

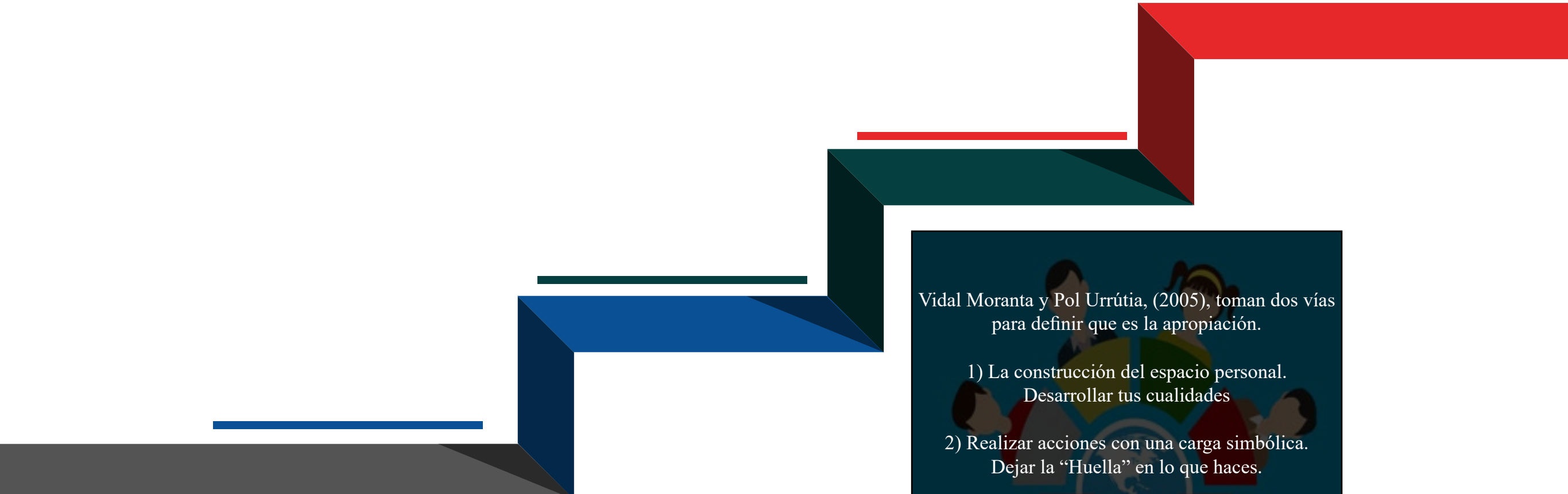
Espacios Académicos

Autor: Brian David Noriega Nonsoque
Facultad de Ingeniería Electrónica



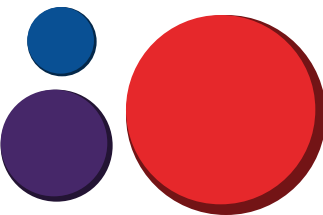


Introducción



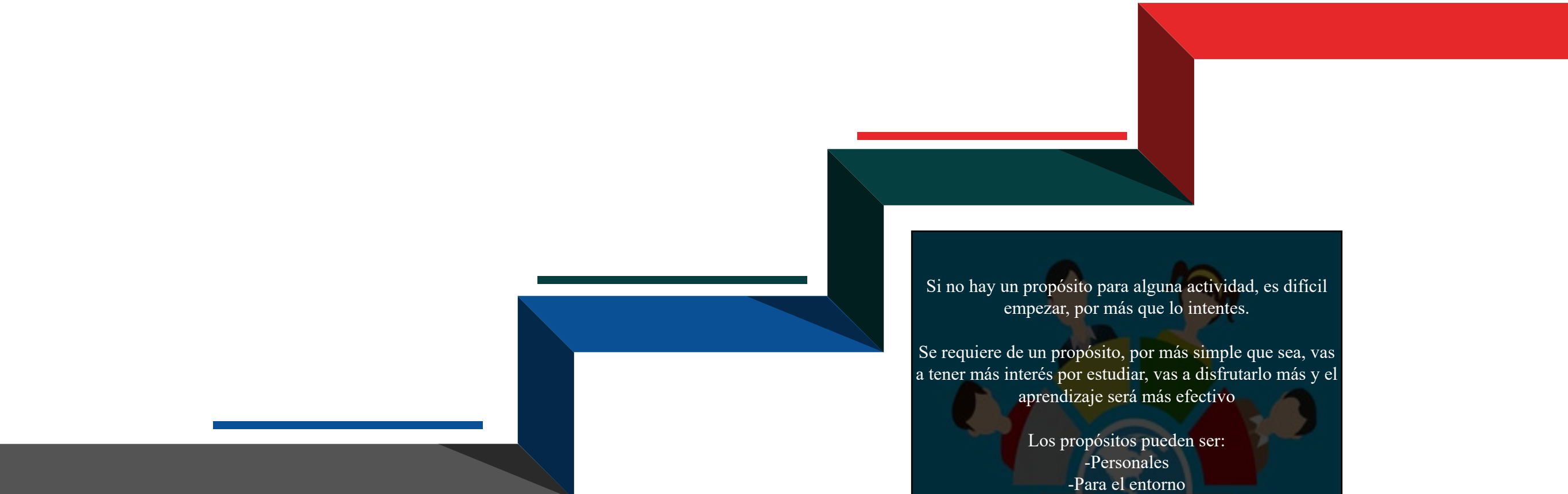
Vidal Moranta y Pol Urrútia, (2005), toman dos vías para definir que es la apropiación.

- 1) La construcción del espacio personal.
Desarrollar tus cualidades
- 2) Realizar acciones con una carga simbólica.
Dejar la “Huella” en lo que haces.





Introducción

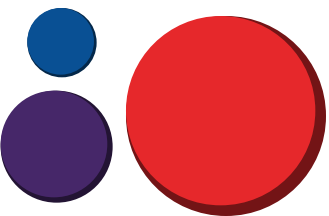


Si no hay un propósito para alguna actividad, es difícil empezar, por más que lo intentes.

Se requiere de un propósito, por más simple que sea, vas a tener más interés por estudiar, vas a disfrutarlo más y el aprendizaje será más efectivo

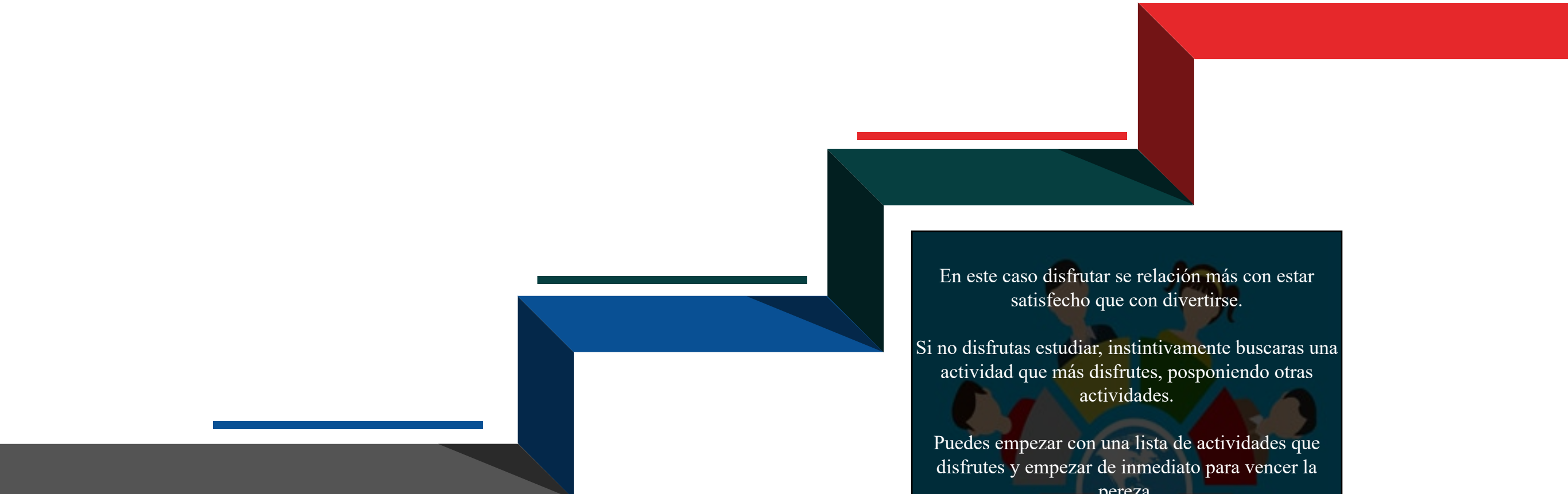
Los propósitos pueden ser:

- Personales
- Para el entorno
- De calidad de vida





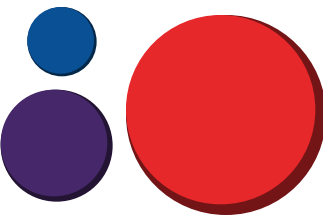
Introducción



En este caso disfrutar se relaciona más con estar satisfecho que con divertirse.

Si no disfrutas estudiar, instintivamente buscaras una actividad que más disfrutes, posponiendo otras actividades.

Puedes empezar con una lista de actividades que disfrutes y empezar de inmediato para vencer la pereza.



Genera tu plan





Inicia tu día



Desayuna bien

Un café con galletas NO es desayunar bien.

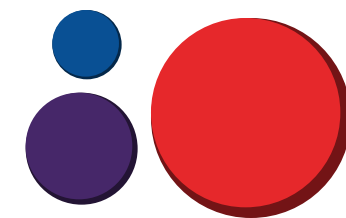
El desayuno supone una gran fuente de energía, si no lo haces te desconcentraras pensando en comida, y si comes mucho, la mente se concentrará en procesar lo que comiste.

Calidad mejor que cantidad



Vístete correctamente

No estudiar en pijama, eso supone como una barrera mental, en algunos pequeña en otros una gran barrera, pero la barrera existe. El vestirse correctamente trae una normalidad para la mente y poder estar más centrado





Prepara tu espacio de actividad

- 
- Encontrar un lugar en donde puedas estudiar regularmente y no cambiar de lugar.
Para encontrar un lugar adecuado, hay que considerar varios factores:
- que tenga una buena iluminación
 - un espacio amplio para poder organizar los materiales necesarios
 - Que sea cómodo, pero no en exceso porque en un momento de distracción puede quedarse dormido.

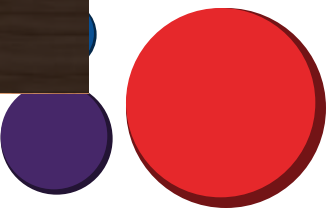


Prepara tu espacio de actividad



En la casa, como que hay más tiempo, y se es más propenso a pensar que al haber más disponible se puede desperdiciar, posponer las actividades hasta que se acabe el tiempo y luego vienen arrepentimientos y así, si se estudia de forma eficiente, sobra tiempo para dedicarnos a pasatiempos y dedicar tiempo a la convivencia.

