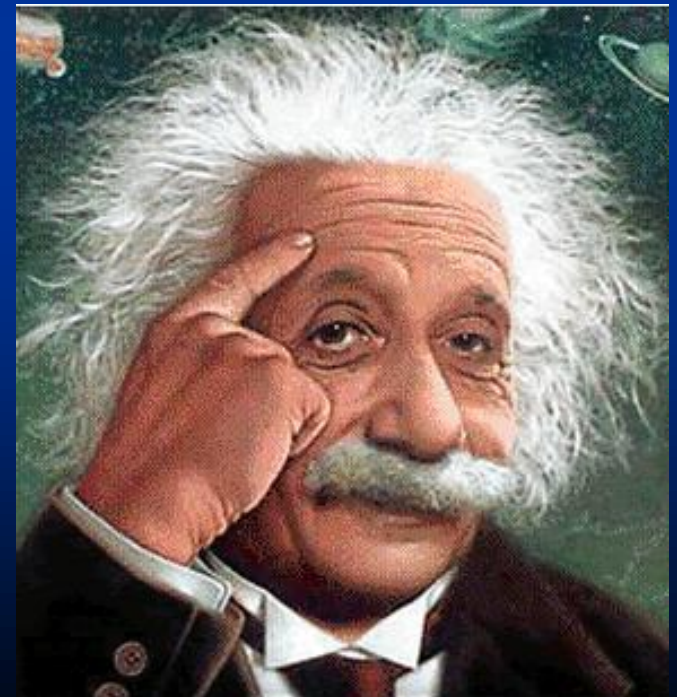


# *Ciclo III: aprender a aprender*

Estrategias de  
aprendizaje



# ¿aprender a aprender?

**¿Cómo se aprende?**

**¿Cuándo puedo decir que aprendí algo?**

**¿Qué me facilita el aprendizaje de algunos contenidos?**

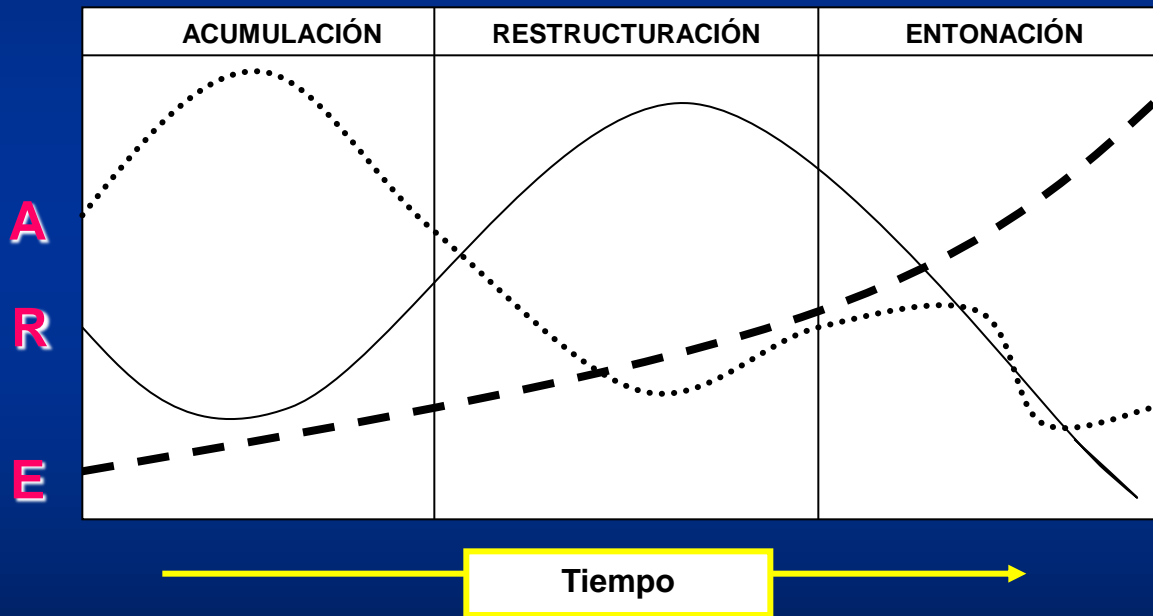
**¿Cuál es mi mejor momento para estudiar?**

