

Año I · Tema 3

Estudia: prepárate para cambiar el mundo

Guía didáctica
Seminar ilustrado
Workshop

Índice

I. Guía didáctica.....	Pág 1
Introducción.....	Pág 1
Ideas clave del seminar.....	Pág 1
Preguntas para la reflexión	Pág 3
Desarrollo del <i>Workshop</i>	Pág 4
II. <i>Seminar</i> ilustrado.....	Pág 5
III. <i>Workshop</i> . Actividades sesión 3.....	Pág 17



I. Guía didáctica

Introducción

De forma muy resumida, el objetivo de esta sesión es que los participantes reflexionen sobre los diversos fines del trabajo y descubran qué aspectos del cerebro se pueden entrenar -y cómo- y conozcan una propuesta concreta para mejorar la eficiencia en el trabajo (método DADA).

Como podrás ver el contenido del *Seminar* de este tema se articula en tres epígrafes:

1. Conoce las distintas dimensiones del trabajo y de tu trabajo actual: el estudio.
2. Descubre el enorme potencial que tienes. Los aspectos de tu cerebro que puedes entrenar.
3. Conoce el método DADA para aprender cualquier cosa.

Ideas clave del *Seminar*

La exposición de las ideas claves debería durar 30-40 minutos.

Primera idea clave

Conoce las dimensiones del trabajo y de tu trabajo actual: el estudio

El trabajo -el estudio ahora- tiene diversos fines y diversas dimensiones. No es algo meramente de ti y para ti. Y, a la vez, no olvides que el trabajo mejora más a quien lo hace por motivos más elevados.



Segunda idea clave

Descubre el enorme potencial que tienes: aspectos de tu cerebro que puedes entrenar (basado en las ideas de Jim Kwik)

La eficiencia del trabajo (estudio) mejora sensiblemente cuando detectas aspectos mejorables y llevas a cabo cambios en tu estilo de estudio.

Vamos a repasar 10 aspectos. Pretendemos “levantar liebres” de aspectos que el participante puede mejorar. No tratamos de “dar un curso” específico para cada uno de los aspectos, aunque sí se darán sugerencias.

1. Memoria.
2. Imaginación y creatividad.
3. Actividad mental a la hora de estudiar.
4. Ventajas de compartir el aprendizaje.
5. Capacidad de concentración.
6. Importancia de la emoción.
7. Importancia de tener una mente joven (curiosidad).
8. Importancia del sueño y del descanso.
9. Motivos para la mejora de la eficiencia en el aprendizaje (en el siguiente apartado se expone un modelo).
10. La importancia de la lectura.

Recordamos que este no es un curso de teoría, es un curso de mentoring para transformarse. Si un alumno consigue detectar dos o tres aspectos de mejora en su estudio y, apoyado en el mentor, poner en marcha algunas mejoras y hacerlas hacerlo hábito, el objetivo está conseguido. El resto de conocimientos quedarán en “el reservorio personal” para cuando lo puedan necesitar.

Tercera idea clave

Conoce el método DADA para aprender cualquier cosa (modelo Jim Kwik)

En tercer lugar proponemos un forma de enfocar el estudio con cuatro pasos:

1. Desaprender: olvídate de lo que sabes -no pienses que ya sabes-; abandona tus circunstancias negativas (por ejemplo, el móvil); abandona los pensamientos negativos.
2. Actídate: toma apuntes, haz preguntas. pregúntate a ti mismo, apunta dudas, subraya, haz esquemas, haz infografías, comparte datos, dibuja lo que aprendes...
3. Disfruta, no te aburras: emocionate, controla tus sentimientos negativos, cambia la posición de tu cuerpo: actídate para estar más a gusto.
4. Cuenta a otras personas lo que estás aprendiendo.

Preguntas de reflexión

Protocolo habitual.



Desarrollo del Workshop

La Actividad 1

Piensa en los motivos por los que estudias es muy sencilla. Se trata de que reflexionen sobre los motivos para estudiar, analizando en primer lugar los motivos que “en general” tienen los jóvenes del entorno y luego exponiendo los motivos más potentes, que además son los que más les mejoran a cada uno. En la puesta en común se puede reflexionar con ellos sobre por qué el motivo más potente les hace mejores y les lleva a hacer un mejor trabajo. No sobrepasar los 10-12 minutos.

La Actividad 2

Evalúa dónde estás para mejorar tu estudio es clave como preparación de la charla con el mentor. Es fácil de poner en práctica. Aunque es personal, no pasa nada con que compartan con algún compañero, que pregunten al profesor, etc. Dedicarle 10-15 minutos.

