

## TU TIEMPO DE FORMACIÓN

**Realiza una autoevaluación:** mide tus conocimientos poniéndote a prueba en entornos relajados y sin riesgo.



**Utiliza varios sentidos:** se aprende más cuantos más sentidos estimulamos: escuchar sonidos, ver imágenes/vídeos, gesticular, etc.

**Emplea periodos extensos:** evita condensar los estudios en un "curso intensivo". Los tiempos de descanso facilitan el aprendizaje duradero.



**Aprende del error:** la corrección de errores seguida de una explicación permite reflexionar sobre su causa y centrar la atención en corregir debilidades.



**Intercala temas y actividades:** combinar distintos temas y actividades en cada sesión ayuda a ampliar el tiempo de atención e interrelacionar mejor lo aprendido.



**Utiliza la movilidad:** poder aprender en cualquier momento desde dispositivos móviles enriquece los recuerdos del aprendizaje y hará que aproveches "tiempos muertos".



**Enseña a otros:** explicar lo aprendido a compañeros, reelaborando los mensajes con palabras propias y relacionándolo con conocimientos es muy efectivo para interiorizar los conceptos.



**Repasa:** repasar implica entrenar el uso ágil de tu conocimiento. Los repasos espaciados en el tiempo hacen que revisemos lo que nos falta hasta que se consolide nuestra memoria.

