# ACTITUD Y AMBIENTE DEL APRENDIZAJE EN CASA











### **OBJETTVOS:** En esta presentación aprenderás sobre...



¿CÓMO DEBE SER TU ACTITUD AL APRENDER?



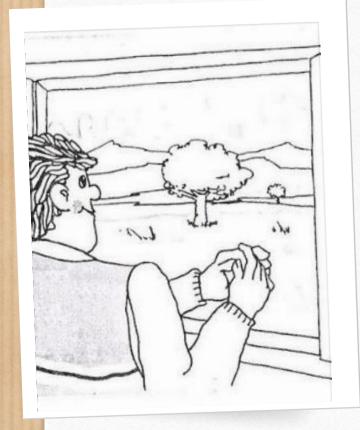
¿QUÉ CONDICIONES DEBE TENER EL AMBIENTE EN DONDE APRENDERÁS?











### ACTITUD ANTE EL APRENDIZAJE

#### **ANTES DE COMENZAR:**

- Sabemos que estamos viviendo una situación inesperada y poco habitual, pero...
  - ¡No debes desesperarte, intenta mantener una actitud positiva!
- Mira a tu alrededor, contempla el paisaje que puedes ver desde tu ventana o balcón
- Observa el horizonte

- ¡Relájate! Acuéstate y realiza respiraciones lentas y profundas
- Intenta eliminar la tensión de tu cuerpo, concentrándote en tu respiración











### MIENTRAS ESTUDIAS...

- Si durante tu aprendizaje, te sientes cansado, debes relajarte...
- Ubícate en un lugar cómodo de tu casa.
- Comienza a respirar lentamente.
- Relaja tus dedos, manos, brazos.
   Luego continúa con tus piernas y pies.
- Respira profundamente y piensa en tu estado de relajación.
- Concéntrate en tu ejercicio de relajación y descanso.



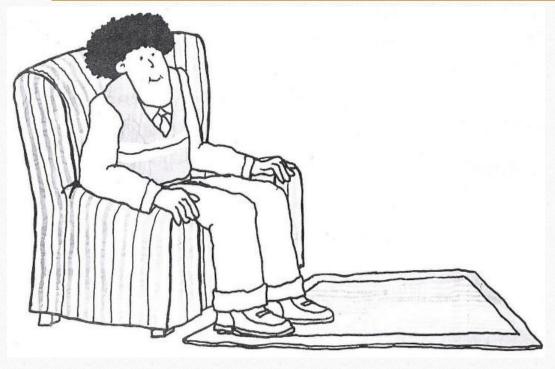












#### CONFÍA EN TI!

- ✓ Elimina el pesimismo y los pensamientos negativos.
- ✓ Cree en ti y tus capacidades ¡Tú puedes hacerlo!
- ✓ Con fuerza de voluntad y actitud positiva aprenderás mejor.



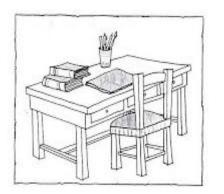




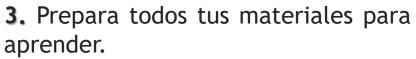


**1.** Lo primero que debes hacer es escoger un lugar de tu casa tranquilo, cómodo y que te guste.





**2.** De preferencia realiza tus actividades en un escritorio, ya que estos son espacios adecuados para hacerlo.





### AMBIENTE DE APRENDIZAJE

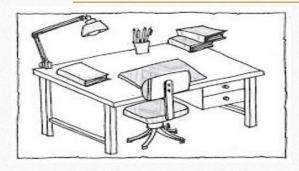
Un buen ambiente de aprendizaje favorecerá a que puedas aprender mejor desde tu casa







## CONDICIONES AMBIENTALES PARA APRENDER





- Utiliza siempre el mismo lugar para estudiar.
- Debes preguntarte ¿Qué te molesta cuándo aprendes? De preferencia el espacio debe ser libre de ruidos y otros estímulos que te distraigan.





- En el espacio donde estudies debes tener una buena iluminación y ubicarte en un lugar donde no te produzca sombras.
- La temperatura en donde trabajes debe ser adecuada, intenta renovar el aire del espacio constantemente.





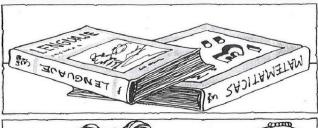




#### ENTONCES...

Una adecuada
actitud junto con un
buen ambiente para
aprender de seguro
te ayudarán a lograr
realizar todas las
actividades en tu
casa

...Y RECUERDA...







- ✓ Revisar y descargar tu Plan de Aprendizaje semanal.
- ✓ Organizarte y crear un horario.
- ✓ No olvidar las fechas y plazos importantes.











Reconoce 5 cosas que puedas ver a tu alrededor



Reconoce 4 cosas que puedas tocar a tu alrededor



Reconoce 3 cosas que puedas escuchar a tu alrededor



Reconoce 2 cosas que puedas oler



Reconoce 1 cosa a tu alrededor que puedas saborear

### ¿Y SI CALMAMOS LA ANSIEDAD?

Esta es la Técnica 5-4-3-2-1

Desvía la atención de los pensamientos que producen ansiedad, ya que te invita a enfocarte en otros estímulos que son considerados no amenazantes.

¡VAMOS...Qué esperas para hacerlo! @neurofyok

