

Enero 2020

Curso Técnicas de Formación Efectiva Platzi

1. Metas de aprendizaje
2. Emociones y el aprendizaje
3. Uso de las emociones
4. Herramientas y metodologías

Metas de Aprendizaje

¿Que necesitamos para ser estudiante de alto rendimiento?

Emoción: reacciones psicofisiológicas de adaptación a ciertos estímulos.

Cognición: Capacidad de procesar la información a partir de la percepción. aprendizaje, el razonamiento, la atención, la memoria, la resolución de problemas, la toma de decisiones, los sentimientos.

Pensamiento emocional: Union de la emoción y la cognición.

[Slides del curso](#)

[Autoevaluación](#)

[Curso de estrategias para aprender en linea de platzi](#)

[Apuntes Curso de estrategias para aprender en linea de platzi](#)

Debemos tener un **equilibrio entre herramientas técnicas y emociones**. Las herramientas son las formas en **como aprendemos**, pueden ser apuntes, subrayar, tests... y las emociones indican **como nos sentimos** mientras aprendemos, la motivación, frustración, gratificación...

Antes se pensaba que las emociones eran malas para el aprendizaje ya que se las miraba como un obstáculo. Hoy se sabe que **el proceso cognitivo se complementa con las emociones**.

El **pensamiento emocional** nos ayuda a aceptar de forma positiva y recoger el conocimiento mejorando la memoria concentración y toma de decisiones.

Es neurobiológicamente imposible construir recuerdos, involucrar pensamientos complejos o tomar decisiones significativas sin emociones. (Mary Helen)

Para aprender efectivamente debemos tener un equilibrio entre la herramietas que utilizamos para aprender y de cómo nos sentimos al aprender, esta relación se llama pensamiento emocional y potencia nuestro aprendizaje al gestionas nuestras emociones de la forma correcta y al utilizar las herramientas optimas según nuestra forma de aprendizaje.

Metas de Aprendizaje

Plantearse Metas Y Objetivos de Aprendizaje

Siempre que aprendamos algo es importante que lo hagamos con un **propósito y un sentido**.

Debemos saber donde aplicar y como nos beneficiara un nuevo conocimiento.

La **intersección de diferentes conocimientos** genera resultados creativos e interesantes :3

Ámbitos de Conocimiento:

Nivel 1 Saber: Contextual

Nivel 2 Hacer: Práctica

Nivel 3 Ser: Know How

Know How: Pericia o experticia real en un tema.

Ejemplo **Saber** conceptos de marketing digital, **hacer** una campaña en facebook y **ser** un analista para optimizar resultados.

Podemos generar **metas de aprendizaje** así:

1. **Plantear cuestiones de la vida real:** ¿Qué queremos aprender sobre un tema? ¿qué sabemos sobre el tema y qué nivel de dominio tengo? ¿donde y cómo me entere del tema? ¿Necesito algo básico o avanzado? ¿qué aplicación puedo dar al tema?.
2. **Buscar recursos:** ¿Qué tipos de recurso nos pueden ayudar? ¿donde encontrar y/o complementar el conocimiento? ¿Qué cursos, libros, videos y fuentes puedo utilizar? ¿las fuentes son confiables? ¿qué otra información existe del tema?
3. **Interpretar Información:** ¿El recurso es relevante para el tema que quiero saber y mi nivel actual? ¿cómo se relaciona con lo que ya se? ¿me ayudara a saber más o como repaso? ¿qué nuevas preguntas me surgen?
4. **Aportar a tus hallazgos:** comparar y contrastar los elementos críticos, complicados, interesantes y útiles, compartirlos, identificar su uso, importancia, beneficio y su relacionar otros conocimientos.

El aprendizaje de un tema tiene niveles o **ámbitos del conocimiento**. **Saber** conceptos, **hacer** o practicar una habilidad y el **Ser** son las actitudes que puedes implementar a fondo.

Quando aprendemos algo nuevo debemos conocer cual es nuestro ámbito de conocimiento actual del tema en cuestión y formular objetivos de aprendizaje de forma efectiva. Para lograrlo podemos plantearnos qué queremos aprender, donde están los recursos y como interpretarlos, cómo aportamos y utilizamos nuestros nuevos conocimientos sobre este tema y según la información recolectada definir objetivos claros.

Metas de Aprendizaje

Ceguera Cognitiva

Inventario de conocimientos:

Lo que sabemos que sabemos.

Ahora es más común dominar conocimientos fuera de nuestro núcleo educativo principal. (Un Ingeniero que sabe de diseño)

Nuestro cerebro identifica lo que ya conocemos. Cuando adquirimos un nuevo conocimiento lo empezamos a identificar en diferentes entornos en los que antes no lo veíamos. Esto puede asociarse con el **Sesgo de Disponibilidad**.