La Actividad 3

Realiza un horario de estudio consiste en realizar un plan de estudio. Se les da un ejemplo y una plantilla para que realicen el suyo. Dedicarle 20 minutos. Estar “muy cerca” de ellos para ayudarles a hacerlo.



GUÍA DE SESIÓN DE MENTORING (HOJA “MEJORA”)

Al acabar, conviene dejar 5-10 para que preparen la hoja “**Mejora**” para hablar con el mentor.

Nota: Hemos desarrollado un O103 Seminar **ILUSTRADO** que refleja una posible puesta en escena de la sesión, que puede resultar más interactiva.

II. *Seminar Ilustrado*

THE MARK

PROGRAM



SESIÓN 3

Estudia: prepárate para cambiar el mundo

Esta página corresponde a la número **37** en el **Libro del alumno**

Regla de oro

“Aprendiendo te cambias a ti mismo y puedes cambiar el mundo”

Proverbio chino

Objetivos de la sesión

1. Conocer los grandes fines del trabajo y sus dimensiones.
2. Descubrir el potencial que tienes y los aspectos de tu cerebro que puedes entrenar para mejorar tu rendimiento.
3. Conocer un procedimiento que puedes usar para aprender con más eficacia.



Ideas Clave

Antes de 1. ¿Cuál es tu trabajo?

1. Conoce las dimensiones del trabajo y de tu trabajo actual: el estudio

Cuando estudias, trabajas: ese es tu trabajo actual. ¡Cuesta trabajo estudiar y realizar los “trabajos y tareas que te mandan en el colegio”! Y a la vez te preparas para ejercer lo que normalmente entendemos como trabajo profesional o profesión.

¿Os habéis parado a pensar qué es lo que mejoras cuando estudias? Decidme ideas.

El trabajo tiene **grandes fines** como son:

1. **La mejora del mundo.**
2. **La mejora de las condiciones de vida, tuyas y de mucha gente.**
3. **La mejora del propio ser humano.** Con el trabajo puedes mejorar tu personalidad.

Estos fines engloban diversas dimensiones:

- **Dimensión objetiva del trabajo:** el trabajo produce bienes y servicios.
- **Dimensión subjetiva:** mejora personal.
- **Dimensión ecológica:** transformación del medio.
- **Dimensión social:** configuración de la sociedad y ayuda a los demás.
- **Dimensión económica:** con el trabajo se consiguen recursos económicos.

Ampliación.

En los dos epígrafes siguientes verás que **cuando mejora tu estudio, el primero que mejora eres tú**. Y cuando mejoras tú, eres capaz de mejorar también las condiciones de vida de las personas de tu entorno y, por lo tanto, eres capaz de mejorar el mundo. Por eso, prepararte para aprender es algo que te afecta a ti en primer lugar, y después, a todos los que estamos a tu alrededor.

Lo primero que te puedes plantear es ¿para qué aprender?, ¿cuáles son tus motivaciones? **Está estudiado que el trabajo mejora más a las personas que lo hacen por motivos más nobles, más profundos.** Cuando los motivos para trabajar de una persona son el poder, el placer y el dinero es fácil que falle en las decisiones más importantes de su vida.

Muy importante.

Se puede preguntar a los participantes si son capaces de explicar el porqué de esta última frase destacada en azul.

2. Descubre el enorme potencial que tienes y los aspectos de tu cerebro que puedes entrenar (basado en las ideas de Jim Kwik)

Descubre tu potencial. En primer lugar, queremos que descubras tu potencial. Para esto necesitas saber un poco cómo es tu cerebro y cómo maximizar tu capacidad para que tu aprendizaje sea más potente. ¿Alguna vez has sentido que estudias mucho y que tienes poco tiempo? ¿Alguna vez sientes que no obtienes los resultados esperados? Maximizar la eficiencia de tu aprendizaje hace que aproveches una de las joyas más valiosas que tienes: tu tiempo.

En segundo lugar, queremos que aprendas a entrenar tu cerebro.

Hay algunos elementos fundamentales en tu capacidad de aprendizaje que puedes entrenar:

Antes de 2.1. ¿Tenéis alguno mala memoria?

2.1. La memoria: capacidad de retener, recordar

La memoria no es algo fijo: se puede desarrollar mediante el entrenamiento. Muchas veces cuando decimos “tengo mala memoria” lo que tenemos es una memoria desentrenada. Por eso, te conviene entrenar la memoria. Tienes un supercerebro dentro de ti. Tienes una computadora en medio de las orejas. ¿Alguna vez has olvidado el nombre de alguien? Eso ocurre porque tienes una memoria que se puede entrenar más. Hay muchas grandes memorias desentrenadas. La tuya puede ser una.

