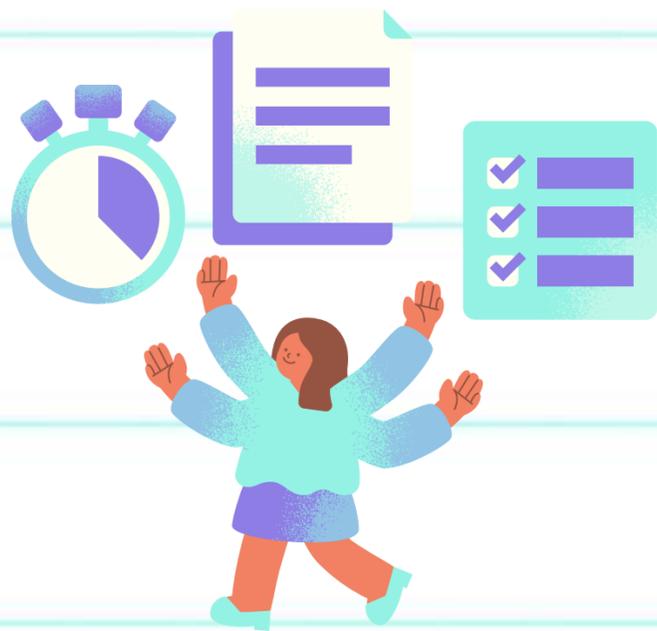
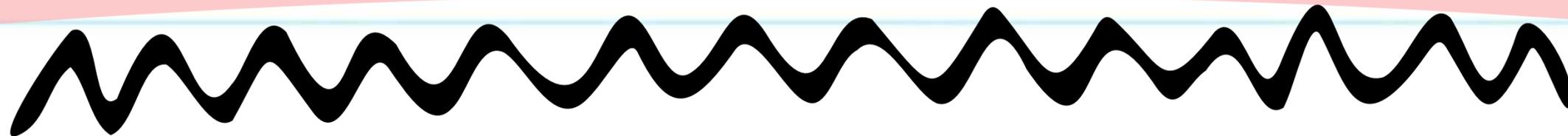


Taller:



MANEJO DEL TIEMPO Y TÉCNICAS DE ESTUDIO

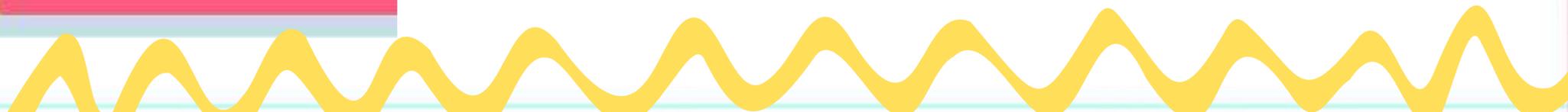


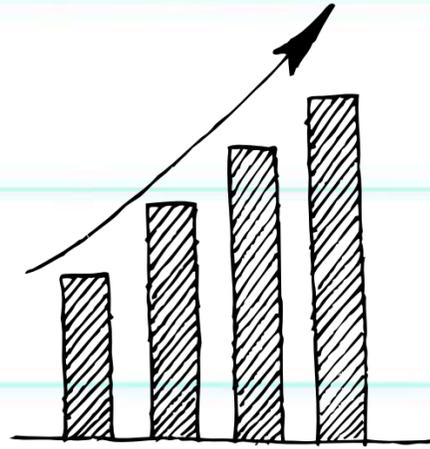
Lic. Dalila Luyanda
Consejera & Asesora Académica



Tiempo

Magnitud física que permite ordenar la secuencia de los sucesos, estableciendo un pasado, un presente y un futuro, y cuya unidad en el sistema internacional es el segundo.





¿CÓMO USO Y MANEJO MI TIEMPO?

Gestionar el tiempo es planificar y ejecutar un control de la cantidad de tiempo que se dedica a determinadas actividades, con el objetivo de ganar eficiencia y productividad.

<https://www.endalia.com/news>

Tareas

Compromisos

Necesidades

Establecer Prioridades /Urgencias

Tiempo para cada uno

Agendar (diferentes opciones)

Electrónicas : aplicaciones, notas

Papel



PLANIFICACIÓN:

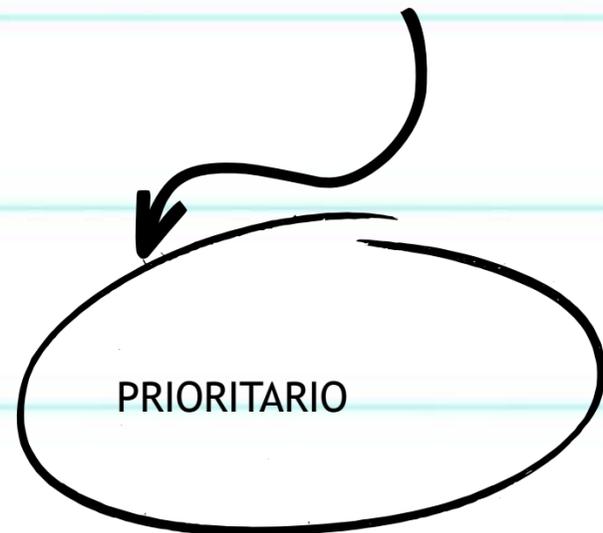


DIA 24 HORAS

AM

PM

TAREAS/METAS



"APRENDER A APRENDER"



METACOGNICIÓN:

El concepto de metacognición se refiere a la capacidad de las personas para reflexionar sobre sus procesos de pensamiento y la forma en que aprenden. Gracias a la metacognición, las personas pueden conocer y regular los propios procesos mentales básicos que intervienen en su cognición.