Ejemplo: Cuando tomamos café comercial y luego aprendemos de cafés especiales tipo exportación nos damos cuenta de las calidades del café **El café comercial no es rico :C el café bueno no sabe amargo y no necesita azúcar jaja XD salu2*

A veces ignoramos un mayor panorama del conocimiento de un tema por causa de la ceguera cognitiva.

Hay temas que conocemos **"Sabemos que sabemos"** y sabemos que hay algunas cosas adicionales que queremos aprender y que aún no las dominamos **"Sabemos que no sabemos"**.

El conocimiento es tan amplio que no dominamos todos los campos, estas son las cosas que **"No sabemos que No sabemos"** y que al explorarlas nos pueden volver creativos y diferenciarnos; son temáticas distantes a las áreas de conocimientos en las que estamos acostumbrados y que al juntarse con las que ya conocemos pueden lograr resultados interesantes.

Por ejemplo **Ramón y Cajal** que fue un médico con excelentes dotes de dibujo y represento por primera vez a las neuronas. o **Dan Ariely** un Psicólogo investigador y divulgador de la Economía Conductual que une la economía y el comportamiento humano.

Aprender cosas diferentes desde 0 es bueno y nos puede volver **personas T**, persona que se especializa en un área en específico y en cierta medida conocen y aplican conocimientos de otras áreas.

La **ceguera cognitiva es todo aquello que no sabemos que no sabemos** y que ignoramos, al adentrarnos a la experimentación de nuevos conocimientos y temáticas fuera de nuestra área común, podemos ampliar nuestro panorama de oportunidades. Puede que lo que **no sabemos que no sabemos** nos de algunas ventajas, desarrolle nuevos gustos, un nuevo hobby o un nuevo proyecto. Es bueno que experimentemos y que aparte de nuestro inventario de conocimientos e inventario de cosas que queremos dominar podamos experimentar con cosas fuera de esta lista.

Emociones y Aprendizaje

El miedo

Miedo: Sentimiento de desconfianza que impulsa a creer que ocurrirá un hecho contrario a lo que se desea.

Cuando aprendemos y apropiamos algo hasta la zona de crecimiento, Es posible que el nuevo aprendizaje se vuelva algo normal por lo cual nuestra zona de confort se expandirá.

La expansión de la zona de confort no es algo malo, significa que el aprendizaje de algo nuevo ya fue dominado.

Tendemos a sobreestimar las consecuencias de las cosas.

Camino de crecimiento:

1. Zona de Confort
2. Zona de Miedo/Pánico
3. Zona de Aprendizaje
4. Zona de Crecimiento

Autoevaluación

La Zona de Confort

El miedo es una de las causas del por qué no avanzamos ni comenzamos nuestros proyectos, planes y propósitos.

El miedo es una emoción común, primaria, primitiva y de aversión al riesgo.

Vencer el miedo es el primer paso para aprender y crecer. La forma en que aprendemos y adquirimos experiencia se divide en **4 zonas del camino de crecimiento:**

Zona de confort: Todo es conocido, seguro y controlado.

Zona de Miedo: Hay inseguridad, excusas, dudas y riesgo, esta zona esta entre la zona de confort y aprendizaje.

Zona de Aprendizaje: Se supera el miedo y se logran nuevos conocimientos, experiencias y habilidades, se enfrenta desafíos y se experimenta el aprendizaje modificando nuestras ideas y preconcepciones.

Zona de Crecimiento: Se materializa los objetivos de tu aprendizaje y se tienen resultados.

Al final la zona de confort se amplía y enriquece a medida que dominas y apropias nuevos conocimientos, experiencias y logros.

El miedo es una de las barreras más comunes para lograr los objetivos, después del miedo esta la zona de aprendizaje y la zona de crecimiento, en donde lograras objetivos, obtendrás experiencias y generaras resultados. Cuando ya dominas un nuevo conocimiento se vuelve algo conocido por lo cual expande tu zona de confort y deberías afrotar nuevos retos para aprender más cosas nuevas.

Emociones y Aprendizaje

El poder de la visualización

Visualizarnos culminar un objetivo nos puede aumentar la **motivación**, sobrellevar los **obstáculos** y perder el **miedo**.

Decirnos que si podemos nos puede reforzar la intención de continuar con las metas propuestas.

el autosaboteo proviene del inconsciente y es algo irracionales

Síndrome del impostor:

Asumir que nuestros logros no son lo suficientemente buenos.

Comparación Positiva:

conciencia de que hay gurus o modelos a seguir y personas tras nuestro a las que podemos ayudar.

Poder de Visualización

¿En donde me veo al lograr mi objetivo? La **visualización** nos transporta a la sensación y satisfacción de lograr el objetivo antes de llegar a él. Nos genera confianza, automotivación y reafirma nuestro compromiso a lograr el objetivo.