El tiempo que deberías dedicarle al estudio puede ir desde 30 minutos hasta 2 horas.
Si te excedes de este tiempo es mejor retomar el estudio unas horas después, para recuperar energías.





Prepara tu espacio de actividad



Al comenzar a estudiar, al principio, la concentración se dispersa fácilmente.
Es recomendable tener un espacio limpio y despejado donde realizar la actividad, con solo los materiales que necesitas, así las posibilidades de distracción bajan mucho
Además, aumenta la comodidad... y el orden mental



Prepara tu espacio de actividad



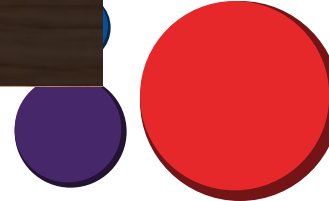
Elegir solo los elementos necesarios para desarrollar la actividad. No apuntes de otras materias esto ayuda a crear un ambiente para la concentración
No debes tener una calculadora cuando la idea es dibujar, o pinceles cuando quieres concentrarte en matemáticas.



Prepara tu espacio de actividad



Un elemento que siempre se debe tener es agua para beber, una botella para evitar accidentes, esto es para mantenerse hidratado todo el tiempo.
El mantenerse hidratado mantiene la mente despejada y es buena para la salud.
Un elemento secundario pueden ser dulces, para mantener una buena energía.



Organiza tu tiempo

Estudiar es un trabajo, por lo que planear que quieres hacer es prioridad para no perder el tiempo.

Organiza antes de estudiar

¿Por qué organizar?

Intuitivamente lo que se piensa es que, planear consume tiempo que se podría usar para estudiar más.

Pero no, el planear la actividad antes de realizarla hace que no tengas tiempos muertos (quedarte en las nubes)

Hacer una lista de tareas

Hacer una lista con todas las tareas que vas a realizar en este espacio de estudio, divídela en tareas más pequeñas y organízalas de la más difícil a la más fácil

Determina un tiempo para estudiar, la misma hora cada día y el mismo tiempo, esto para generar un espacio de concentración para el cerebro.

Determina un tiempo

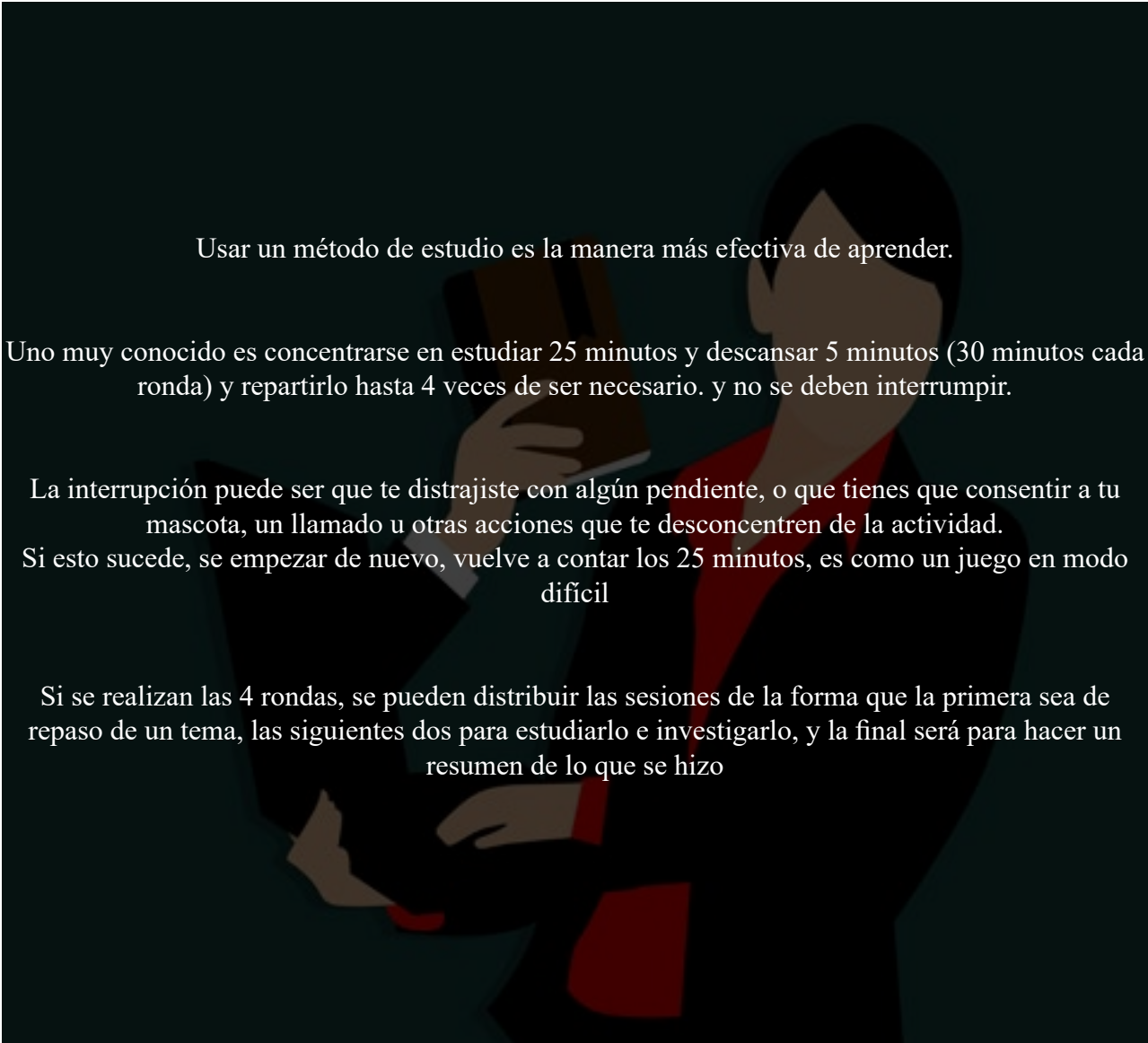
Tiempo de estudio

Es recomendable estudiar de 30 minutos a 2 horas y hacerlo en la mañana ya que se está más descansado o en la noche por el silencio

Distracciones Externas: Quitar todo lo que no esté relacionado con el espacio de estudio.

Distracciones Internas: (te acordaste que no has hecho algo, o quieres ver un avance que tu juego favorito), en el planificador en la parte final se pueden tomar notas de estas

Fuera distracciones

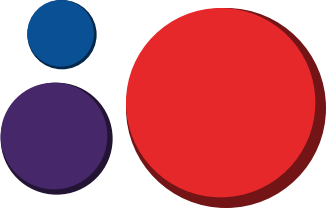


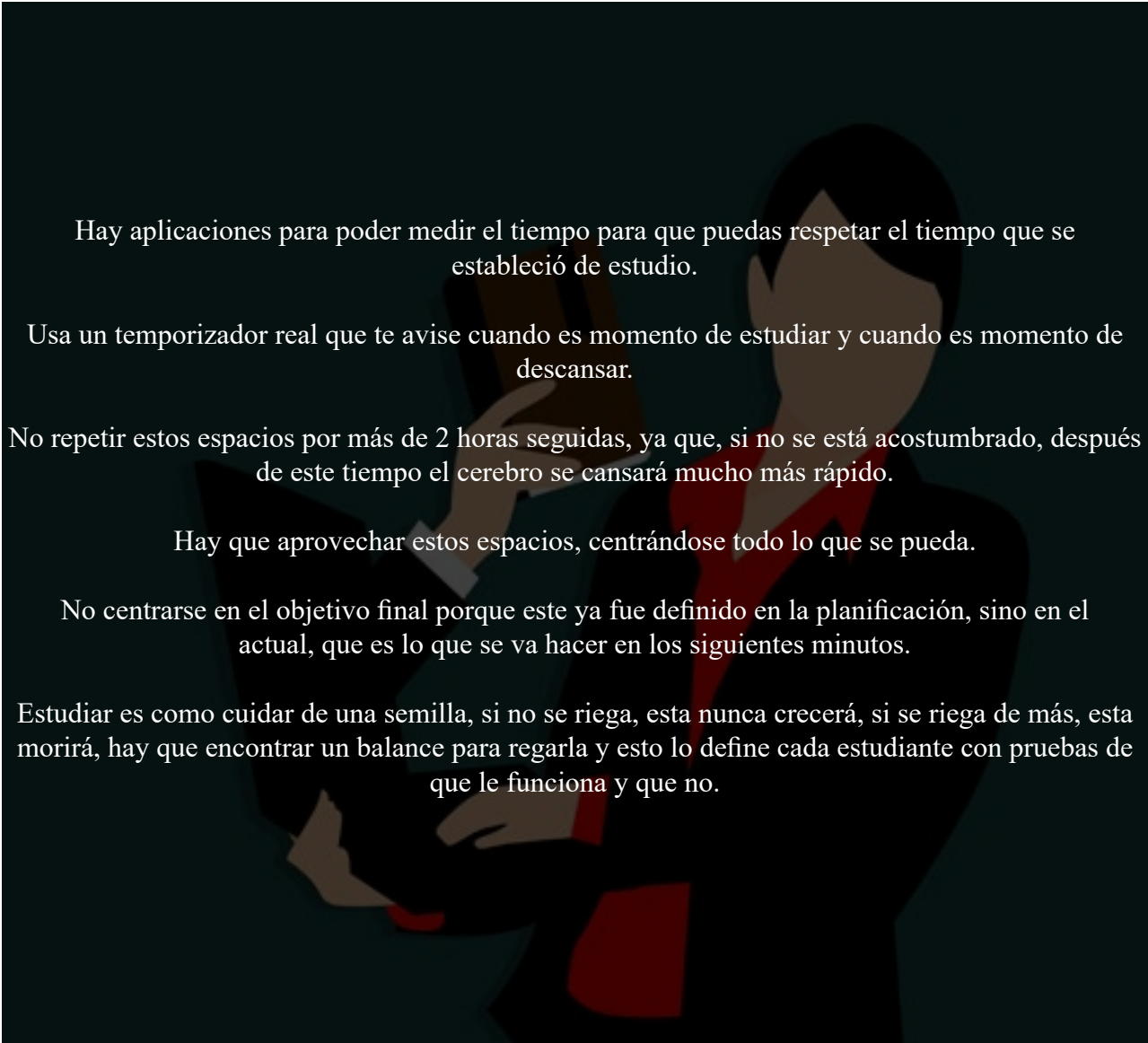
Usar un método de estudio es la manera más efectiva de aprender.

Uno muy conocido es concentrarse en estudiar 25 minutos y descansar 5 minutos (30 minutos cada ronda) y repartirlo hasta 4 veces de ser necesario. y no se deben interrumpir.

