



ACTITUD Y AMBIENTE DEL APRENDIZAJE EN CASA



Departamento
de **PSICOPEDAGOGÍA**
SC

OBJETIVOS: 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:

- Volvemos a vivir una situación de aprendizaje en línea y a pesar de que no es lo ideal, pero no está en nuestras manos para cambiarlo

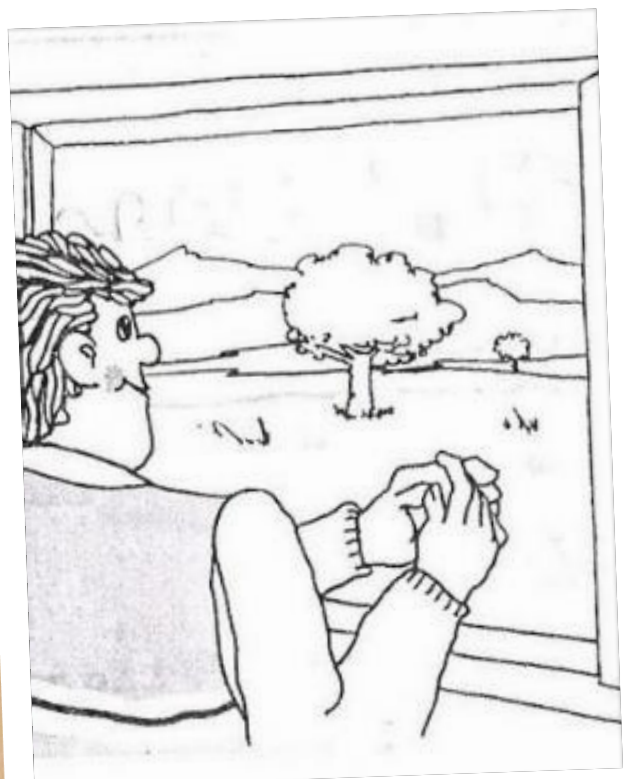
¡No debes desesperarte, intenta mantener una actitud positiva!

- Hagamos que este tiempo valga la pena: organiza tus tiempos, trabaja en tus hábitos de estudio, para que mejores tus notas y aprendizajes.

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



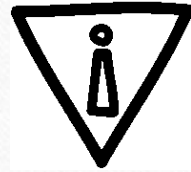
Luego de realizar esto... **¡COMIENZA A TRABAJAR!**



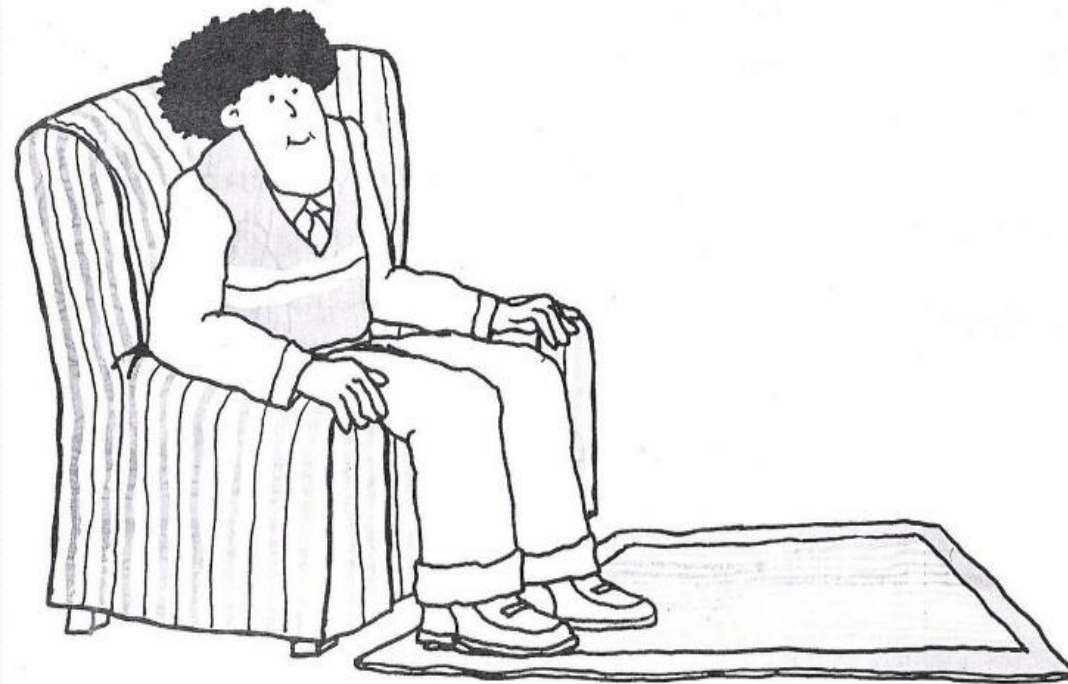
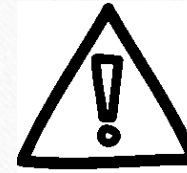
MIENTRAS ESTUDIAS...

