PROCESOS DE APRENDIZAJE EFICACES EN EL SECTOR SALUD

Aprende todo lo necesario para adquirir un aprendizaje significativo orientado a un propósito.

sculapp

RECONOCER LA META DE ESTUDIO

¿Para qué estudias?

¿Qué quieres lograr con tu preparación?

¿Qué tanto quieres estudiar?

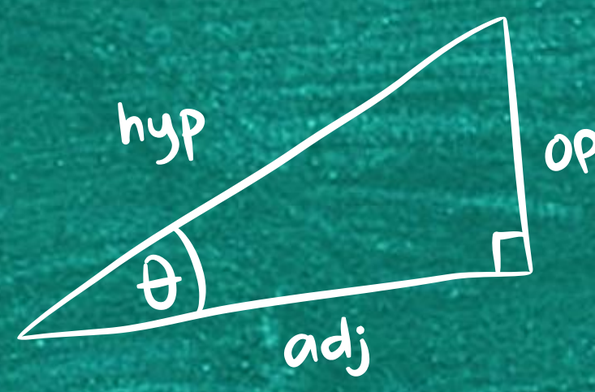
"Recuerda que solo basta saber hacia dónde voy para encontrar el camino y las herramientas adecuadas"

sculapp

DIAGRAMA DE PROCESO

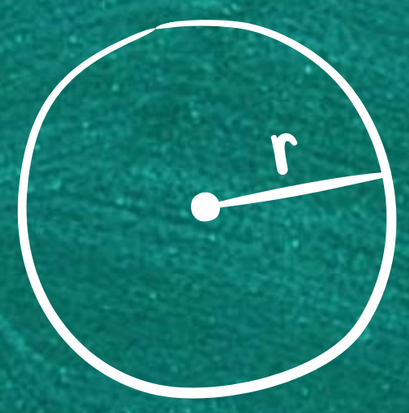
$V = s^3$

$x = \frac{-b \pm \sqrt{b^2 - 4ac}}{2a}$



$\tan(\theta) = \frac{opp}{adj}$

$V = \frac{4}{3}\pi r^3$



$A = \pi r^2$

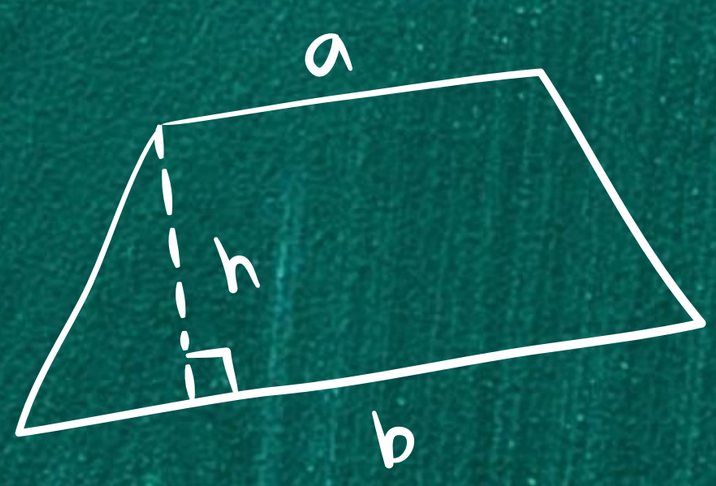
¿Qué conozco del proceso?

¿Qué necesito fortalecer?

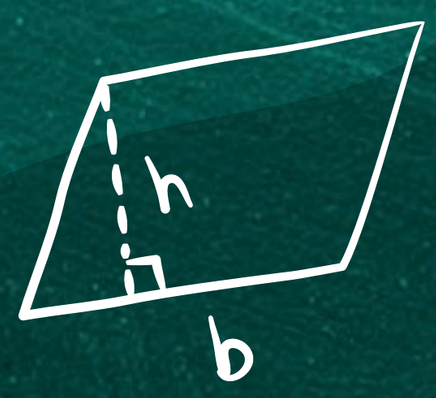
Objetivo

¿Con cuánto tiempo de preparación cuento?