Hay veces que creemos que nuestros logros no son merecidos, a esto se le llama **Síndrome del impostor**, algunas causas son la falta de confianza, inseguridad sobre nuestras competencias, miedo a que nos cuestionen y tener predisposición al fracaso. Nos puede generar ansiedad, desesperanza, tristeza y otras emociones negativas.

¿Cómo salir del síndrome del impostor? 10 formas en como la visualización nos puede ayudar.

1. Escribir los pensamientos del impostor y leerlos.
2. Identificar nuestras fortalezas.
3. Ser consciente de nuestro trabajo y esfuerzo.
4. Usar la comparación positiva.
5. Enfrentar problemas y no evadir la zona del miedo.
6. Sentirnos orgullosos de lo que hemos hecho
7. Actualizar nuestro portafolio y hoja de vida
8. Aplicar lo que hemos aprendido.
9. Mostrar nuestro valor y fortalezas.
10. Haz un video mostrando lo que sabes.

La visualización ayuda a acercarnos a las sensaciones de lograr objetivos que nos motiva y aumenta nuestra confianza. Un problema para las emociones y el proceso de aprendizaje es subvalorar nuestras metas y el trabajo empleado para lograrlas, a esto se lo conoce como el síndrome del impostor el cual puede combatirse utilizando la visualización como medio de enfoque y reflexión.

Emociones y Aprendizaje

Evitar el autosaboteo

introspección: ser conscientes de nuestros estados de ánimo para reflexionar sobre ellos.

Ciclo de Experiencias:

1. Pensamiento
2. Emoción
3. Acción

Los pensamientos son DATOS e Información que recogemos del ambiente.

Los pensamientos y emociones negativas son necesarias porque generan un contraste y nos pueden llevar a la introspección.

El positivismo excesivo puede también ser perjudicial.

Si tienes pensamientos negativos muy recurrentes y que puedan ser dañinos, por favor consulta a un profesional.

Toxic Positivity.
Toxic Positivism

Hay 2 técnicas para evitar el autosaboteo o el síndrome del impostor. la introspección o **conversación interior** y el **ciclo de la experiencia**.

Conversar con la voz interior: entender por qué nos convencimos de que no éramos capaces y cómo nos dejamos llevar de las emociones y pensamientos malos. A esto se le llama introspección y podemos hacernos preguntas para reflexionar y cambiar un comportamiento.

- ¿Quién nos ha dicho esto antes?
- ¿Por qué estamos creyendo estas cosas?
- ¿De quién tome este comportamiento? (Amigos conformes, familia, personas que frecuento)
- ¿Qué sacamos de positivo de esa reflexión?

Hacernos estas preguntas puede enfocarnos nuevamente.

Ciclo de experiencia: Siempre partimos de un **pensamientos**. Los pensamientos recurrentes se convierten en **emociones** y las emociones se convierten en **acciones**.

Si tenemos pensamientos positivos, tendremos emociones positivas y haremos acciones positivas. pero ten en cuenta de que los pensamientos negativos no siempre son malos y son necesarios. rechazar tus emociones negativas puede tener un efecto contrario.

El autosaboteo o síndrome del impostor requiere de la introspección para ser conscientes de que las cosas que hacemos no están mal, que a veces son pensamientos inconscientes e irracionales, debemos enfocarnos en entender nuestras emociones mediante la conversación con nosotros mismos y hacer que nuestro ciclo de experiencias sea positivo.

Emociones y Aprendizaje

Reaccionar en momentos de presión

Presión: Influencia que se ejerce sobre alguien para determinar sus actos o su conducta.

Momentos de presión:

preocupaciones por situaciones específicas como no entender algo o que algo nos frustre y nos tome mucho tiempo.

Reacción a Momentos de presión:

1. Parálisis
2. Abandono
3. Acción

No victimizarse en momentos de crisis.

Nadie te debe nada, actúa centrado y consciente de tus actos y objetivos.

Todos afrontamos y reaccionamos diferente ante las frustraciones y **situaciones de presión**.

Necesitamos **herramientas emocionales** para afrontarlas de forma diferente y positiva.

Nuestra reacción a **Momentos de presión** pueden ser la **parálisis** al entrar en un estado de crisis, **huir** del problema y complicarlo o el de entrar en un estado de **acción** e intención de solucionarlo, aprender, ver otras perspectivas, iniciar un proceso creativo, decidir y hacer las cosas más simples.

Es importante **no victimizarte** en momentos de crisis, no culpar a otros, ni señalar responsabilidades en terceros, lo mejor es **ser consciente** de tu proceso y tu objetivo, todo lo que pase en momento de crisis te afecta a ti mismo y otros no van a hacer nada por ti es algo **meramente personal**.

