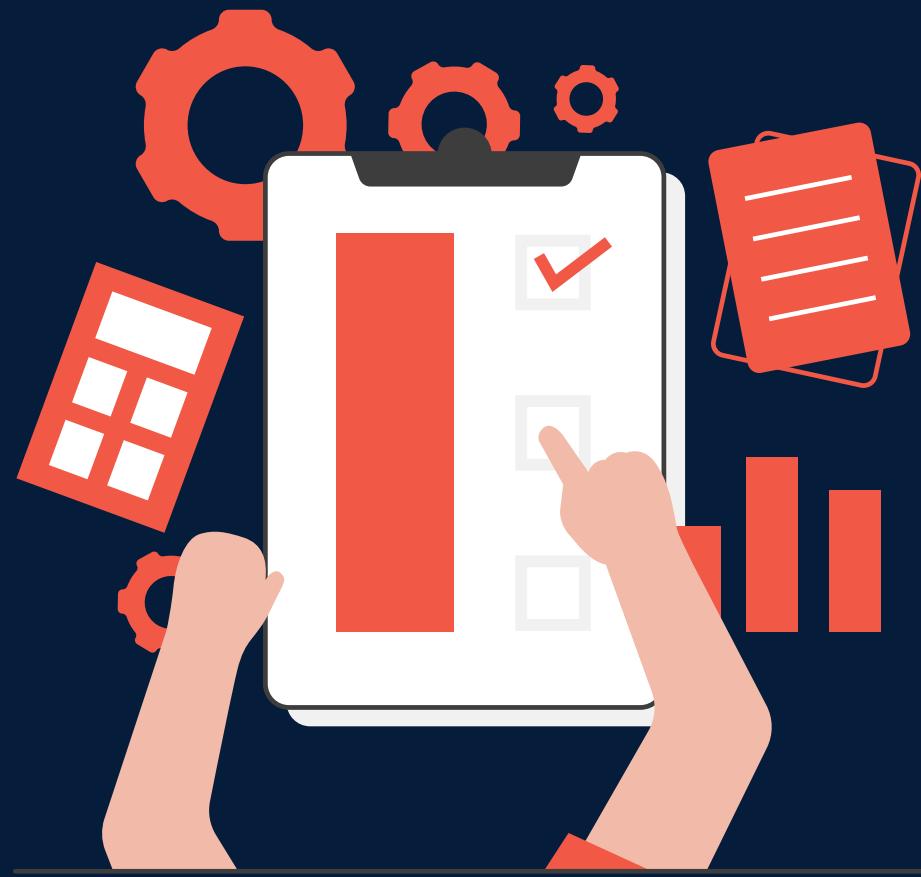
Distacciones en Internet



Pensar en otras tareas



No organizarte antes de empezar



Personas que te llaman o quieren conversar contigo



Aprender a aprender: técnicas para tu autodesarrollo

Creer que no puedes crecer, miedo al cambio.



Ansiedad



Falta de celebración



Clase:

Hábitos para crearse.

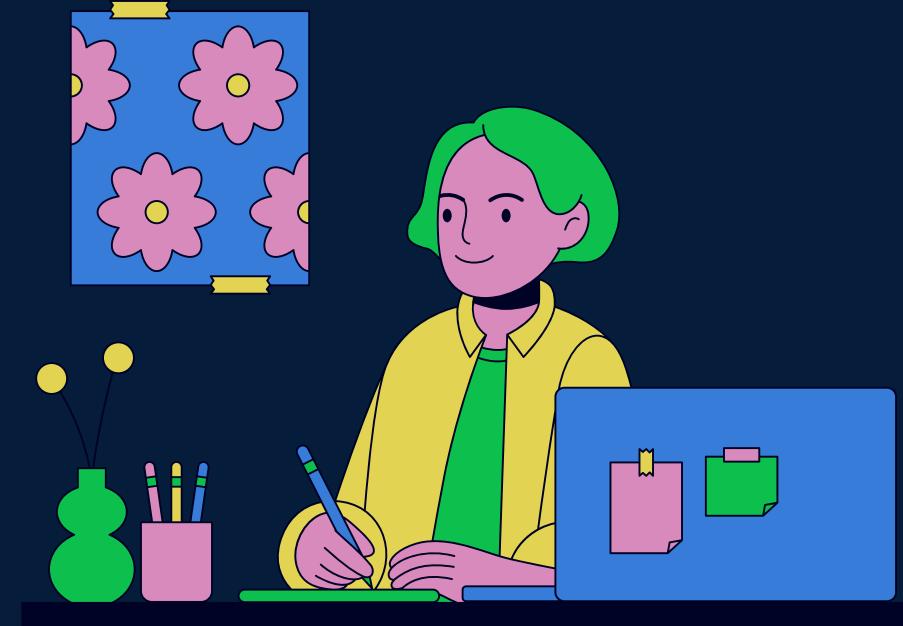


Aprender a aprender: técnicas para tu autodesarrollo

Algunos hábitos para crear y volverse master en Lifelong Learning



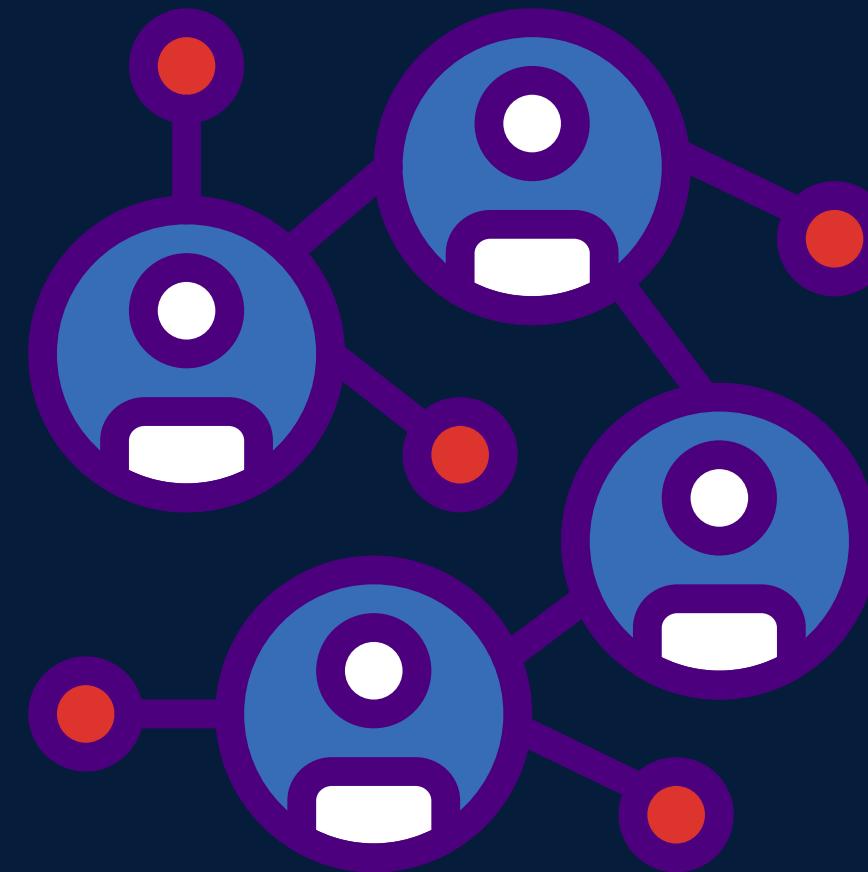
Buscar y estudiar de diversas fuentes, formatos, autores, profesores, libros ...



Curiosidad, hacer preguntas



Networking, red de contactos



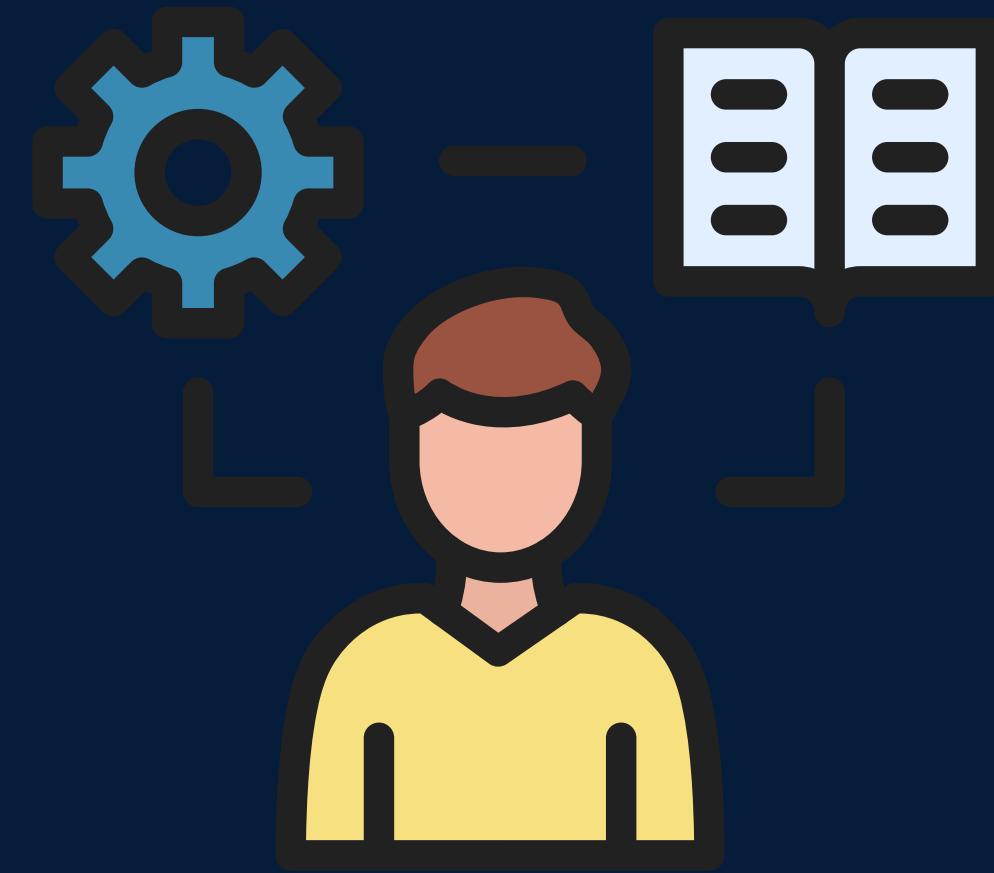
Feedback



Encuentra un mentor



Combina teoría y práctica



Clase:

Mindset fijo y de crecimiento.



MINDSET FIJO

- La inteligencia es algo limitado

MINDSET DE CRECIMIENTO



MINDSET FIJO

- La inteligencia es algo limitado
- Somos buenos solo en algunas cosas

MINDSET DE CRECIMIENTO



MINDSET FIJO

- La inteligencia es algo limitado
- Somos buenos solo en algunas cosas
- Desisto fácil cuando se pone muy difícil

MINDSET DE CRECIMIENTO



MINDSET FIJO

- La inteligencia es algo limitado
- Somos buenos solo en algunas cosas
- Desisto fácil cuando se pone muy difícil
- Feedback es una crítica

MINDSET DE CRECIMIENTO



MINDSET FIJO

- La inteligencia es algo limitado
- Somos buenos solo en algunas cosas
- Desisto fácil cuando se pone muy difícil
- Feedback es una crítica
- Prefiero hacer lo que ya sé

MINDSET DE CRECIMIENTO



MINDSET FIJO

- La inteligencia es algo limitado
- Somos buenos solo en algunas cosas
- Desisto fácil cuando se pone muy difícil
- Feedback es una crítica
- Prefiero hacer lo que ya sé

MINDSET DE CRECIMIENTO

- La inteligencia es ilimitada



MINDSET FIJO

- La inteligencia es algo limitado
- Somos buenos solo en algunas cosas
- Desisto fácil cuando se pone muy difícil
- Feedback es una crítica
- Prefiero hacer lo que ya sé

MINDSET DE CRECIMIENTO

- La inteligencia es ilimitada
- Puedo ser bueno en lo que quiera



MINDSET FIJO

- La inteligencia es algo limitado
- Somos buenos solo en algunas cosas
- Desisto fácil cuando se pone muy difícil
- Feedback es una crítica
- Prefiero hacer lo que ya sé

MINDSET DE CRECIMIENTO

- La inteligencia es ilimitada
- Puedo ser bueno en lo que quiera
- Voy hacer con que salga bien



MINDSET FIJO

- La inteligencia es algo limitado
- Somos buenos solo en algunas cosas
- Desisto fácil cuando se pone muy difícil
- Feedback es una crítica
- Prefiero hacer lo que ya sé

MINDSET DE CRECIMIENTO

- La inteligencia es ilimitada
- Puedo ser bueno en lo que quiera
- Voy hacer con que salga bien
- Feedback es una ayuda para crecer



MINDSET FIJO

- La inteligencia es algo limitado
- Somos buenos solo en algunas cosas
- Desisto fácil cuando se pone muy difícil
- Feedback es una crítica
- Prefiero hacer lo que ya sé

MINDSET DE CRECIMIENTO

- La inteligencia es ilimitada
- Puedo ser bueno en lo que quiera
- Voy hacer con que salga bien
- Feedback es una ayuda para crecer
- Me gusta aprender y hacer cosas nuevas



¿El Mindset de un profesor o de los papás influyen el alumno?



HOW TO ENCOURAGE STUDENTS

Growth Mindset

What to say:

"When you learn how to do a new kind of problem, it grows your math brain!"

"If you catch yourself saying, 'I'm not a math person,' just add the word 'yet' to the end of the sentence."

"That feeling of math being hard is the feeling of your brain growing."

"The point isn't to get it all right away. The point is to grow your understanding step by step. What can you try next?"

Fixed Mindset

What not to say:

"Not everybody is good at math. Just do your best."

"That's OK, maybe math is not one of your strengths."

"Don't worry, you'll get it if you keep trying."*

*If students are using the wrong strategies, their efforts might not work. Plus they may feel particularly inept if their efforts are fruitless.

"Great effort! You tried your best."*

*Don't accept less than optimal performance from your students.



¿Nuestro Mindset puede cambiar a lo largo de la vida?



¿Nuestro Mindset puede cambiar a lo largo de la vida?

- Busca inspiración en mentores



¿Nuestro Mindset puede cambiar a lo largo de la vida?

- Busca inspiración en mentores
- Autoconfianza



¿Nuestro Mindset puede cambiar a lo largo de la vida?

- Busca inspiración en mentores
- Autoconfianza
- Aprovecha las oportunidades



¿Nuestro Mindset puede cambiar a lo largo de la vida?

- Busca inspiración en mentores
- Autoconfianza
- Aprovecha las oportunidades
- Motivación y foco



¿Nuestro Mindset puede cambiar a lo largo de la vida?

- Busca inspiración en mentores
- Autoconfianza
- Aprovecha las oportunidades
- Motivación y foco
- Dedicación



Clase:

Modo enfocado y difuso.