¿Con qué herramientas cuento?



$A = \frac{a+b}{2}h$



$A = bh$

$ax^2 + bx + c = 0$

sculapp

$M = \left(\frac{x_1 + x_2}{2}, \frac{y_1 + y_2}{2}\right)$

SÍNDROMES Y ENGAÑOS DEL APRENDIZAJE

Falso aprendizaje

¿Cómo podemos manejarla?

Antes de sentarte a leer tus notas de repaso, procura recordar tanto como sea posible y luego compara dicha información con lo que sintetizaste.

Estancamiento

¿Cómo podemos manejarla?

Comprende tus procesos de concentración y motivación, implementa tiempos de pausa y vuelve a construir hábitos con acciones pequeñas.

Falsa productividad

¿Cómo podemos manejarla?

Traza objetivos específicos en tu cronograma y haz seguimiento a su cumplimiento.

Procrastinación forzada

¿Cómo podemos manejarla?

Reconoce los tiempos en tu día a día y asegúrate de hacer una actividad cada día, incluso si parece corta.

sculapp

ESTRUCTURA TUS RECURSOS

¿Cuánto tiempo tienes disponible en un día?

¿Cuántos días tienes disponibles en una semana?

¿Cuántas semanas tienes antes de la fecha límite del objetivo?

"Para lograr grandes objetivos, basta con dar pequeños pasos"