El conocimiento sobre la propia cognición implica que un individuo es capaz de tomar conciencia del funcionamiento de su manera de aprender y comprender por qué los resultados de una actividad han sido positivos o negativos.

, la metacognición se desarrolla en el ser humano porque es un ser vivo que piensa y que es susceptible de cometer errores cuando piensa, necesita algún tipo de mecanismo que le permita regular estos errores.



"APRENDER A APRENDER"



METACOGNICIÓN:

Proceso introspectivo que nos permite entender y controlar nuestros propios procesos de pensamiento y aprendizaje conceptualizado por John Flavell en 1976. Este definió la metacognición como “el conocimiento y control de los procesos cognitivos propios”

- ¿Que he aprendido? -conciencia metacognitiva -identifican lo que han aprendido
- ¿Como lo he aprendido? - Regulación metacognitiva- Reflexión sobre cómo han aprendido
- ¿Que me ha resultado más fácil o más difícil? -Autoevaluación-Identificar fortalezas y debilidades (necesidades)
- ¿Qué puedo hacer para mejorar? -Planificación-Elaborar plan para mejorar aprendizaje.



ESTILOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE



IDENTIFICA TU ESTILO DE APRENDIZAJE

Hay pruebas ,test, disponibles como el Vak, en este se seleccionan las premisas y se evalua la puntuacion que permite identificar las características pincipales . Asi podemos trabajar con las tecnicas de estudio que nos resulten mas efectivas

7 ESTILOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE



VISUAL

Prefiere utilizar imágenes, dibujos, fotografías, colores y esquemas para memorizar y retener conceptos. Visualiza fácilmente objetos y utiliza visión espacial para asociar.



AUDITIVO

Prefieren apoyarse en música y ritmos mientras asimilan conceptos. Utiliza grabaciones de sonido para proporcionar un fondo y ayudarse a recordar cosas y obtener visualizaciones.



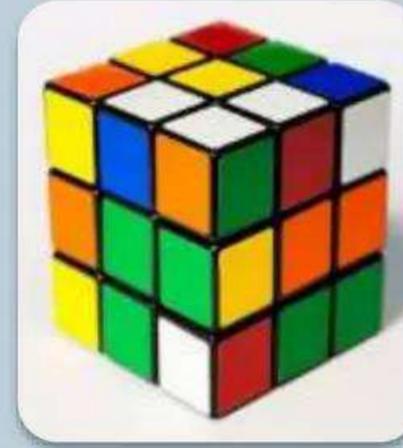
FISICO

Prefiere utilizar tareas manuales relacionadas con los sentidos así como usar su cuerpo en el proceso de aprendizaje. Procesa información a través de la acción y el movimiento.



LINGUISTICO

Implica la palabra escrita y hablada. Pone en práctica las técnicas de aprendizaje orales o que impliquen redacción siempre que sea posible.



LOGICO

Utiliza la lógica y razonamiento científico, matemático y sistémico. Reconoce fácilmente patrones, trabaja con símbolos abstractos como números y formas geométricas.



SOCIAL

Prefieren aprender en grupos cooperativos con otros individuos. Comparte ideas con otras personas y recolecta comentarios y retroalimentación.



INDIVIDUAL

Prefieren estudiar y preparar los contenidos sin compañía; aprender por sí mismo, es introspectivo e independiente. Alcanza sus objetivos y metas mediante creencias y valores personales.

Dependiendo del individuo y su perfil.

By. Xavier



VISUAL



AUDITIVO



KINESTÉSICO

**UTILIZA IMAGENES,
DIBUJOS, FOTOGRAFÍAS,
COLORES Y ESQUEMAS
PARA MEMORIZAR.**



AUDITIVO



KINESTÉSICO

**SE APOYAN EN LA MÚSICA,
GRABACIONES DE SONIDOS QUE AYUDA A
RECORDAR COSAS Y A SU VEZ SE OBTIENE
VISUALIZACIONES.**



**PROCESA INFORMACIÓN A TRAVÉS DE LA
ACCIÓN Y EL MOVIMIENTO**



Evalúa y decide qué estrategias deseas utilizar.

Establece límites y ritmos de estudio.