Aprender a aprender: técnicas para tu autodesarrollo

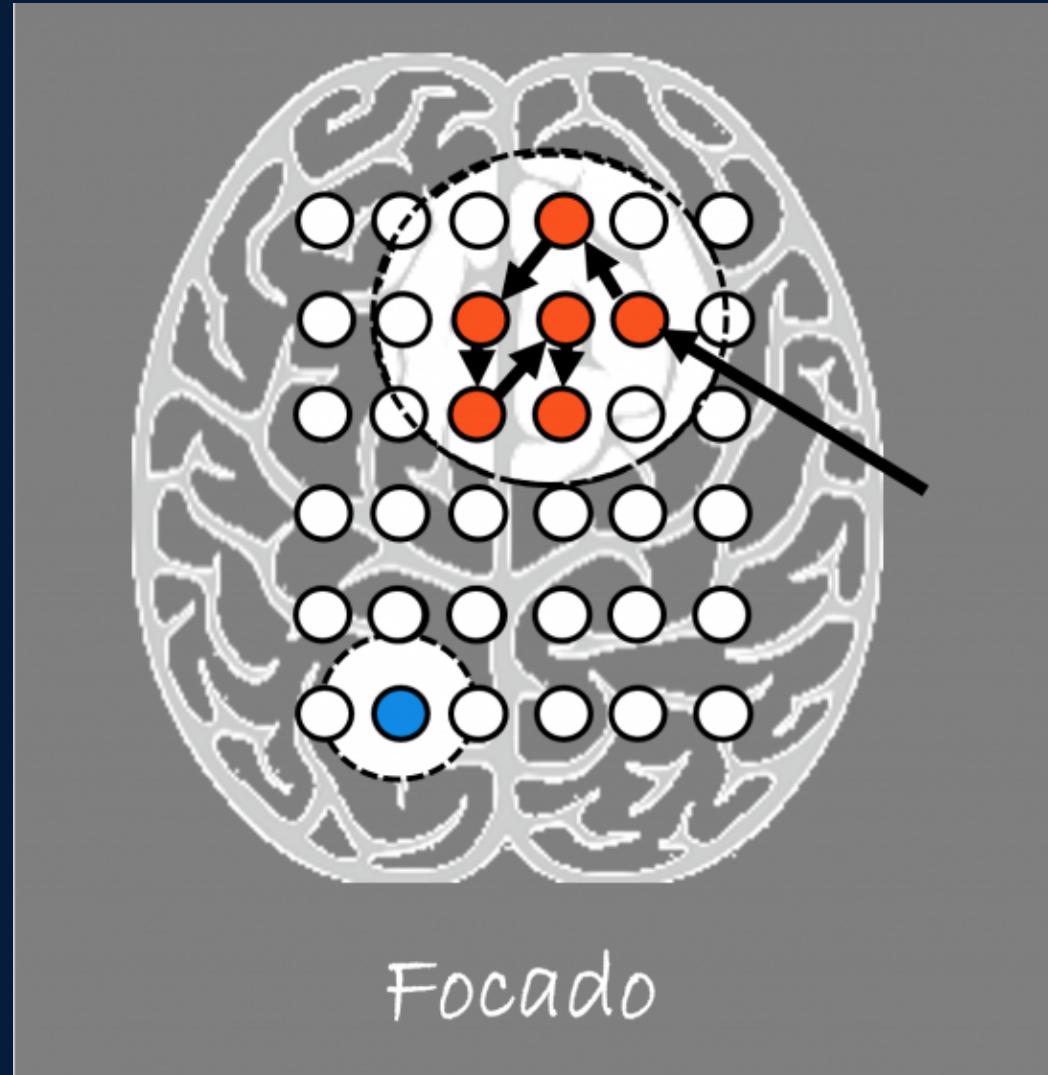


ENFOCADO

DIFUSO



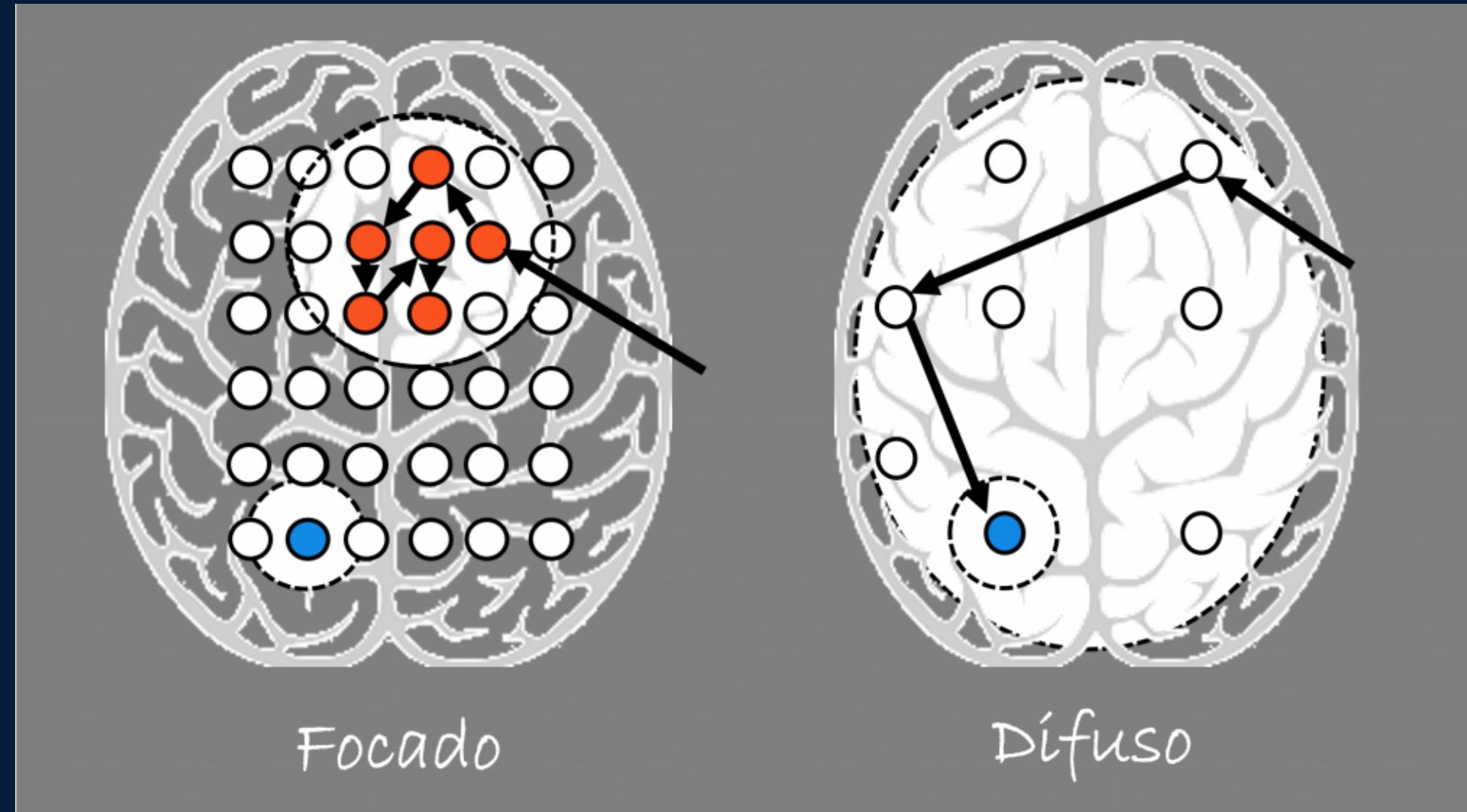
Aprender a aprender: técnicas para tu autodesarrollo



Focado

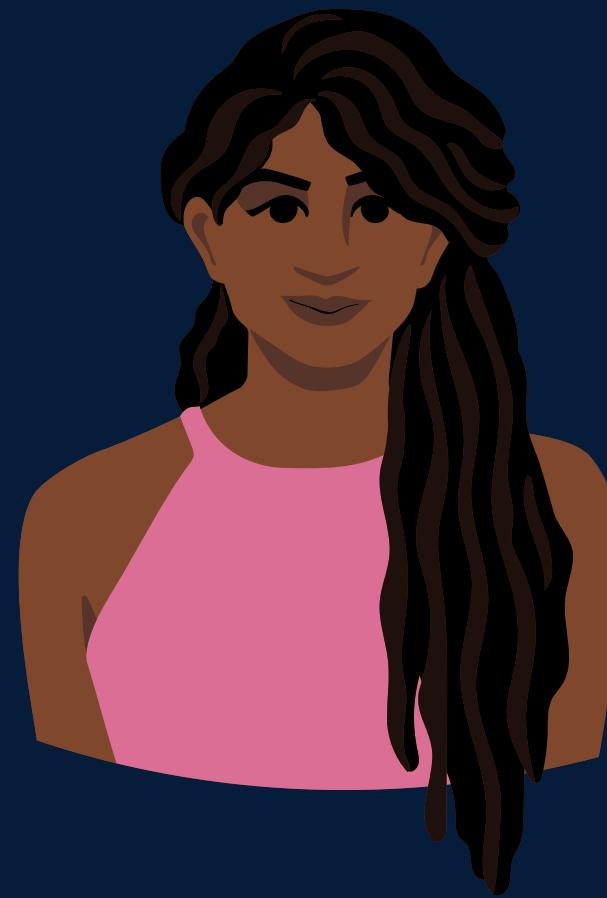
- Concentración
- Repetir patrones
- Planificado
- Problemas conocidos





- Concentración
- Repetir patrones
- Planificado
- Problemas conocidos
- Visión Ampliada
- Conexiones inconscientes
- Aleatorio
- Nuevas soluciones





Estudiar más de un tema por vez

Leer dos libros por vez

Tener un empleo y un proyecto voluntario

Tener momentos de ocio





Aprender a aprender: técnicas para tu autodesarrollo

Clase:

Formatos de aprendizaje.



Aprender a aprender: técnicas para tu autodesarrollo

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



AUDITIVO

- Podcasts
- Audio books
- Escuchar grabaciones de clases



VISUAL

- Infográficos
- Power Points
- Teds
- Videoclases
- Mapa mental



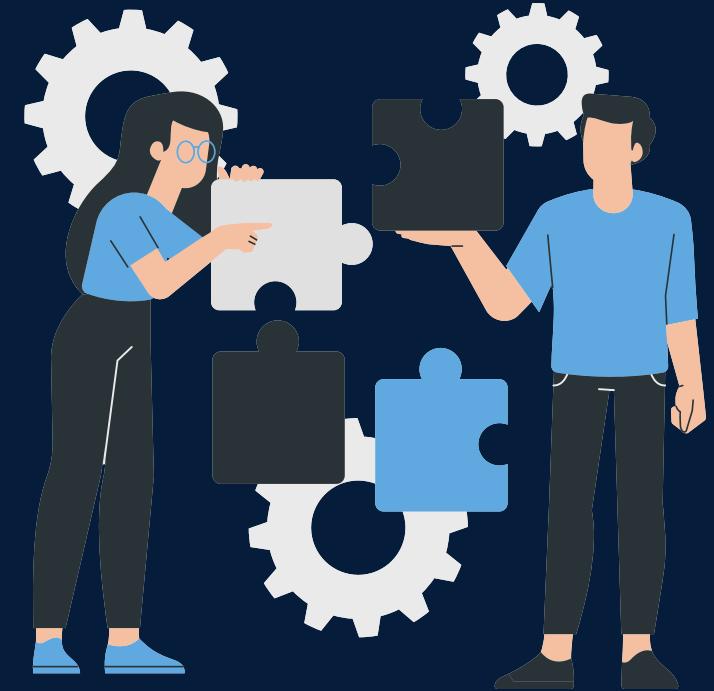
LECTURA / ESCRITA

- Libros
- Páginas Web
- Blogs
- Artículos
- Resúmenes



CENESTÉSICA

- Ir a eventos
- Participar de proyectos
- Pair Programming
- Platicar con otras personas



PIRÁMIDE DEL APRENDIZAJE



Fuente: <https://emprendedoresnews.com/tips/asi-aprendemos-los-adultos-la-experiencia-gana-a-la-teoria-segun-este-experto-mundial.html>



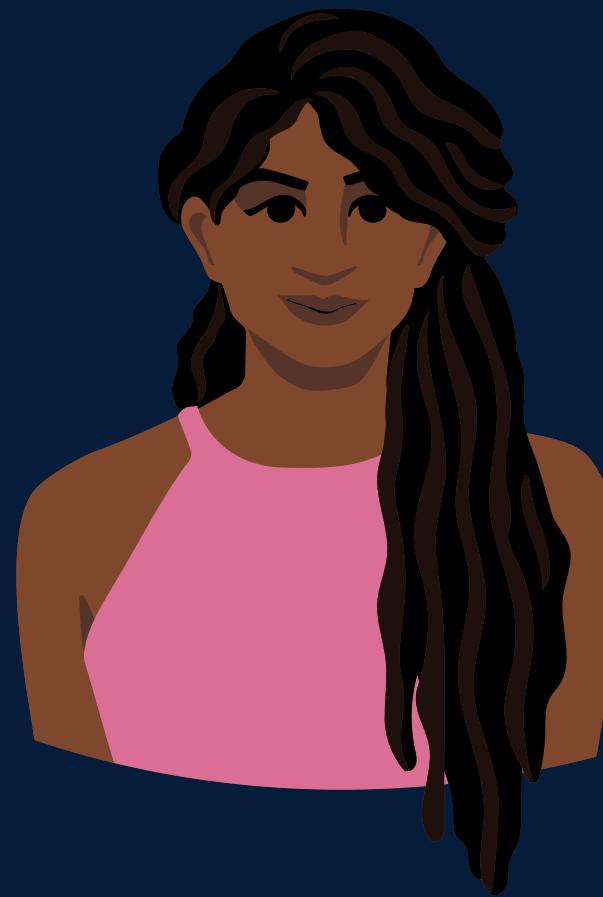
Clase:

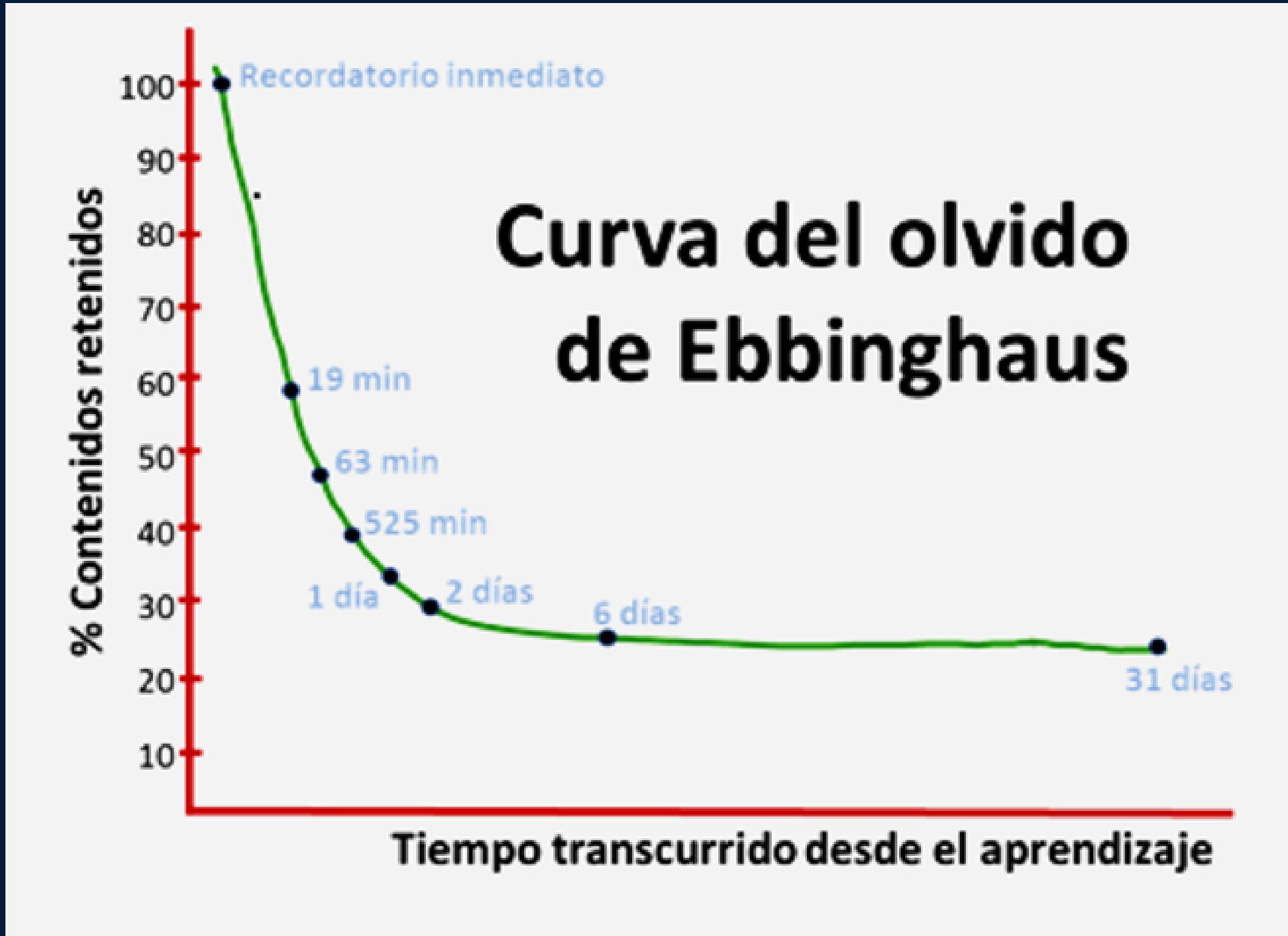
Práctica distibuída x cramming.



Aprender a aprender: técnicas para tu autodesarrollo

**¡Estudio pero se
me olvida todo, no
puedo guardar
nada!**

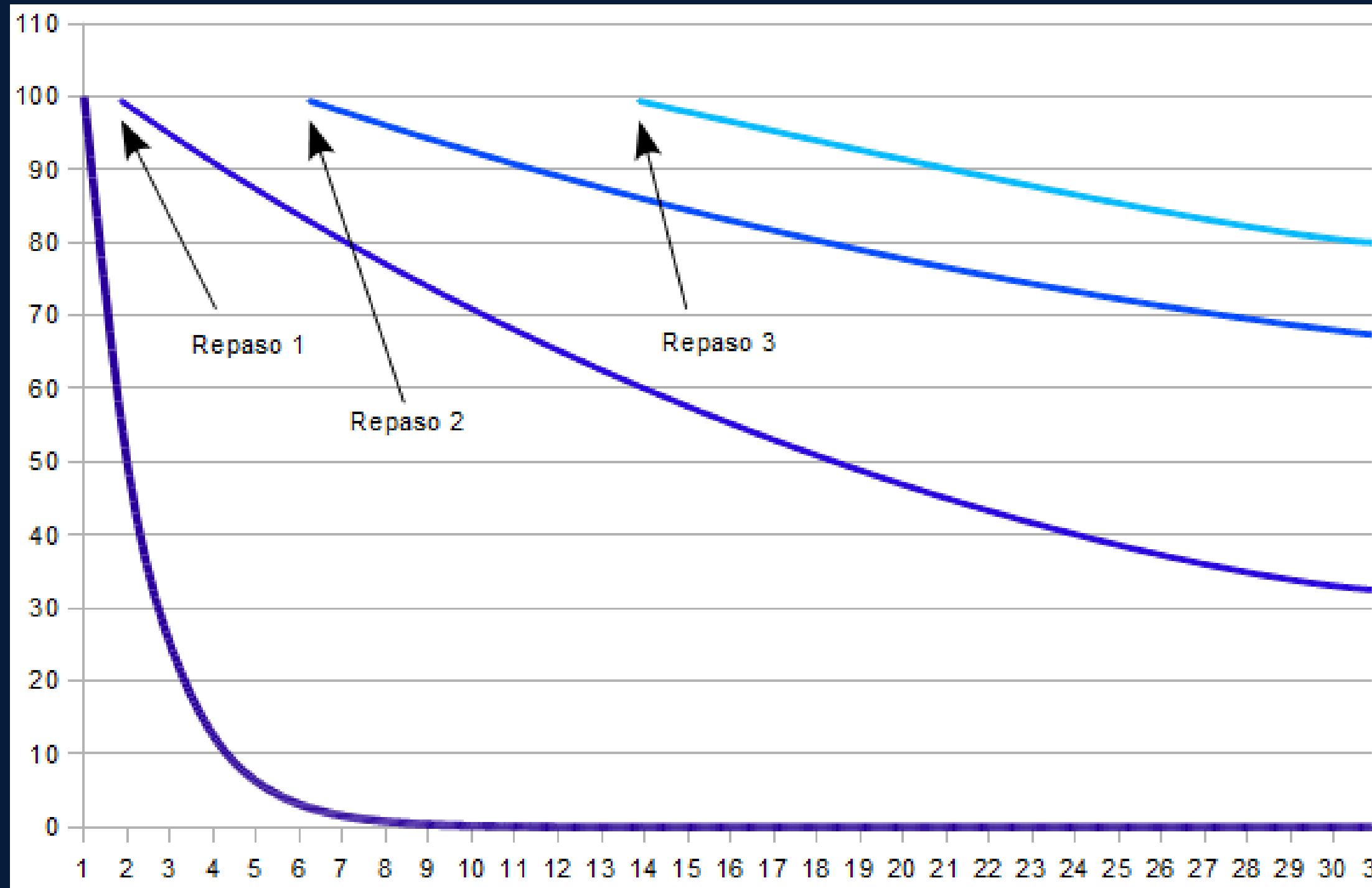




Fuente: <https://ludoprevencionperu.com/2021/04/12/la-curva-del-olvido-y-las-capacitaciones-de-seguridad-y-salud-en-el-trabajo/>



Aprender a aprender: técnicas para tu autodesarrollo



Fuente: <https://neurodidactic.com/2018/01/20/neurodidactica-curva-olvido-ebbinghaus-estrategias/>



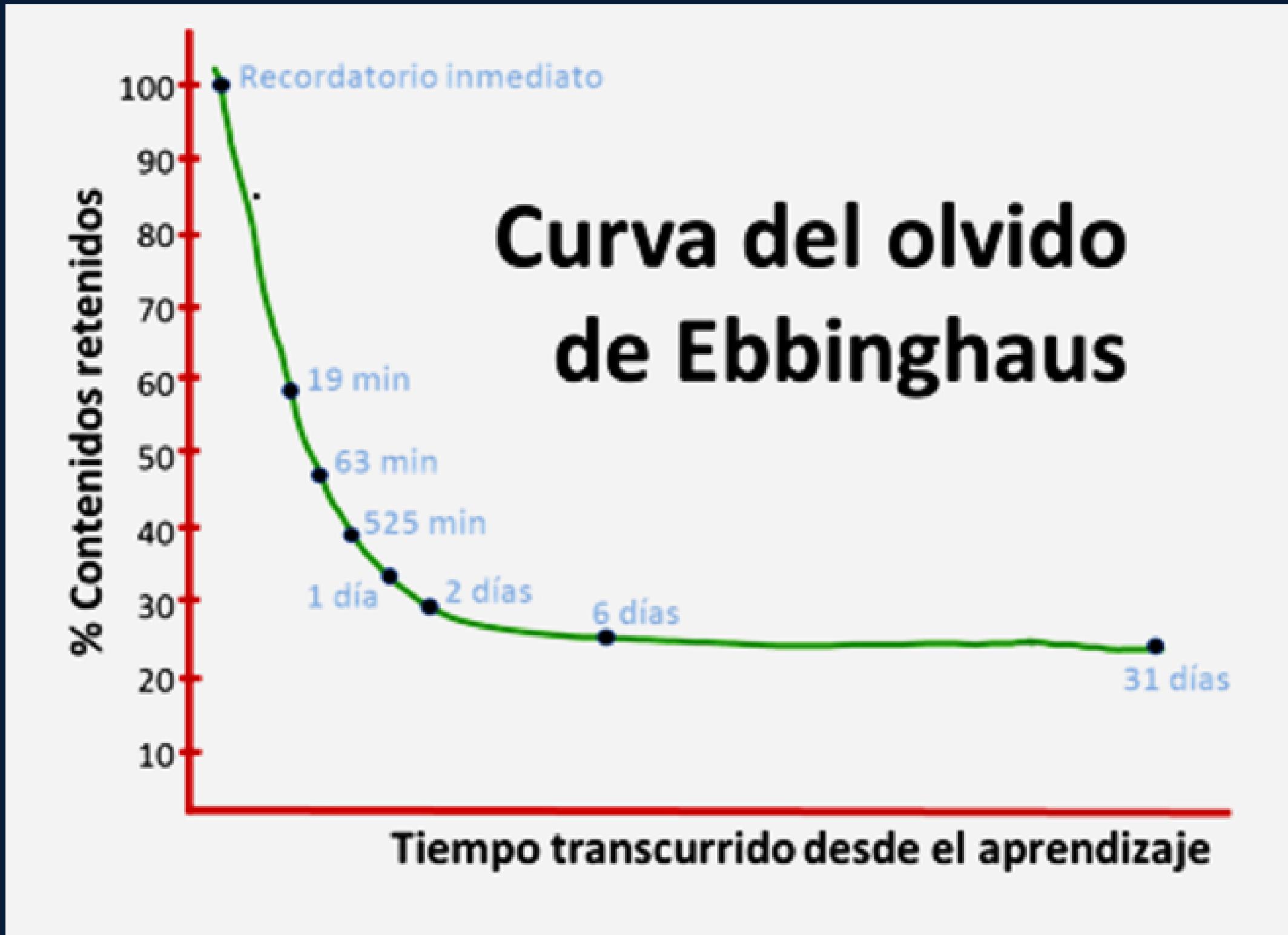
Aprender a aprender: técnicas para tu autodesarrollo

CRAMMING



Aprender un gran volumen de contenido en poco tiempo

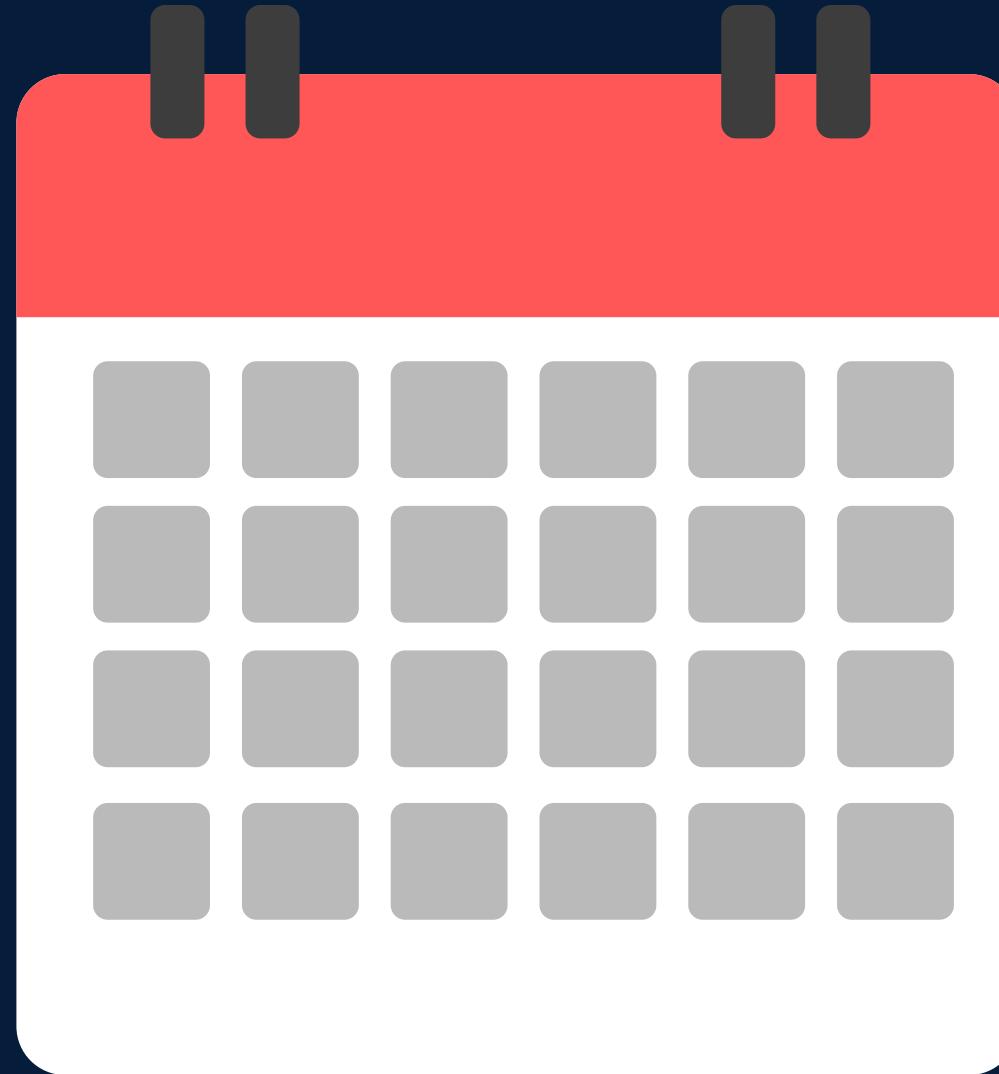




Fuente: <https://ludoprevencionperu.com/2021/04/12/la-curva-del-olvido-y-las-capacitaciones-de-seguridad-y-salud-en-el-trabajo/>



PRÁCTICA DISTRIBUÍDA



Distribuir los estudios para que la curva de aprendizaje se mantenga regular





Fuente: <https://neurodidactic.com/2018/01/20/neurodidactica-curva-olvido-ebbinghaus-estrategias/>



Clase:

Memoria largo plazo.