La capacidad de asociación facilita el recuerdo. Asocia algo que no sabes con algo que sabes y lo recordarás más fácilmente. La memoria es muy importante. Sócrates dijo: “No hay aprendizaje sin memoria”.

Si aprendes algo y luego lo olvidas, ¿para qué lo aprendes? Hay una curva de aprendizaje y una curva de memoria. La idea es reducir la curva de aprendizaje (tiempo que tardas en aprender algo) y mejorar la curva de memoria (aumentar el tiempo en el que retienes una información). La memoria se puede entrenar mucho.

En la red puedes encontrar muchas actividades para el desarrollo de la memoria.

Podemos introducir los 10 elementos que vamos a estudiar de la siguiente manera:

1. ¿Qué elementos de tu estudio puedes entrenar? Si se puede, ir anotando en la pizara.
2. ¿Sabes lo que es la eficiencia?

VAMOS A VER LOS ELEMENTOS QUE PUEDES ENTRENAR.

Antes del 2.2. ¿Los profesores -buenos- qué prefieren: que apuntes y repitas exacto o que pienses y expreses, aunque sea menos exacto?

2.2. La imaginación: capacidad de crear

Tu imaginación no la tienes, la construyes (pasa lo mismo que con la memoria). Los genios suelen ser muy creativos, las personas normales son también creativas a su nivel. Ambos tienen imaginación y la pueden usar para crear.

Una de las mejores maneras de prepararse para crear es tomar notas de lo que se te va ocurriendo, de lo que vas pensando, de lo que vas conociendo. Quizá piensas que tienes mucha imaginación, pero si no tienes capacidad de enfocar, de dirigir tu imaginación hacia los objetivos que quieras, perderás libertad y eficacia. Y una buena forma de enfocar y de dirigir la imaginación es tomar notas. Y muchas veces, la revisión de esas notas facilita que la creatividad dé otro salto.

Hay **dos tipos de personas en cuanto a la imaginación**: aquellos que la usan para sus objetivos y aquellos que no la controlan para nada. Si no controlas tu imaginación te llevará a sitios donde no quieres estar: pensamientos negativos, derrotistas, pensamientos dispersos, pensamientos pobres...

Y quiero que sepas que las personas que son solo **“consumidores de contenidos”** tienen una imaginación poco entrenada. Los que son **“creadores de contenidos”** son los que necesitan y desarrollan una imaginación más fuerte y orientada a objetivos. Los grandes artistas de la historia son “creadores de contenidos”. Por eso, aprendes más cuando creas algo tuyo a partir de lo que lees, anotas, preguntas, dibujas,...; también cuando cuentas a otros tus aprendizajes.

Resaltar la idea destacada en azul.

Seas o no seas un genio, sí tienes imaginación. Úsala y la desarrollarás.

Conviene resaltar que hay que procurar ser “creador de contenidos” aunque sean sencillos. **Crea o recrea**, no copies y memorices. **No a la pasividad**.



Antes de 2.3. Guerra a la inactividad cerebral: oír y apuntar... ya es algo.

2.3. Evitar la pasividad en el aprendizaje

El aprendizaje no es un juego para ver desde el banquillo. No puedes aprender si estás pasivo. El cerebro no aprende con el consumo de información, sino al CREAR, ASOCIAR y COMPARTIR información. Por eso, si estás mucho tiempo inactivo en una clase o frente a los contenidos en el ordenador aprenderás muy poco. Hay personas que dedican mucho tiempo al estudio, o a consumir información, pero tienen escasos resultados porque están inactivos. Puedes estar perdiendo miles de horas de tu vida por estar pasivo.

2.4. Compartir información

Además, el aprendizaje no es solitario, es sobre todo social. **Te sugiero que compartas la información que has creado durante las clases de este curso o en las clases del colegio.** Puedes compartir tus ideas, opiniones, preguntas, imágenes, apuntes, sugerencias... con el resto de gente del curso o también con familiares y otros amigos. Eso hará que la información se quede mejor en tu cerebro.

¿Cómo puedes hacer esta actividad de forma eficaz?



2.5. La habilidad de concentración

El éxito exige dos actitudes: COMPROMETERSE y DARLO TODO.

La primera parte es comprometerte. Te felicito por tu compromiso viniendo a esta clase, por tomar apuntes, por ir a las mentorías.

