



CIFP. Escuela de la Vid



EOEP Específico de DEA, TEL y TDAH

# Anexo 15.

## Mi Estilo de Aprendizaje

Hay muchas variables que influyen en cómo aprendemos y los resultados que conseguimos. Es importante reflexionar sobre nuestro estilo de estudio y descubrir nuestras habilidades y fortalezas. Un cuestionario de autoconocimiento puede ayudarte a comprender mejor tu forma de aprender.



Este documento ha sido elaborado por el CIFP Escuela de la Vid y el EOEP Específico de DEA, TEL y TDAH de la Comunidad de Madrid, bajo licencia

CC BY-NC-SA

[\(Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).





# 1. Objetivos

## Objetivos claros

Es importante establecer objetivos claros y específicos, de esta manera se pueden enfocar los esfuerzos y medir el progreso.

## Accesibles

Los objetivos deben ser realistas y alcanzables en el el tiempo esperado. De esta esta manera se evita la frustración y se mantiene la la motivación.

## Personalizados

Cada persona tiene sus propios objetivos y metas. Es importante definir objetivos que sean significativos para uno mismo.

## 2. Emociones en el Aprendizaje



### Positivas

Las emociones positivas como el entusiasmo o la alegría pueden mejorar la capacidad para aprender y retener información.

### Negativas

Las emociones negativas como la ansiedad o el estrés disminuyen la capacidad para aprender y retener información.

### Control Emocional

Aprender estrategias para regular las emociones puede ayudar a mejorar el aprendizaje.

## 3. Motivación

1

### Metas atractivas

Establecer metas desafiantes pero alcanzables puede aumentar la motivación para aprender.

2

### Recompensas

Asociar el aprendizaje con recompensas, tanto internas (sentirse bien con uno mismo) como externas (obtener un reconocimiento), puede aumentar la motivación.

3

### Ambiente positivo

Un ambiente positivo y el apoyo de amigos y familiares es una fuente importante de motivación.

# 4. Organizar y Planificar en Formación Profesional

## Priorizar Tareas

Establecer las tareas más importantes y hacerlas primero puede ayudar a evitar la sensación de sobrecarga y tener una sensación de logro y motivación.

1

## Establecer Planes

La planificación ayuda a definir las tareas necesarias, establecer fechas límite y priorizar las actividades en función de las necesidades y objetivos.

2

## Revisar Resultados

Revisar periódicamente los resultados obtenidos es útil para determinar si se están cumpliendo los objetivos y para ajustar los planes si es necesario.

3



## 5. Atención y Concentración

### Elimina distracciones

Identifica y elimina cualquier distracción que pueda interrumpir la atención/concentración.

### Descansa adecuadamente

El descanso adecuado es importante para mantener la concentración y la atención a largo plazo.

### Ejercita la atención

Ejercita la atención con actividades que requieran una concentración sostenida, como la meditación o los juegos de memoria.

## 6. Técnicas de Estudio

### Toma de Apuntes

Tomar apuntes requiere la identificación de los puntos clave y la capacidad de sintetizar la información.

Tomar apuntes ayuda a mantener la atención y la concentración.

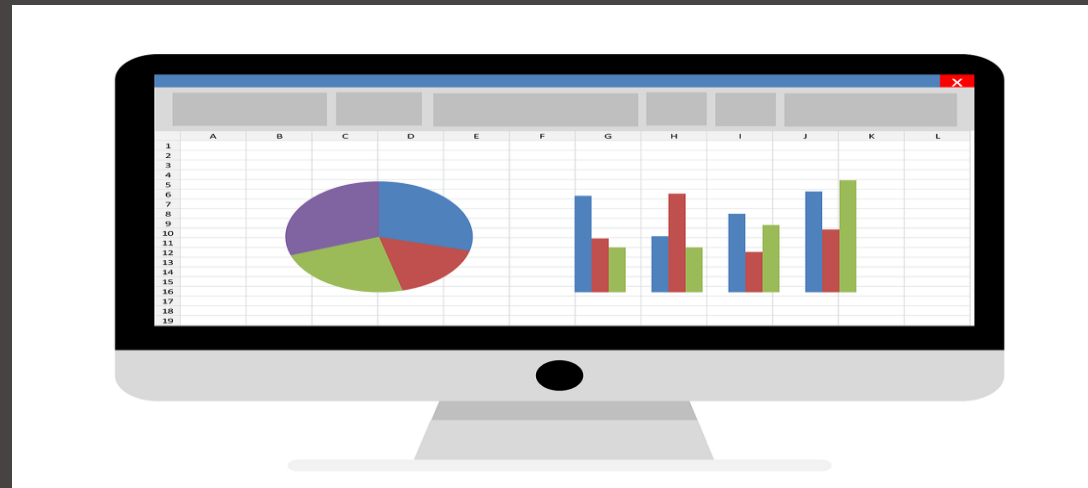
### Mapas Mentales

Los mapas mentales son diagramas visuales que ayudan a organizar la información de manera significativa. Son útiles para la clarificación y memorización.

### Repaso frecuente

El repaso periódico de la información ayuda a la consolidación de la memoria a largo plazo. En Formación Profesional es imprescindible repasar.