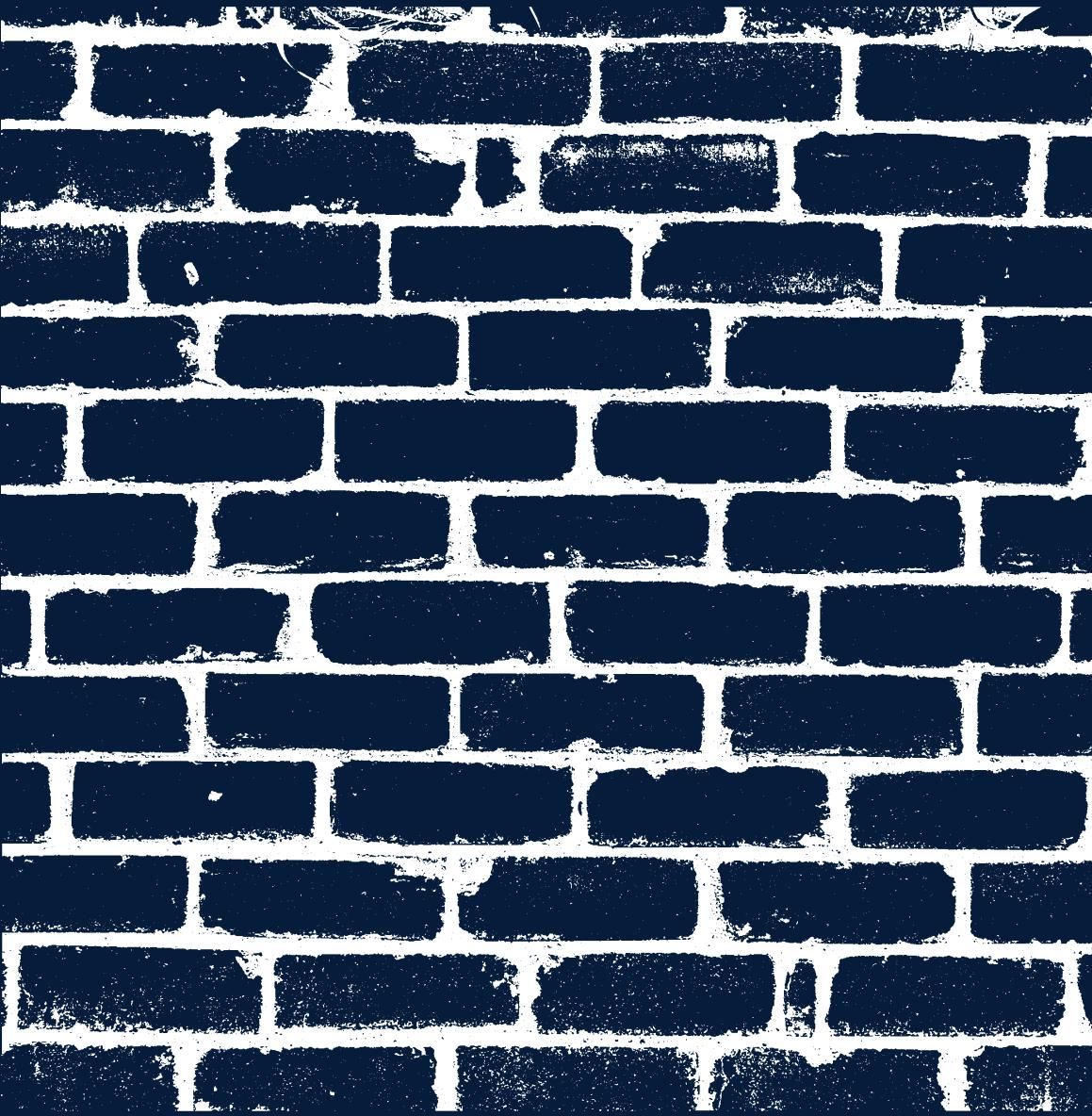
Aprender a aprender: técnicas para tu autodesarrollo

El aprendizaje es el proceso de adquirir información para memoria de largo plazo. Juntar diferentes bloques de conocimiento y saber como aplicarlo.



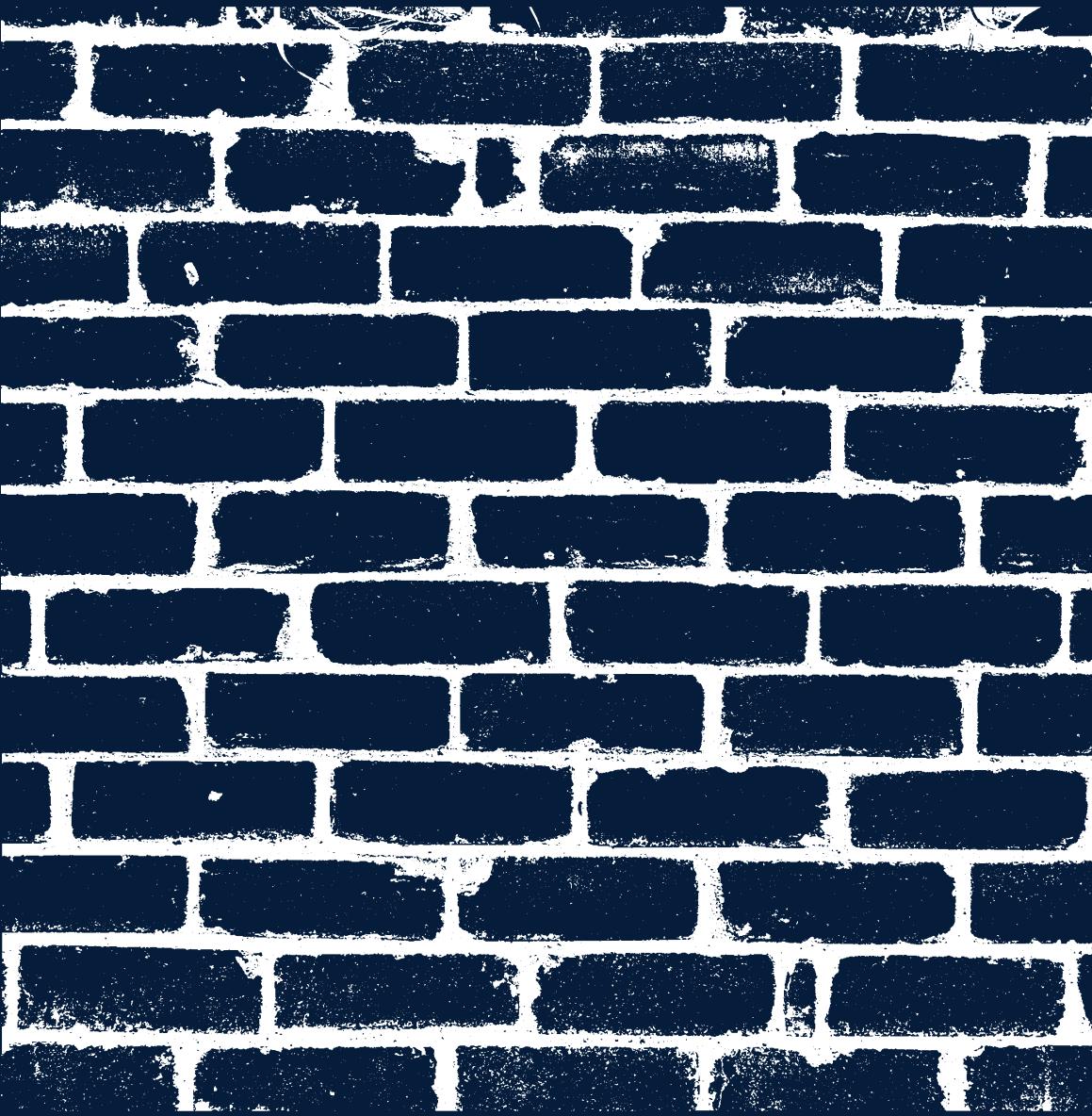


Aprender a aprender: técnicas para tu autodesarrollo



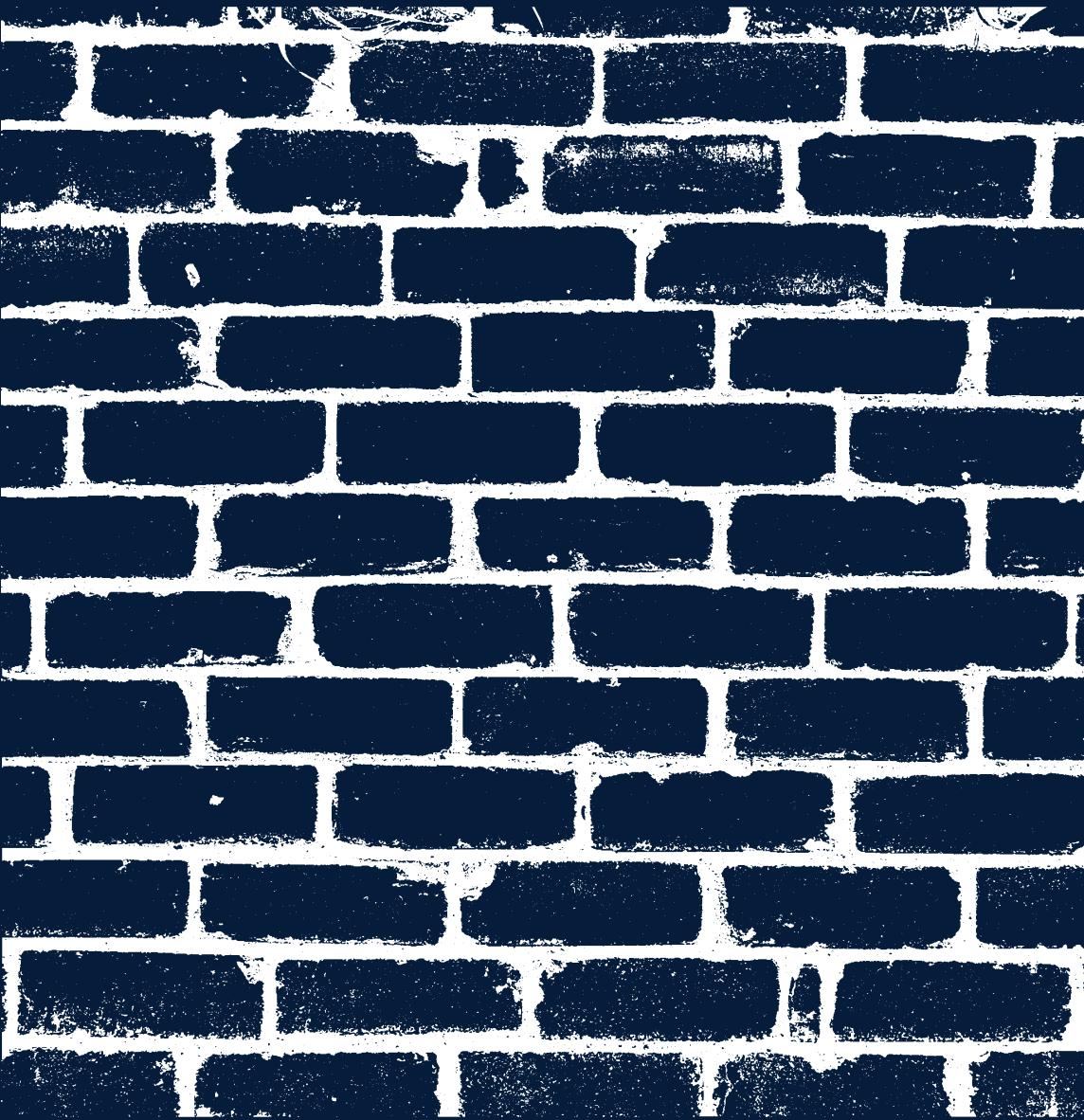
- Tiempo para sedimentar el conocimiento





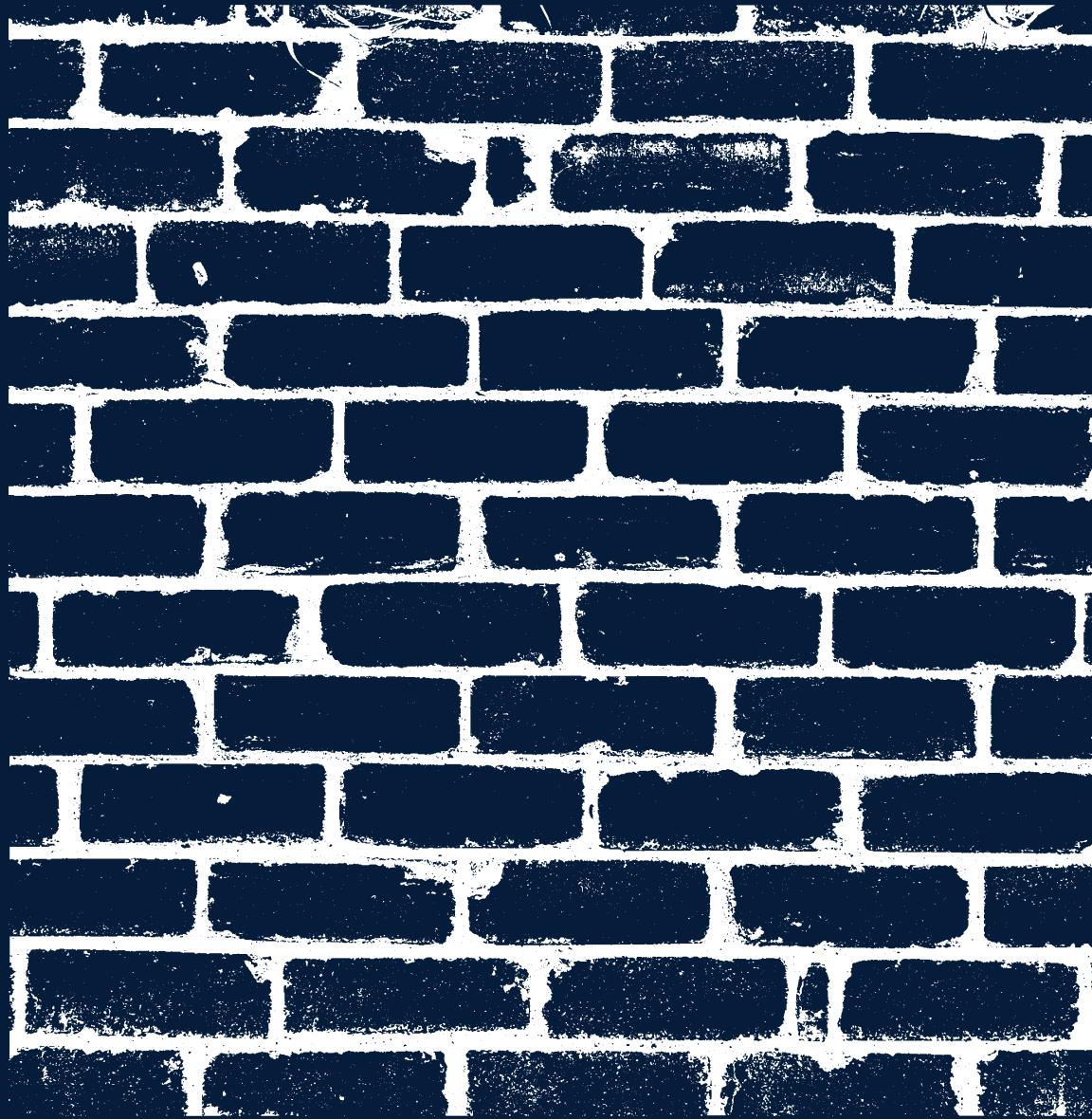
- **Tiempo para sedimentar el conocimiento**
- **Integrar diferentes conocimientos**