**¿Qué hago para memorizar mejor los datos, los contenidos, los conocimientos?**



# ¿aprender a aprender?

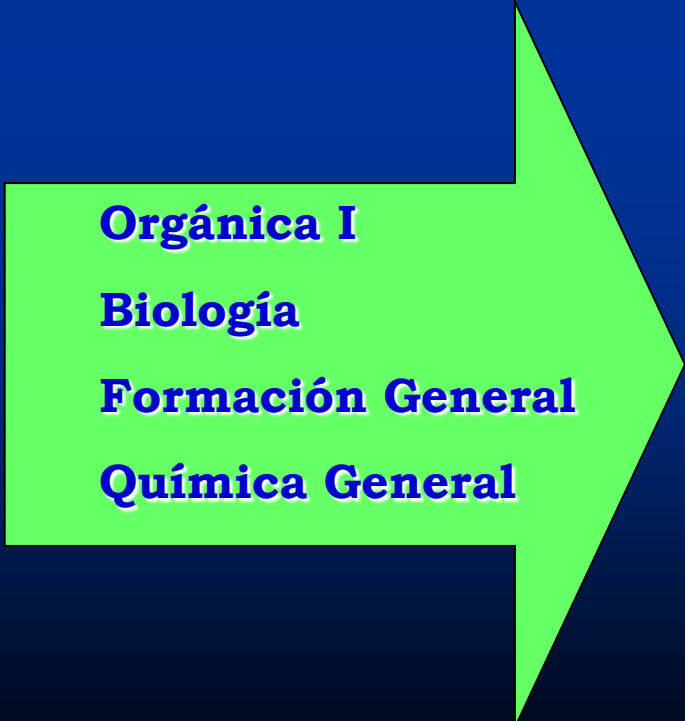
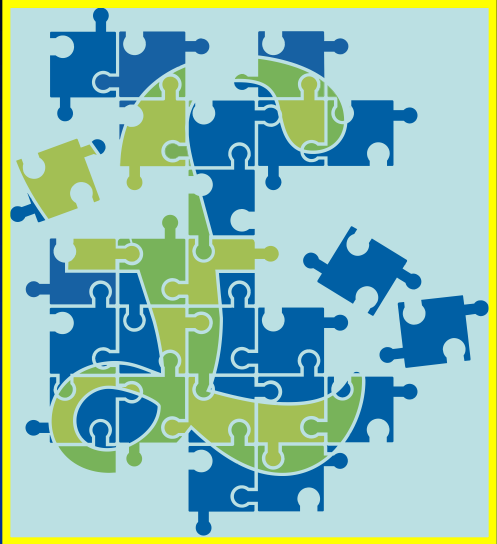
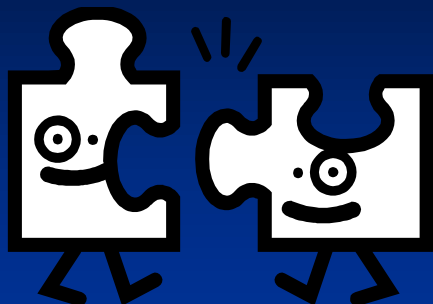
## MODELO DE APRENDIZAJE DE NORMAN



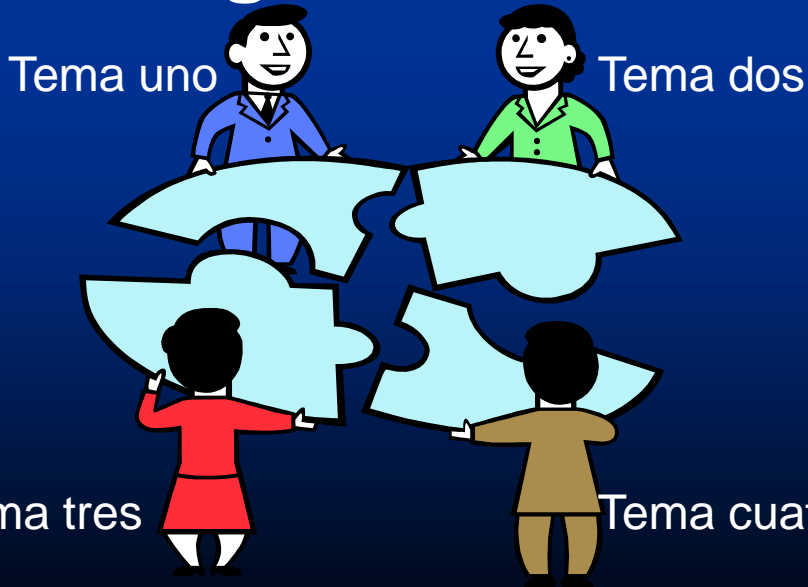
Este modelo permite describir y comprender el dominio de una destreza que logra un aprendiz. Ello implica un proceso a largo plazo que se ve favorecido por las diferentes etapas y que llevan al logro progresivo de una pericia cuya base es la práctica constante de la competencia que se desea lograr.