# 7. Recursos



## Apoyo Social

Recibir el apoyo de amigos y familiares puede ser fundamental para mantener la motivación y un ambiente positivo para el aprendizaje.

## Recursos Online

Internet ofrece una gran cantidad de materiales de estudio, desde artículos, libros y videos hasta cursos completos.

## Profesores y Tutores

Contar con la ayuda y la experiencia de profesores de FP puede ser esencial para aclarar dudas y recibir orientación en el proceso de aprendizaje.





# Tiempo de Dedicación

1

Establece prioridades

Identifica las tareas más importantes y priorízalas para evitar perder tiempo en actividades menos significativas.

2

Programa el estudio

Establece horarios y tiempos específicos para el estudio para evitar la postergación y administrar mejor el tiempo.

3

Mantén el Equilibrio

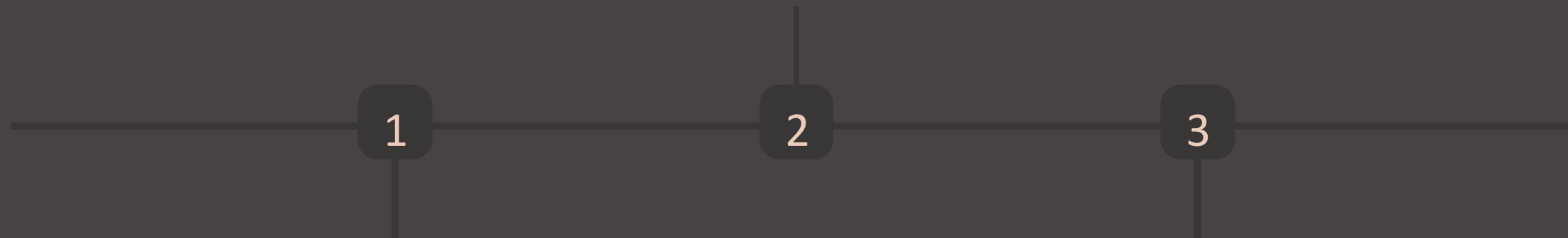
Es importante mantener un equilibrio adecuado entre el tiempo de estudio y el tiempo libre para evitar la fatiga y el estrés. Esto es muy relevante si además de estudiar se trabaja.



# Contenidos

## Disfruta del proceso

Disfruta de la exploración y el aprendizaje de nuevos contenidos, concéntrate en el proceso y no solo en los meros resultados.



### 1 Identifica tus intereses

Identifica los temas que se corresponden con tus intereses y preferencias para aprovechar y disfrutar más del proceso de aprendizaje.

2

## Disfruta del proceso

Disfruta de la exploración y el aprendizaje de nuevos contenidos, concéntrate en el proceso y no solo en los meros resultados.

3

### Busca nuevas perspectivas

Busca nuevas perspectivas y modos de ver los contenidos para aumentar la curiosidad y la motivación en el proceso de aprendizaje.



# Autoconocimiento (1)

## Identifica tu Estilo de Aprendizaje

Identifica tu estilo de aprendizaje, es decir, cómo aprendes mejor (leyendo, escuchando, haciendo ejercicios, etc.) y qué estrategias llevas a cabo.

## Analiza Fortalezas y Debilidades

Analiza tus fortalezas y debilidades para determinar qué cosas te facilitan y dificultan el aprendizaje y cómo podrías hacer para mejorarlo.

## Piensa en tus Habilidades

Toma conciencia de tus habilidades y fortalezas, esto puede ayudarte a encontrar formas de aplicarlas en el aprendizaje.

# Autoconocimiento (2)

- Es importante reflexionar sobre nuestro personal estilo de estudio, que cosas nos facilitan y dificultan el aprendizaje y cómo podríamos hacer para mejorarlo.
- Facilita la reflexión hacer una tabla e ir escribiendo en tres columnas lo positivo, lo negativo y las posibles soluciones.

Para descubrir nuestras habilidades y fortalezas es preciso pensar en lo siguiente:

- Qué módulos te gustan más o se te dan mejor.
- Qué tareas educativas propias de tu Ciclo Formativo te gusta más hacer.
- Qué actividades haces en tu tiempo libre que pueden ser útiles en el aprendizaje (leer, juegos, deporte, música, etc.)-
- Qué valores o cualidades personales te ayudan a aprender (perseverancia, motivación, responsabilidad, etc.)

# Breve cuestionario de Autoconocimiento

Puntúa de 1 (escaso, poco) a 10 (excelente) el nivel en el que crees que te encuentras actualmente:

1- Me gusta aprender

2- Mi nivel de concentración en el estudio es ...

3- Me organizo

4- Comprendo

5- En clase o en un examen, me explico bien

6- Utilizo distintas técnicas de estudio

7- Tengo la ayuda que necesito

8- Estoy contento/a con mis resultados



# Cuestionarios para evaluar la reacción emocional ante el estudio

Puedes acceder al cuestionario en el siguiente enlace: <https://www.elorienta.com/emomulti/cuestioemoEstu.php>

El siguiente cuestionario debes hacerlo a nivel individual :

<https://www.elorienta.com/emomulti/cuestioemoAuto.php>