Cuando afrontamos momentos de crisis es importante tener las herramientas emocionales adecuadas para afrontar y aprender de los obstáculos y problemas. Nuestra reacción en momentos de crisis puede ser de huida, vistísimo o parálisis pero la crisis también nos puede llevar la acción y por consiguiente a las soluciones.

Emociones y Aprendizaje

Personas Tóxicas

A parte de evitar a las personas tóxicas debemos evitar ser tóxicos para otras personas.

Las personas que te intenta inducir a vicios como el alcohol o las drogas son tóxicas.

Las personas que critican tus gustos o que intentan que cambies tus hobbies son tóxicas.

Las personas que te obligan a hacer algo sin que tu quieras son tóxicas.

Las personas que te inducen a la pereza, dudar de tus capacidades y a abandonar tus objetivos son tóxicas.

Las personas que te agreden de forma física o psicológica son tóxicas.

Dejar ir personas Tóxicas

Parte del crecimiento es aprender a cortar los lazos con las personas tóxicas, sin importar quiénes sean, las personas tóxicas nos sabotean, son personas que hacen daño a nuestra autoestima, motivación o emociones.

Características de las personas Tóxicas:

1. Son muy egocéntricos.
2. Son pesimistas.
3. No son empáticos.
4. Son manipuladores.
5. Usan el victimismo para justificar errores.
6. Son criticones crónicos.
7. Son violentos de forma verbal o psicológica.
8. Generan rumores negativos.
9. Son infelices.

En momentos de crisis y de presión ser tóxico o estar cerca de personas tóxicas es contraproducente. Es preferible afrontar los problemas y aceptar el aprendizaje que estos momentos nos dejan.

En los momentos de presión es importante evitar ser o estar cerca de personas tóxicas. Las personas tóxicas pueden hacer que te desenfoces de tus objetivos, afectar nuestra motivación, autoestima y emociones, Las personas tóxicas tienen características que son dañinas y en un proceso de aprendizaje pueden desviar tu atención. Aprende a alejarte de estas personas y si tienes comportamientos tóxicos intenta reflexionar y cambiar para ser más efectivo.

Emociones y Aprendizaje

Ciclos de las emociones

la predisposición puede ser buena cuando es de curiosidad, motivación, entusiasmo, emoción.

La predisposición negativa es la duda e incertidumbre, poca expectativa o confianza en tus capacidades o en el entorno.

No renuncies aun te toque intentarlo muchas veces. :3

Cada persona tiene su ritmo de aprendizaje, puedes demorarte más o menos en apropiarte algo pero eso no es malo.

La **curva de aprendizaje** nos lleva del exceso de confianza a la decepción realista en donde realmente empezamos a aprender lo difícil y llegamos a la maestría de un tema.

4 etapas de las emociones

1. **primeros pasos y Predisposición positiva:** acercamiento y explorar nuevos conocimientos con una buena visión y expectativa.
2. **Rutinas y perseverancia:** Encontrar un espacio y horario adecuado para aprender, informándonos, indagando, leyendo más y de forma orgánica en la apropiación de rutinas.
3. **Obstáculos y frustración:** El desafío técnico al llegar a la **curva de aprendizaje**, hay que intentar más de una vez, nos comprometemos a lograr meta y superamos el reto de algo complejo. Aquí nos damos cuenta que estamos aprendiendo y nos llenaremos de confianza.
4. **Equilibrio Epico:** Cuando adquirimos el conocimiento y sabemos como demostrar que manejamos y podemos aplicar ese conocimiento.

Existen 4 etapas de las emociones y su relación con el aprendizaje. La **predisposición positiva** que nos motiva a iniciar. La **apropiación de rutinas** que ordena nuestro entorno y herramientas para perseverar con nuestras metas. **Los obstáculos** y frustraciones que indican el ingreso a la curva de aprendizaje, y el **equilibrio** que demuestra nuestra apropiación de rutinas y superación de la curva de aprendizaje para demostrar nuestros conocimientos.

Emociones y Aprendizaje

Evolución de las preocupaciones en ansiedad

Preocupación: angustia o sensación de que algo malo puede pasar.

Causantes de la angustia:

1. incertidumbre
2. Evitación
3. Predisposición

Ansiedad: Preocupación y miedo intensos, excesivos y continuos ante situaciones cotidianas. Puede ser normal en situaciones estresantes. Pero si es crítica requiere de un especialista o profesional .

Calma: tranquilidad, ausencia de angustia, miedo, culpa o dolor.

Mindfulness: tiene origen en la meditación. La atención plena consiste en estar atento intencionalmente a lo que hacemos.

[Calm](#)
[Fabulous App](#)

la angustia te puede paralizar o desenfocarte de las cosas importantes, afecta nuestras emociones y diferentes ámbitos de nuestra vida, paralizándonos y generando pánico y miedos irracionales.