Asociación de conocimientos previos con los nuevos



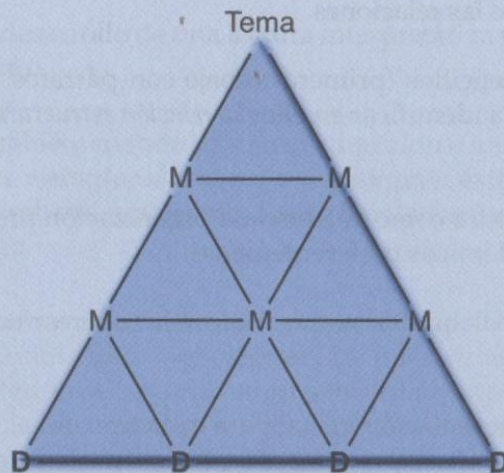
# aprendizaje significativo



# aprendizaje significativo

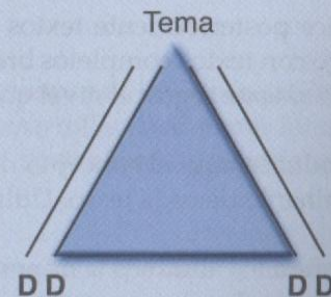
## BUENA COMPRENSIÓN

Representación coherente  
(Enunciados que se estructuran  
por niveles de importancia  
alrededor de un tema)



## COMPRENSIÓN POBRE

Tema + detalles  
(Enunciados que simplemente se asocian  
alrededor de un tema)

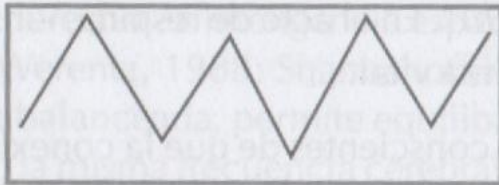


M: macro proposiciones  
D: detalles

(Tomado de Sánchez, Orrantía y Rosales, 1986)

# Aprendizaje y Frecuencias Cerebrales

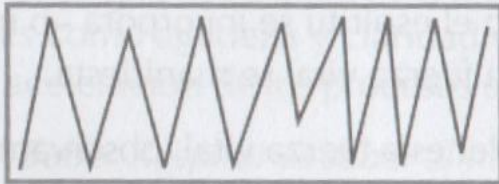
**Delta**  
0.5 - 4 cps



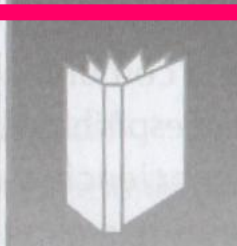
**Sueño Profundo**



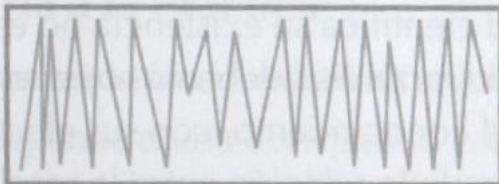
**Theta**  
4 - 7 cps



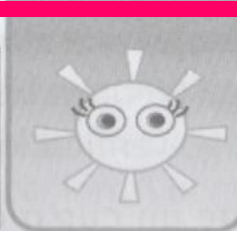
**Creatividad**



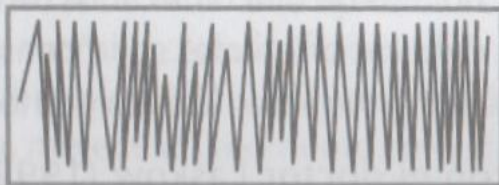
**Alfa**  
7 - 12 cps



**Relajación y Aprendizaje Acelerado**



**Beta**  
12 - 25 cps

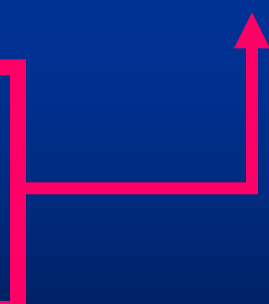


**Estado de Alerta**



La mente está alerta y el cuerpo está relajado.

Aprendizaje Acelerado:  
Facilita la inspiración, la asimilación y el aumento de la memoria.





# algunas recomendaciones...

**Ejercicio de centramiento o relajación antes de iniciar (15')**

**Traer el material instruccional “aprender a aprender”**

**Traer creyones y marcadores de colores, goma de borrar**

**Hojas blancas o block de dibujo**

**La mejor disposición para aprender y disfrutar!!!**

# Subrayados....

**Lineal**

**Estructural**

**Crítico**

El aprendiz percibe la información como constituida por piezas o partes aisladas sin conexión conceptual

Forma de percepción de la información

“Preguntas del tema  
Reflexiones personales  
Cuestionamiento hacia lo planteado”

¿Qué es un aprendiz?