La interrupción puede ser que te distrajiste con algún pendiente, o que tienes que consentir a tu mascota, un llamado u otras acciones que te desconcentren de la actividad. Si esto sucede, se empezar de nuevo, vuelve a contar los 25 minutos, es como un juego en modo difícil

Si se realizan las 4 rondas, se pueden distribuir las sesiones de la forma que la primera sea de repaso de un tema, las siguientes dos para estudiarlo e investigarlo, y la final será para hacer un resumen de lo que se hizo





Hay aplicaciones para poder medir el tiempo para que puedas respetar el tiempo que se estableció de estudio.

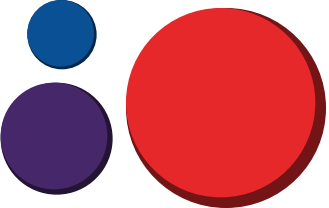
Usa un temporizador real que te avise cuando es momento de estudiar y cuando es momento de descansar.

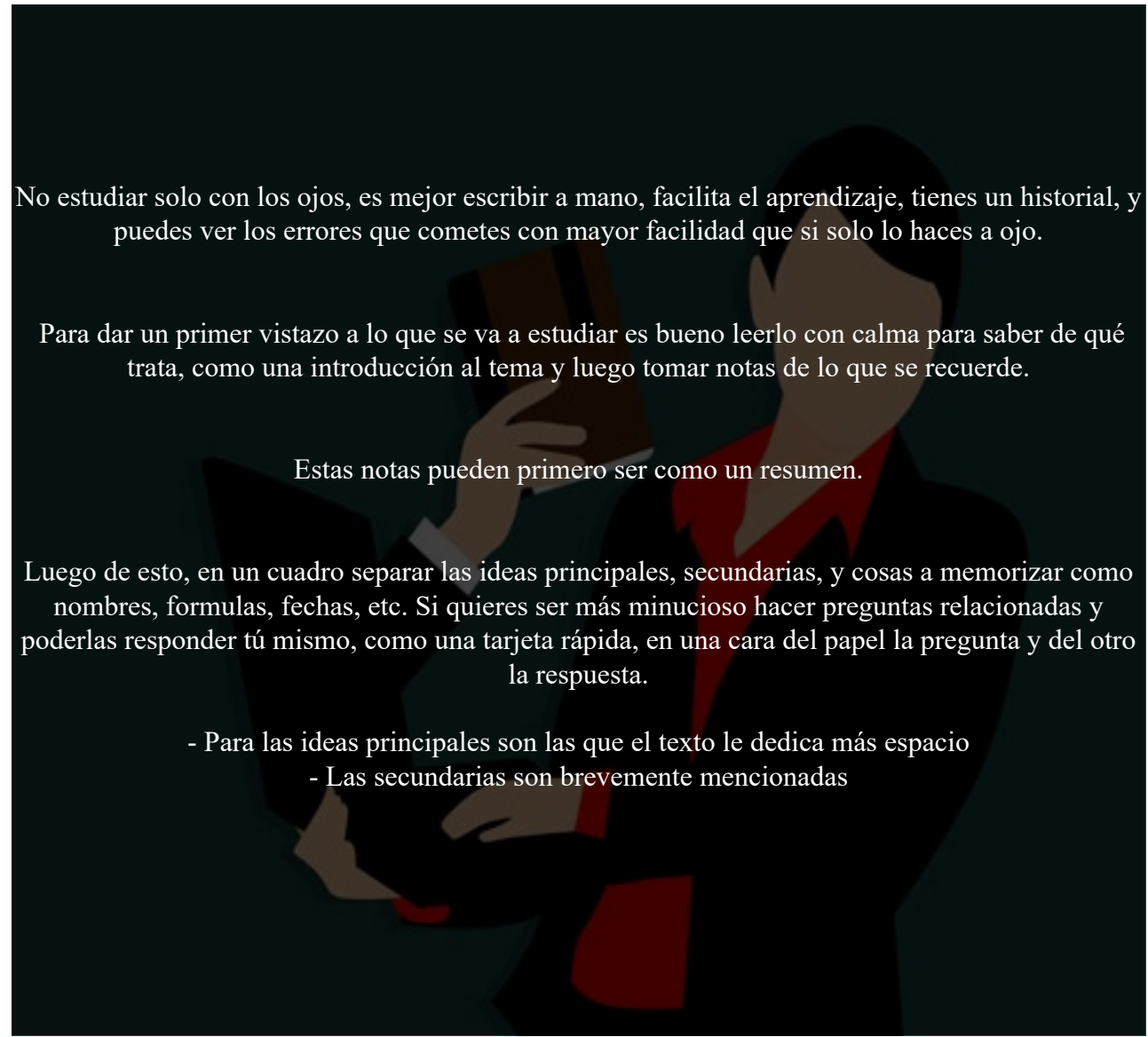
No repetir estos espacios por más de 2 horas seguidas, ya que, si no se está acostumbrado, después de este tiempo el cerebro se cansará mucho más rápido.

Hay que aprovechar estos espacios, centrándose todo lo que se pueda.

No centrarse en el objetivo final porque este ya fue definido en la planificación, sino en el actual, que es lo que se va hacer en los siguientes minutos.

Estudiar es como cuidar de una semilla, si no se riega, esta nunca crecerá, si se riega de más, esta morirá, hay que encontrar un balance para regarla y esto lo define cada estudiante con pruebas de que le funciona y que no.



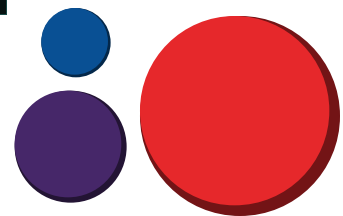


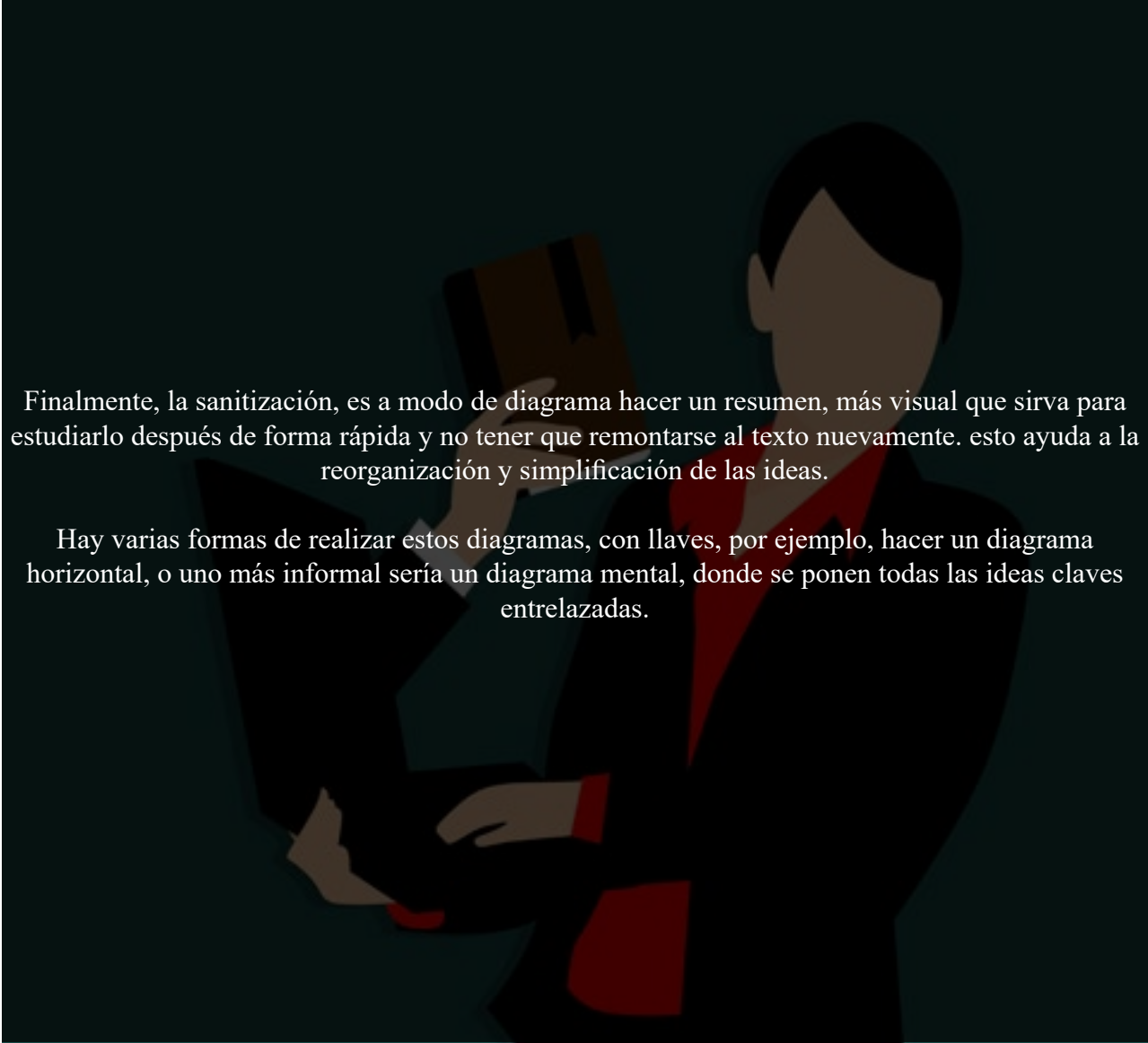
No estudiar solo con los ojos, es mejor escribir a mano, facilita el aprendizaje, tienes un historial, y puedes ver los errores que cometes con mayor facilidad que si solo lo haces a ojo.

Para dar un primer vistazo a lo que se va a estudiar es bueno leerlo con calma para saber de qué trata, como una introducción al tema y luego tomar notas de lo que se recuerde.

Estas notas pueden primero ser como un resumen.

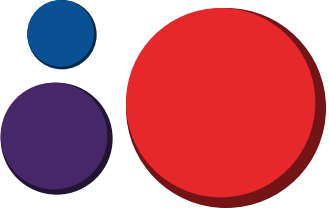
Luego de esto, en un cuadro separar las ideas principales, secundarias, y cosas a memorizar como nombres, formulas, fechas, etc. Si quieres ser más minucioso hacer preguntas relacionadas y poderlas responder tú mismo, como una tarjeta rápida, en una cara del papel la pregunta y del otro la respuesta.