sculapp

CRONOGRAMA POR DÍAS

Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5

sculapp

CRONOGRAMA POR HORAS

MONTH

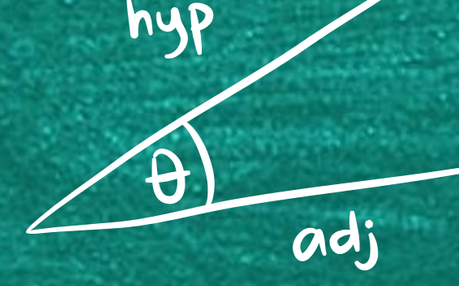
YEAR

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY

sculapp

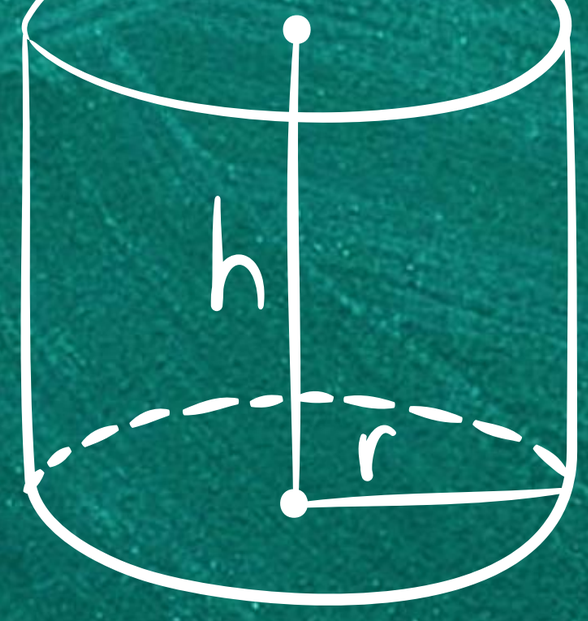
$V = s^3$

$x = \frac{-b \pm \sqrt{b^2 - 4ac}}{2a}$

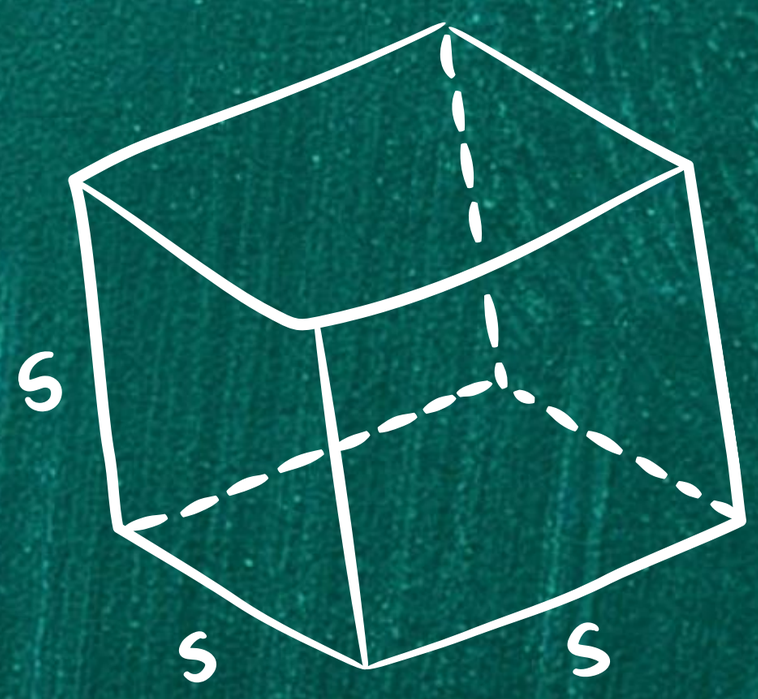


$\tan(\theta) = \frac{o}{}$

ANTI-CRONOGRAMA



$V = \pi r^2 h$



$V = s^3$

CHALLENGES:

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....
5. .....

sculapp

$M = \left(\frac{x_1 + x_2}{2}, \frac{y_1 + y_2}{2}\right)$

HABIT TRACKER

TODAY

DATE

TODAY

DATE

TODAY

DATE

TODAY

DATE

TODAY

DATE

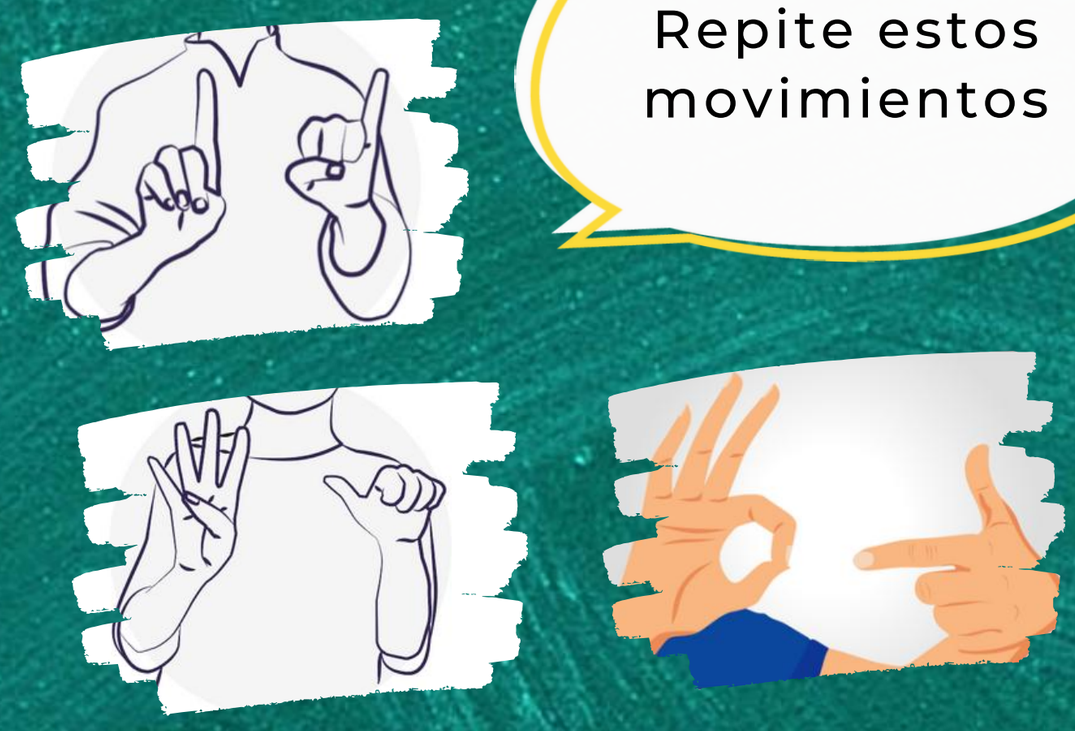
sculapp

GIMNASIA CEREBRAL

Ejercicio de posturas de manos

Realiza estos ejercicios con tus manos una vez al día para mantener tu menta preparada para el aprendizaje.