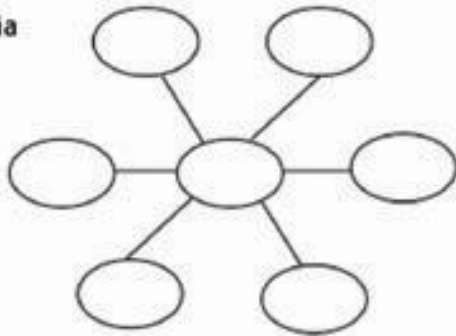
¿Qué significa partes aisladas sin conexión conceptual?



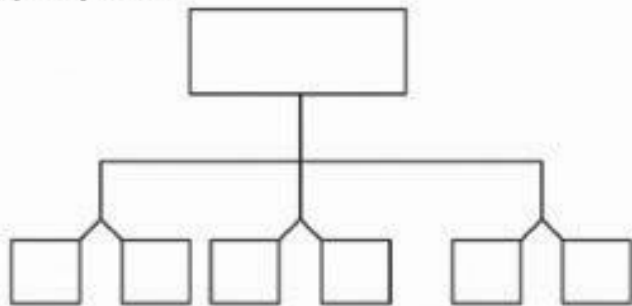
# diagramas

Fig. 1. Tipos de mapas conceptuales

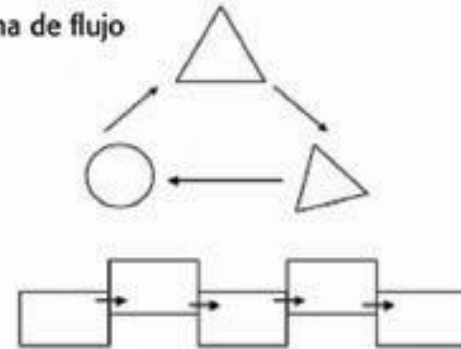
a) en araña



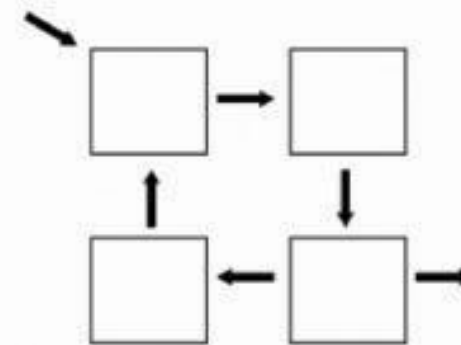
b) jerarquizado



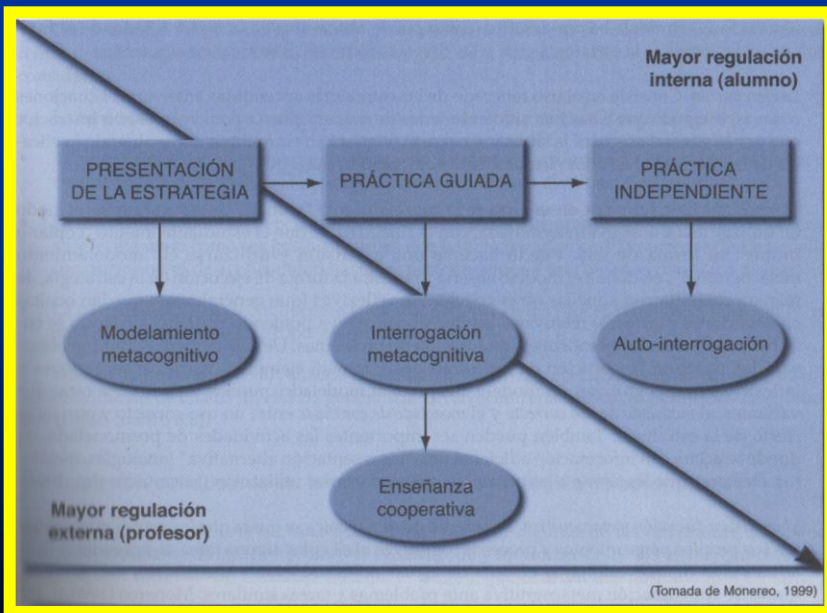
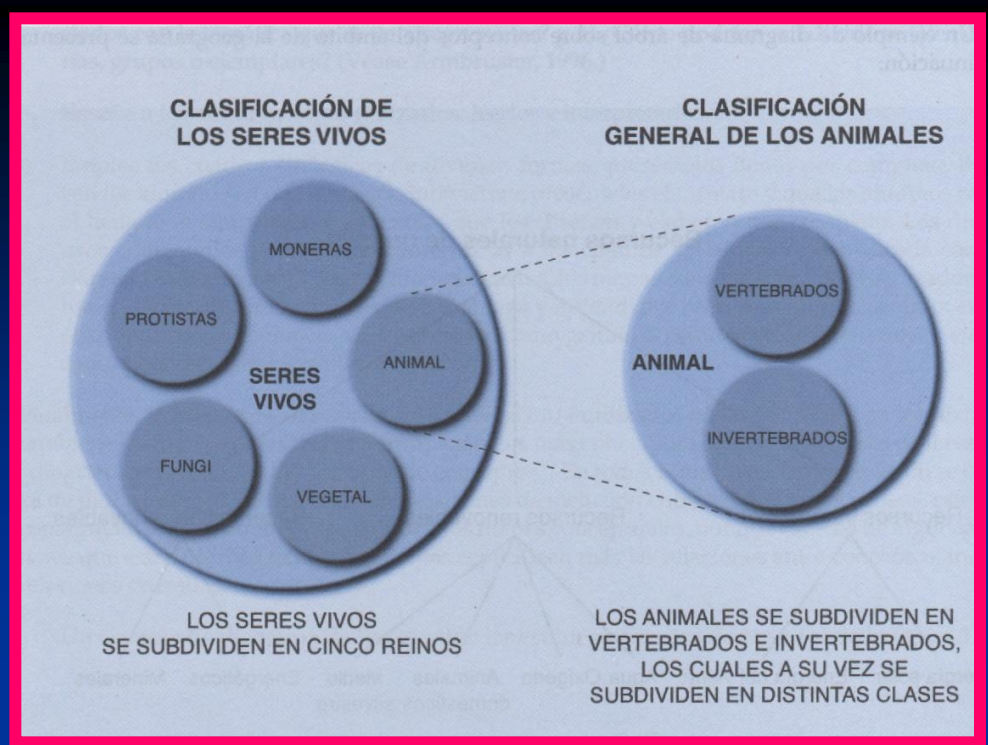
c) en diagrama de flujo