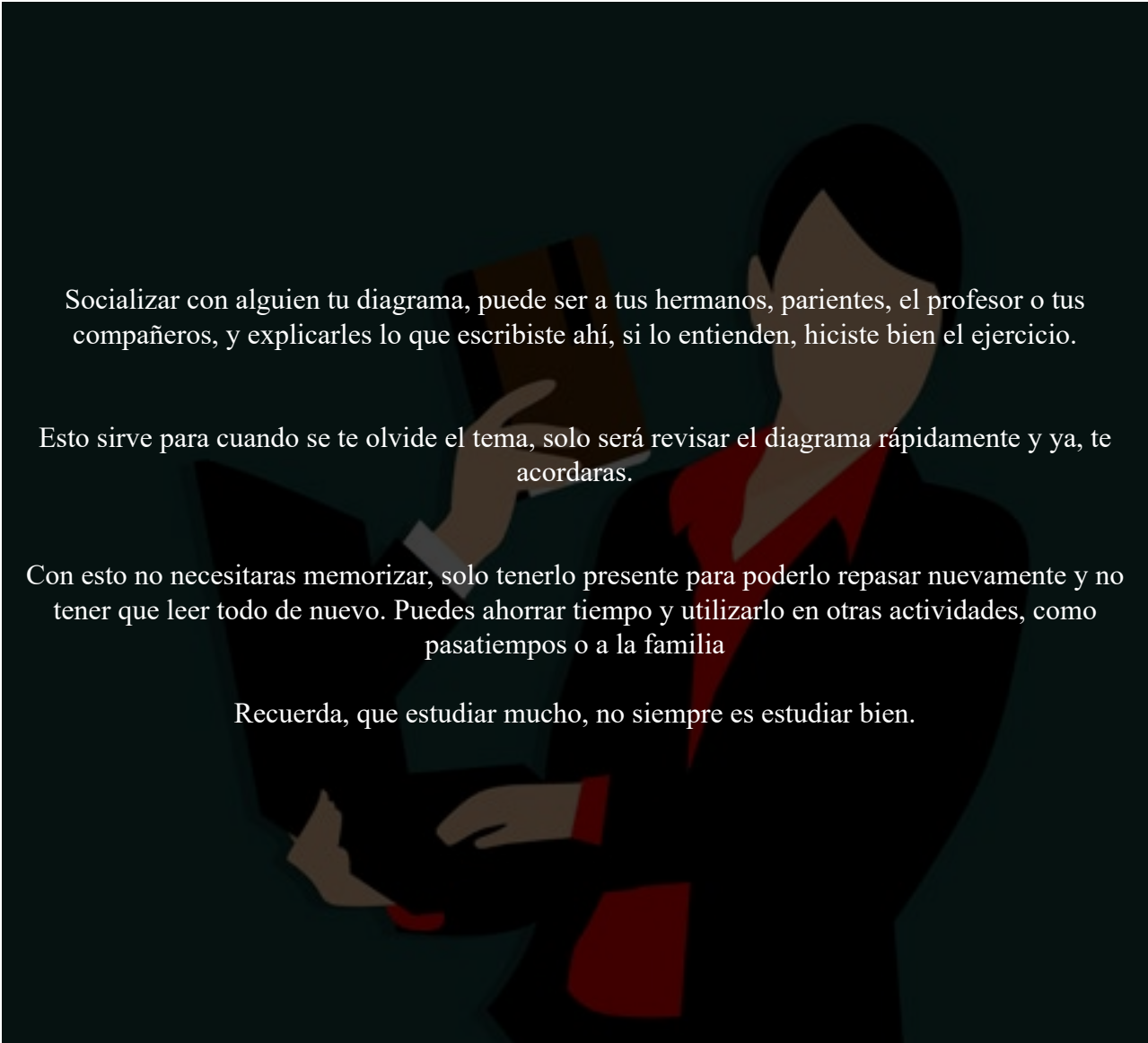
- Para las ideas principales son las que el texto le dedica más espacio
 - Las secundarias son brevemente mencionadas
- 



Finalmente, la sanitización, es a modo de diagrama hacer un resumen, más visual que sirva para estudiarlo después de forma rápida y no tener que remontarse al texto nuevamente. esto ayuda a la reorganización y simplificación de las ideas.

Hay varias formas de realizar estos diagramas, con llaves, por ejemplo, hacer un diagrama horizontal, o uno más informal sería un diagrama mental, donde se ponen todas las ideas claves entrelazadas.



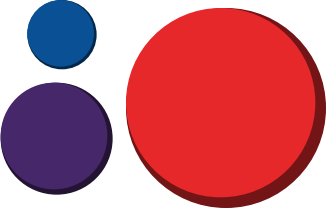


Socializar con alguien tu diagrama, puede ser a tus hermanos, parientes, el profesor o tus compañeros, y explicarles lo que escribiste ahí, si lo entienden, hiciste bien el ejercicio.

Esto sirve para cuando se te olvide el tema, solo será revisar el diagrama rápidamente y ya, te acordaras.

Con esto no necesitaras memorizar, solo tenerlo presente para poderlo repasar nuevamente y no tener que leer todo de nuevo. Puedes ahorrar tiempo y utilizarlo en otras actividades, como pasatiempos o a la familia

Recuerda, que estudiar mucho, no siempre es estudiar bien.





Toma descansos

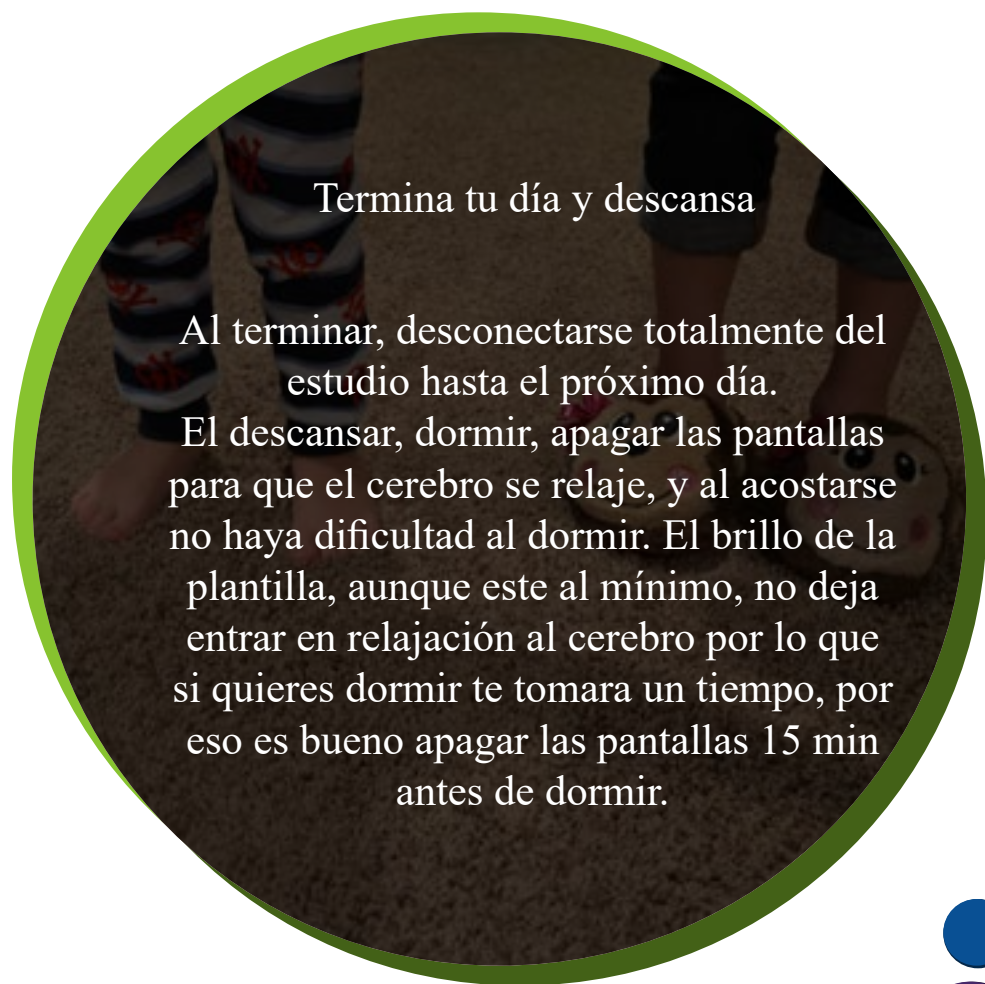


Espacio de relajación y
estiramiento

El descanso es para relajarse, levantarse,
estirar los brazos y las piernas, respirar
profundamente.

Este descanso se aplica entre las sesiones de
estudio (5 minutos)

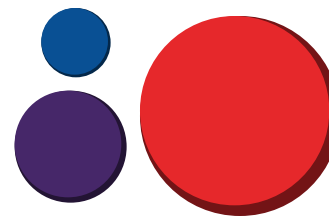
Finaliza el día



Termina tu día y descansa

Al terminar, desconectarse totalmente del
estudio hasta el próximo día.

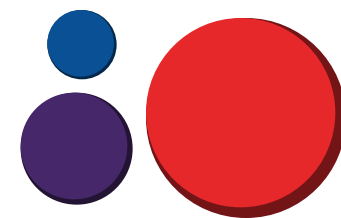
El descansar, dormir, apagar las pantallas
para que el cerebro se relaje, y al acostarse
no haya dificultad al dormir. El brillo de la
plantilla, aunque este al mínimo, no deja
entrar en relajación al cerebro por lo que
si quieres dormir te tomara un tiempo, por
eso es bueno apagar las pantallas 15 min
antes de dormir.



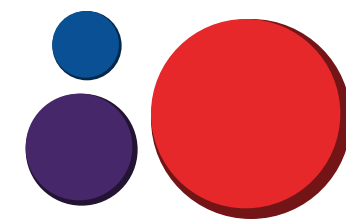
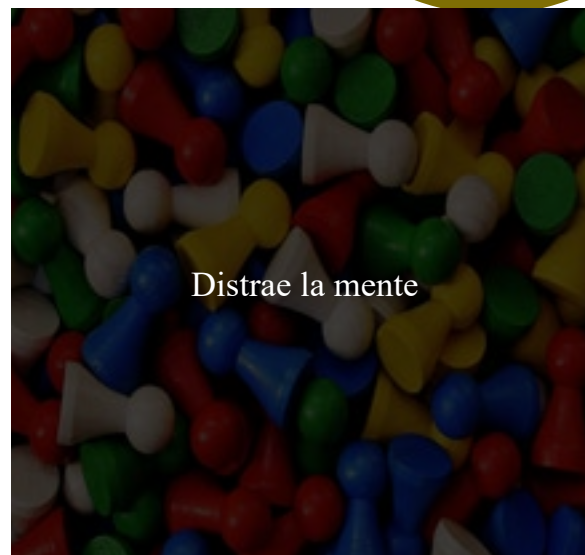
Disfruta tu tiempo libre



Es saludable para el cuerpo



Disfruta tu tiempo libre

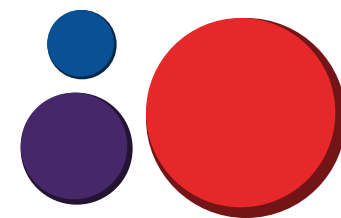




Disfruta tu tiempo libre



Comparte lo que quieras con quien
quieras

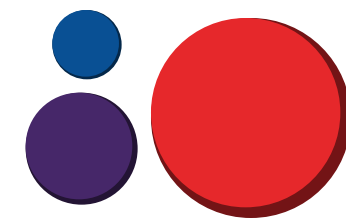




Disfruta tu tiempo libre



Es saludable para la mente





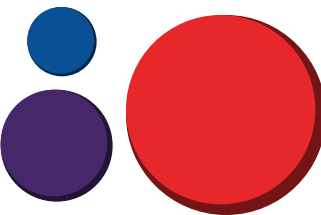
Ayudate de aplicaciones



Se productivo

miMind - Easy Mind Mapping

miMind es una herramienta poderosa para organizar sus pensamientos, diseñar esquemas y compartirlos con sus amigos y compañeros de trabajo. Desarrolle cualquier cosa, desde simples listas de deseos hasta conceptos de ingeniería profesional. La aplicación incluye docenas de diseños, esquemas de colores, formas, patrones y mucho más. Una vez que su mapa esté completo, también puede compartirlo o exportarlo a una imagen, PDF, texto o archivo XML.



