

**Subsecretaría de Educación Media Superior, Superior, Formación
Docente y Evaluación**

Dirección de Formación y Actualización Docente

Escuela Normal “Estefanía Castañeda y Núñez de Cáceres”

Clave: C.T. 02DNL0004Z



BASES PSICOLÓGICAS DEL APRENDIZAJE

Mtra. Rosalba Hernández

UNIDAD DE APRENDIZAJE III

Actividad 5:

Reporte: Sitio web

Alumna:

Iraxema Claudet Juárez Flores

Mexicali, B.C A 16 de Junio del 2016.

Reporte de los sitios web:

1. Sitio web: <http://www.cuentosinteractivos.org/>

Clic clic clic cuentos interactivos es un sitio para los niños mas pequeños en donde se les permite escuchar y ver cuentos de una manera muy creativa utilizando la imaginación. Es de facil uso ya que solo necesitas hacer un clic encima del cuento para activar las animaciones. Es un marco de lectura grauita. Sirve como una forma mas de acercar valores alos niños, pero tambien de reunir a toda la familia alrededor de las posibilidadesde las nuevas tecnologias.

2. <http://www.taringa.net/> : 77 maneras de de aprender

Este sitio nos brinda recomendaciones de técnicas de aprendizaje para estudiantes en instituciones de enseñanza tradicional o para aquellos que están estudian por su cuenta. Dichas técnicas o consejos están divididos por temas.

Los consejos me mas me gustaron a mí fueron los siguientes:

Salud

Mueve una pierna. La falta de sangre es una razón muy común de falta de concentración. Si has estado sentado en un sólo lugar por algún tiempo, mueve una de tus piernas durante un minuto o dos. Eso hará que fluya de manera mejor tu sangre, y se agudizarán tu concentración y retención. Reduce estrés depresión.

Balance

Toma un descanso. Cambia de perspectiva mental o física para disminuir el estrés imperceptible que a veces puedes presentarse cuando llevas mucho tiempo sentado en un mismo lugar, concentrado en aprender o memorizar algo. Tomar un descanso de 5 a 15 minutos por cada hora de estudio es más beneficioso que estudiar sin descanso. El descanso le da a tu mente tiempo de relajarse y absorber información de manera más eficiente. Si quieres tomarte muy en serio esto de los descansos, puedes intentar un descanso ultradiano de 20 minutos (inglés) por cada ciclo de 90 minutos.

Cambia tu enfoque. A vece simplemente no hay suficiente tiempo para tomar un descanso prolongado. Si este es tu caso, cambia el tema en el cual te concentras. Alterna entre temás técnicos y no técnicos (una lectura de una novela o cuento puede ayudar).

Perspectiva y concentración

Apaga las luces. Esta es una forma de concentrarse (si no estás practicando la meditación). Siéntate en la oscuridad y aleja todo lo que pueda distraerte. Esta es una forma ideal de aprender de manera cinestésica, por ejemplo, aprender los acordes de una guitarra.

Toma un baño o una ducha. Ambas actividades te relajan, haciendo tu mente más receptiva a las grandes ideas.

Técnicas de memorización

Escuchar música. Los investigadores han demostrado durante largo tiempo que cierto tipo de música es 'la clave' para mejorar la memorización y el retenimiento. La información aprendida mientras se escuchaba una canción en particular, puede ser recordada de manera sencilla, con tal solo 'reproducir' la canción mentalmente.

Lectura rápida. Algunas personas creen que el leer de manera rápida, provocará que pierdas información vital. El hecho es que, una eficiente lectura rápida tendrá como resultado filtrar información irrelevante. Si es necesario, siempre podrás leer y re-leer a menor velocidad.

Recursos Visuales

Mapas mentales. Necesitas planear algo? Los mapeos del cerebro, o mapas mentales ofrecen una manera sencilla de obtener un vistazo general de nuestro proyecto y a la vez nos da la capacidad de agregar detalles de forma sencilla. Con los mapeos mentales, podrás ver o encontrar de manera sencilla relaciones entre ideas diferentes, y también pueden servir de receptáculo para una sesión de lluvia de ideas.

Usa técnicas visuales de aprendizaje. Intenta con gliffy para diagramas estructurados. También échale un vistazo a Inspiration.com para explicaciones sobre mapas de concepto, mapas de ideas, diagramas, etc.

Técnicas verbales y auditivas

Aprende por osmosis. Tienes un ipod? Realiza tus propias grabaciones, súbelas al iPod (o cualquier reproductor de mp3) y duérmete sobre ellas. Literalmente. Pon el iPod bajo tu almohada y reproduce tus lecciones de lenguaje o cualquier cosa que estés aprendiendo

Ríe. Reírse relaja el cuerpo. Un cuerpo relajado es más perceptivo a nuevas ideas.

Para Estudiantes y Autodidactas

Desafíate. Sorpresa. A veces los estudiantes se aburren porque saben más de lo que se enseña, a veces más que un maestro (Con suerte los maestros evaluarán lo que cada estudiante ya sabe). Los estudiantes deberían discutir con un maestro si sienten que el material que se cubre no es desafiante. Además deberían considerar el pedir material adicional.

Enséñate a tí mismo. No siempre los maestros pueden cambiar el programa. Si no estás siendo desafiado, desafíate a tí mismo. Algunos países aún aplican exámenes nacionales para todos los estudiantes. Si tu tutor no cubrió un tema, deberías aprenderlo por tu cuenta.

Colabora. Si estudiar solo no funciona, tal vez un grupo de estudio ayudará.

3. Sitio web: <http://www.aprendizajeacelerado.com.mx/aprendizaje-acelerado/>

Este tema fue de mucho interés ya que nos habla sobre los conocimientos nuevos que surgen por causa de la tan acelerada en la que estamos viviendo.

El Aprendizaje Acelerado es el conjunto de investigaciones, técnicas, métodos, recursos y teorías aplicadas para elevar, facilitar y acelerar la capacidad de aprender, aprovechando todos los recursos del cuerpo y del entorno de manera natural y amigable, para desarrollar el enorme potencial del cerebro.

El Aprendizaje Acelerado motiva y facilita el acceso a los conocimientos en base a los estilos personales para aprender, ampliando la gama de técnicas, métodos y recursos para entender, retener y recordar para utilizarlos oportunamente, desarrollando la creatividad y la capacidad de resolver problemas de manera importante.

Todo esto puede ser de gran ayuda para estudiante, docentes y padres de familia que estén involucrados en el aprendizaje además busca provocar el interés de aprender.