d) sistémico

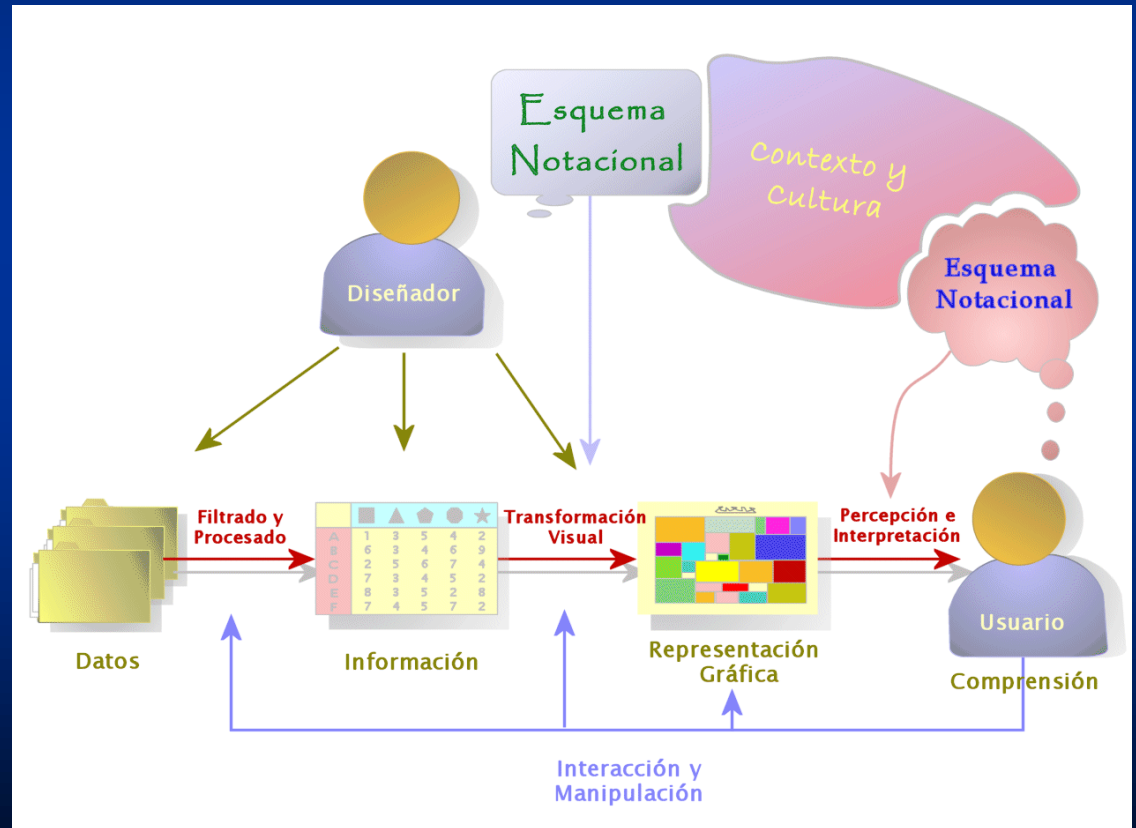
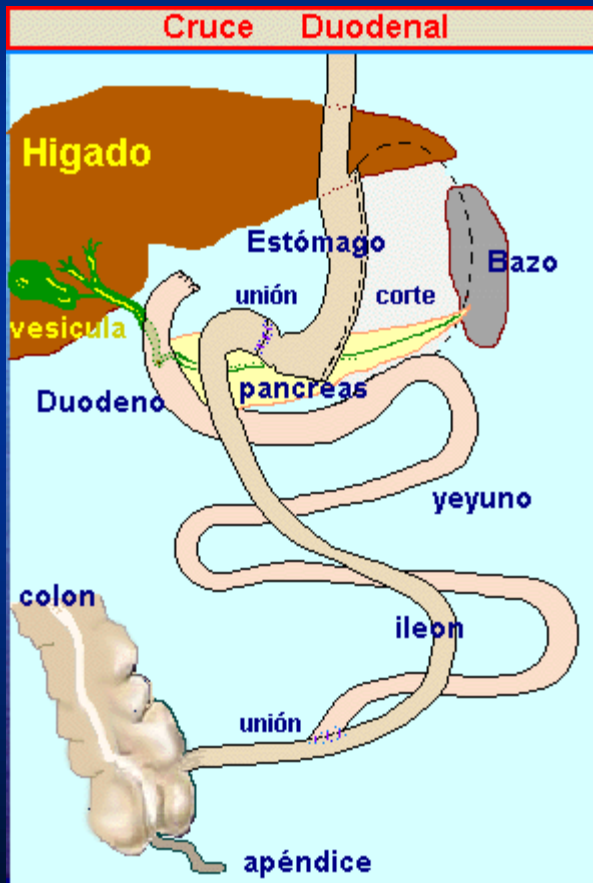


