





Cómo enseñar y aprender de forma eficaz

(Lic. Rándall Castro M)

¿Qué hacer?	Como profesor	Como estudiante
<p style="text-align: center;">Muévete</p> 	<p>Incluye pequeñas pausas en clase donde los estudiantes se estiren, se muevan o realicen un juego físico corto (1 o 2 minutos).</p>	<p>Procura escribir, dibujar, crear gráficos, mapas mentales u otros cuando prestas atención o aprendes algo.</p>
<p style="text-align: center;">Utilizar todos los sentidos posibles</p> 	<p>Actividades donde observen, escuchen, toquen, huelan, saboreen o perciban la información.</p>	<p>Crear canciones para memorizar datos, utilizar o diseñar dibujos, buscar elementos relacionados con la materia, construirlos o tocarlos.</p>
<p style="text-align: center;">Concéntrate</p> 	<p>Mucha información pegada en el aula distrae. Procura eliminar distracciones y utiliza solo el material necesario del día a día. Utiliza solo un elemento a la vez que capte la atención.</p>	<p>Elimina todo aquello que te distraiga (celular, música, objetos, ambientes molestos o ruidosos...)</p>
<p style="text-align: center;">Presta atención, no te distraigas.</p> 	<p>Trata de mantener siempre la atención del estudiante hacia lo que quieres que aprenda: modula la voz, aplaude de repente, baja la voz, muéstrales algo novedoso, dramatiza, canta...</p>	<p>Intenta no prestar atención a personas, aplicaciones, juegos u objetos o elementos distractores. Enfócate.</p>
<p style="text-align: center;">Pasión -> Inspiración -> Motivación</p> 	<p>Domina la materia, apasíonate por lo que haces, inspira a tus estudiantes.</p>	<p>La motivación surge del interés por algo. Procura disfrutar el aprendizaje y buscar aprender siempre algo nuevo.</p>
<p style="text-align: center;">Sorprender con algo novedoso</p> 	<p>Un elemento sorpresa siempre capta la atención: objeto extraño, imagen, juego, caricatura, caja enigmática.</p>	<p>Busca ideas nuevas para aprender y guardar tus apuntes.</p>

Mantén una buena actitud: otros copian lo que hacemos (neuronas espejo).



Llega siempre optimista, alegre, sonriente. Los estudiantes son reflejo de tu predisposición.

Llega siempre optimista, alegre, sonriente. Los profes pueden cambiar y alegrarse cuando les cuentas un buen chiste.

Cambia de actividad cada 10 o 15 minutos



Planea actividades diversas y cortas, eso evitará el aburrimiento y la falta de atención.

Procura moverte cada 10 o 15 minutos de estudio y desconectarte por unos segundos antes de continuar (ver al horizonte)

Repasa, repasa, repasa, pero de maneras distintas.

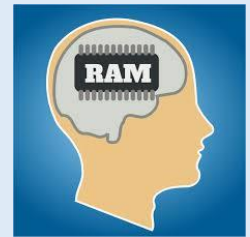


Enseña lo mismo, de maneras distintas.

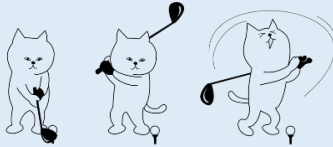
Repasa lo aprendido al llegar a casa, un día después, una semana después y un mes después. Intenta practicar y enseñar a alguien más si puedes.

Tipos de memoria:

- Atención (segundos).
- Emoción (segundos)
- Sensación-percepción (segundos)
- Memoria de trabajo – Como la memoria RAM de las computadoras (10 minutos máximo)
- Corto plazo (minutos, horas, días).
- Largo plazo (semanas, meses, años).



Consolidación: practicar o ejercitar lo aprendido hasta dominarlo (consciente - inconsciente)



Factores para un buen aprendizaje

- Dormir bien (lugar silencioso, oscuro, en quietud) ¡Atención! Algunos quizá padezcan insomnio o ronquen.
- Alimentarse bien (frutas, verduras, carbohidratos compuestos, proteínas y grasas buenas e hidratación).
- Realizar ejercicio (al menos 30 minutos diarios).