La preocupación tiene 3 causantes principales.

La **intolerancia a la incertidumbre**. **Evitar el fracaso** de no llegado a tu meta y no tomar acción sobre el tema. Y Asumir **pensamientos como realidad** o las predisposiciones negativas que nos frenan.

Debemos tratar de llegar a la **calma** y continuar con nuestro proceso, podemos mejorar nuestra respiración, hacer pausas de algunos minutos para reconectarnos o practicar técnicas de mindfulness y meditación que nos ayuden a controlar el estrés y la preocupación.

Otros aspecto importante a tener en cuenta en cuanto al manejo de ansiedad es **descansar bien**, por lo general debemos tener de 6 a 8 horas de sueño. Esto ayuda a que nuestro cerebro consolide nuestro aprendizaje y encuentre soluciones a problemas.

La preocupación y la ansiedad son sensaciones normales en situaciones que nos generan estrés, algunos causantes comunes son la intolerancia a la incertidumbre, el miedo a fallar y asumir nuestros pensamientos pesimistas como realidades. Lo mejor para controlar estas sensaciones es entrar en un estado de calma y conciencia para encontrar una solución adecuada.

Emociones y Aprendizaje

Preocupaciones, ansiedad y racionalidad

Examen de racionalidad:

Preguntas de introspección y de consecuencias lógicas que ayuda a minimizar el impacto de las situaciones de incertidumbre que imaginamos.

Muchas veces no actuamos porque asumimos resultados de cosas que no sabemos.

La única forma de saber el resultado de algo es actuando.

Cuando estamos en momento de extrema preocupación y ansiedad aparece el miedo y empezamos a imaginarnos en situaciones irracionales, estas situaciones tienen poca probabilidad de ocurrir por lo cual debemos entrar en un estado de conciencia e introspección para dejar esos pensamientos de lado. Una buena estrategia es hacernos un examen de racionalidad.

Algunas preguntas que podemos hacernos en un **Examen de racionalidad** son:

1. ¿Qué es lo peor que puede pasar si...?
2. ¿De 1 a 10 qué tan grave es la consecuencia?
3. ¿Y si sucede, que pasaría después?
4. ¿Cómo solucionarlo si sucede?
5. ¿Cómo partirlo en problemas más pequeño y fáciles?
6. ¿Porque otros no se preocupan por lo mismo?
7. Si otras personas se preocuparon de lo mismo, ¿cómo lograron solucionarlo?

Hacer estas reflexiones nos ayuda a evitar la parálisis que nos puede generar los pensamientos irracionales en momentos de preocupación.

En momentos de ansiedad y preocupación es importante ser consciente de cuáles son nuestras preocupaciones y cómo solucionarlas, una buena forma es haciendo un examen de racionalidad con las preguntas correctas sobre las consecuencias y posibles soluciones a nuestros problemas.

Uso de Emociones

Como funcionan las motivaciones

Motivaciones intrínsecas:
refuerzos internos, sentido,
gusto y realización.

Motivación extrínseca:
Recompensas externas,
premios, reconocimientos,
certificados, aumento de
salario, ascensos.

Tenemos 2 tipos de **motivaciones** las **intrínsecas** y **motivaciones extrínsecas**.

Las **motivaciones intrínsecas** son las que nos generan propia satisfacción y **no requieren de incentivo**. Son cosas con las que nos sentimos a gusto como las ganas de aprender, mientras que las **motivaciones extrínsecas requieren de un incentivo** que puede ser simbólico como un reconocimiento o tangible cómo dinero o un diploma.

Iniciamos un proceso de aprendizaje desde la desmotivación, pasando por la motivación extrínseca y luego por la motivación intrínseca.

Piramide de mentalidad de aprendizaje



Satisfacción personal de haber llegado a la meta y buscar una nueva meta, feliz y capaz

Rutina con la que puedes lograr un resultado de Asenso, mas puntos, certificados...

Inicio del ciclo de aprendizaje como Descuentos en un curso, curiosidad, alguien lo tiene

Zona de confort y estado de no aprendizaje.

Siempre que iniciamos un proceso iniciamos desde la desmotivación, existen 2 tipos de motivaciones que son las que nos pueden impulsar a iniciar a realizar o aprender algo nuevo. La motivación extrínseca que requiere de un incentivo y la motivación intrínseca no necesita de incentivo y se enfoca más en la sensación de satisfacción y las emociones de refuerzo positivo.

Uso de Emociones

Como mantener la motivacion

Aplica todo lo que aprendes y repásalos de forma periódica :3

Un problema o reto grande puede ser dividido en problemas más pequeños y fáciles de manejar.

Motívate y evita caer en el síndrome del impostor.