- 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.





NO OLVIDES...

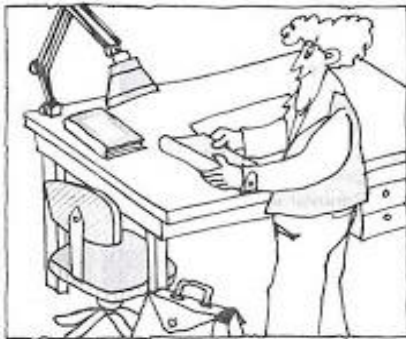


¡CONFÍA EN TI!

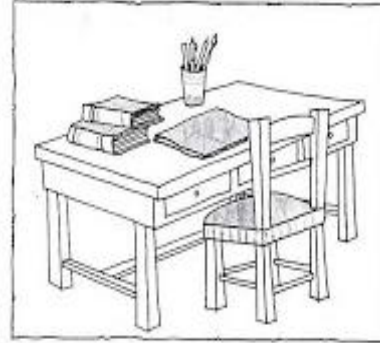
- ✓ Elimina el pesimismo y los pensamientos negativos.
- ✓ Cree en ti y tus capacidades ¡Tú puedes hacerlo!
- ✓ Con fuerza de voluntad y actitud positiva aprenderás mejor.



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



3. Prepara todos tus materiales para aprender.



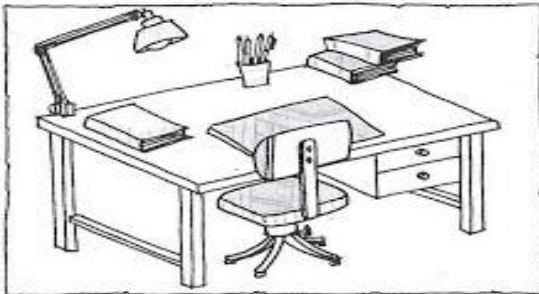
2. De preferencia realiza tus actividades en un escritorio, ya que estos son espacios adecuados para hacerlo.



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.



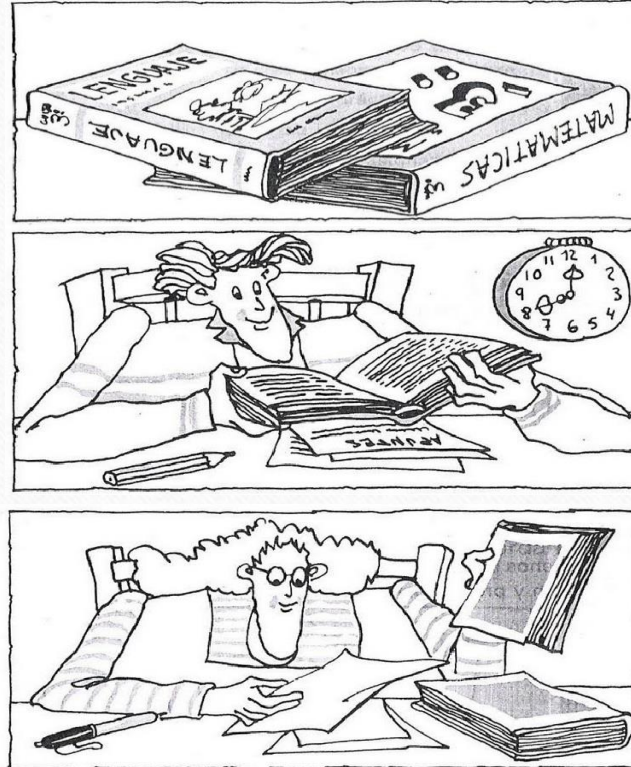
- En el espacio donde estudies debes tener una buena iluminación y ubicarte en un lugar donde no te produzca sombras.



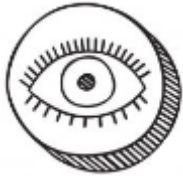
- La temperatura en donde trabajes debe ser adecuada, intenta renovar el aire del espacio constantemente.

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 tu horario de clases, fechas de tareas, trabajo y calendario de evaluaciones (puedes revisar también esta información en la página web del colegio)
- ✓ 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