Repite estos movimientos



Ejercicios de memoria

Observa estos 10 objetos por 10 segundos, luego cierra tus ojos y verifica cuántos puedes recordar.

Otros ejercicios

Busca en internet alguna de estas actividades que te ayudarán a mantener tu mente activa.

- Sudokus.
- Sopas de letras.
- Encuentra las diferencias.
- Memorización de secuencias.

sculapp

ESTILOS DEAPRENDIZAJE DE KOLB

Test para conocer tu estilo:

https://www.psicoactiva.com/test/educacion-y-aprendizaje/resultado-del-test-de-estilos-de-aprendizaje-de-kolb/

MÉTODO SQ4R

1. Survey (inspecciona): ojeada general del tema.
2. Question (preguntas): formula preguntas.
3. Read (leer): ahora sí, comienza a leer.
4. Recite (recita): intenta responder tus preguntas en voz alta.
5. Rewrite (reescribe): escribe las respuestas.
6. Review (revisa): repasa todo lo anotado una última vez.

sculapp

MÉTODO SQ4R

EJERCICIO

Escoge una clase del curso y repásala aplicando el SQ4R

PREGUNTA #1

RESPUESTA:

PREGUNTA #2

RESPUESTA:

PREGUNTA #3

RESPUESTA:

sculapp

MÉTODO CORNELL

TÍTULO DEL TEMA

- PALABRAS CLAVE.
- PREGUNTAS.
- PUNTOS IMPORTANTES.

- FÓRMULAS.
- IDEAS.
- FRASES IMPORTANTES.
- CONCEPTOS.
- EJEMPLOS.

RESUMEN (PARA UN FUTURO REPASO DEL TEMA)

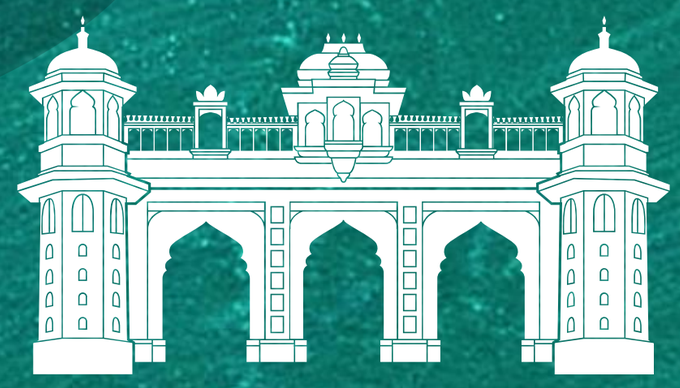
sculapp

MÉTODO CORNELL

EJERCICIO

Escoge una clase del curso y repásala con el método Cornell

sculapp



MÉTODO LOCI

1. Escoge un lugar conocido (tu casa por ejemplo).
2. Escoje los conceptos que deseas aprenderte.
3. Imaginariamente, ubica cada concepto en una habitación.
4. En cada habitación, crea una imagen original y llamativa para que represente cada concepto.
5. Realiza un recorrido mental por cada habitación.