Prepara un calendario de estudio



Estudia al menos 8 horas diarias

Incluye otras actividades: comer, relajarte y hacer ejercicios

JUN, LUN



6 – 7am

Rutina de Ejercicios



7 – 8am

Desayuno



8:30am – 12:30pm

Constitucional



1 – 2pm

Almuerzo



2 – 6pm

Constitutional



6:30 – 7:30pm

Cena



8 – 9pm

Rutina de Relajación



9:30pm – 5:30am

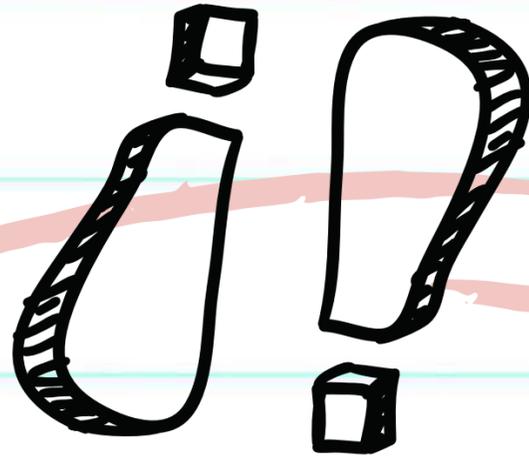
Dormir



**Mantén un
horario de
estudio
consistente**

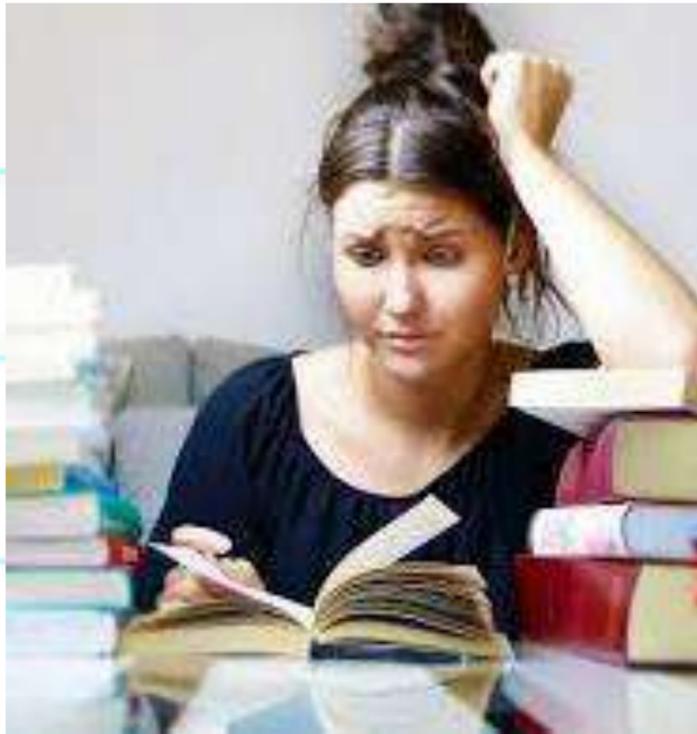
**Haz una rutina de 6
días a la semana**

Toma un día libre

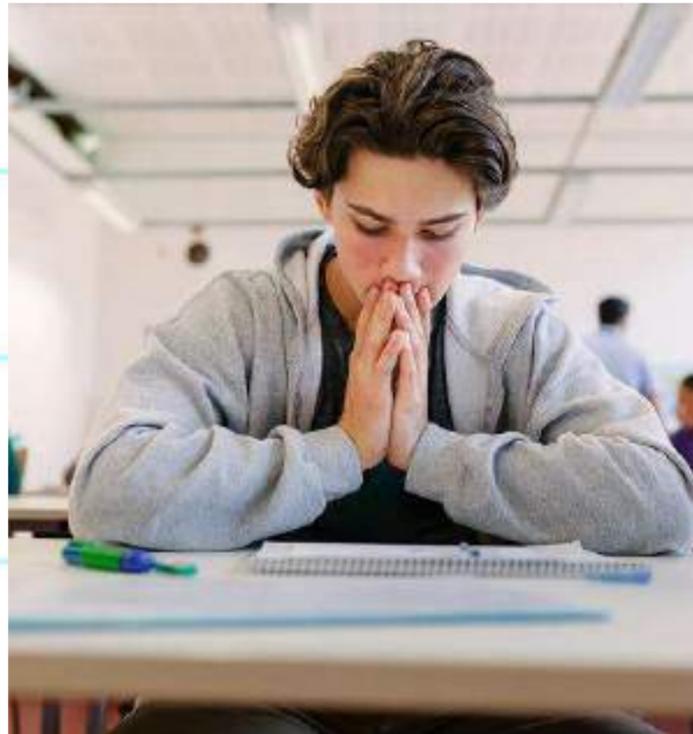


TIEMPO PARA LA TAREA
ESTILO Y ESTRATEGIAS APRENDIZAJE
REVISAR Y AJUSTAR

¿CÓMO NOS VEMOS ANTES DE UN EXAMEN Y COMO ESTO SE PUEDE PROYECTAR EN MI EJECUCIÓN?



ESTRESAD@



PREOCUPAD@



ENTUSIASTA

El estrés crónico puede afectar el cuerpo y la mente. El estrés nos pone en riesgo de problemas de salud como presión arterial alta, dolores de estómago, dolores de cabeza, ansiedad y depresión. Utilizar técnicas de relajación puede ayudar a sentirnos tranquilo y aliviar los efectos que este tiene en su cuerpo.