Ayudate de aplicaciones

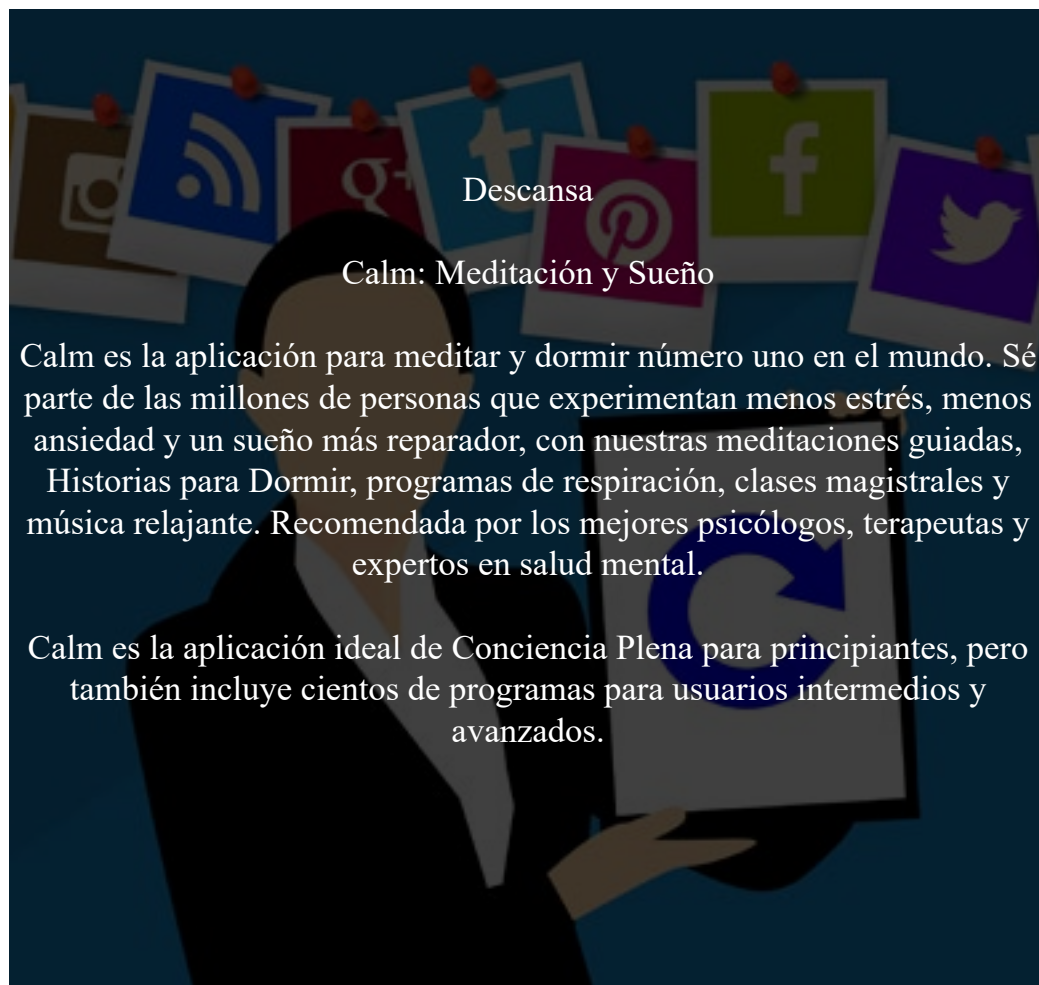


Aprovecha el tiempo libre

Tasty

¡Conoce a tu nuevo entrenador personal para la cocina! Más de 3000 recetas de Tasty al alcance de tus dedos; un nuevo proceso de instrucciones paso a paso; la página “Mis recetas” que básicamente es como un libro de cocina en tu celular, y una herramienta de búsqueda que te permite filtrar por ingrediente, lugar del mundo u ocasión especial que se te antoje.

Ayudate de aplicaciones



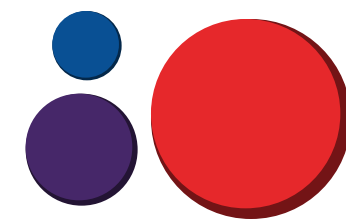
Descansa

Calm: Meditación y Sueño

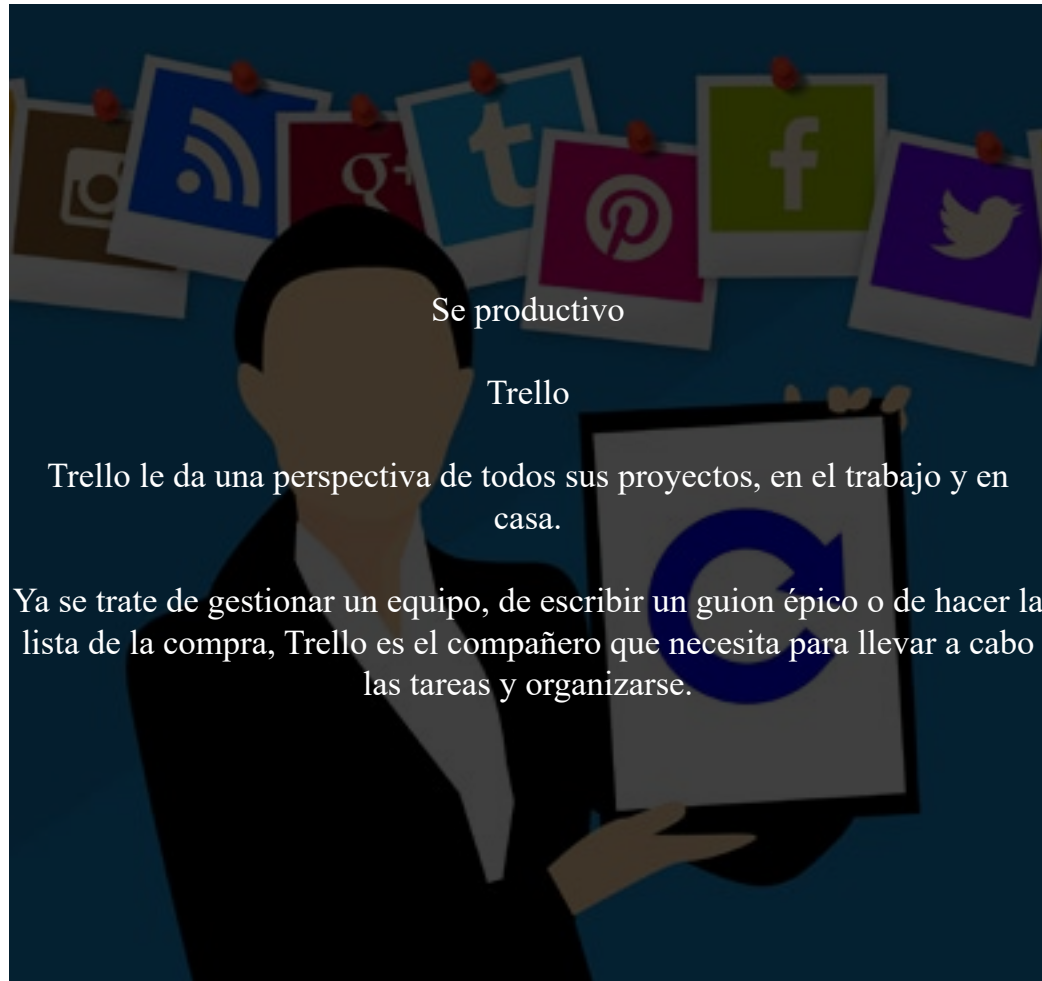
Calm es la aplicación para meditar y dormir número uno en el mundo. Sé parte de las millones de personas que experimentan menos estrés, menos ansiedad y un sueño más reparador, con nuestras meditaciones guiadas,

Historias para Dormir, programas de respiración, clases magistrales y música relajante. Recomendada por los mejores psicólogos, terapeutas y expertos en salud mental.

Calm es la aplicación ideal de Conciencia Plena para principiantes, pero también incluye cientos de programas para usuarios intermedios y avanzados.



Ayudate de aplicaciones

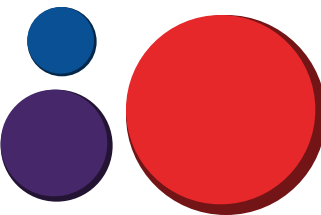


Se productivo

Trello

Trello le da una perspectiva de todos sus proyectos, en el trabajo y en casa.

Ya se trate de gestionar un equipo, de escribir un guion épico o de hacer la lista de la compra, Trello es el compañero que necesita para llevar a cabo las tareas y organizarse.



Ayudate de aplicaciones

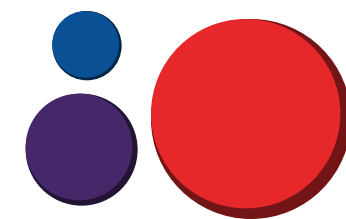


Aprovecha el tiempo libre

Kindle

La aplicación Kindle para Android está optimizada para dispositivos Android y brinda a los usuarios la posibilidad de leer libros Kindle en una interfaz sencilla y fácil de usar. Tendrás acceso a más de 1.500.000* libros de la Tienda Kindle, entre los que se incluyen novedades, los más vendidos y más de 1.400 eBooks gratis, como El Quijote o El perro del hortelano.

Whispersync sincroniza tus libros entre todos tus dispositivos de manera que podrás empezar a leer en un dispositivo y continuar en otro distinto en el mismo punto donde lo dejaste.





Ayudate de aplicaciones



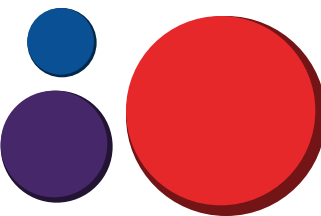
Se productivo

Tarjetas AnkiDroid

¡Memoriza cualquier cosa con AnkiDroid!
AnkiDroid te permite aprender tarjetas de manera eficiente,
mostrándotelas justo antes de que se te olviden.

Estudia todo tipo de cosas donde y cuando quieras. ¡Aprovecha los
tiempos muertos en los viajes en autobús, en las colas de los
supermercados o en
cualquier otra situación de espera!

Crea tus propios mazos de tarjetas o descarga mazos gratuitos creados
para muchos idiomas y temas (hay más de 6.000 disponibles).