Plantea objetivos **SMART** de aprendizaje. Específicos, Medibles, Alcanzables, Realistas y con un Tiempo establecido.

Desaprender es importante si queremos aprender cosas nuevas. Evitar los preconceptos e inicia tus procesos con mente abierta.

Mantener la motivación en 9 pasos

inspirar la motivación intrínseca:

1. **Abrir camino** encontrar lo que no sabes que no sabes, explora nuevos conocimientos.
2. **Reducir enfoque** o escoger una linea de aprendizaje.
3. **Visualiza una meta** de aprendizaje.
4. **Mide los problemas** y divídelos.
5. **Revisar soluciones** y retrospectiva.
6. **Automotívate** y date aliento.
7. **Haz un plan de acción** con objetivos SMART:3
8. **Visualiza soluciones** en etapas complejas.
9. **Amplía tu camino** busca como finalizar tu proceso plantando "**semillas de éxito**" o una de aprendizaje, descubrimiento y conocimiento.

La visualización debe ser constante en todo el proceso de mantener y construir motivación extrínseca.

Para motivarnos de manera extrínseca debemos explorar nuevos conocimientos, enfocarnos en unos objetivos claros, medir problemas y revisar soluciones, animarnos y tener un plan de acción, visualizar si estamos consiguiendo lo que nos propusimos y ampliar nuestro camino hacia nuevos conocimientos. Es importante tener mente abierta y desaprender en unos casos pero es una señal de que vamos a reforzar nuestro conocimiento y aprendizaje.

Uso de Emociones

Principales emociones afectaciones de aprendizaje

El aprendizaje está relacionado a nuestras emociones, algunas emociones pueden ser positivas o negativas, las emociones negativas más frecuentes son:

La Pereza: Aparece en estado físico y mental al inicio del proceso y evita que actuemos. **Lo mejor es crear una rutina, iniciar de una vez y evitar distracciones.**

Orgullo: Sentir que aprender es una competencia, rehusarte y asumir que no lo necesitas, o asumir que ya sabes lo suficiente y tener exceso de confianza. **Lo mejor es entender que el conocimiento es dinámico, ser abierto y tener interés.**

Arrogancia: Creer que no necesitas aprender nada más y que el conocimiento es estático. **Lo mejor es leer mucho, conocer las tendencias, descubrimientos y nuevas tecnologías.**

Impaciencia: No disfrutamos el proceso y queremos resultados rápidos. **Lo mejor es reflexionar sobre el sentido de cada contenido, tranquilizarte, avanzar y practicar.**

Desconfianza: No creer en ti mismo o en el material que estamos utilizando para aprender. **Lo mejor es ir paso a paso y reflexionar según avancemos.**

Vergüenza: Pensar en el que dirán si se enteran que estoy explorando esto. **Lo mejor es tener en cuenta que tú eres el que adquieres el conocimiento y tienes tus motivaciones para hacerlo.**

Enojo y frustración: Cuando nos enfrentamos a un reto grande y creemos que no lo vamos a superar nos da ganas de desertar. **Lo mejor es desaprender, tener paciencia y afrontar la curva de aprendizaje.**

Confusión: Crees que una idea o conceptos te confunde y no puedes comprenderlo con lo que ya sabes o crees saber. **Lo mejor es tener en cuenta que la confusión es parte de aprender, debemos asociar el conocimiento y reflexionar. La confusión es señal de aprendizaje y de que estás llegando a la parte más compleja de la curva de aprendizaje.**

Algunas cosas a tener en cuenta cuando nos enfrentamos a emociones negativas es solucionar lo que esté a nuestro alcance, no evitar esas emociones, aprender de ellas ya que nos dan un contraste, contemplar enfoques diferentes e intentar experimentar sensaciones positivas y resiliencia.

Herramientas y Metodologías

Planificar el estudio

El cerebro al revisar un tema por mucho tiempo y repetirla construye conocimiento real.

Ponle fecha a cada objetivo.

NO estudies en un lugar incomodo como tu cama, el piso o el comedor.

Puedes encontrar información muy detallada de crear metas y objetivos en el curso de gestión efectiva de tiempo.

[Curso gestion de tiempo](#)

[Apuntes del curso de gestión de tiempo](#)

Planea Tu Estudio y objetivos de aprendizaje. Cada objetivo debe tener una fecha y estar agendado. debes destina un momento para definir el espacio temporal para estudiar, que cursos o recursos, que actividad y cuanto tiempo vamos a emplear.

Metodo espiral de aprendizaje

Potenciar metas aprendiendo sobre un mismo tema incrementando secuencialmente el nivel de dificultad.

Organización y limpieza

Acomodar el lugar o espacio parra estudiar, lugar despejado que permita procesar el conocimiento, personalizarlo para que sea un lugar agradable para ti, evita estudiar sobre la cama, el piso o el comedor.