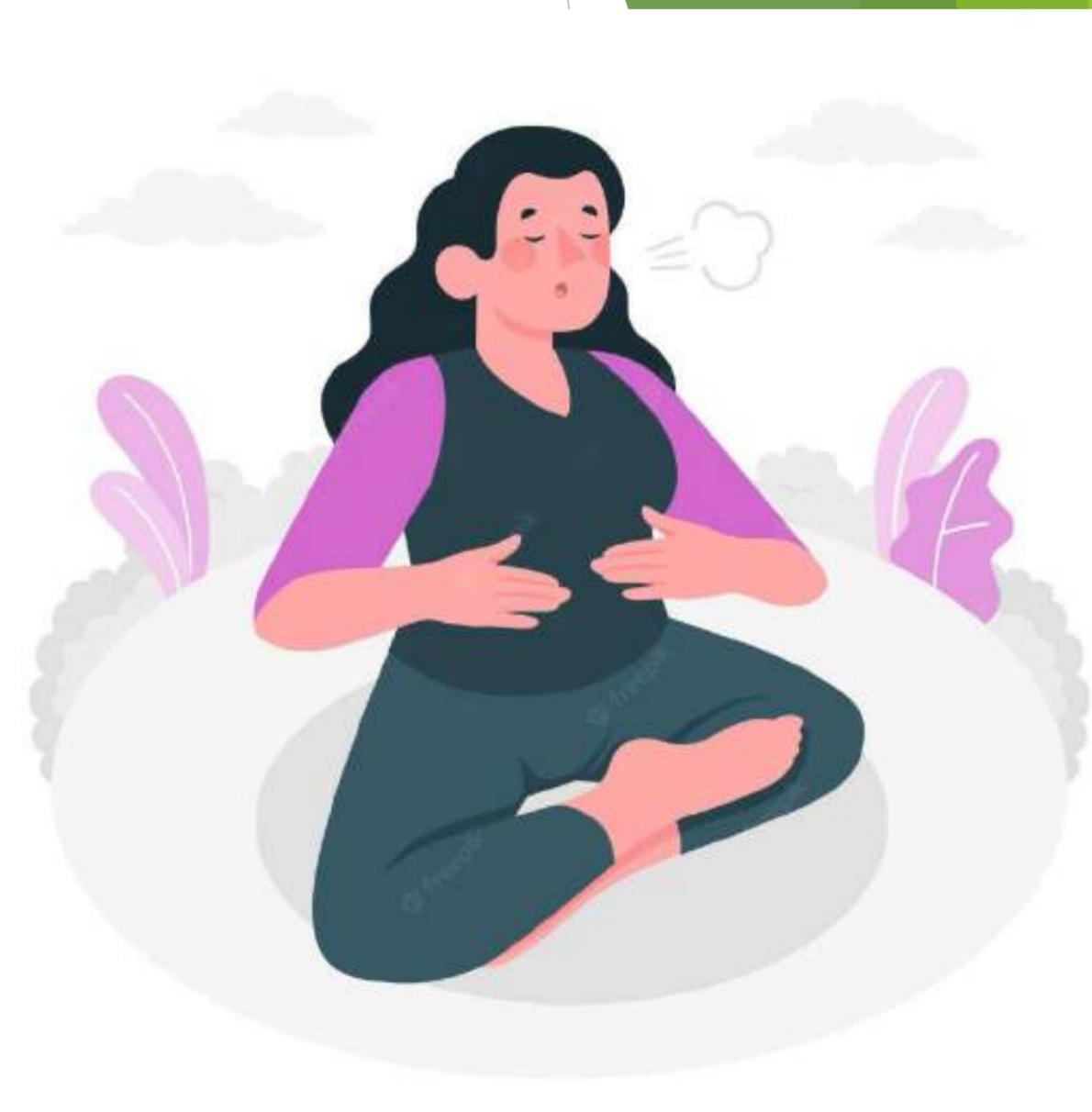
Cuando sientes estrés, tu cuerpo responde liberando hormonas que aumentan la presión arterial y elevan la frecuencia cardíaca. Esto se denomina respuesta al estrés.

Las técnicas de relajación pueden ayudar al cuerpo a relajarse y disminuir la presión arterial y frecuencia cardíaca. Esto se denomina respuesta de relajación.

Algunas
herramientas de
bienestar Integral /
Manejo de estrés
ante la revalida

Técnicas de relajación

- En general, las técnicas de relajación implican centrar la atención en algo relajante y aumentar el conocimiento del cuerpo. No importa que técnica de relajación elijas.
- Lo que importa es que trates de practicar las técnicas de relajación con regularidad para aprovechar los beneficios.



Beneficios de los ejercicios de relajación

- ▶ Nos llevan a una sensación de bienestar.
- ▶ Nos dan mayor control sobre lo que ocurre en nuestro cuerpo.
- ▶ Reducen la tensión arterial.
- ▶ Nos ayuda a romper el círculo vicioso de pensamientos negativos.
- ▶ Hacen que mejore nuestra autoestima
- ▶ Nos ayudan a sentirnos más preparados para afrontar situaciones nuevas.
- ▶ Reducen los niveles de cortisol (la hormona del estrés) de nuestra sangre.
- ▶ Nos ayudan a conciliar el sueño.
- ▶ Reducen la tensión muscular.