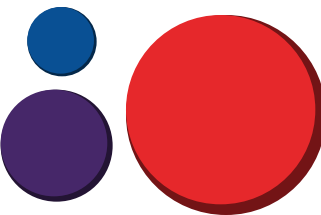
Ayudate de aplicaciones



Aprovecha el tiempo libre

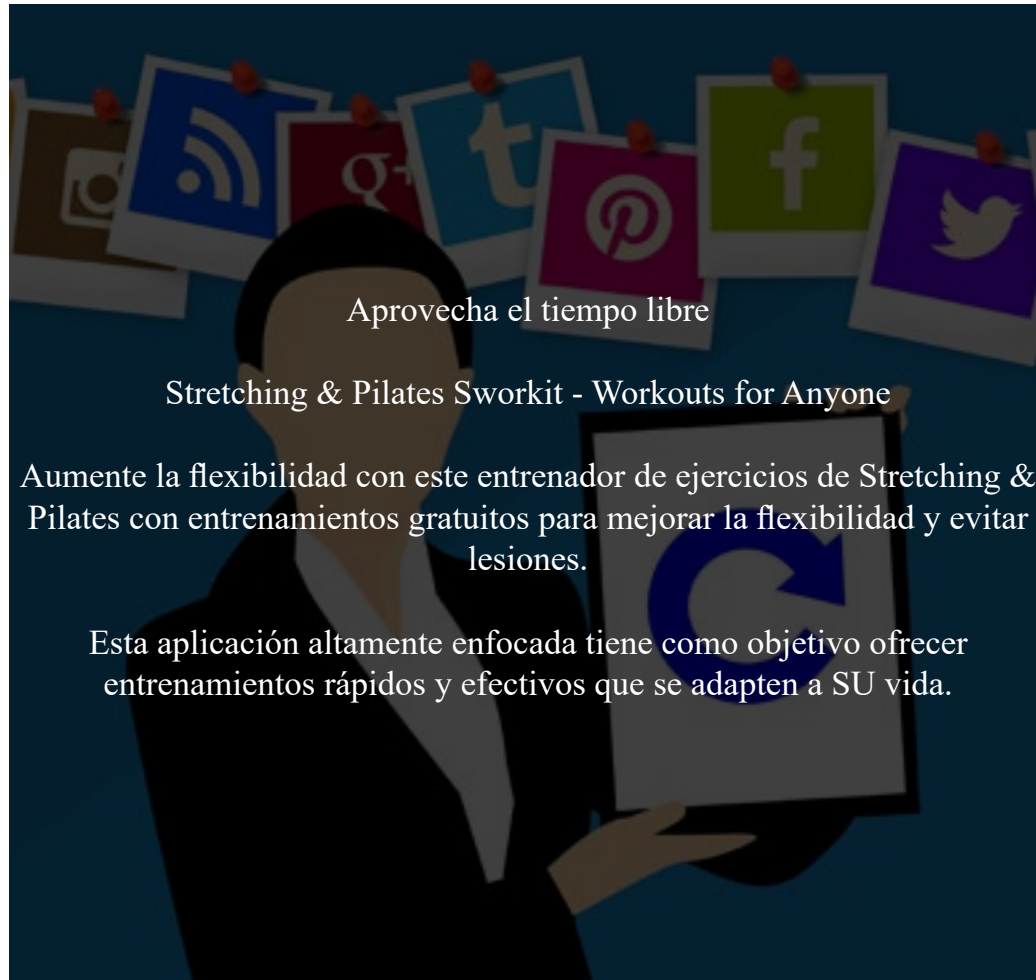
Houzz Decoración para tu hogar

Houzz te ofrece todo lo que necesitas para renovar tu hogar de principio a fin: ideas, profesionales y consejos. Es la mejor app de decoración para tu hogar gracias a los 21 millones de fotos en alta resolución, 2,5 millones de profesionales del hogar y su revista especializada en decoración, arquitectura y diseño.





Ayudate de aplicaciones

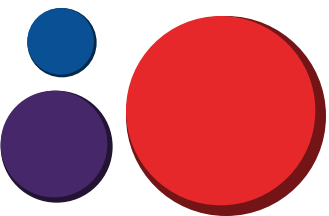


Aprovecha el tiempo libre

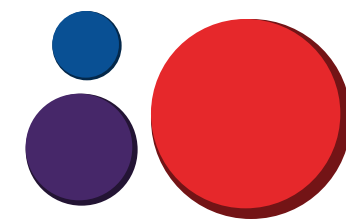
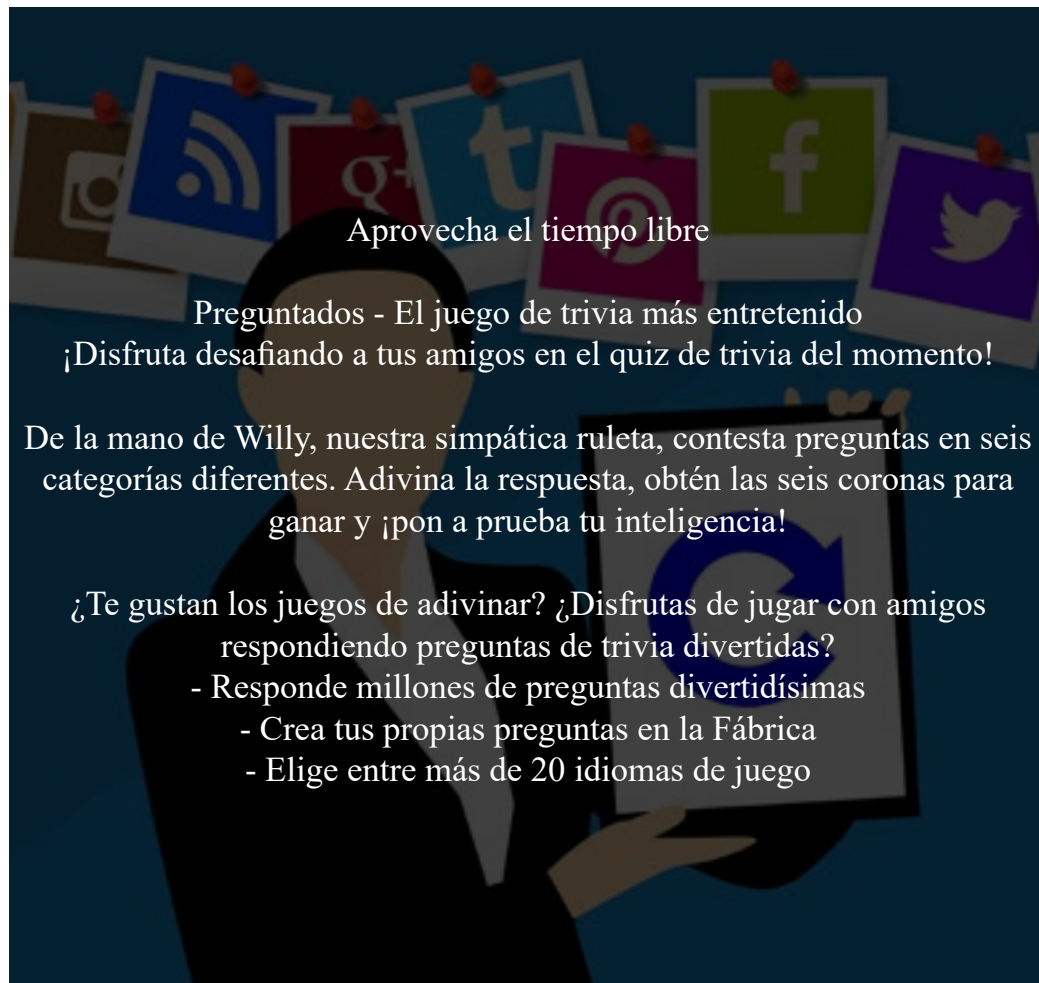
Stretching & Pilates Sworkit - Workouts for Anyone

Aumente la flexibilidad con este entrenador de ejercicios de Stretching & Pilates con entrenamientos gratuitos para mejorar la flexibilidad y evitar lesiones.

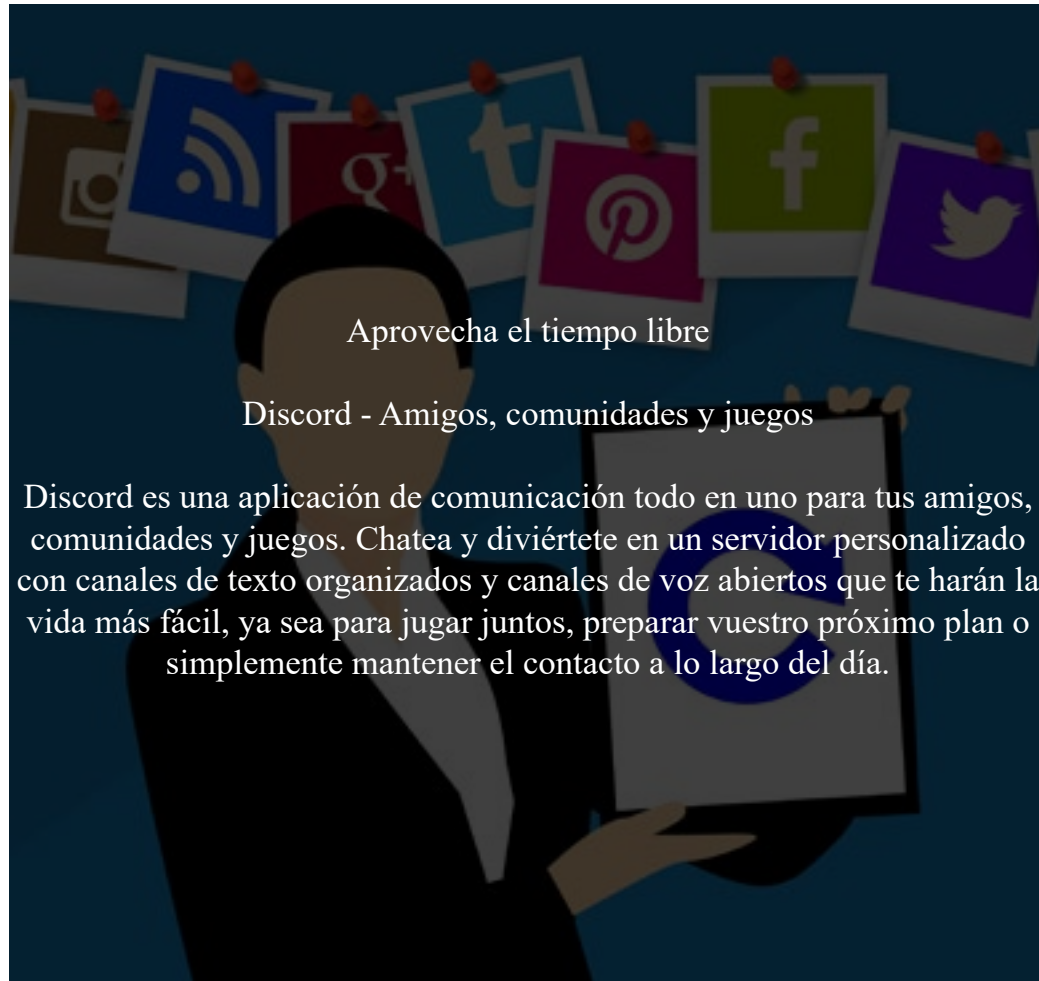
Esta aplicación altamente enfocada tiene como objetivo ofrecer entrenamientos rápidos y efectivos que se adapten a SU vida.