Disciplina y concentración

Debemos comprometernos con las tareas y metas propuestas (Hay que sacarle el mejor provecho a los espacios de tiempo dedicados a aprender)

Para lograr resultados en tus estudios lo más importante es tener una planeación bien definida con metas y objetivos claros, puedes definir que tema te interesa profundizar y empezar desde lo general a lo especializado. Tu plan debe contar con fechas de inicio de actividades y cierre de las mismas, debes contar con un espacio ordenado y acorde a tus necesidades de estudio y la disciplina para seguir tu plan y convertirlo en una rutina.

Herramientas y Metodologías

Materiales de estudio y repaso

Se recomienda que tus apuntes sean hechos a mano pero también es importante que el material sea entendible.

En mi caso tengo mala caligrafía, los medios digitales me ayudan mucho porque hace que la información de estudio sea mucho más clara.

La desventaja de hacerlo en digital en mi caso es que se complica hacer esquemas, dibujos y mapas.

Utilizo Canva para tomar notas y mi forma de organizar los apuntes es con las Notas de Cornell.

Usar lo aprendido es la mejor forma de interiorizar los conocimientos.

Es necesario **llevar un registro** de lo que estamos aprendiendo, involucrar diferentes sentidos con material visual, auditivo y experiencial es de gran ayuda.

Escribir a mano es clave más que lo electrónico, utiliza colores, marcadores y **personalizar** tus notas genera un vínculo con tu aprendizaje.

Disponer los apuntes en un solo lugar es importante porque llevamos la información ordenada, de manera secuencial y accesible en cualquier momento.

Completar los apuntes con información adicional, ideas y material complementario que profundicen tu aprendizaje y te den diferentes puntos de vista.

Subrayar y sintetizar las palabras y temas importantes nos ayuda a resumir y diagramar la información para ser consultada, recordada y aprendida de forma más simple.

Resumir de forma simple pero muy concreto y con nuestras **propias palabras**

Usar lo aprendido, consultar, contrastar y unir diferentes conocimientos, interiorizar y reutilizar también nos ayuda a crear propias ideas de un tema e **incluso crear nuevo conocimiento** que le sea útil a otros.

Es importante llevar registro de lo que estamos aprendiendo, se recomienda que lo hagamos de forma escrita y en un solo lugar, usar colores, diagramas y demás cosas que sean elementos que nos puedan ser útiles. El aprendizaje puede ser experiencial y hacer uso de recursos visuales, auditivos o más físico, podemos complementar la información con otros elementos, sintetizar, resumir y diagramar para posteriormente utilizar y aplicar lo que estamos aprendiendo.

Herramientas y Metodologías

Mapas Conceptuales

Mapa conceptual: Son construcciones visuales que sintetizan información desde los elementos generales a los específicos.

NO TENER párrafos o redacciones en un mapa conceptual

Los mapas mentales no requieren de una jerarquía.

Algunas herramientas para hacer mapas conceptuales y mentales son GoConqr y Creately

Creately es muy completo

T. Buzan Mapas Mentales

Creately
GoConqr

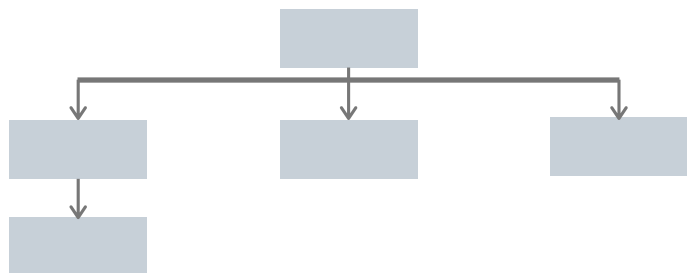
Los mapas conceptuales no ayudan a ver temáticas que van de lo general a lo particular de una forma gerárquica, el objetivo es simplificar conceptos y temas, simplificar ideas, extraer solo palabras, terminos o conceptos

Objetivo es asociar terminos y recordar el contenido sin necesidad de escribirlo de manera continua

Se lo hace con listado de palabras clave y terminos que extraemos de tu texto, guía curso que luego lo construiremos desde la idea principal. luego se subdivide gerárquicamente los conceptos

Las gerárquias tambien tienen o se complementan con palabras conectoras

Los mapas mentales son más visuales y no necesitan un orden, se lo ve más ramificado y se van tomando las ideas o ramificaciones (terminos, preguntas y cosas nuevas) incluso puede tener dibujos o ilustraciones.



Los mapas conceptuales y mapas mentales son herramientas de síntesis de información, se estructuran a base de palabras e ideas clave en un orden jerárquico en caso de los mapas conceptuales y en un orden más orgánico en caso de los mapas mentales.