EJERCICIO

Utiliza el método LOCI para memorizar la escala de Glasgow

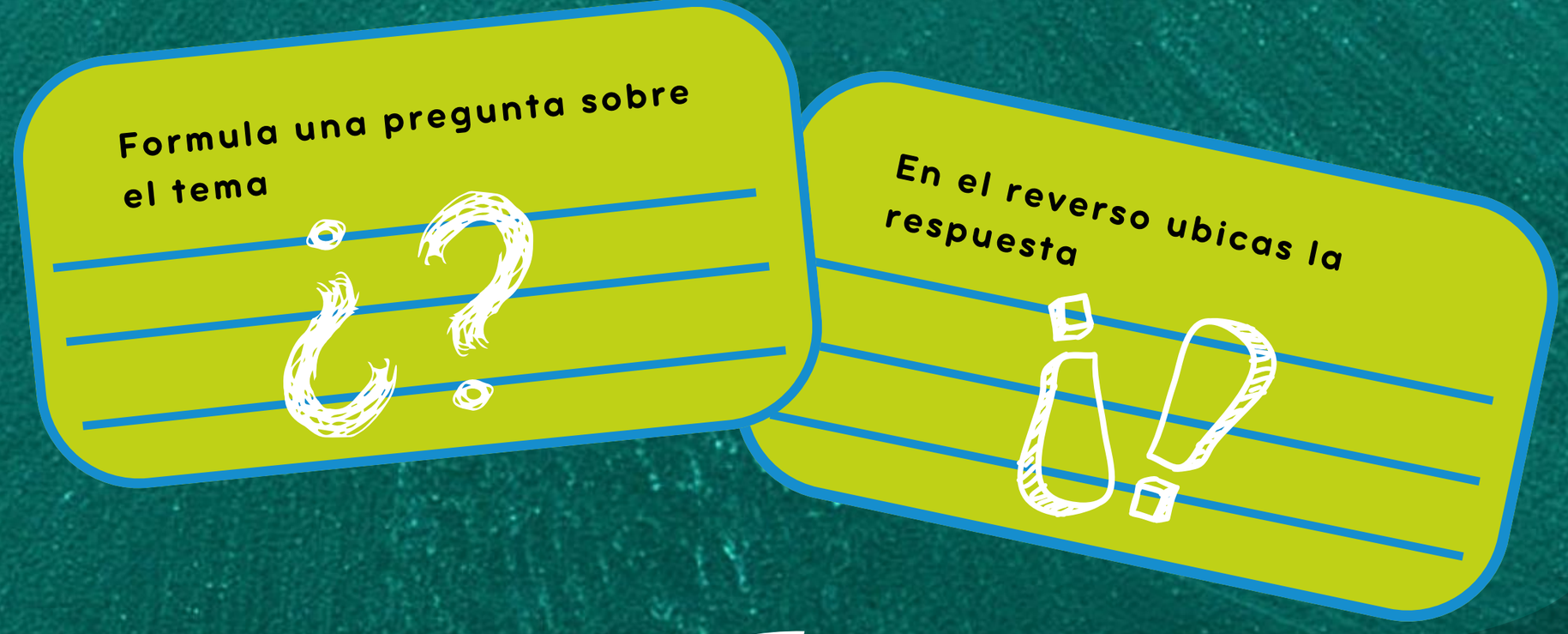
ESCALA DE COMA DE GLASGOW

PARÁMETRO	DESCRIPCIÓN	VALOR
ABERTURA OCULAR	ESPONTÁNEA	4
	VOZ	3
	DOLOR	2
	NINGUNA	1
RESPUESTA VERBAL	ORIENTADA	5
	CONFUSA	4
	INAPROPIADA	3
	SONIDOS	2
	NINGUNA	1
RESPUESTA MOTRIZ	OBEDECE	6
	LOCALIZA	5
	RETIRADA	4
	FLEXIÓN	3
	EXTENSIÓN	2
	NINGUNA	1

sculapp

FLASHCARDS

1. Toma un trozo de papel pequeño que puedas guardar fácilmente.
2. En una de sus caras pones una pregunta sobre el tema que quieres aprender.
3. En la otra cara pones la respuesta.
4. Construye varios y mantenlos contigo para que puedas repasarlos en tus tiempos libres.



EJERCICIO

Escoge una de las clases del curso y crea 5 flashcards sobre el tema

sculapp

BRAINSTORMING

1. Estudia el tema que deseas.
2. Espera unos cuantos días (una semana aproximadamente).
3. Toma una hoja en blanco y escribe todo lo que llegue a tu mente respecto al tema estudiado.
4. Plantea preguntas sobre aquello que te cuesta recordar.
5. Ve a tus apuntes a buscar la respuesta a tus preguntas.