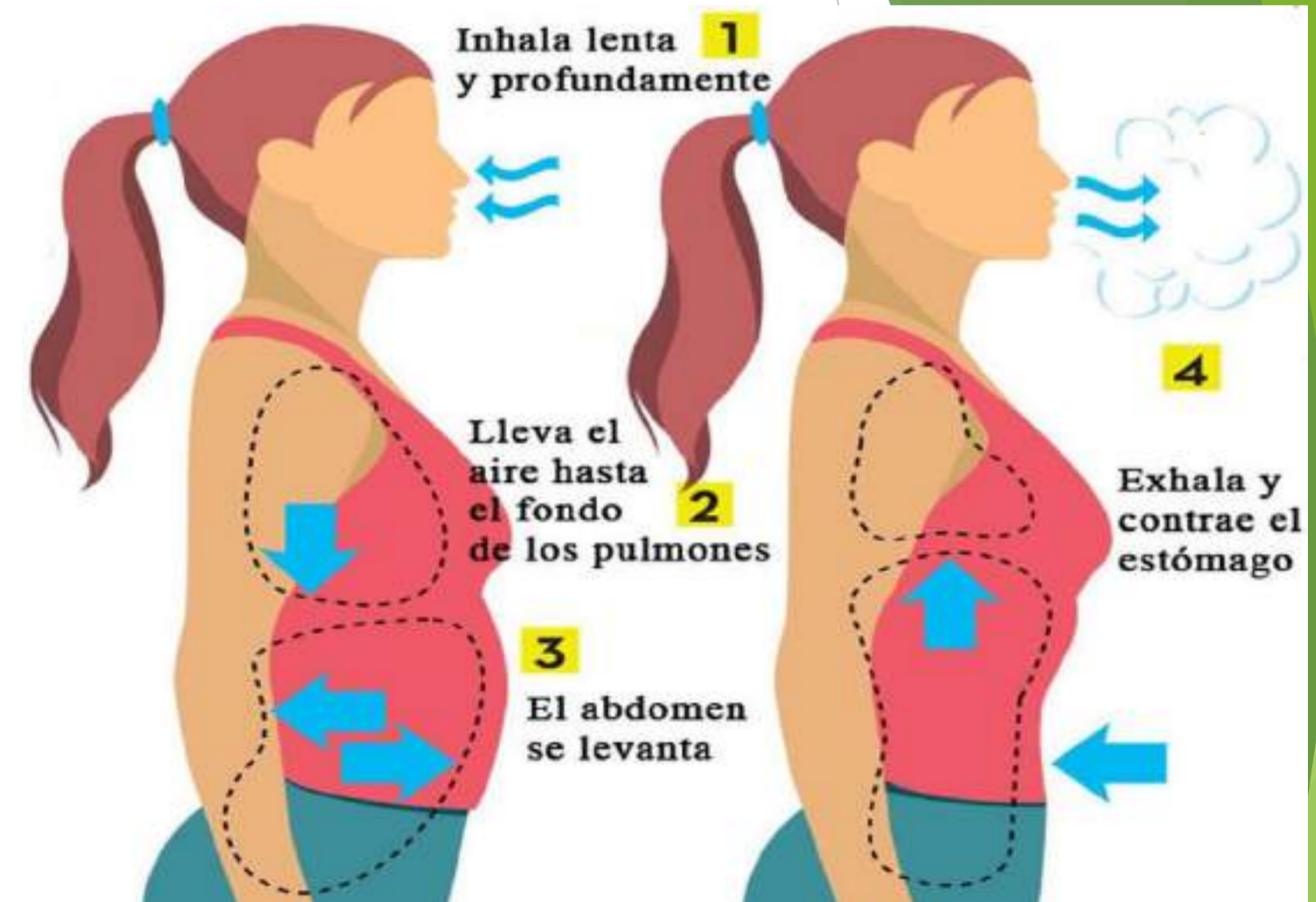
Tipos de técnicas de relajación

► Respiración profunda

Inspira lenta y profundamente. Deja que el aire llene por completo tus pulmones y resiste el impulso de exhalar rápidamente antes de inspirar por completo. Concéntrate en inspirar tanto como puedas a través de la nariz.

La respiración profunda te ayudará a estar más consciente de tu cuerpo. Siente el aire que entra en tu cuerpo y llena tus pulmones.

Cuando te concentras en tomar respiraciones profundas, tus preocupaciones quedarán de lado momentáneamente.



Puede tomarte algo de práctica, ya que por lo general las personas se acostumbran a respirar de forma rápida y superficial en vez de tomar respiraciones profundas y prolongadas.

Respira profundamente en cualquier momento y lugar.

Usa la respiración profunda como una herramienta para calmarte cuando lo necesites. Siempre que estés respirando de manera corta y superficial, cambia a la respiración profunda, te ayudara a reducir el estrés y tus nervios se calmarán de forma inmediata.

Puedes encontrar un lugar solitario o simplemente **tomar 5** respiraciones profundas en el lugar donde estés.



Tipos de técnicas de relajación

► Relajación autógena.

«Autógena» significa 'que proviene de tu interior'. En esta técnica de relajación, usa tanto las imágenes visuales como la conciencia corporal para reducir el estrés.

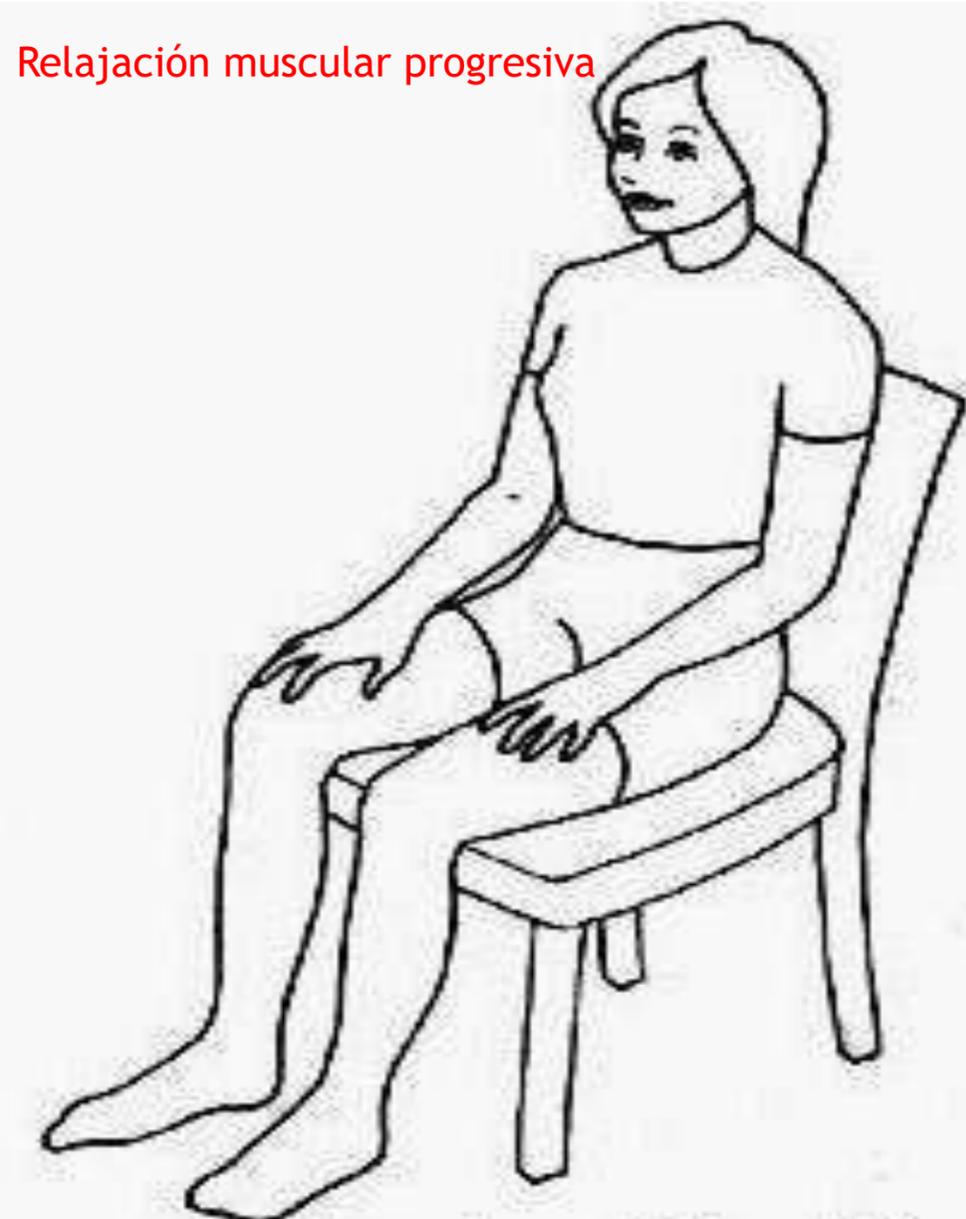
Repites palabras o recomendaciones en tu mente que te pueden ayudar a relajarte y a reducir la tensión muscular.