La segunda parte es darlo todo. Puedes elegir la mayoría de lo que haces al cabo del día. El tiempo es el recurso más limitado que tienes. **Elige bien dónde quieres estar y, sobre todo, cómo quieres estar. No tiene sentido estar en algún sitio si no vas a darlo todo.** Darlo todo es estar presente, es hacer las cosas con intensidad. **Enfócate en lo que haces en cada momento.** Si vas a estudiar, estudia de verdad; si estás con otros, pon tu atención en ellos. Educa tu capacidad de concentración. En nuestros tiempos, por ejemplo, el móvil puede ser un gran enemigo de esta habilidad.

¿Cuál es la primera cosa para comprometerte? (Horario).

Antes de 2.6.

1. ¿Creéis que la ilusión facilita el aprendizaje?
¿Por qué?
2. ¿Podemos fomentar, aumentar nuestra ilusión?

2.6. Tu emoción frente al estudio

El aprendizaje no tiene por qué ser aburrido: puede ser divertido. **La memoria a largo plazo es la información combinada con emoción. Aprende esta fórmula: APRENDIZAJE= INFORMACIÓN x EMOCIÓN.** Si tu emoción es cero, ¿qué crees que pasará? Cualquier cosa multiplicada por CERO es igual a cero. La mayoría de la gente olvida las cosas de la escuela porque no las vivieron con emoción. Por eso, voy a pedirte que te comprometas también con tus ilusiones en este curso, en esta clase y que lo des todo. Puedes intentar emocionarte con aprender un tema de Historia, con la resolución de problemas complejos, con la adquisición de una destreza en el deporte o con tu capacidad de aprender.

Me dirás que no siempre es posible emocionarse. Cierto, en este caso se estudia “sin emoción”. Es verdad que tiene menos rendimiento, pero a veces no hay más remedio. Por eso, si puedes emocionarte, ¡emociónate!

2.7. Curiosidad: aprende como un niño

Los que más rápido aprenden, ¿quiénes son? Los niños. Los niños aman los juegos y son curiosos. Si quieres, puedes tener esa actitud en tu aprendizaje. Hay una frase de un poeta llamado Jalaluddin Rumi que dice: “Vende tu astucia y compra desconcierto”. ¿Entiendes lo que significa esta frase? Quiere decir que es muy positivo que te sientas desconcertado, sorprendido, que te sientas como un niño. Hay jóvenes que son como viejos que se quejan, que creen que lo saben todo y eso les dificulta aprender. No puedes llenar un vaso que ya está lleno.



Antes de 2.8. ¿Se os ocurre algo para mejorar los estudios sin hacer literalmente nada?

2.8. Dormir y descansar

Dormir y descansar es muy importante. A tu edad se recomienda dormir 8 horas diarias como mínimo. Al dormir se consolida la memoria de corto a largo plazo.

Algunas ideas sencillas te ayudarán a dormir mejor.

Tus dispositivos digitales dificultan que duermas con intensidad. Si lo último que ves antes de dormir es el móvil, eso es negativo para tu cerebro. **El móvil hace que se active la dopamina en el cerebro que es lo que te mantiene activo.** Además, las pantallas emiten luz azul y eso inhibe la producción de melatonina y esa hormona es necesaria para relajarse. Te recomiendo que no toques un dispositivo digital desde una hora antes de irte a la cama. Solo si es absolutamente necesario. Hay aplicaciones que te ayudan a limitar la luz azul durante el día. Lo mejor es alejar el dispositivo de la habitación. También la oscuridad. La habitación debe estar a oscuras. Elimina cualquier tipo de luz.

2.9. Mejora tu velocidad de aprendizaje

En el apartado 3. **Conoce el método DADA para aprender cualquier cosa (modelo Jim Kwik)** te explicaremos una forma práctica de hacerlo.

Leer es vivir muchas vidas.

2.10. Capacidad de leer

En primer lugar, busca lecturas de las que puedas disfrutar. Pero además de disfrutar, la lectura te enseñará muchas cosas.

Es obvio que los grandes líderes leen mucho. Lee libros sobre salud, sobre amistad, sobre aprendizaje, filosofía, espiritualidad... Por ejemplo, si puedes recordar más aspectos acerca de cómo tener una buena salud podrás cambiar tus hábitos y tener mejor salud. Si no sabes cómo mejorar tu salud, no la mejorarás.