EJERCICIO

Repasa una de las clases y, en una semana, vienes a esta página a plasmar todo lo que recuerdes

sculapp

ACTIVE RECALL

1. En la medida en la cual vas avanzando en el tema, transforma elementos de este en preguntas
2. Explícale a alguien con tus propias palabras lo que entendiste del tema que estudiaste. Si no tienes a quien contarle, puedes simular una exposición.
3. Responde las preguntas que surjan. Si logras responder, ¡entendiste el tema!
4. Detecta qué es lo que todavía no queda claro y regresa a la lectura.

EJERCICIO

Formula preguntas, explica y verifica con base en las anteriores clases vistas.

PREGUNTA #1

RESPUESTA:

sculapp

ACTIVE RECALL

INTENTA EXPLICAR EL TEMA

RESPUESTA:

¿AÚN QUÉ NO ESTÁ CLARO?

RESPUESTA:

VUÉLVELO A VER, OÍR O LEER.

sculapp

TÉCNICA DEL ESPIRAL

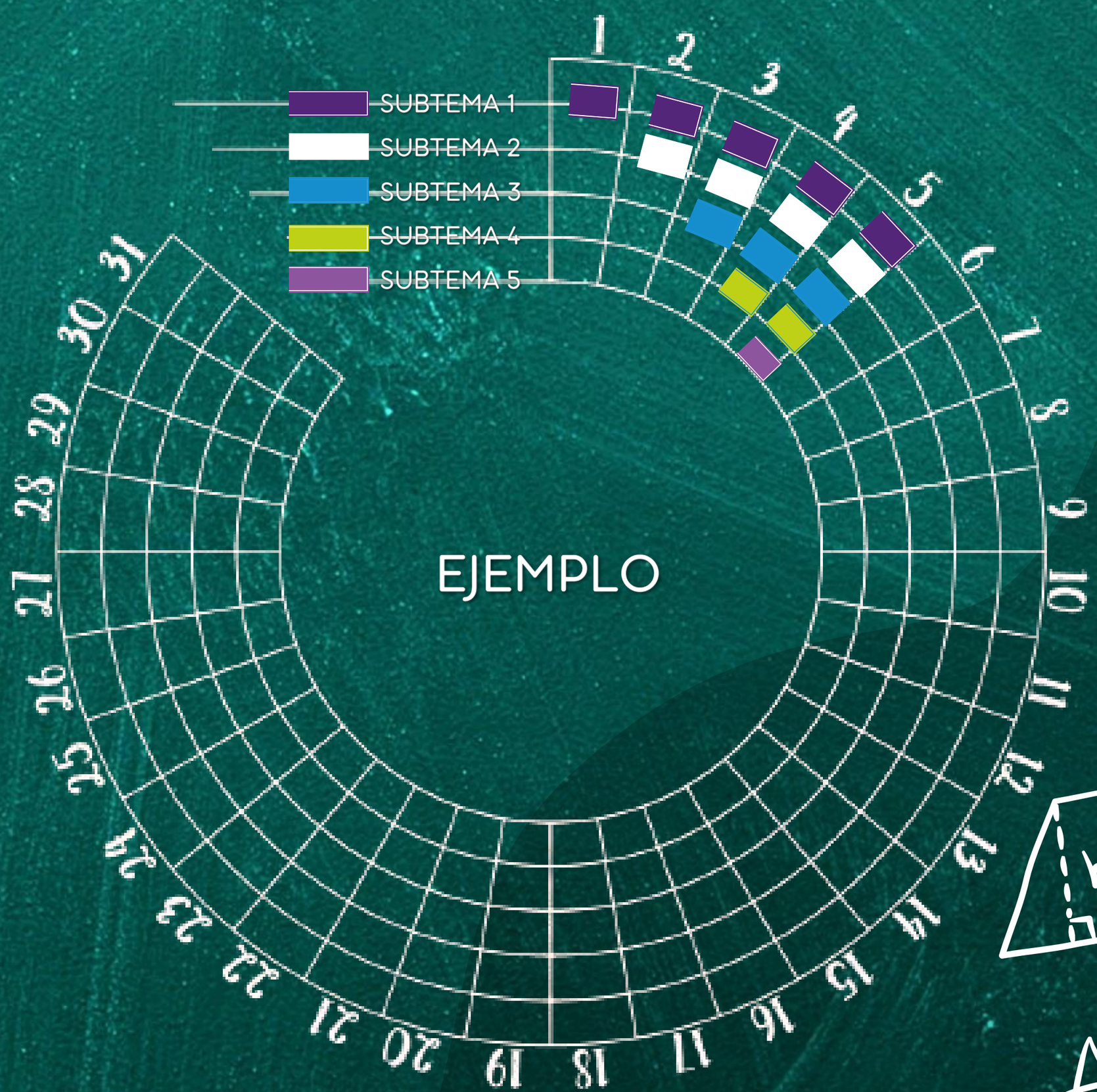
Identifica tu objetivo: ¿qué es aquello que deseas estudiar?

