



# AUTOGESTIÓN DEL APRENDIZAJE

**¿Cómo podemos propiciar la autonomía de nuestros hijos/as?**

El trabajo a distancia requiere habilidades de autogestión. El manejo de los tiempos, la decisión en torno a los objetivos, las estrategias que utilizaremos y sobre todo la motivación con la que enfrentemos los desafíos, serán las herramientas y practicar con las que deberás contar para que este proceso te permita alcanzar los objetivos propuestos.

# AUTOGESTIÓN DEL APRENDIZAJE

01

Establece una hora para levantarte, siempre es recomendable que sea temprano ya que te permitirá lograr de mejor manera los objetivos que te propusiste en el día.



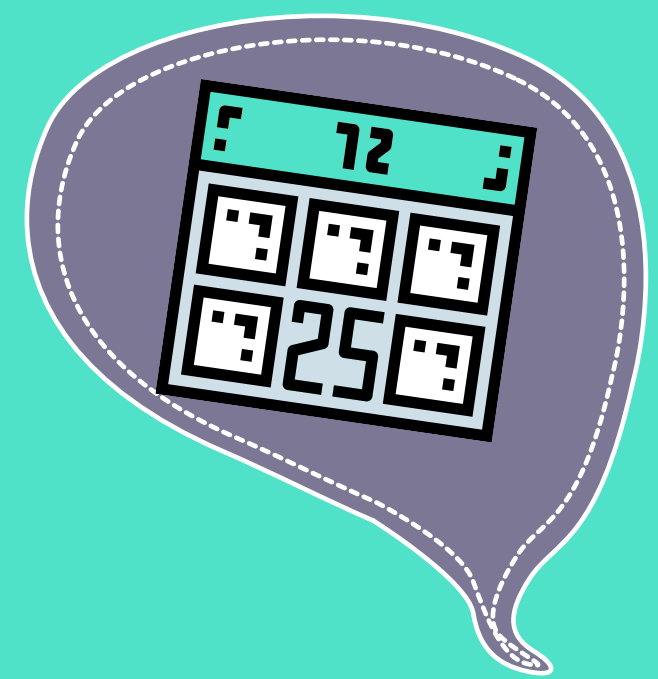
02

Designa un espacio que te permita trabajar de manera productiva. El exceso de comodidad como la falta absoluta de esta, obstaculiza tú proceso de aprendizaje.



03

Organiza tus días. Arma un calendario y anota la fecha en que los profesores enviaron las actividades y la fecha de entrega de estas.



04

Establece diariamente objetivos concretos y realistas. Recuerda, menos es más.



05

Establece periodos de trabajo de 45 minutos y tiempos de descanso de 15 minutos. Cambia de espacio durante el descanso si es necesario.



06

Usa varios colores para subrayar lo más importante.



# AUTOGESTIÓN DEL APRENDIZAJE

07

Organiza y realiza mapas conceptuales con los contenidos más importantes



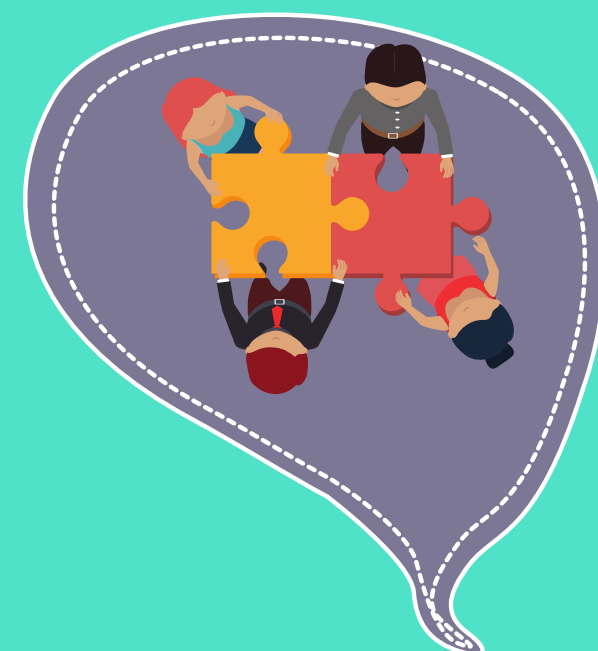
08

Ojo!!! El uso de la tecnología puede favorecer tú concentración y memorización, pero también puede ser un gran distractor.



09

Implementa métodos de colaboración con tus compañeras y compañeros. Utiliza vídeo llamadas para compartir con ellos.



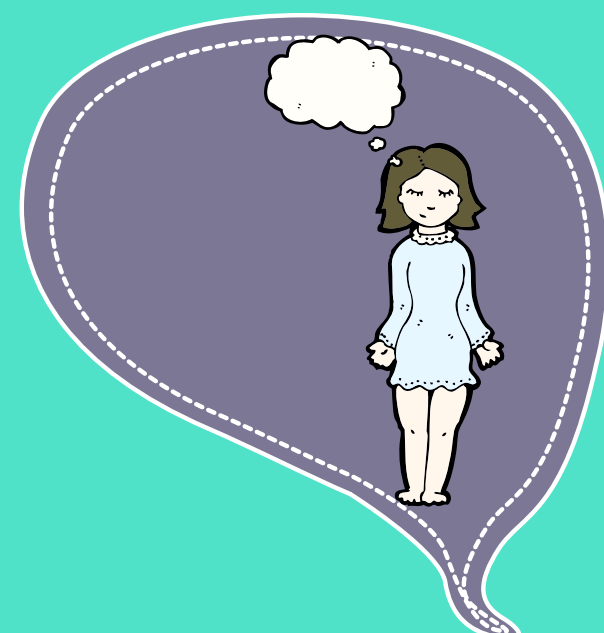
10

Evita hacer multitareas, concéntrate en una sola tarea a la vez, y haz un check a lado del objetivo logrado.



11

Dedica unos minutos al día para reflexión y análisis de la jornada.



12

No te critiques. No seas duro/a contigo mismo, evita la autocrítica negativa, revisa todas las actividades que realizado y enfócate en los logros.