La lectura, al mostrarnos modelos de comportamiento -buenos o malos- facilita el análisis de nuestros afectos, relaciones, conductas, etc. En ocasiones no se trata de saber más, para introducir nuevas mejoras, sino de evitar los malos hábitos de tu vida. Si lees podrás repensar tus hábitos y detectar y desarraigar los malos hábitos: cuál es tu relación con las tecnologías; cómo son mis relaciones con otras personas (padres, compañeros, etc); cómo estoy comprometido con el estudio; podrás analizar cuándo una relación es tóxica...

Antes de 3. Un método para SIEMPRE, también para la vida profesional.

3. Conoce el método DADA para aprender cualquier cosa (modelo Jim Kwik)

El método DADA fue diseñado para aprender cualquier cosa. Es un protocolo para aprender mejor.

DADA es un acrónimo: Desaprender, Activar, Disfrutar, Aleccionar.

Antes de 3.1. ¿Te suena “Solo sé que no sé nada”?

3.1. Desaprender

3.1.1. Abandona lo que sabes de un tema

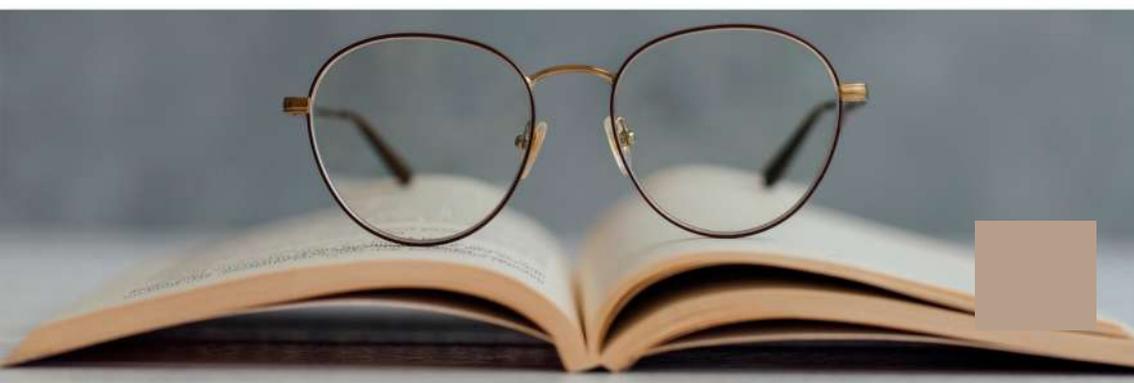
Después de enunciar el epígrafe. Comienza COMO SI no supieras nada ¿Por qué puede ser bueno?

Una de las claves por las que las personas no aprenden las cosas rápido es porque piensan que ya saben de ese tema. Enfrentate al aprendizaje como si no supieses nada de ese tema. Una de las claves para aprender más rápido es comenzar con la mente de un principiante. Si piensas que tu taza está llena no puedes añadirle más información. Si quieres aprender algo, haz como que olvidas todo lo que sabías de ese tema. Así podrás enfrentarte a ese conocimiento como si fueses un niño: con esa sorpresa, con ese interés, con esa curiosidad. Deja el conocimiento previo de lado. Tu mente es como un paracaídas. Solo funciona cuando está abierta. Y tu mente debe estar abierta a nuevos aprendizajes.

Antes de 3.1.2. ¿Se puede estudiar con “la cabeza” en otras cosas?
¿Cuáles pueden ser esas otras cosas?

3.1.2 Abandona tus circunstancias

Mucha gente no aprende porque su mente está en otro lado: 25% en el móvil, 25% en que estoy aburrido, 25% en el estudio y 25% en el agobio. Una de las técnicas consiste en que apuntes tus distracciones en un papel. No resistas las distracciones. Lo que resistes, persiste. Si tratas de no pensar en un elefante blanco gigante, no vas a ser capaz. Por eso, si tienes distracciones, apúntalas en un papel y continúa enfocado en tu tarea. Elimina la música de tu estudio, elimina el móvil y las distracciones. Abandona aquello que no te ayuda a estar enfocado.



Antes de 3.1.3. ¿Qué le pasa a tu cerebro cuando piensas que no puede?

3.1.3 Abandona tus limitaciones

Mucha gente tiene una conversación negativa con ellos mismos: no soy suficientemente inteligente, se me da mal esta asignatura, el profesor me tiene manía... Si piensas eso así, todo eso se convertirá en una realidad para ti. Tu cerebro es una super computadora y tu diálogo interno es el software que la dirige. Si te dices a ti mismo que no vas a recordar algo, estás programando tu cerebro para no recordarlo. Desaprende temporalmente tus limitaciones. No subestimes tu capacidad para aprender, disfrutar y enfocarte.

3.2 Activar

¡Atención! ¡Clave!