Puedes imaginar un entorno tranquilo y luego concentrarte en la respiración relajada y controlada, en disminuir la frecuencia cardíaca o en sentir diferentes sensaciones físicas, como relajar cada brazo o pierna, uno por uno.

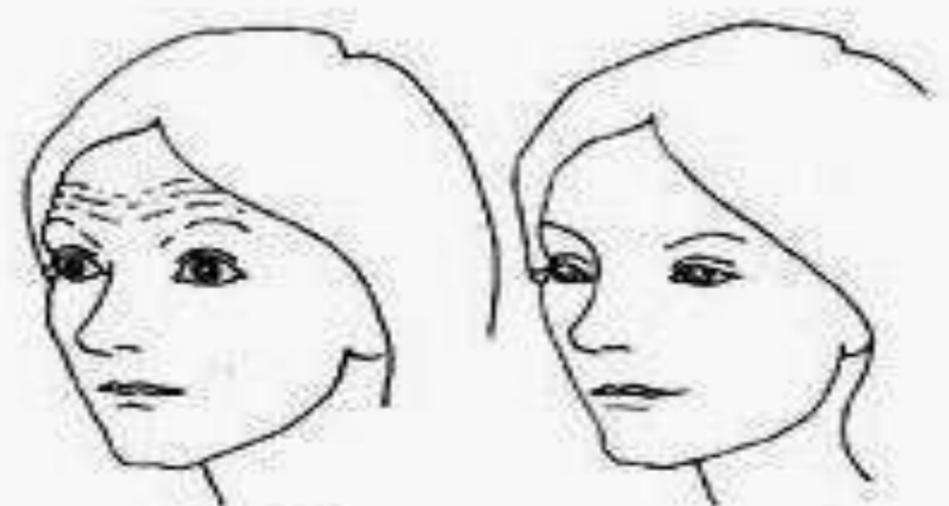
► **Relajación muscular progresiva.**

En esta técnica de relajación, te concentras en tensar lentamente cada grupo muscular y, luego, relajarlo. Esto te ayuda a centrarte en la diferencia entre la tensión y la relajación muscular. Puedes comenzar a tomar más conciencia sobre las sensaciones físicas.

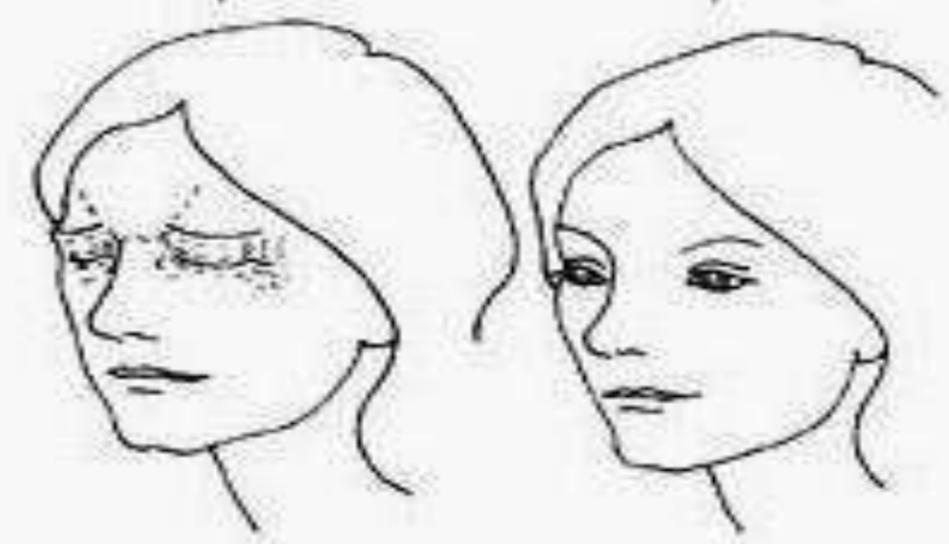
En un método de relajación muscular progresiva, comienzas por tensar y relajar los músculos de los dedos de los pies, y continúas gradualmente hacia arriba, hacia el cuello y la cabeza. También puedes comenzar por la cabeza y el cuello y continuar el trabajo hacia abajo, hacia los dedos de los pies. Contrae los músculos durante unos cinco segundos y, luego, relájalos durante 30 segundos, y repite.