- **Tiempo para sedimentar el conocimiento**
- **Integrar diferentes conocimientos**
- **Construir el aprendizaje**





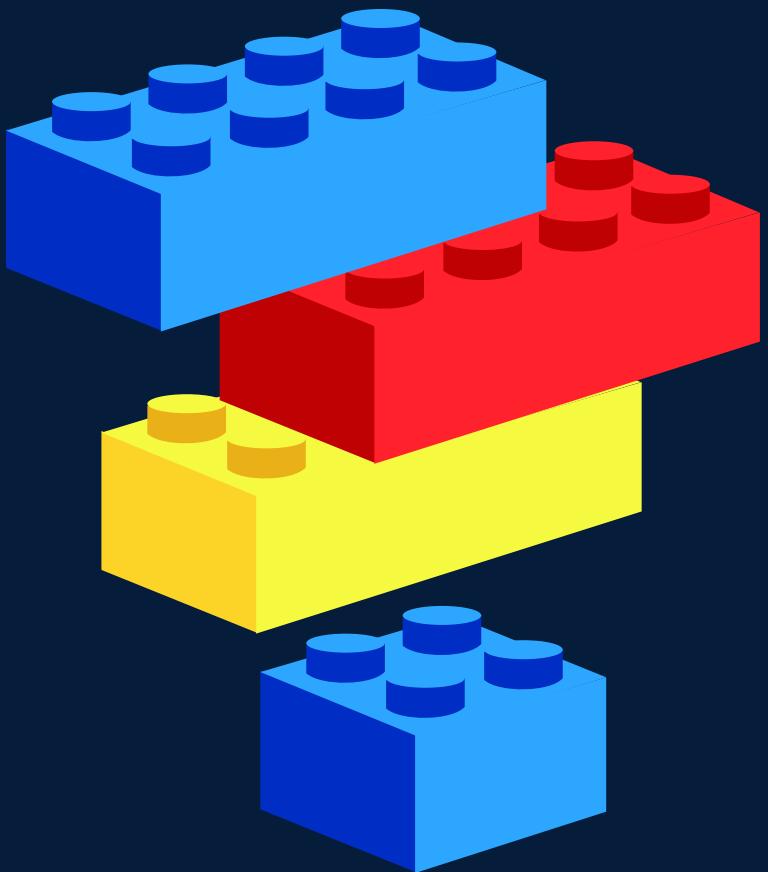
- **Tiempo para sedimentar el conocimiento**
- **Integrar diferentes conocimientos**
- **Construir el aprendizaje**
- **Ideas e impacto**





- Desconstruye una habilidad en subhabilidades;
- Pequeñas partes para aprender.



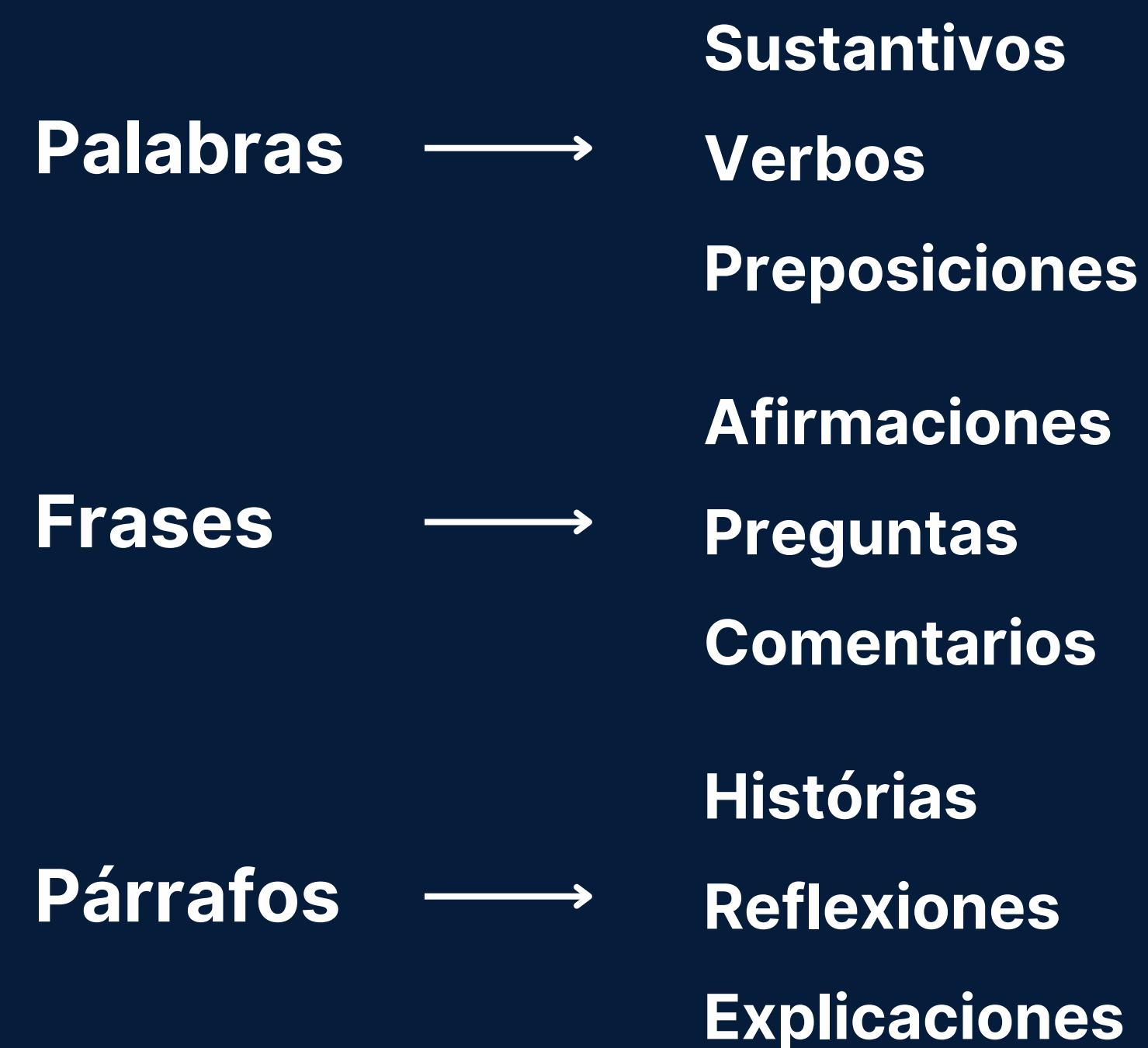


Chunks = Bloques

- Pequeños grupos de información
- Información con lo mismo significado
- Macro idea
- Fácil de recordar
- Más fácilmente de ser absorbido



¿Cómo formar un **bloque**?



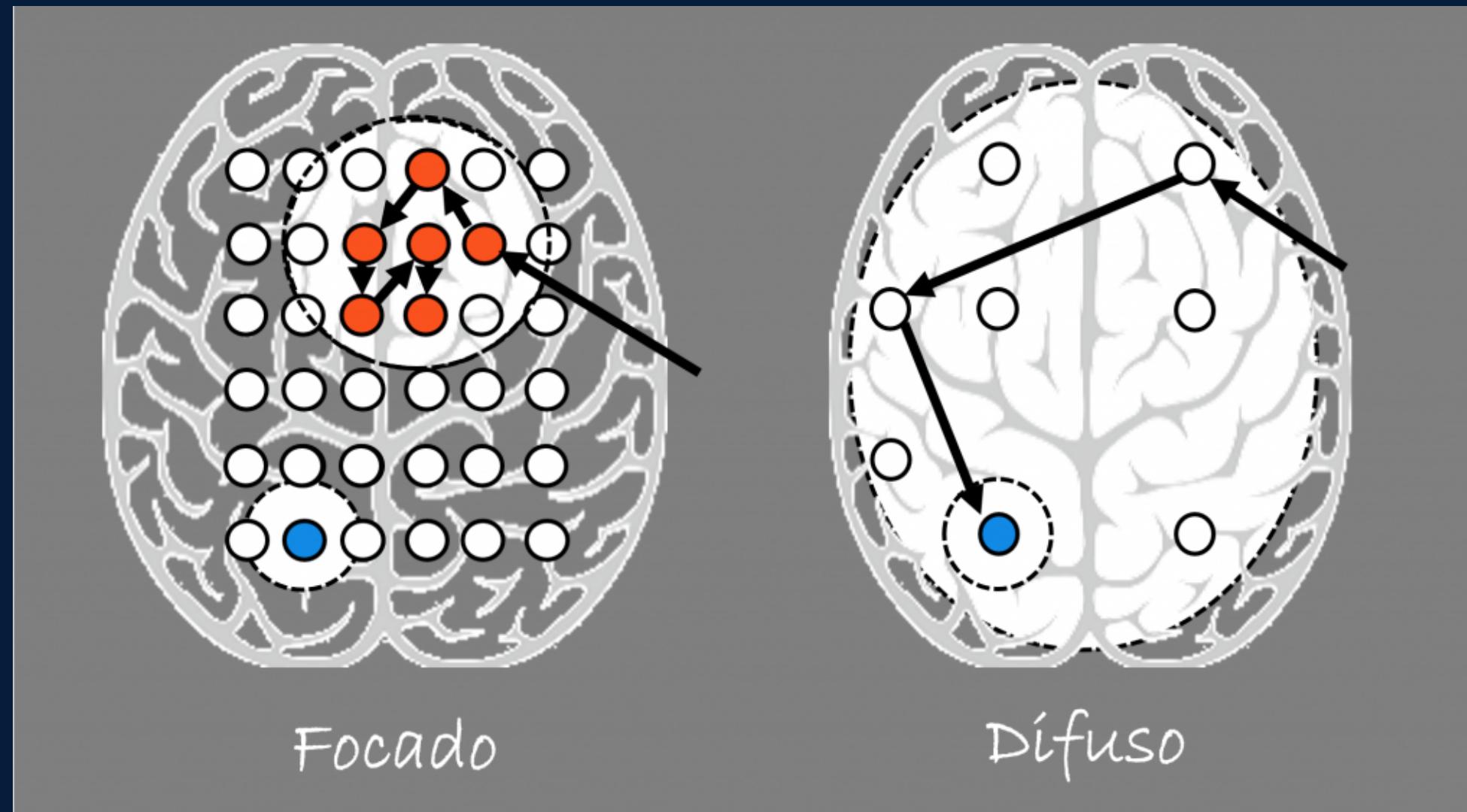
¿Cómo grabar un **bloque**?



- **Memorizar vs aprender**
- **Concentración al momento de estudiar**
- **Conocer el contexto de utilización**
- **Asimilar otros bloques de conocimiento**
- **Saber aplicarlo**



Aplicar en diferentes situaciones y revisar por diferentes métodos hace que tu cerebro sepa a acceder por diferentes caminos



¡DISCIPLINA!



Aprender a aprender: técnicas para tu autodesarrollo

Clase:

Definiendo una meta.





"Lo que puede ser medido, puede ser mejorado"

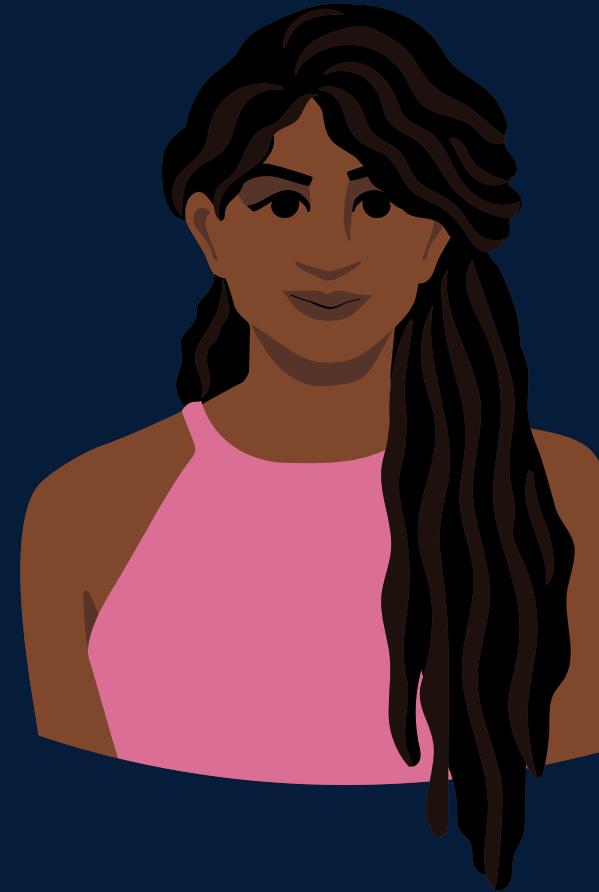
Peter Drucker



- ¿POR QUÉ LO QUIERO APRENDER?



- ¿POR QUÉ LO QUIERO APRENDER?
- ¿DÓNDE LO VOY A USAR?