Para aprender más rápido no puedes mantenerte pasivo. Este es uno de los graves errores de la educación del siglo XX. Recuerda que aprendemos al crear y al co-crear (crear con otros). Aprendemos al asociar cosas que sabemos con cosas que no sabemos.



El aprendizaje no es un deporte para espectadores. No puedes aprender un deporte desde el banquillo. Te pido que estés activo durante tu aprendizaje. Una de las formas de mantenerse activo es tomando notas. Te lo repito: tomar notas es una magnífica forma de mantenerte activo. Otra forma es hacer preguntas. Pregunta lo que no sepas, subraya, haz esquemas, haz infografías, comparte datos, dibuja lo que aprendes...

Antes de 3.3. Imagínate una chica aburrida estudiando y otra emocionada. ¿Qué diferencias piensas que habrá en cuanto a la eficacia de su estudio?

3.3 Disfrutar

Puedes comenzar a estudiar diciéndote a ti mismo cómo te sientes. **¿Cómo te sientes? ¿Quién controla lo que sientes o cómo te sientes? Tú eres quien lo controla. Tienes todas las herramientas para sentirte como quieras.**

Te voy a explicar la diferencia entre un termómetro o un termostato. En un termómetro tienes el dato de la temperatura del ambiente, pero tú no puedes hacer nada para cambiarla. En un termostato, en cambio, puedes programar la temperatura de una sala. La calefacción o el aire acondicionado irán llevando la sala a la temperatura que tú has fijado.

Respecto a tu estado emocional tú podrías ser un termostato. Eres un termostato cuando eres proactivo. Tienes tanto el control como la responsabilidad de elegir cómo quieres sentirte al estudiar. Te acuerdas de Spiderman: **“Un gran poder implica una gran responsabilidad”.** Y lo opuesto también es verdad: **una gran responsabilidad implica un gran poder.** Si te responsabilizas mucho de algo, serás muy poderoso. Cuando nos responsabilizamos de nuestras emociones somos como un termostato. Todos en ocasiones somos termómetros y la temperatura externa evidentemente nos afecta, pero también podemos elegir cómo nos queremos sentir.

Aprende esta frase: TODO APRENDIZAJE DEPENDE DE TU EMOCIÓN INTERIOR. Puedes elevar tu emoción interior. En la escuela quizá todo sea muy pasivo. Si el aprendizaje a largo plazo es información x emoción y la emoción es nula, aprenderemos muy poco. Puedes elevar tu emoción. Eleva tus sentimientos, tus emociones. Una forma de mejorar tus emociones es moviéndote. ¿Sabías que un cuerpo en movimiento es un cerebro en crecimiento? Gracias a la psicología sabemos que si cambia tu cuerpo cambiará tu mente. Puedes hacerlo cambiando de postura, respirando más profundamente, saltando, mirando un rato hacia arriba. Puedes cambiar tu estado cambiando tus pensamientos y cambiando la situación de tu cuerpo.

3.4 Aleccionar

Si quieres mejorar tu efectividad, tienes que contar lo que estás aprendiendo a otras personas. Deberías pensar en alguien que no esté haciendo este curso, que creas que le puede venir bien, y contarle las cosas que vas aprendiendo. Puede ser un amigo, un primo, etc. Uno de los mejores regalos que le puedes dar a alguien es tu aprendizaje. Si tienes que explicar a alguien lo que has aprendido en una lección, tu atención mejorará, tus notas estarán mejor tomadas, tu emoción crecerá, harás preguntas mejores. Si quieres enseñar a otros, tendrás que saber explicarlo con tus propias palabras. Tendrás que interiorizarlo mejor y aprender con más precisión. Todos estudiamos con más intensidad el día antes de un examen. Aprende las cosas con la intención de enseñar a los demás. Cuando enseño algo lo aprendo dos veces.

Preguntas para la reflexión

1. ¿Tienes claros cuáles son los para qué de tu aprendizaje? ¿Eres una persona con motivaciones profundas o con motivaciones superficiales?
2. ¿Eres consciente de que si desarrollas tu capacidad de aprendizaje podrás hacer el bien a muchas personas, empezando por ti mismo?
3. ¿Eres capaz de recordar algunos aspectos que puedes entrenar para mejorar tu capacidad de aprendizaje: memoria, imaginación, descanso, actitud, emoción, concentración, velocidad, etc.?
4. ¿Podrías comprometerte a realizar una lista de aspectos que puedes entrenar para mejorar tu capacidad de aprendizaje?
5. ¿Te ha dado alguna idea saber que las personas más influyentes e inteligentes leen muchos libros cada año?