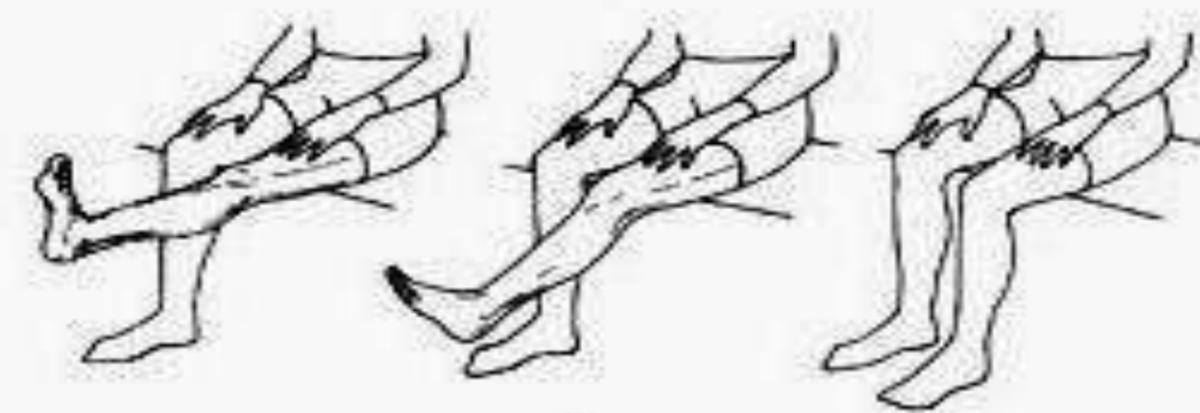
posición de relajación



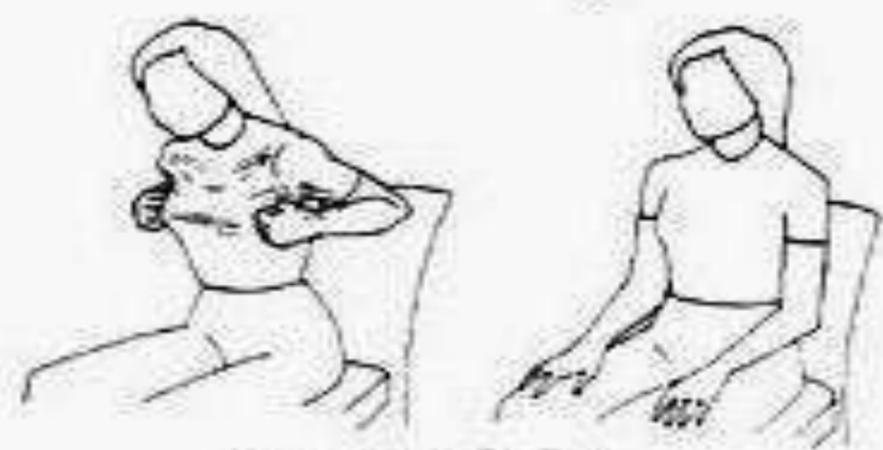
cara



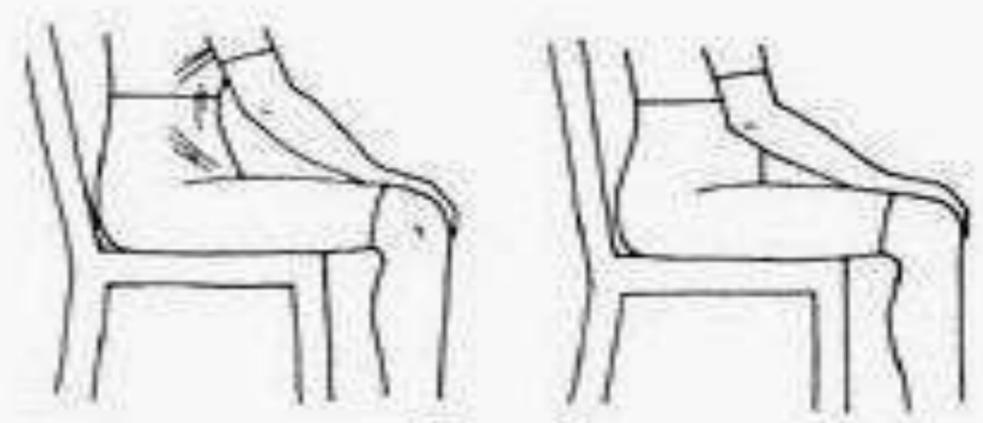
brazos



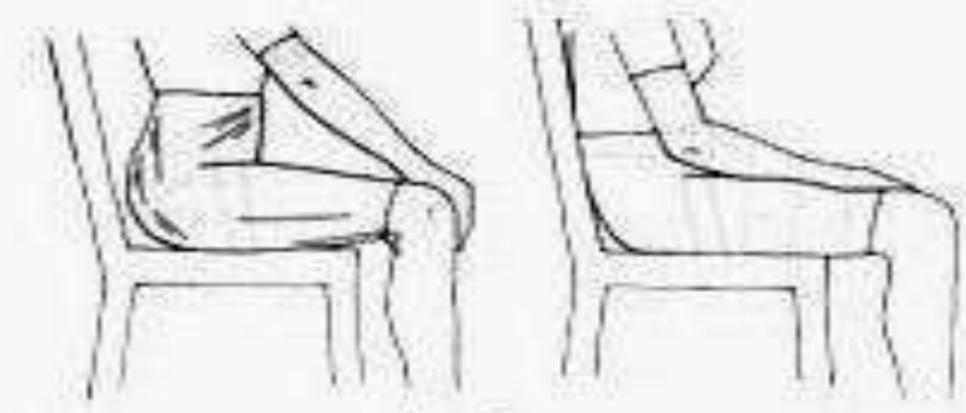
piernas



espalda



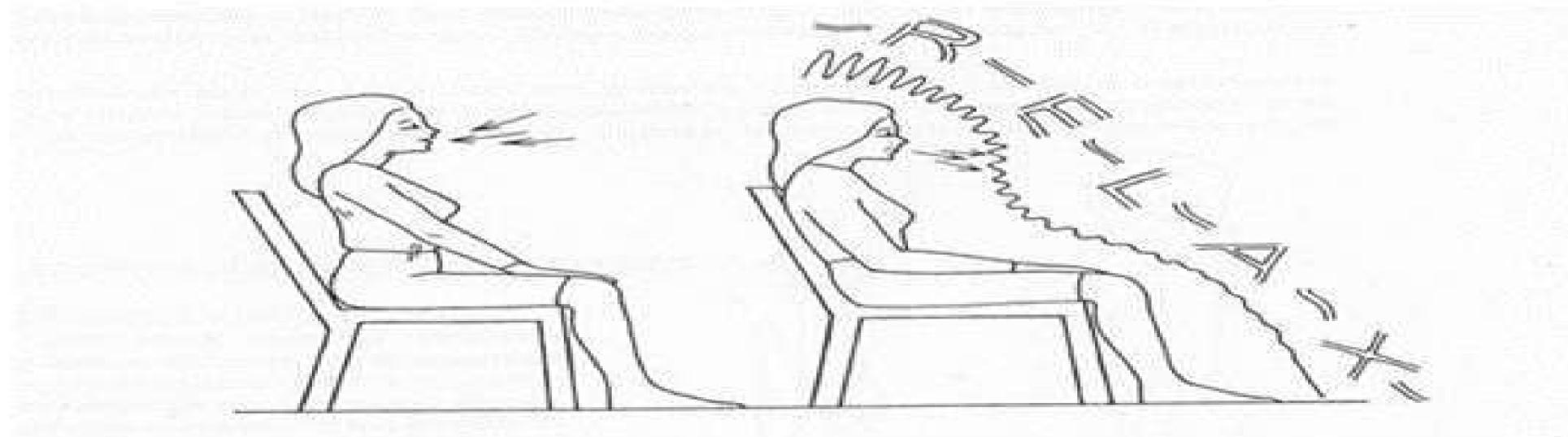
vientre



cintura

RELAJACIÓN SIN TENSIÓN

- Repita de nuevo el proceso de relajación, pero esta vez no tense ninguna zona de su cuerpo a menos que encuentre dificultad para relajarla. Recorra todo su cuerpo y relájelo tanto como pueda. Una vez que haya relajado todas las partes de su cuerpo realice cinco ejercicios de respiración mientras pronuncia la palabra
- <<R-E-L-A-X>> tal y como hemos descrito anteriormente.



► **Visualización.**

En esta técnica de relajación, puedes formar imágenes mentales para hacer un recorrido visual hacia un lugar o una situación pacífica y tranquila. Intenta incorporar tantos sentidos como puedas, como el olfato, la vista, el oído y el tacto.

Es recomendable cerrar los ojos, sentarte en un lugar tranquilo, aflojar la ropa ajustada y concentrarte en la respiración. Intenta concentrarte en el presente y tener pensamientos positivos.



Meditación o “Mindfulness”

- ▶ Significa prestar atención de manera consciente a la experiencia del momento presente, con interés, curiosidad y aceptación sin juzgarla, sin evaluarla y sin reaccionar a ella.
- ▶ Muchos de nuestros pensamientos pasan por nuestra mente de manera automática, modulando nuestro estado emocional sin que ni siquiera seamos conscientes de ello. Nuestra atención salta de un sitio a otro, y nuestro mundo interior se llena de ruido que nos aleja del presente, de la calma