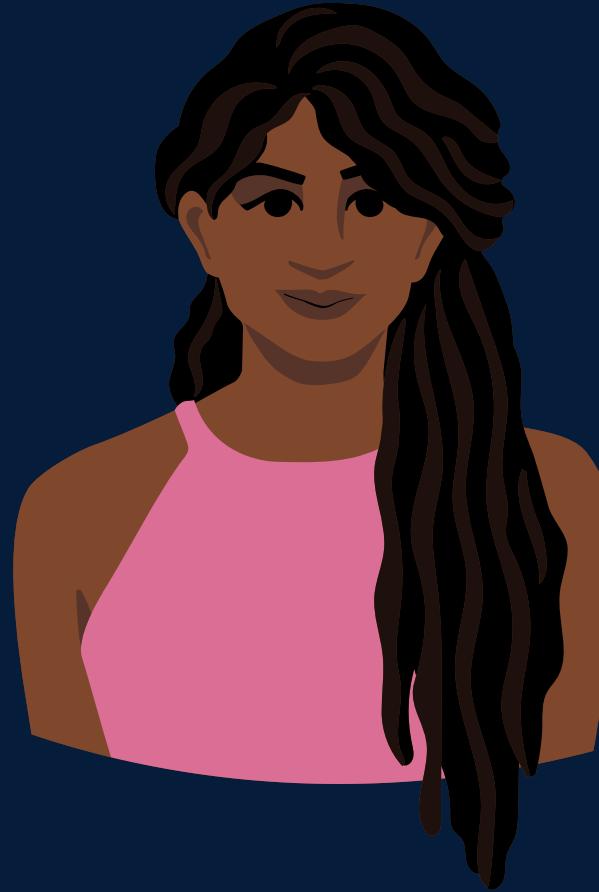
- ¿POR QUÉ LO QUIERO APRENDER?
- ¿DÓNDE LO VOY A USAR?
- ¿CUANDO QUIERO ESTAR LISTO?



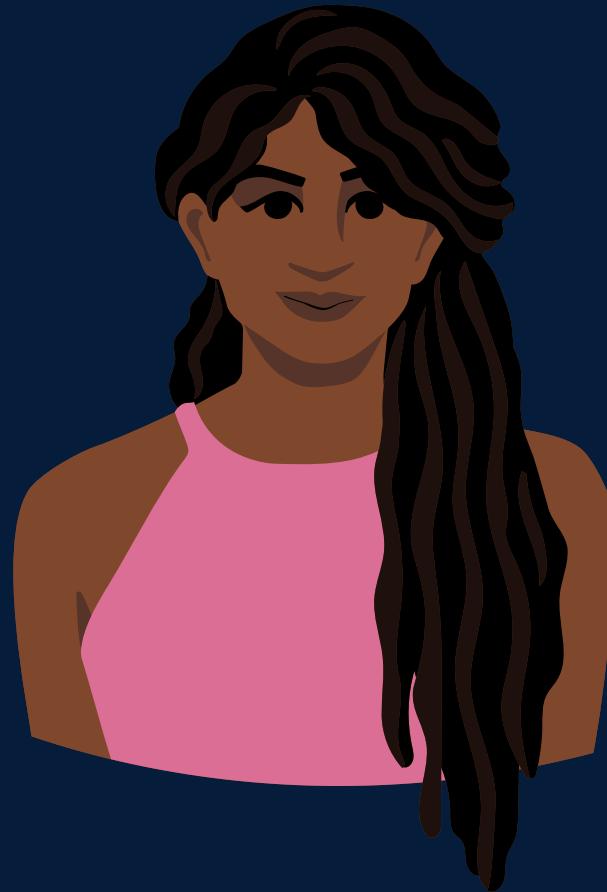
- ¿POR QUÉ LO QUIERO APRENDER?
Para cenar con mis amigos una receta hecha por mi



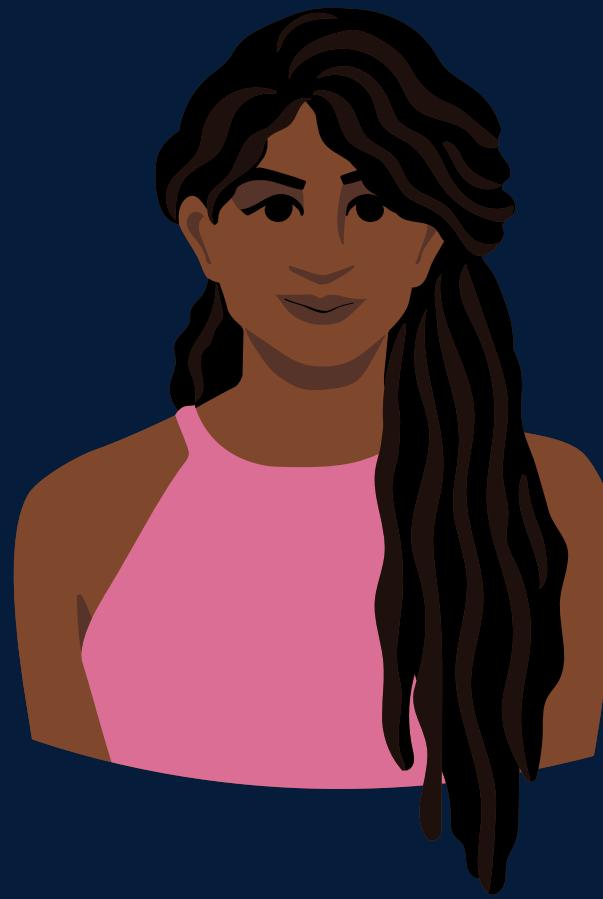
- **¿POR QUÉ LO QUIERO APRENDER?**
Para cenar con mis amigos una receta hecha por mi
- **¿DÓNDE LO VOY A USAR?**
En un encuentro mensual del grupo



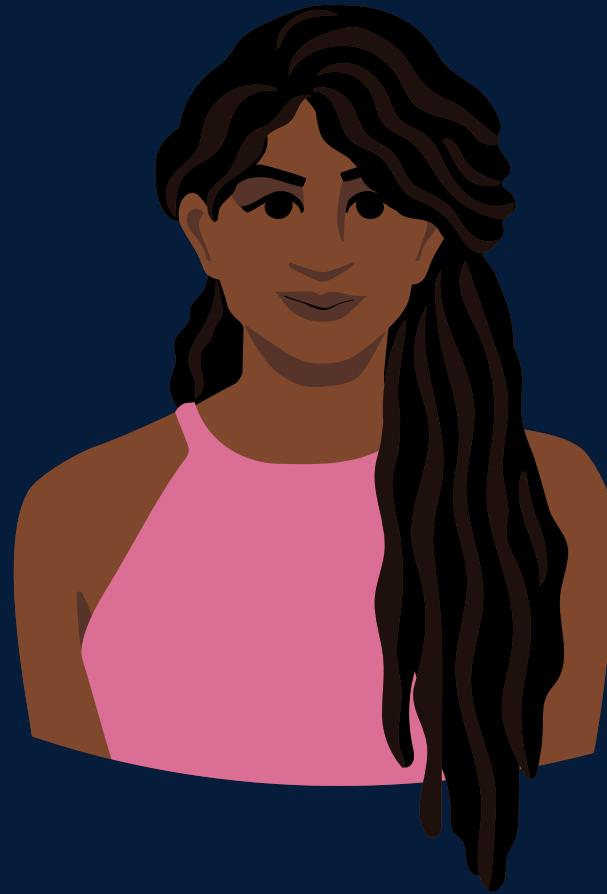
- **¿POR QUÉ LO QUIERO APRENDER?**
Para cenar con mis amigos una receta hecha por mi
- **¿DÓNDE LO VOY A USAR?**
En un encuentro mensual del grupo
- **¿CUANDO QUIERO ESTAR LISTO?**
En 30 días



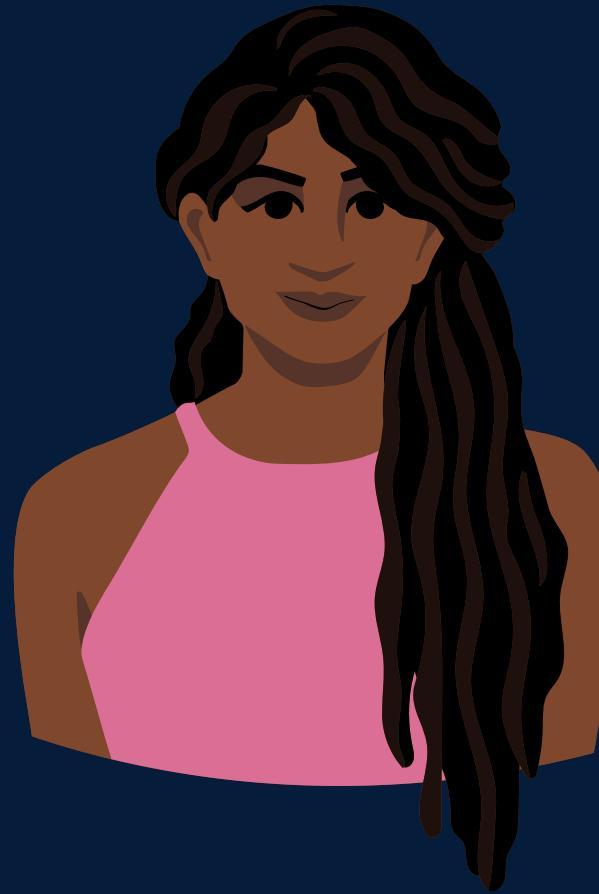
- ¿POR QUÉ LO QUIERO APRENDER?
Quiero estar lista para una promoción cuando haya



- **¿POR QUÉ LO QUIERO APRENDER?**
Quiero estar lista para una promoción cuando haya
- **¿DÓNDE LO VOY A USAR?**
**En la construcción del proyecto "X", demostrando
que estoy lista**



- **¿POR QUÉ LO QUIERO APRENDER?**
Quiero estar lista para una promoción cuando haya
- **¿DÓNDE LO VOY A USAR?**
En la construcción del proyecto "X", demostrando que estoy lista
- **¿CUANDO QUIERO ESTAR LISTO?**
En 60 días, cuando se inicia el proyecto



Clase:

Método SMART.



Aprender a aprender: técnicas para tu autodesarrollo

S ESPECÍFICO



Aprender a aprender: técnicas para tu autodesarrollo

S M

ESPECÍFICO MEDIBLE



Aprender a aprender: técnicas para tu autodesarrollo

S M A

ESPECÍFICO MEDIBLE ALCANZABLE



S M A R

ESPECÍFICO MEDIBLE ALCANZABLE RELEVANTE



S M A R T
ESPECÍFICO MEDIBLE ALCANZABLE RELEVANTE TEMPORAL



S M A R T

ESPECÍFICO MEDIBLE ALCANZABLE RELEVANTE TEMPORAL

Poder reproducir
la receta de una
lasaña

Evaluación de los
invitados:
• sabor (0 - 10)
• presentación
(0 - 10)

Sí

Cumpleaños de
su mejor amiga

Hasta 30 días



Aprender a aprender: técnicas para tu autodesarrollo

S M A R T

ESPECÍFICO MEDIBLE ALCANZABLE RELEVANTE TEMPORAL

Construir una funcionalidad para el sistema "X" en un nuevo lenguaje

Funcional y buena usabilidad: tests con usuários

Sí (verificar con colegas de trabajo el tiempo que llevaron para aprender)

Fundamental para el próximo paso de su carrera

En 60 días



Clase:

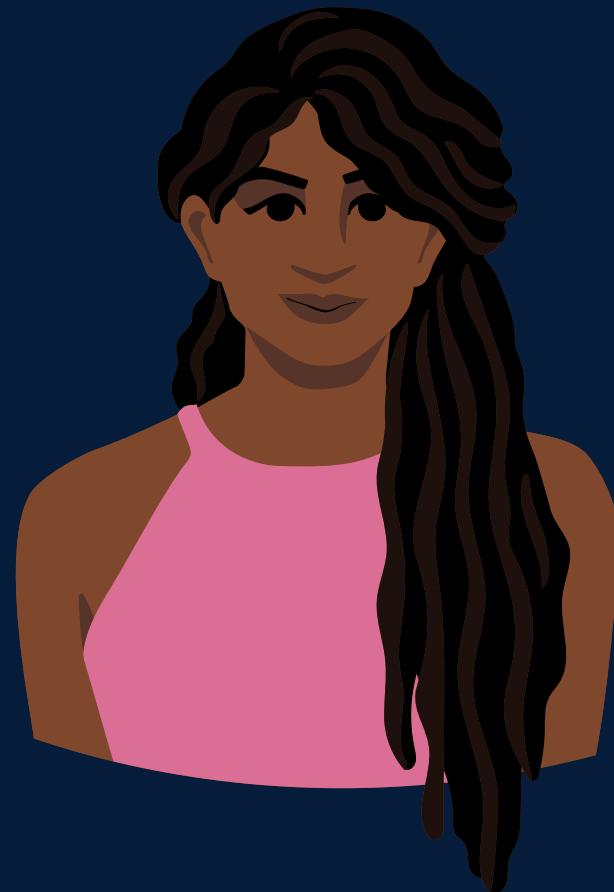
Niveles de medición.



Aprender a aprender: técnicas para tu autodesarrollo

**Construir una
funcionalidad
para el sistema
"X" en un nuevo
lenguaje**

**Funcional y
buena
usabilidad: tests
con usuarios**



Construir una
funcionalidad
para el sistema
"X" en un nuevo
lenguaje

Funcional y
buena
usabilidad: tests
con usuarios

- ¿ESTOY SATISFECHA CON EL PROCESO DE APRENDIZAJE?



Construir una funcionalidad para el sistema "X" en un nuevo lenguaje

Funcional y buena usabilidad: tests con usuários



- ¿ESTOY SATISFECHA CON EL PROCESO DE APRENDIZAJE?
- ¿ESTOY RECORDANDO LO APRENDIDO?



Construir una funcionalidad para el sistema "X" en un nuevo lenguaje

Funcional y buena usabilidad: tests con usuários



- ¿ESTOY SATISFECHA CON EL PROCESO DE APRENDIZAJE?
- ¿ESTOY RECORDANDO LO APRENDIDO?
- ¿PUEDO APLICAR LO QUE APRENDO?



Construir una funcionalidad para el sistema "X" en un nuevo lenguaje

Funcional y buena usabilidad: tests con usuários



- ¿ESTOY SATISFECHA CON EL PROCESO DE APRENDIZAJE?
- ¿ESTOY RECORDANDO LO APRENDIDO?
- ¿PUEDO APLICAR LO QUE APRENDO?
- ¿PUEDO O PODRÉ GENERAR RESULTADOS?





```
graph TD; A[ROI] --> B[RESULTADOS]; B --> C[IMPACTO]; C --> D[APRENDIZAJE]; D --> E[SATISFACCION]
```

ROI

RESULTADOS

IMPACTO

APRENDIZAJE

SATISFACCIÓN

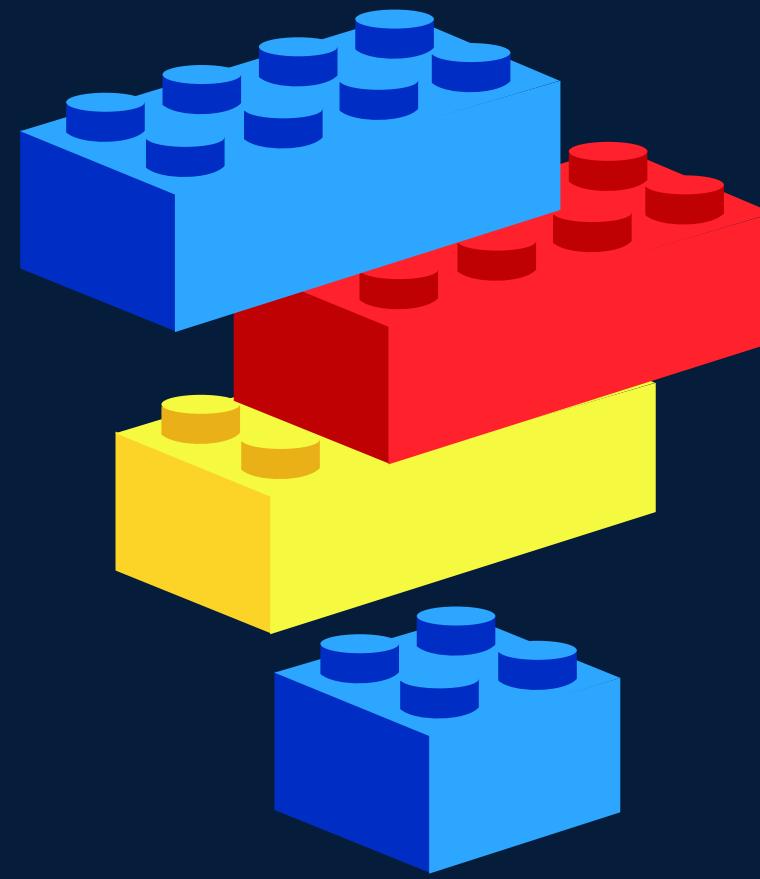


Clase:

Midiendo la evolución.