THE MARK

PROGRAM



Sesión 3

Actividades

Estudia: prepárate para cambiar el mundo

Esta página corresponde a la número **42** en el **Libro del alumno**

Regla de oro

“ *Aprendiendo te cambias a ti mismo y puedes cambiar el mundo* ”

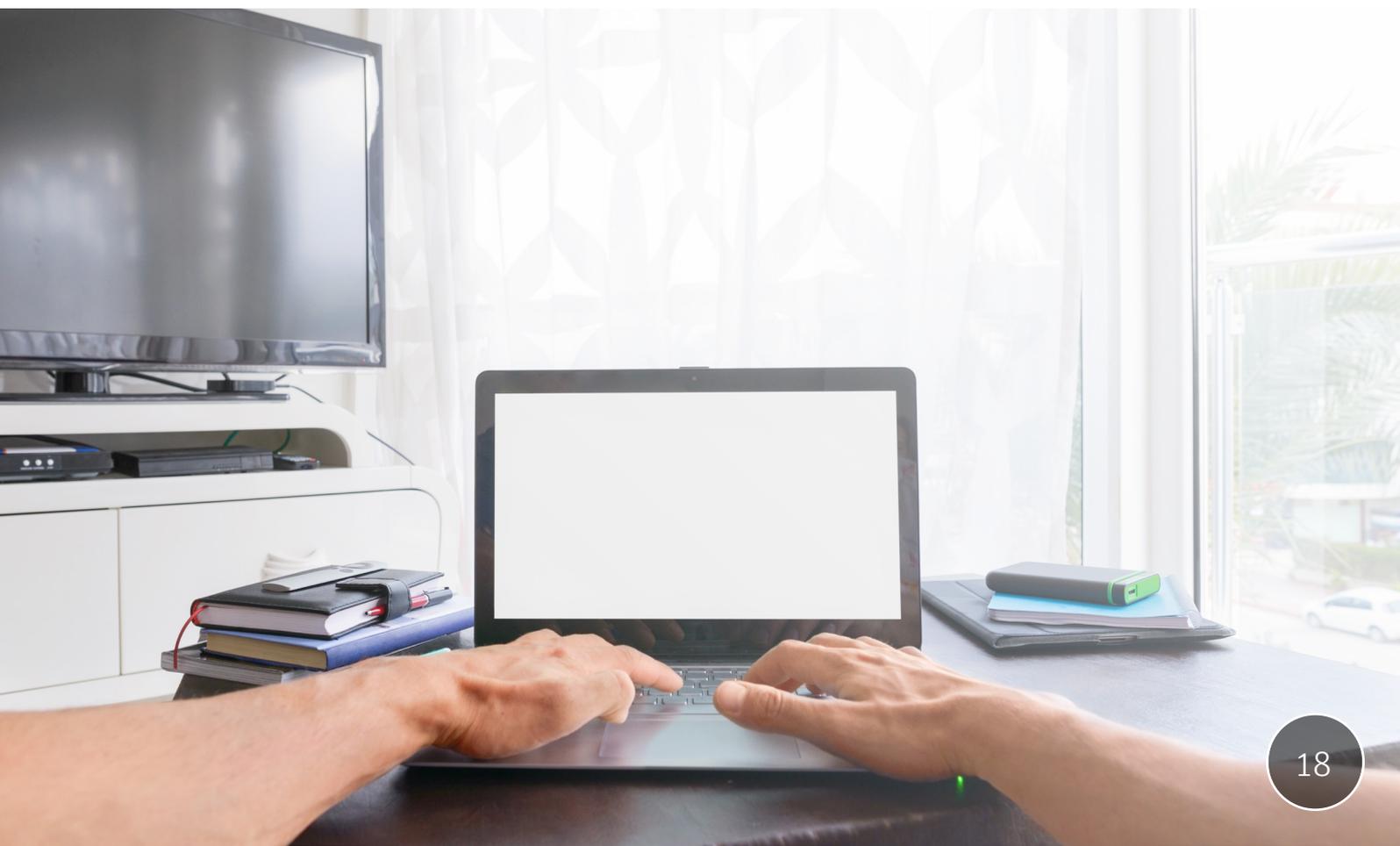
Proverbio chino

Índice de actividades

Actividad 1: Piensa en los motivos por los que estudias

Actividad 2: Evalúa donde estás para mejorar tu estudio

Actividad 3: Realiza un horario de estudio



Actividad 1:

Piensa los motivos por los que estudias

Vamos a realizar una puesta en común de los motivos por los que aprender. Recuerda la primera parte de la sesión donde hemos hablado de los fines y las dimensiones del trabajo. Si no eres capaz de recordarlo puedes pedir al moderador de la sesión que los recuerde brevemente.