Ayudate de aplicaciones



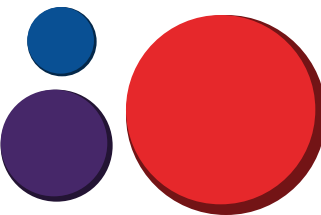
Ayudate de aplicaciones



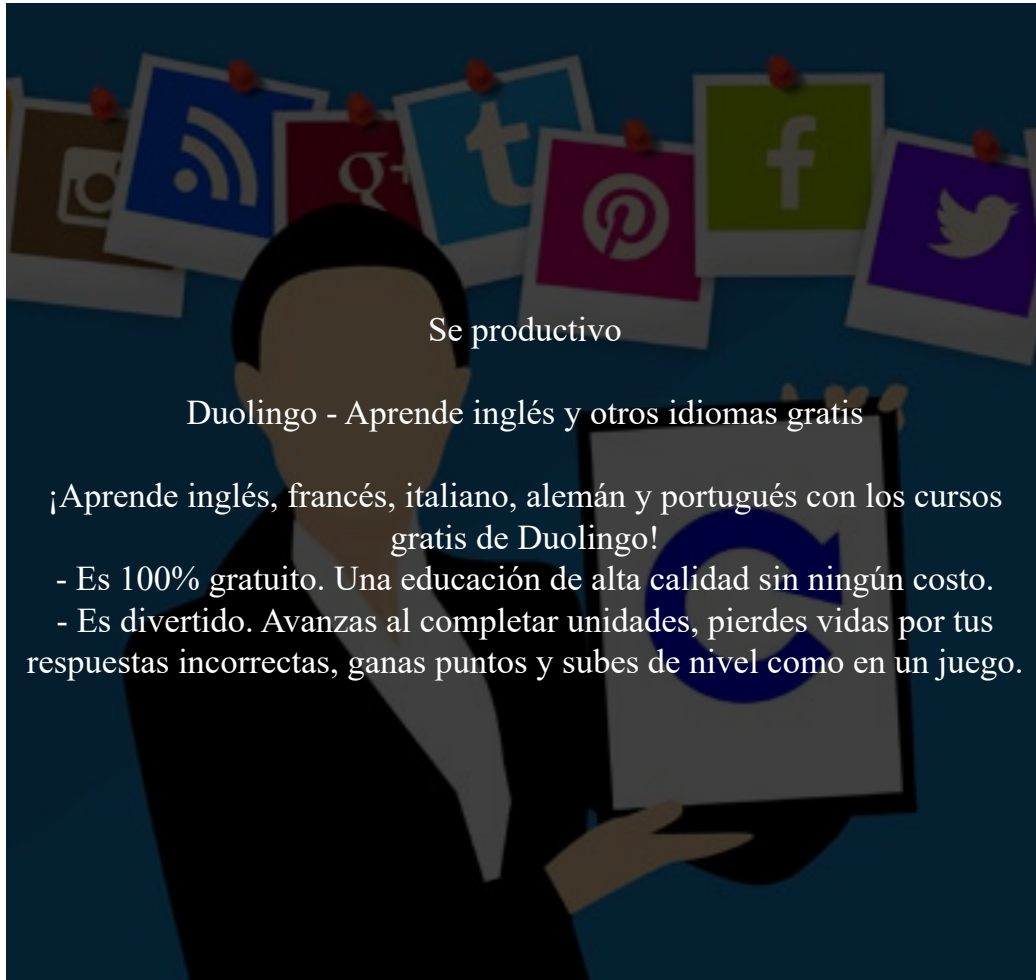
Aprovecha el tiempo libre

Discord - Amigos, comunidades y juegos

Discord es una aplicación de comunicación todo en uno para tus amigos, comunidades y juegos. Chatea y diviértete en un servidor personalizado con canales de texto organizados y canales de voz abiertos que te harán la vida más fácil, ya sea para jugar juntos, preparar vuestro próximo plan o simplemente mantener el contacto a lo largo del día.



Ayudate de aplicaciones

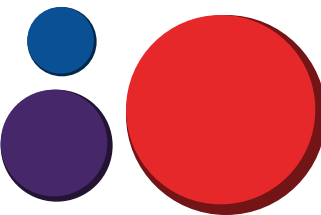


Se productivo

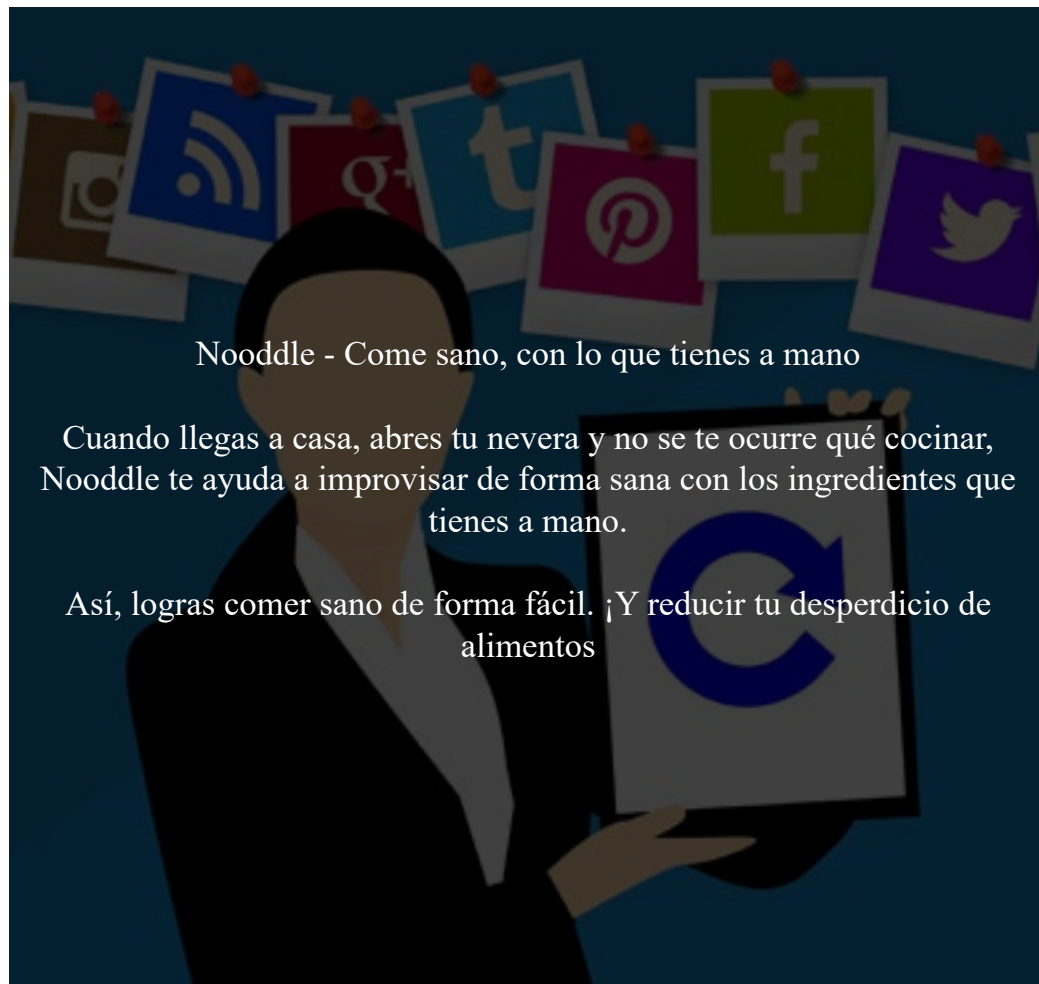
Duolingo - Aprende inglés y otros idiomas gratis

¡Aprende inglés, francés, italiano, alemán y portugués con los cursos gratis de Duolingo!

- Es 100% gratuito. Una educación de alta calidad sin ningún costo.
- Es divertido. Avanzas al completar unidades, pierdes vidas por tus respuestas incorrectas, ganas puntos y subes de nivel como en un juego.



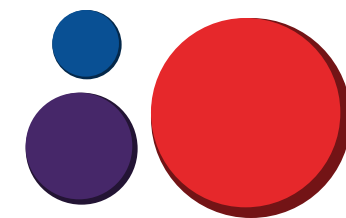
Ayudate de aplicaciones



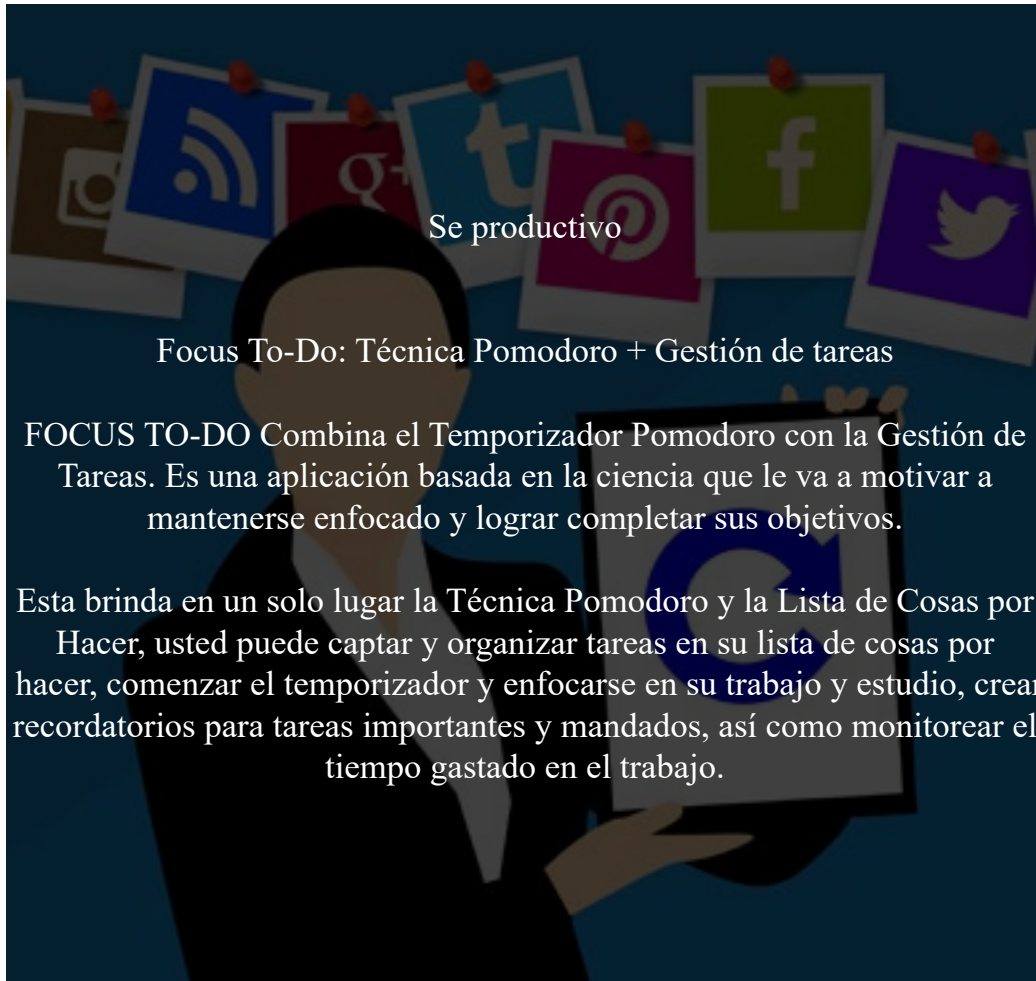
Noddle - Come sano, con lo que tienes a mano

Cuando llegas a casa, abres tu nevera y no se te ocurre qué cocinar, Noddle te ayuda a improvisar de forma sana con los ingredientes que tienes a mano.