- ▶ Ejercitando la atención se logra tener más consciencia de lo que ocurre a nuestro alrededor, pero también de lo que ocurre en nuestro interior.



Dancing Mindfulness

Es bailar con atención plena o presencia de mente. Implica darnos permiso para bailar libremente, conectándonos con la música y el sonido, permitiendo que nuestro cuerpo guie nuestros movimientos sin juzgarnos, dejando simplemente que se manifieste, aceptando cada movimiento como parte del soltar, del ser.

Bailamos de manera muy personal y partimos de nuestra propia historia

Desde esta visión **Todas(os) Sabemos Bailar**

<https://www.youtube.com/watch?v=5jll4uzZGjU>

https://www.youtube.com/watch?v=Pv68uQR_H4k



Otras técnicas de relajación para aliviar el estrés son:

- ▶ Masajes
- ▶ Yoga
- ▶ Musicoterapia
- ▶ Aromaterapia
- ▶ Reiki
- ▶ Terapias de Expresión Creativa
- ▶ Mandalas



Consejos para el proceso de revalida



Día antes de la reválida:

1. Instrucciones
2. Hora y lugar
3. Reloj
4. Bolsa plástica transparente
5. Ropa
6. Computadora
7. Mascarilla
8. Agua
9. Alarma
10. Lista de cotejo
11. **DESCANSE**

El gran día (día de la revalida):

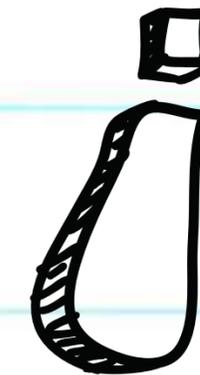
1. Hora
2. Pensamiento
3. Desayuno
4. Dirección
5. Llegada
6. Escoges
7. Calma
8. Pasado
9. Almuerzo
10. Preguntas
11. Final

RECUERDA

Cada persona tiene su estilo y estrategias de aprendizaje. Es importante conocer la forma y manera en que nos resulta mas efectivo aprender. Podemos revisar como aprendemos y que es lo que nos resulta mas conveniente para la tarea que queremos completar. Esto se convertirá en un mayor sentido de logro que se traduce en una mayor seguridad en la ejecución en los exámenes o tareas que tenemos que completar.





 **GRACIAS** 