Juntaos en equipos de tres.

- 1.** Apuntad en vuestro cuaderno, de forma consensuada, los motivos por los que creéis que estudia la mayoría de la gente de vuestro entorno (2 minutos)

- 2.** Apuntad en vuestro cuaderno cuáles son las mejores motivaciones para estudiar. Aquellos motivos que penséis que son más profundos y, por lo tanto, os mejoran más. Piensa en los ¿para qué? (2 minutos) Una vez que hayáis terminado compartid vuestras opiniones con el resto de grupos y con el moderador de la sesión.

Actividad 2:

Evalúa dónde estás para mejorar tu estudio

Recuerda lo explicado en la sesión y cómo puedes entrenar tu cerebro en distintos aspectos. En esta actividad te pedimos que te evalúes. Si sabes de donde partes podrás enfocarte en mejorar los aspectos donde te veas con peor nota y usar los mejores como palanca para tu crecimiento personal.

EVALÚA EN QUÉ ÁMBITOS PUEDES ENTRENAR MÁS TU CEREBRO. PUNTÚA EN LOS SIGUIENTES ASPECTOS DE 1 a 10. 10 es el máximo.

1. Tengo una memoria suficiente para sacar buenas calificaciones. Capacidad de recordar cosas:

6. Me ilusiono al ponerme a estudiar:

2. Tengo una imaginación eficaz. Capacidad de crear contenido:

7. Afronto el estudio como los niños, con capacidad de sorprenderme:

3. Estoy activo durante las clases y el estudio:

8. Duermo y descanso lo suficiente:

4. Comparto mis aprendizajes:

9. Aprendo a una velocidad alta:

5. Tengo capacidad de concentración:

10. Tengo hábito de lectura:

Comenta con las personas de tu grupo si tienes alguna duda.

Actividad 3: Realiza un horario de estudio

Recuerda que gran parte del éxito consiste en COMPROMETERSE y DARLO TODO. Si tienes un horario ya tienes la primera base para el compromiso. Después necesitarás hacer que ese tiempo rinda de la forma más eficaz. Te proponemos una plantilla para que completes el tuyo.

Ejemplo horario

HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
07:00 AM a 08:00 AM							
08:00 AM a 09:00 AM	Levantarse	Levantarse	Levantarse	Levantarse	Levantarse		
09:00 AM a 10:00 AM							
10:00 AM a 11:00 AM	Clase	Clase	Clase	Clase	Clase	Levantarse	Levantarse
11:00 AM a 12:00 AM						Estudio	Estudio
12:00 AM a 01:00 PM	Recreo						
01:00 PM a 02:00 PM	Clase	Clase	Clase	Clase	Clase		
02:00 PM a 03:00 PM	Comida, Recreo					Comida	
03:00 PM a 04:00 PM							
04:00 PM a 05:00 PM	Clase	Clase	Clase	Clase	Clase	Estudio	Estudio
05:00 PM a 06:00 PM			Estudio			Amigos	Familia
06:00 PM a 07:00 PM	Estudio	Estudio	Entrenamiento	Estudio	Entrenamiento		
07:00 PM a 08:00 PM					Formación		
08:00 PM a 09:00 PM							
09:00 PM a 10:00 PM	Cena	Cena	Cena	Cena	Cena		
10:00 PM a 11:00 PM							
11:00 PM a 12:00 PM	Acostarse	Acostarse	Acostarse	Acostarse			
12:00 PM a 1:00 AM					Acostarse	Acostarse	Acostarse
TOTAL HORAS	3h	3h	1.5h	2h	0	4h	3h

Elabora tu horario de estudio

HORARIO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
07:00 AM a 08:00 AM							
08:00 AM a 09:00 AM							
09:00 AM a 10:00 AM							
10:00 AM a 11:00 AM							
11:00 AM a 12:00 AM							
12:00 AM a 01:00 PM							
01:00 PM a 02:00 PM							
02:00 PM a 03:00 PM							
03:00 PM a 04:00 PM							
04:00 PM a 05:00 PM							
05:00 PM a 06:00 PM							
06:00 PM a 07:00 PM							
07:00 PM a 08:00 PM							
08:00 PM a 09:00 PM							
09:00 PM a 10:00 PM							
10:00 PM a 11:00 PM							
11:00 PM a 12:00 PM							
12:00 PM a 1:00 AM							
TOTAL HORAS							