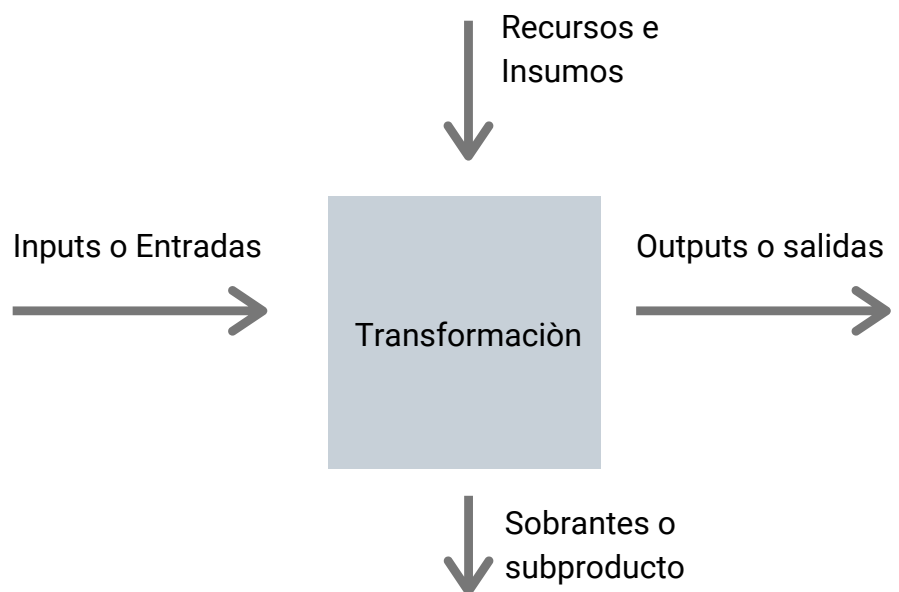
Herramientas y Metodologías

Diagrama de Procesos

Proceso: conjunto de acciones necesarias para transformar una información o elemento de entrada en un producto o información de salida.

Los procesos vienen del mundo industrial, son metodologías de cambio de estado de una información, requieren de una entrada de información e insumos para transformarlos en un producto o información de salida.

Visualmente es una herramienta útil y puede aplicarse a diferentes campos a parte de la ingeniería y los sistemas de producción.



Un proceso es un conjunto de acciones u operaciones que transforman una información de entrada a un producto o información de salida. La forma de estructurar un diagrama de procesos puede ser utilizada en áreas diferentes a la industrial, en el campo de crecimiento profesional.

Herramientas y Metodologías

Líneas de Tiempo

Se puede redactar un poco más

Debe tener una escala matemáticamente consistente

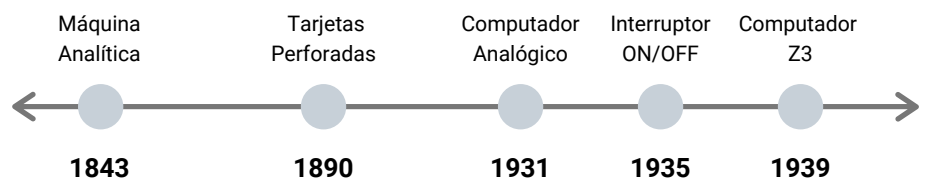
Esta herramienta se utiliza para épocas, tiempos y periodos y en estos casos es mejor que los mapas conceptuales.

Cuando estamos utilizando o aprendiendo de un recurso que trata de diferentes temas y tiempos.

Para hacer las líneas de tiempo necesitas

1. identificar hechos y lugares en una lista
2. selecciona los datos y fechas más relevantes
3. organizarlo secuencialmente en una línea proporcional
4. ajustar los datos dentro de la timeline

Innovación Disruptiva entre 1840 y 1940



Las líneas temporales son herramientas para definir hitos o acontecimientos importantes en fechas específicas. Es una herramienta útil cuando hay que ordenar eventos en marcos temporales.

Herramientas y Metodologías

Cuéntame qué sabes de un tema

Conversar de forma informal o intensional para **hablar sobre un tema** que haz aprendido, que te ha gustado del tema y porqué te ha parecido importante o mostrarle la habilidad que tienes o haz aprendido.

Puede ser algo fingido **sin necesidad de que lo compartas**, grabarnos para contarnos sobre lo que aprendimos del tema a nosotros mismos.

Al hacer esto demuestras si tienes **dominio de un tema o te generan nuevas preguntas** que puedan complementar tus conocimientos. Nuevas cuestiones son una buena señal.

Puedes hacer un podcast o un video para youtube hablando del tema. Lo único que necesitas es un celular o una computadora e iniciar a hablar sobre el tema de tu interes y el cual estas aprendiendo.