Determina el tiempo: ¿en cuánto tiempo lo voy a fragmentar?

Utiliza un traker para darle seguimiento.

EJERCICIO

Elige un tema que deseas aprender, divídelo por días o semanas y lo vas integrando de manera "iterativa"



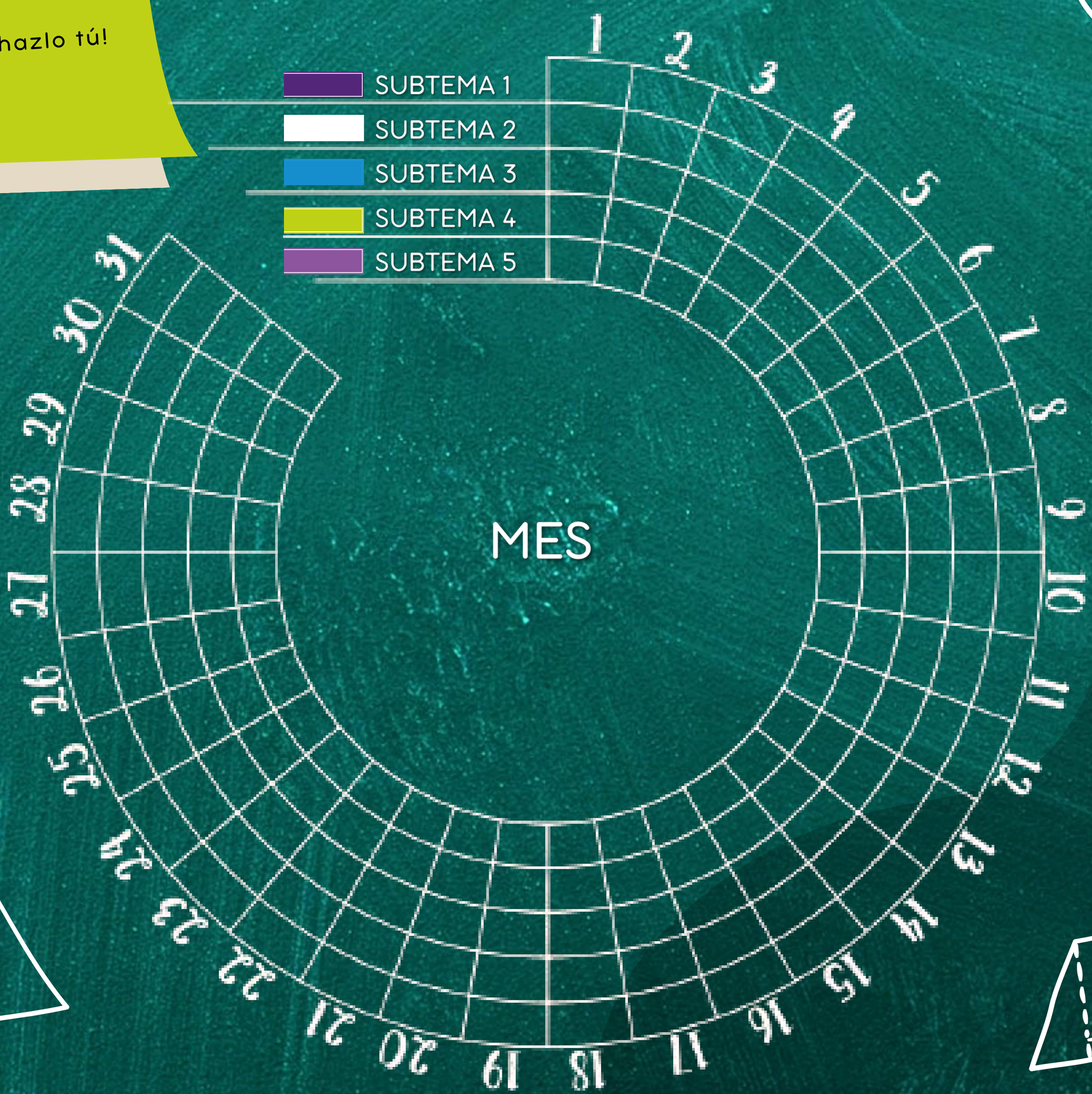
EJEMPLO

sculapp

TÉCNICA DEL ESPIRAL

EJERCICIO

¡Ahora hazlo tú!



sculapp

PODCAST GRABACIONES

1. Define el objetivo de tu podcast: ¿qué deseas explicar?
2. Define la duración: ¿cuánto tiempo necesitas para transmitir tu idea?
3. Utiliza palabras poco técnicas para facilitar procesos de asociación.
4. Úsalos: el objetivo de crearlo es que puedas repasar con ellos en espacios cortos, de camino al trabajo, en algún receso o tiempo de descanso.

EJERCICIO

Escoge una de las clases del curso y crea 5 podcast.

sculapp

TÉCNICA FEYNMAN

- Paso 1: escribir en una hoja el nombre del tema sobre el que vamos a trabajar.
- Paso 2: a continuación, redactaremos una explicación sencilla y en nuestras propias palabras.
- Paso 3: revisamos el concepto, releyendo la parte que no comprendemos y completamos la información que nos haga falta.
- Paso 4: si lo escrito hasta el momento ha resultado confuso, es importante repetir todo el proceso para intentar simplificar aún más el lenguaje, puedes usar analogías.

EJERCICIO

Elige un artículo de interés y aplica el paso a paso

sculapp

MÁS PRODUCTIVIDAD, MENOS BELLEZA