## Diagrama de círculo para clasificar información



## Diagrama de flujo para presentar la información de manera secuencial

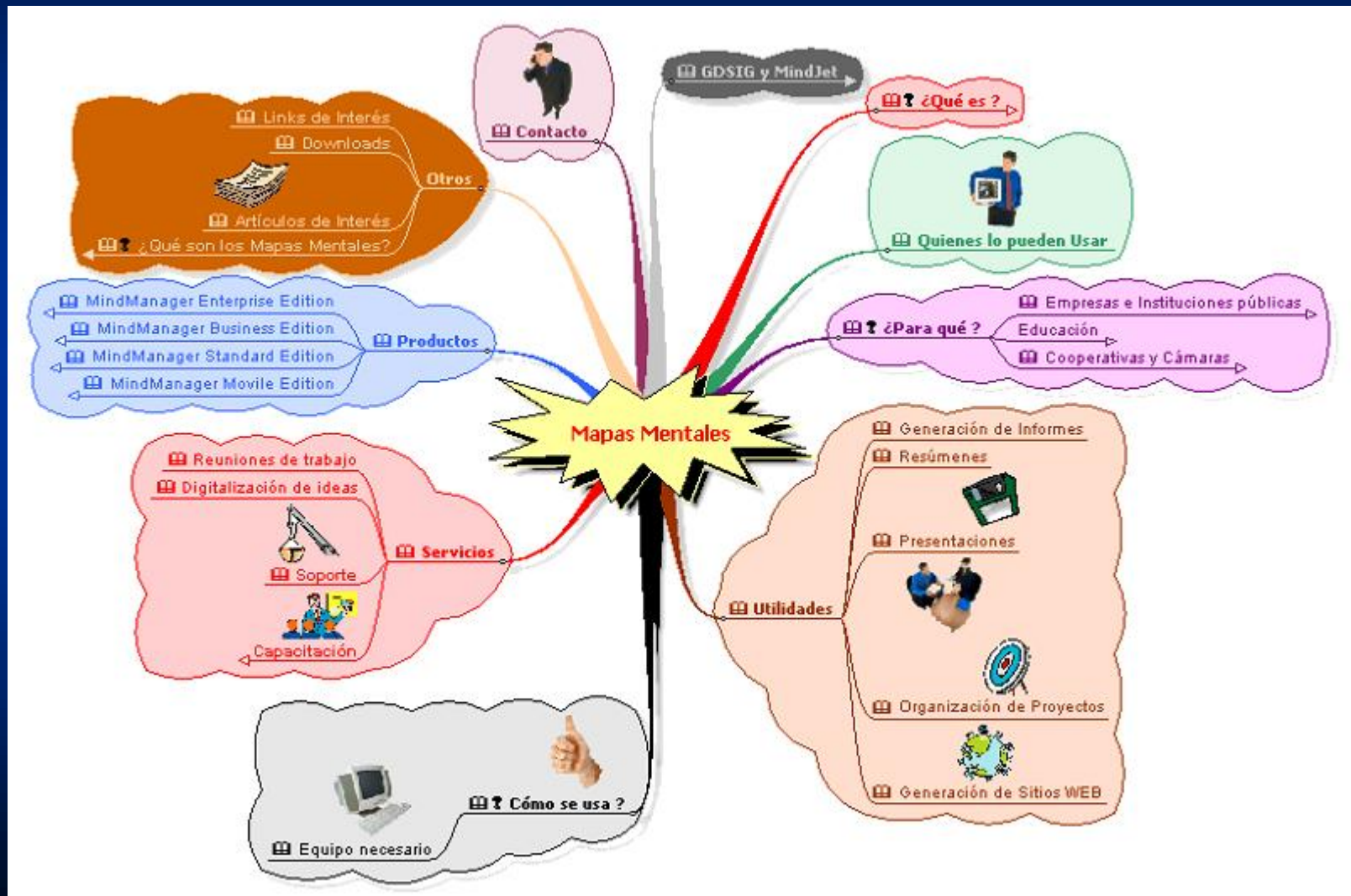
# esquemas gráficos





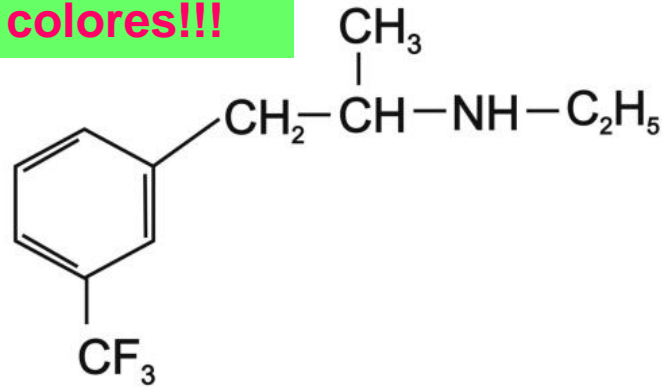


# mapas mentales

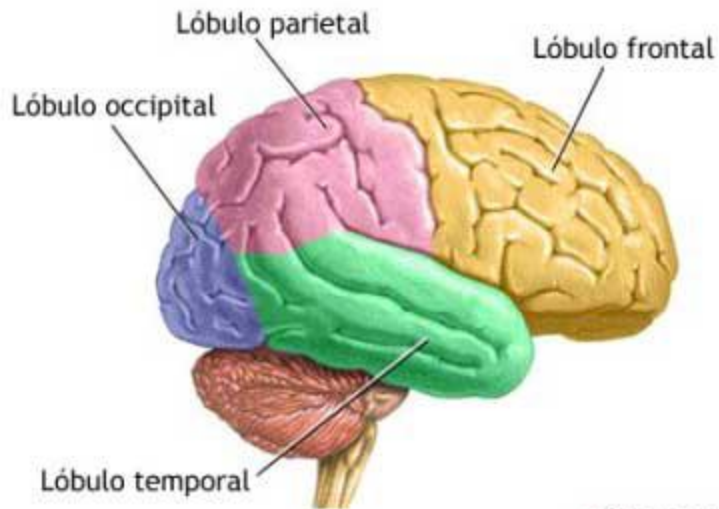


# memoria

Usa colores!!!



## Los colores y la memoria



ADAM.



# Cerebro Saludable

Imagen a color

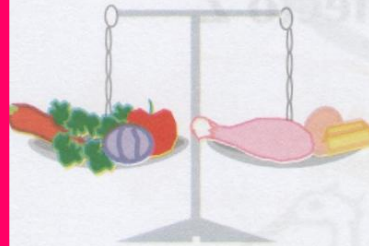
Texto



Ejemplo:

El cerebro en buen estado de salud, necesita de una óptima oxigenación, comida balanceada y pensamientos positivos.

El cerebro utiliza el 20% del aire que respiramos; de esto la importancia de practicar la respiración abdominal y rítmica



Soy lo que como, equivale a ser más inteligente cuando se cuida la calidad de los nutrientes del cuerpo.



Los pensamientos positivos ayudan a mantener saludable la mente y el cuerpo. Se recomienda practicar diariamente 10 minutos de meditación.