Aprender a aprender: técnicas para tu autodesarrollo



Chunks = Bloques

- Pequeños grupos de información
- Información con lo mismo significado
- Macro idea
- Fácil de recordar
- Más fácil de ser absorvido





- Desconstruye una habilidad en subhabilidades;
- Pequeñas partes para aprender.



- Pasta
- Salsa
- Carne molida
- Juntar todo y asar



	Día 1 - 10	Día 11 - 20	Día 21 - 30	Día 31 - 40	Día 41 - 50
Resultado					
Impacto					
Aprendizaje					
Satisfacción					
Dedición					



	Día 1 - 10	Día 11 - 20	Día 21 - 30	Día 31 - 40	Día 41 - 50
Resultado					
Impacto					
Aprendizaje					
Satisfacción					
Dedición					

Evaluación



	Día 1 - 10	Día 11 - 20	Día 21 - 30	Día 31 - 40	Día 41 - 50
Resultado					
Impacto					
Aprendizaje					
Satisfacción					
Dedicación					

Evaluación Evaluación Evaluación Evaluación

PLAN DE ACCIÓN



	Día 1 - 10	Día 11 - 20	Día 21 - 30	Día 31 - 40	Día 41 - 50
Resultado					
Impacto					
Aprendizaje					
Satisfacción					
Dedición	20h 100%				

Evaluación Evaluación Evaluación Evaluación

PLAN DE ACCIÓN



	Día 1 - 10	Día 11 - 20	Día 21 - 30	Día 31 - 40	Día 41 - 50
Resultado					
Impacto					
Aprendizaje					
Satisfacción	80%				
Dedición	20h 100%				

Evaluación Evaluación Evaluación Evaluación

PLAN DE ACCIÓN



Aprender a aprender: técnicas para tu autodesarrollo

	Día 1 - 10	Día 11 - 20	Día 21 - 30	Día 31 - 40	Día 41 - 50
Resultado					
Impacto					
Aprendizaje	60%				
Satisfacción	80%				
Dedición	20h 100%				

Evaluación Evaluación Evaluación Evaluación

PLAN DE ACCIÓN



	Día 1 - 10	Día 11 - 20	Día 21 - 30	Día 31 - 40	Día 41 - 50
Resultado					
Impacto	50%				
Aprendizaje	60%				
Satisfacción	80%				
Dedición	20h 100%				

Evaluación Evaluación Evaluación Evaluación

PLAN DE ACCIÓN



	Día 1 - 10	Día 11 - 20	Día 21 - 30	Día 31 - 40	Día 41 - 50
Resultado	50%				
Impacto	50%				
Aprendizaje	60%				
Satisfacción	80%				
Dedicación	20h 100%				

Evaluación

Evaluación

Evaluación

Evaluación

PLAN DE ACCIÓN



Aprender a aprender: técnicas para tu autodesarrollo

¿Puedo tener más de una meta?

¿Más de un plan de estudio?



Clase:

Rutina de aprendizaje.



Aprender a aprender: técnicas para tu autodesarrollo

Pasos de la Procrastinación



1. Falsa seguridad

Aún tengo tiempo
para hacerlo



Pasos de la Procrastinación



1. Falsa seguridad

Aún tengo tiempo
para hacerlo



2. Flojera

Creo que voy a
empezarlo...



Pasos de la Procrastinación



1. Falsa seguridad

Aún tengo tiempo
para hacerlo



2. Flojera

Creo que voy a
empezarlo...



3. Excusas

Ahora estoy muy
ocupada



Pasos de la Procrastinación



1. Falsa seguridad

Aún tengo tiempo para hacerlo



2. Flojera

Creo que voy a empezarlo...



3. Excusas

Ahora estoy muy ocupada



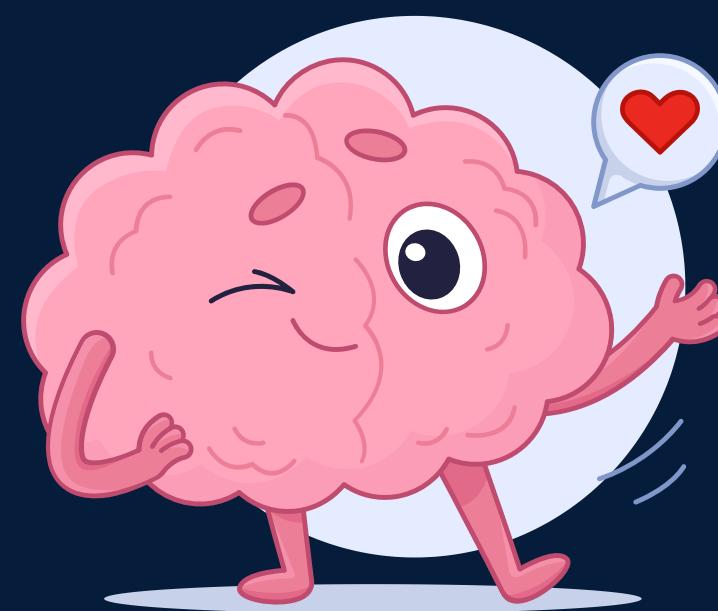
4. Negación

Aún tengo tiempo



Nuestro cerebro está programado para ahorrar energía

Repetir patrones conocidos





Aprender a aprender: técnicas para tu autodesarrollo



Aprender a aprender: técnicas para tu autodesarrollo

- Falta de ~~tiempo~~ priorización
- Internet
- Otras tareas
- No organizarte
- Personas que te buscan
- Miedo de cambios



5 - Pasos del Aprendizaje efectivo

1. METAS CLARAS

2. PROCESOS DEL APRENDIZAJE

3. HÁBITOS

4. DISTRACCIONES

5. EJERCICIO ADEMÁS DEL CEREBRO



Clase:

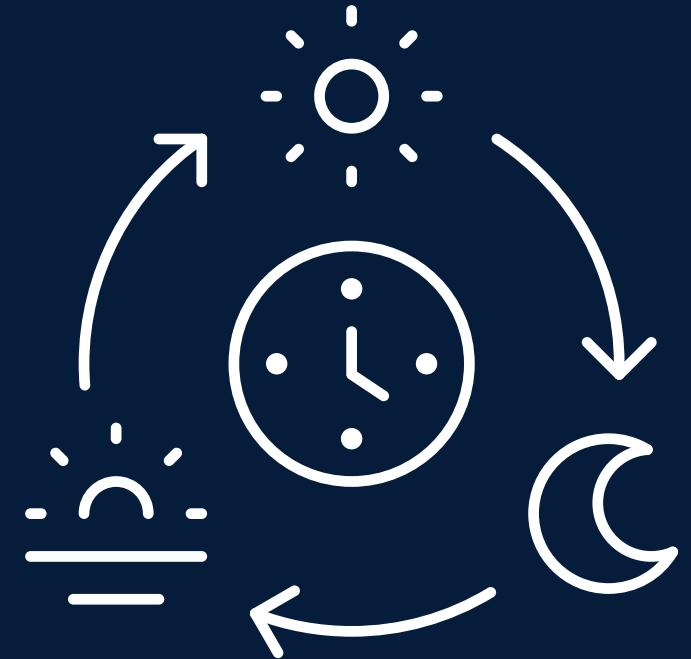
Gestión del tiempo y espacio.



Aprender a aprender: técnicas para tu autodesarrollo

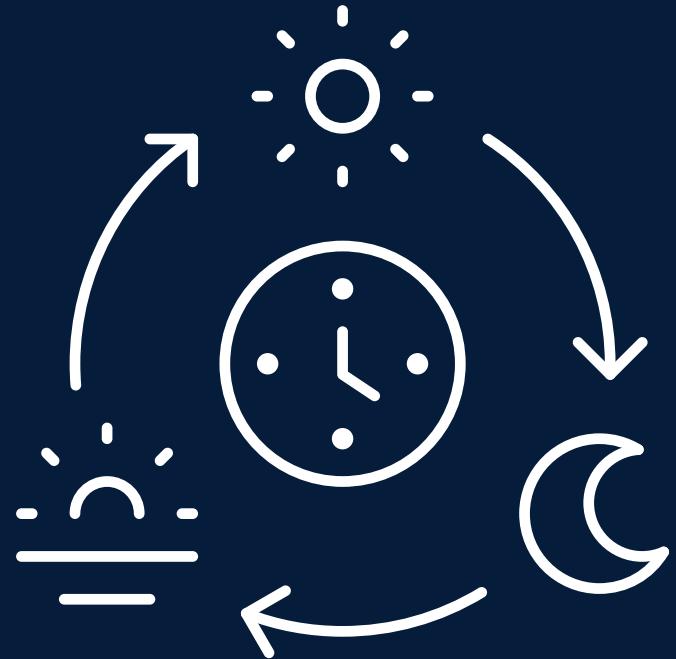
RUTINA

- Organiza tu agenda de la semana



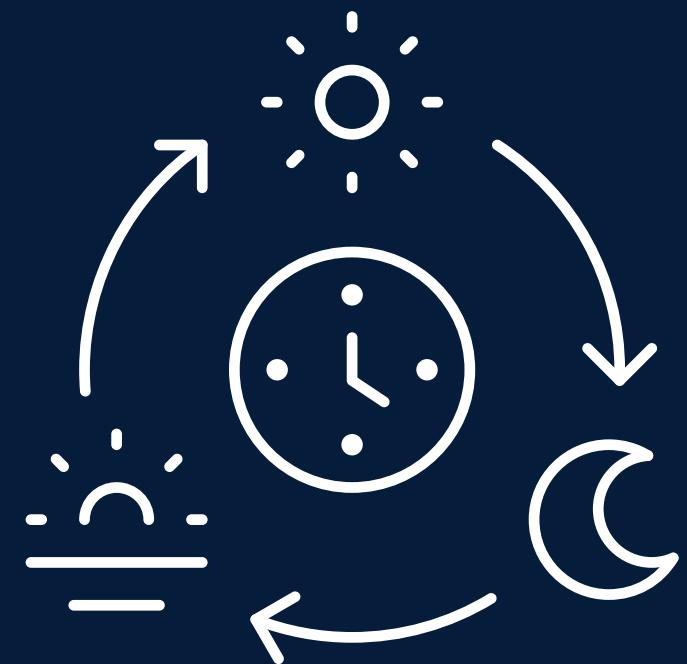
RUTINA

- Organiza tu agenda de la semana
- Define (y respeta) el tiempo por día



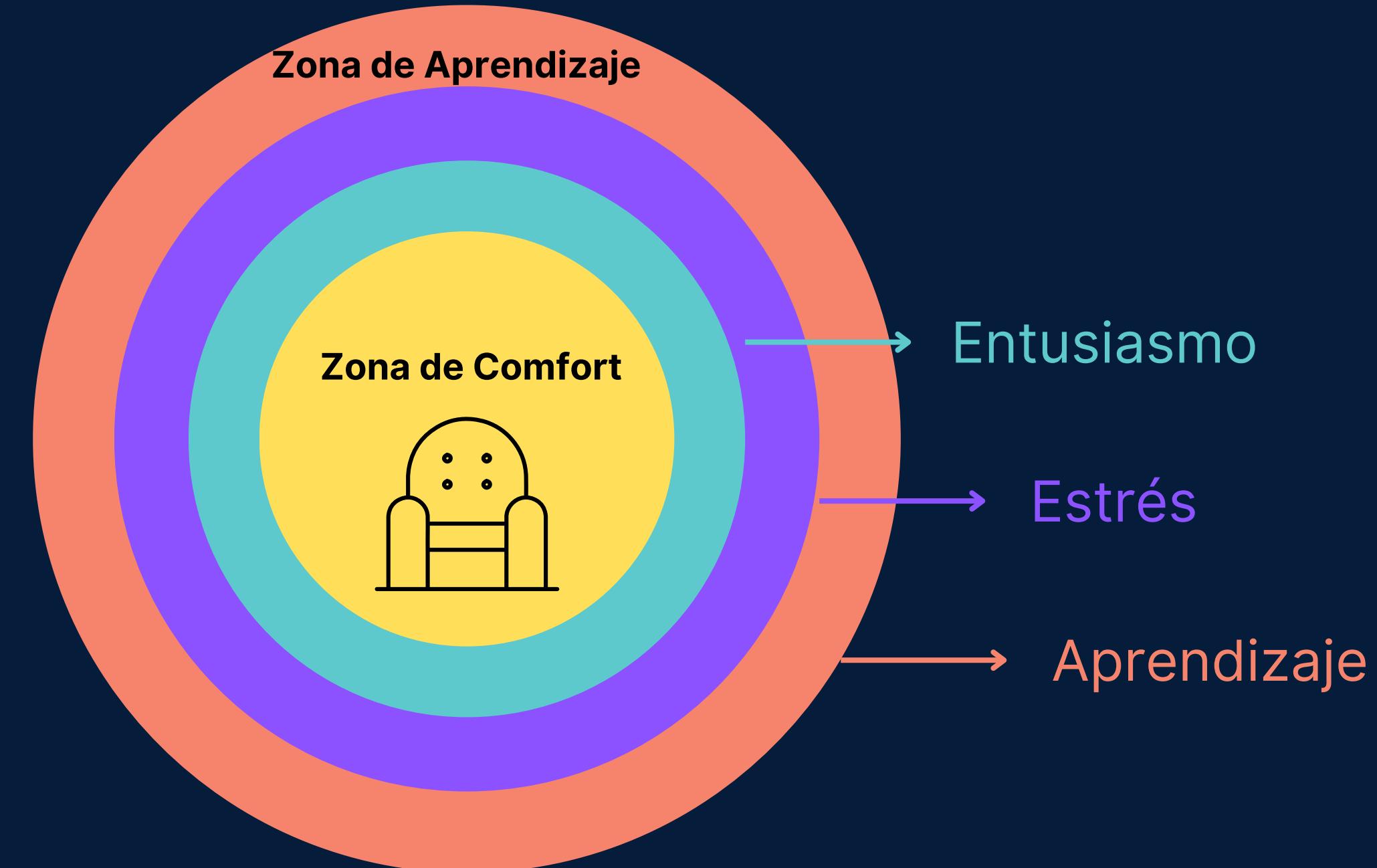
RUTINA

- Organiza tu agenda de la semana
- Define (y respeta) el tiempo por día
- Busca los mejores horarios y lugares