¿Qué elementos de tu zona de estudio son necesarios para dichos momentos de estudio?

¿Cuento con todas las herramientas, marcadores, libretas y demás objetos que necesito para estudiar?

¿Todo lo que necesito está a menos de 5 movimientos corporales?

sculapp

MÁS PRODUCTIVIDAD, MENOS BELLEZA

EJERCICIO

Ahora haz un checklist teniendo en cuenta las anteriores preguntas

Checklist

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

sculapp

TEORÍA DEL ESTADO DE FLOW

PASOS PARA ENTRAR EN ESTADO DE FLOW

- Estar totalmente concentrado en lo que estás haciendo.
- Estar absolutamente alejado de la realidad cotidiana.
- Sabrás qué hay que hacer a cada instante y cuál es la mejor forma de hacerlo.
- Saber que es posible hacerlo, "creer en ti".
- Sensación de serenidad, sentir que eres parte de la acción que haces.
- Sentir que el tiempo se detiene, estar solamente enfocado en el presente.

Herramientas que te podrán ayudar

Mindfulness o atención plena

sculapp

APOYOS TECNOLÓGICOS

Posibilita la idea de ver el celular como una herramienta y ponerlo al servicio del proceso de estudio, mas no como un distractor; por ello, te brindaré algunas herramientas.

Desarrollo Cognitivo

- LUMOSITY
- NEURONATIÓN
- MEMORADO

Concentración

- PLANTEE
- FOCUS DOG
- FOREST

Mapas Mentales

- CMAPS TOOLS
- MINDOMO
- MIMINDS

Salir de la cama

- SLEEP IF YOU CAN
- ALARMY

sculapp

¡DISFRUTA TU PROCESO Y COMIENZA POR APRENDER A APRENDER!

sculapp