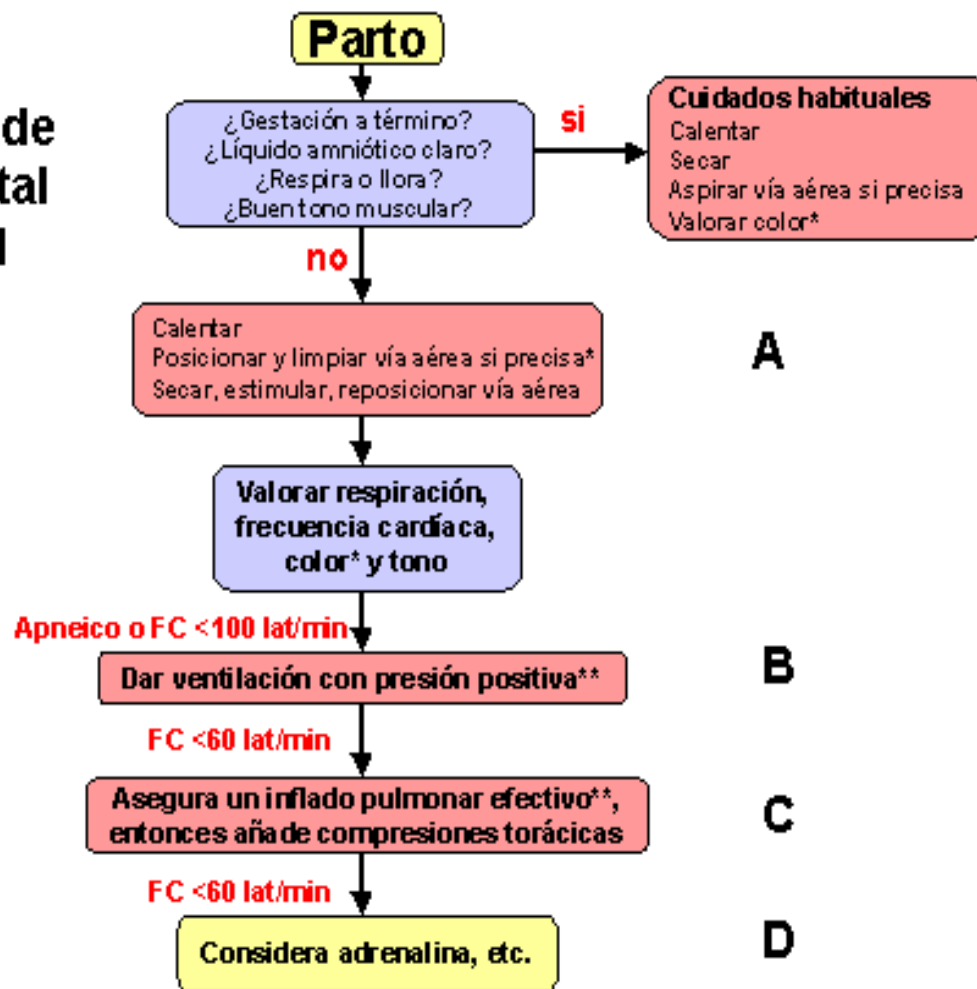
**¡Combinación de imagen con texto!**

**La imagen contribuye a recordar la información adquirida mediante la información lineal.**



# algoritmos

## Algoritmo de soporte vital neonatal

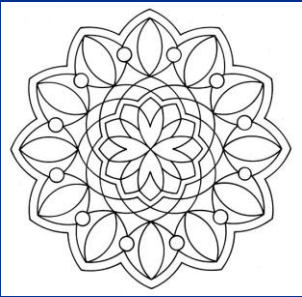


\*La intubación traqueal puede ser valorada en diferentes pasos

\*\* Pensar en oxígeno suplementario en cualquier paso si persiste la cianosis

# *mandalas*

**Objetivo: Mantener el foco para lograr relajar la mente.**



- Tenga a la mano: creyones con punta y música suave de fondo.
- Ubíquese en un lugar tranquilo y cómodo.
- Haga tres respiraciones lentas y profundas. Relaje todo su cuerpo.
- Observe detenidamente el mandala (en sánscrito: círculo) que se presenta en la siguiente página. Detalle su diseño.
- Creyones en mano, permítase un tiempo sin interrupción para colorearlo con diferentes tonalidades y con mucho color!
- Por ningún motivo suspenda la actividad. Deténgase sólo cuando haya terminado de colorear.
- Mientras colorea...disfrute el momento...déjese afectar por los colores que combina y por la música que escucha.
- Al terminar profundice: ¿qué sensaciones sintió? ¿cómo se siente su cuerpo? ¿cómo está de ánimo?

# *metacognición*

Estrategias autorreguladoras en la comprensión de una lectura

¿Qué propósitos persigo con la lectura?

¿Cuáles son mis características personales?

¿Existen condiciones ambientales adecuadas donde voy a estudiar?

Antes de leer: ¿Qué conozco del tema?

Durante la lectura: ¿estoy siguiendo lo que me proponía?

¿Estoy comprendiendo lo que es?

¿Qué dificultades encuentro?

¿Por qué dejé de leer?

¿Están siendo eficaces las estrategia que estoy utilizando?

¿Si no son apropiadas estoy introduciendo modificaciones?

¿Comprendí lo leído?

¿Cómo lo puedo comprobar?

¿Cómo superé las dificultades?