Así, logras comer sano de forma fácil. ¡Y reducir tu desperdicio de alimentos



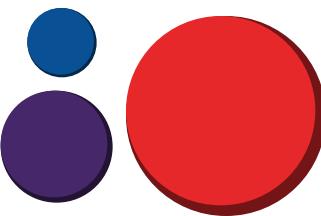
Ayudate de aplicaciones



Focus To-Do: Técnica Pomodoro + Gestión de tareas

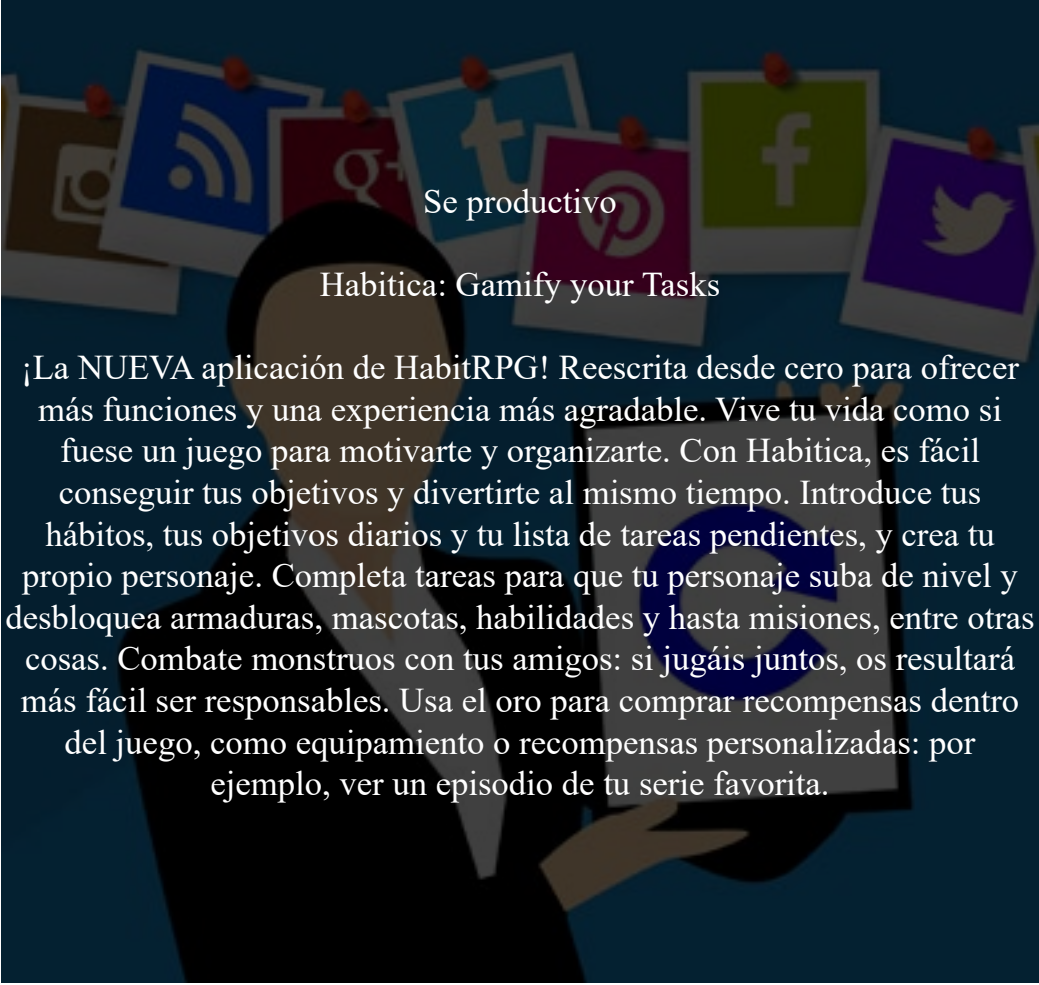
FOCUS TO-DO Combina el Temporizador Pomodoro con la Gestión de Tareas. Es una aplicación basada en la ciencia que le va a motivar a mantenerse enfocado y lograr completar sus objetivos.

Esta brinda en un solo lugar la Técnica Pomodoro y la Lista de Cosas por Hacer, usted puede captar y organizar tareas en su lista de cosas por hacer, comenzar el temporizador y enfocarse en su trabajo y estudio, crear recordatorios para tareas importantes y mandados, así como monitorear el tiempo gastado en el trabajo.





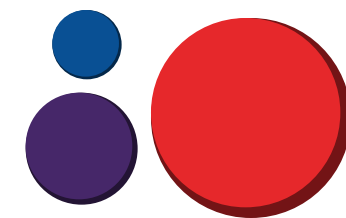
Ayudate de aplicaciones



Se productivo

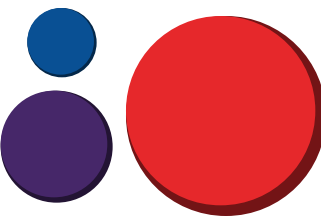
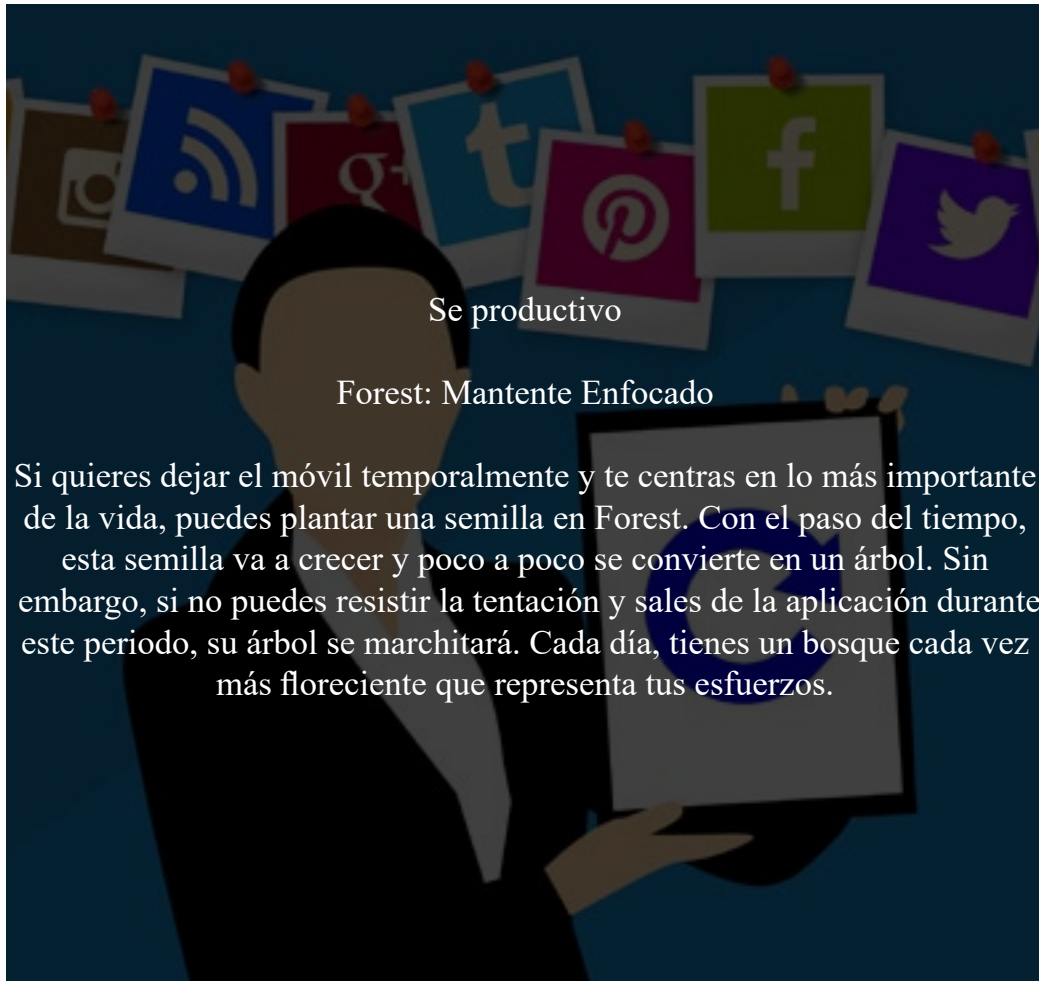
Habitica: Gamify your Tasks

¡La NUEVA aplicación de HabitRPG! Reescrita desde cero para ofrecer más funciones y una experiencia más agradable. Vive tu vida como si fuese un juego para motivarte y organizarte. Con Habitica, es fácil conseguir tus objetivos y divertirse al mismo tiempo. Introduce tus hábitos, tus objetivos diarios y tu lista de tareas pendientes, y crea tu propio personaje. Completa tareas para que tu personaje suba de nivel y desbloquea armaduras, mascotas, habilidades y hasta misiones, entre otras cosas. Combate monstruos con tus amigos: si jugáis juntos, os resultará más fácil ser responsables. Usa el oro para comprar recompensas dentro del juego, como equipamiento o recompensas personalizadas: por ejemplo, ver un episodio de tu serie favorita.





Ayudate de aplicaciones





Referencias

- Electrohertz (2020). PGM 03 ELECTROHERTZ 11 03 2020. Escenario
- Electrohertz (2020). PGM 04 ELECTROHERTZ 15 04 2020. Escenario
- Lomeli, P. Pablo Lomeli. Obtenido de pablolomeli.com/hola-01
- Fundacion Carlos Slim. Capacitate para el empleo. Obtenido de capacitateparaeempleo.org
- Rodriguez, F. (2015). Universidad de Guadalajara. Obtenido de www.udgvirtual.udg.mx/paakat/index.php/paakat/article/view/222/329