Alice



- Feedback
- Mentor
- Networking
- Teoria + Práctica
- Formatos variados
- Fontes diversas



20 horas semanales

- **Podcasts y videos: 5 horas**
- **Grupo de estudíos: 2 horas**
- **Práctica individual: 8 horas**
- **Lectura: 3 horas**
- **Evento o mentor: 2 horas**



20 horas semanales

- Podcasts y videos: 5 horas **Trafico**
- Grupo de estudíos: 2 horas **Universidad**
- Práctica individual: 8 horas **Casa**
- Lectura: 3 horas **Comida**
- Evento o mentor: 2 horas **A definir**



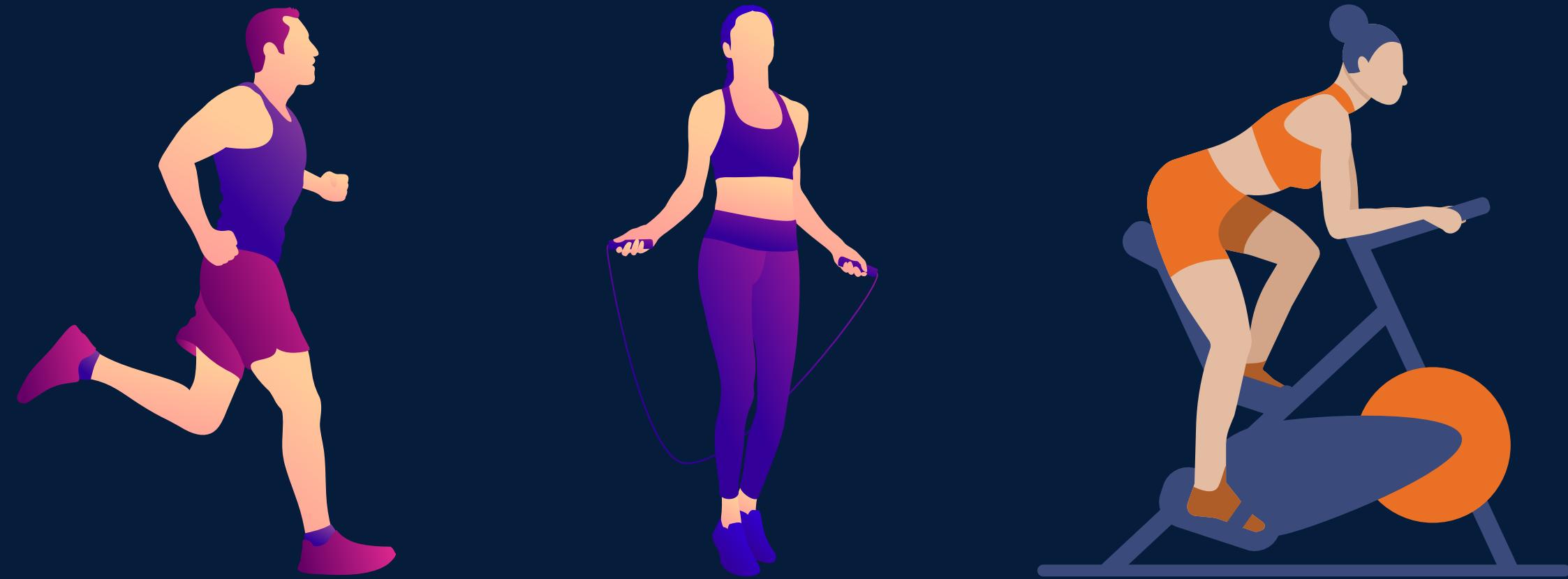
Clase:

Ejercita cuerpo y mente.



Aprender a aprender: técnicas para tu autodesarrollo

Ejercita además del cerebro



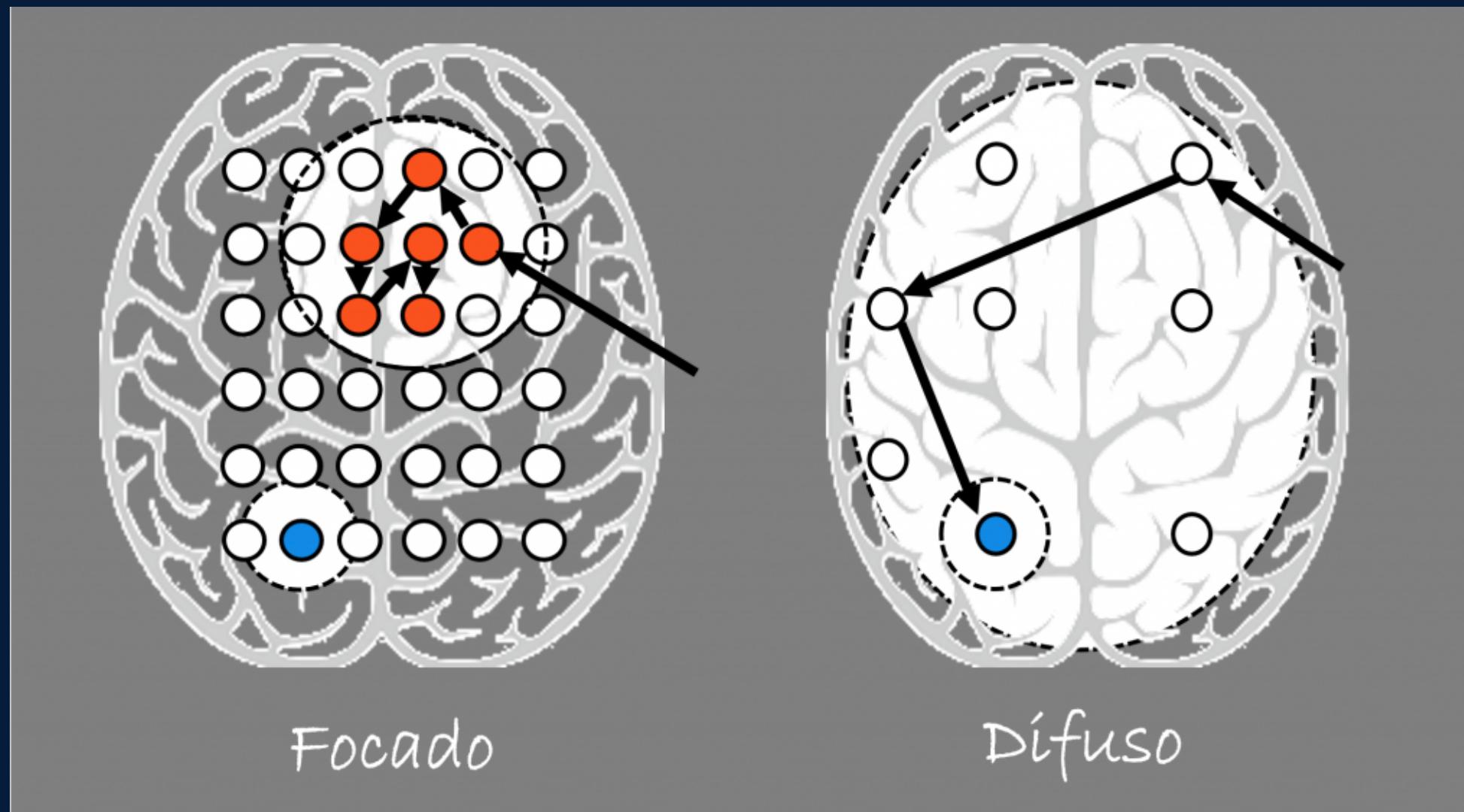
Hacer actividad física (aunque sea por poco tiempo) auxilia las conexiones entre neuronas del hipocampo, región cerebral asociada al aprendizaje y a la memoria.



La importancia de dormir



Dormir crea nuevos caminos y mejor el modo difuso



Clase:

Herramientas.



Aprender a aprender: técnicas para tu autodesarrollo

Google Alerts

The screenshot shows the Google Alerts interface. At the top, a purple header reads "Alerts" and "Monitor the web for interesting new content". Below this is a search bar with the placeholder "Create an alert about...". The main content area has a white background and displays "My alerts (1)". Underneath, there is a single alert entry for "brasil e mexico". To the right of this entry are three icons: a gear for settings, a pencil for edit, and a trash can for delete.



Linkedin



- **consume y crea contenido de calidad.**
- **Sigue persona influyentes de tu área.**
- **Aumenta tu red de contactos para generar networking**
- **Publica con frecuencia, quien no es visto no es recordado**



Podcasts



Pinterest



Artículos



Aprender a aprender: técnicas para tu autodesarrollo

PROGRAMACIÓN

FRONT END

DATA SCIENCE

DEVOPS

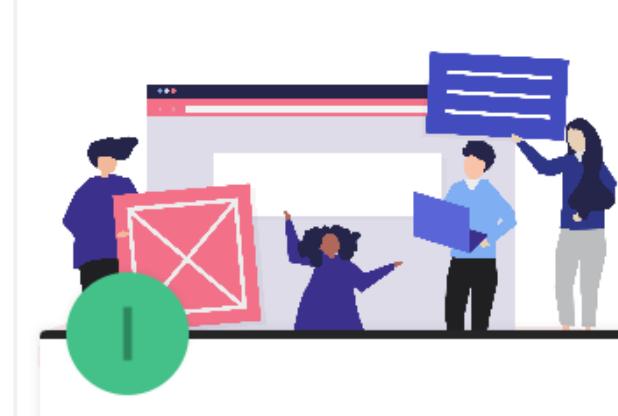
INNOVACIÓN Y GESTIÓN

BLOG

Nuevas publicaciones semanales y mucho contenido sobre tecnología.



Postman: aprenda cómo instalar y dar sus primeros pasos



Mitos y miedos de quién empieza en la programación



Qué temas serán las tendencias de TI en 2023.



Aprender a aprender: técnicas para tu autodesarrollo

Clase:

Conclusión.



Aprender a aprender: técnicas para tu autodesarrollo

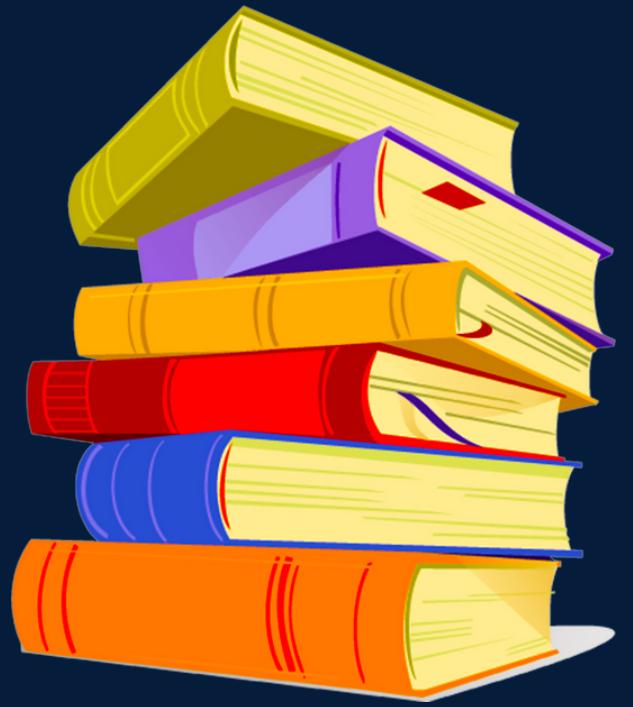
- Autonococimiento



- Autonococimiento
- Estilos y caminos del aprendizaje



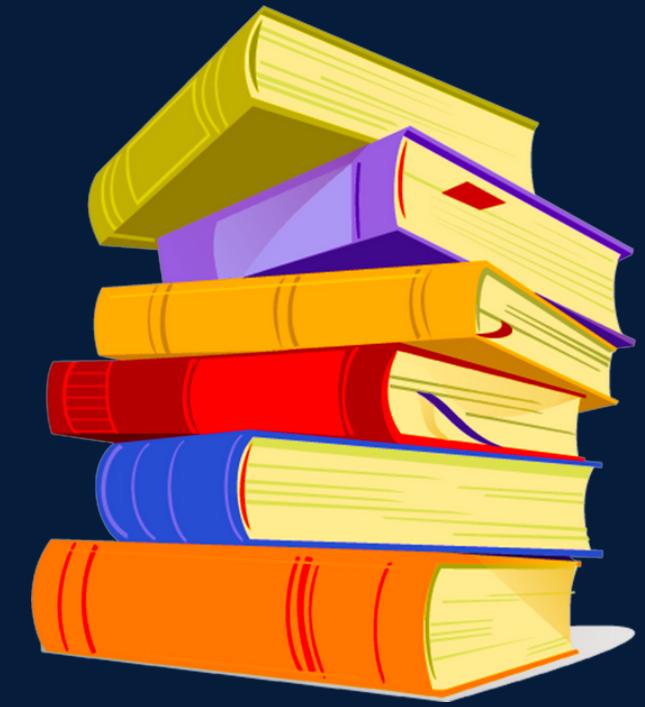
- Autonococimiento
- Estilos y caminos del aprendizaje
- Lifelong Learning



- Autonococimiento
- Estilos y caminos del aprendizaje
- Lifelong Learning
- Neurociencia y el poder del cerebro



- Autonococimiento
- Estilos y caminos del aprendizaje
- Lifelong Learning
- Neurociencia y el poder del cerebro
- Técnicas para aprender de verdad



- Autonococimiento
- Estilos y caminos del aprendizaje
- Lifelong Learning
- Neurociencia y el poder del cerebro
- Técnicas para aprender de verdad
- Definir y acompañar metas de aprendizaje



- Autonocimiento
- Estilos y caminos del aprendizaje
- Lifelong Learning
- Neurociencia y el poder del cerebro
- Técnicas para aprender de verdad
- Definir y acompañar metas de aprendizaje
- Rutinas de aprendizaje productivas



- Autonococimiento
- Estilos y caminos del aprendizaje
- Lifelong Learning
- Neurociencia y el poder del cerebro
- Técnicas para aprender de verdad
- Definir y acompañar metas de aprendizaje
- Rutinas de aprendizaje productivas
- Herramientas para aprender mejor

