

APRENDER A APRENDER

¿Qué es aprender?

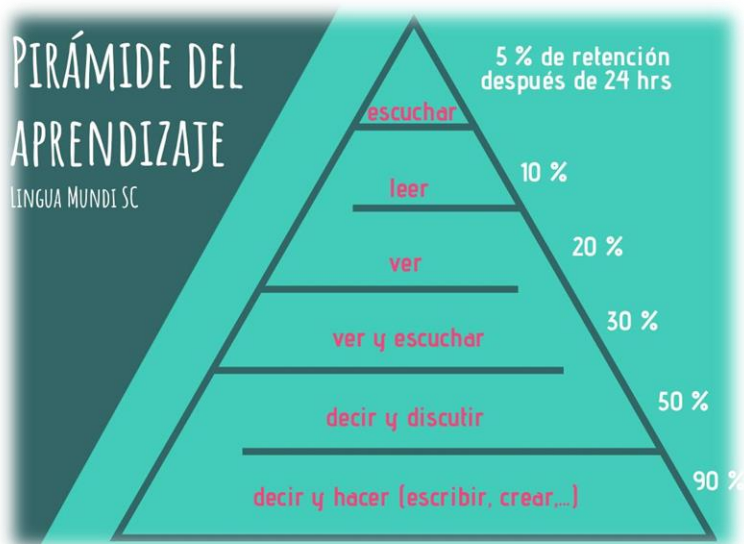
Para ustedes: ¿qué es aprender? ¿Pueden compartir que piensan?

En mi experiencia...
Yo creo....

Están de acuerdo con esto:

Aprender ocurre de forma intuitiva al escuchar, practicar y repetir constantemente.

Pirámide del aprendizaje



La pirámide sugiere que cuanto más activa sea la participación en el aprendizaje (hablar, escribir, hacer), mayor será la retención del conocimiento. Métodos pasivos, como solo escuchar o leer, son menos efectivos para recordar información a largo plazo.

estrategias de retención en memoria de largo plazo:

- comprender contenidos (gramática, vocabulario por partes: fire-fighter)
- visualizar (mapa mental, imágenes)
- repetir 12 veces – diario 15 a 20 minutos (vocabulario: con Flashcards – Quizlet por ejemplo)

Como influyen las creencias en el aprendizaje

¿Qué crees al respecto...?

Completa las siguientes oraciones con lo primero que te venga a la mente.

Inglés es... _____

Cometer errores es... _____

El éxito es... _____

Estas oraciones te ayudan a obtener más claridad sobre lo que crees acerca de los temas mencionados. ¿Hay alguna creencia que podría limitarte en tu proceso de aprendizaje (y en tu crecimiento en general)? Aquí hay algunas creencias limitantes comunes:

Inglés es... difícil. Creo que tarda mucho aprenderlo.

Cometer errores es... vergonzoso. Lo escondo o evito.

El éxito es... algo que se les viene más fácil a otras personas que a mí.

La psicología del éxito: Mentalidad de crecimiento vs. Mentalidad fija (Dra. Carol Dweck)

Mentalidad fija

¿Qué significa?

- Crees que tus habilidades lingüísticas están determinadas y no pueden cambiar mucho.
- Tu enfoque está en el resultado, no en el proceso.
- Errores como falta de habilidad: Consideras los errores como prueba de que no eres bueno en el idioma y te desmotivan.
- Evitas tareas difíciles o ejercicios de idiomas porque tienes miedo de fracasar.
- Evitas la retroalimentación porque la sientes como un ataque personal.

Mentalidad de crecimiento



¿Qué significa?

- Crees que tus habilidades lingüísticas pueden mejorar con la práctica y el aprendizaje.
- Tu enfoque está en el proceso (avance) – no te desmotiva un resultado “negativo”
- Ves los errores al hablar o escribir como una oportunidad para mejorar, no como una falta de capacidad.
- Aceptas los desafíos y trabajas duro para progresar.
- Aceptas los comentarios de profesores y compañeros y los utilizas para mejorar.

Aplicación concreta:

1. **Aceptación de errores:** Si cometes un error en una sesión, no te disculpes sino lo ves como una oportunidad para aprender la gramática correcta en lugar de frustrarte.
2. **Práctica adicional:** Practicas vocabulario y gramática regularmente, incluso cuando es difícil, porque sabes que te ayudará a mejorar.
3. **Aceptar retroalimentación:** Pides a tu profesor/a comentarios sobre tus redacciones y los utilizas para mejorar tus habilidades de escritura.
4. **Ejercicios de conversación:** Intentas hablar en el nuevo idioma con tus compañeros, incluso si al principio es difícil.

Una mentalidad de crecimiento fomenta una actitud positiva y comprometida en el aprendizaje de idiomas, mientras que una mentalidad fija puede impedirte alcanzar tu máximo potencial.

Con eso en mente, ¿cuáles son formas mejores de pensar sobre estos temas? Cada quien anótelos. Esta vez usa pensamientos que te empoderen:

Inglés es... _____

Cometer errores es... _____

El éxito es... _____

Cómo y dónde practicar más inglés



Practicar con música

¿Te gusta la música? Escucha canciones en inglés y practica con herramientas como www.lyricstraining.com

Inteligencia artificial

Practica inglés gratis con ChatGPT escribiendo y simulando conversaciones en

diferentes contextos. Pide correcciones, resuelve dudas de gramática o vocabulario, y crea historias interactivas para mejorar tu escritura. Lee en voz alta para trabajar tu pronunciación y dedica al menos 10 minutos al día para avanzar de forma divertida y efectiva.



Recompensa

Premia tu esfuerzo. Cada vez que logres una meta a corto plazo, date un gusto: tu serie favorita, un chocolate caliente, o una salida con amigos. Esto refuerza la sensación de logro. Para grandes objetivos, como alcanzar un nivel avanzado, planifica una recompensa mayor, como un viaje. Escríbelo y ponlo en un lugar visible para mantenerte inspirado.



¡A la acción!

¿Cuáles son tus metas en inglés? ¿Qué quieres mejorar o aprender?

Establece metas específicas y realistas para las próximas cuatro semanas. ¿Cómo vas a participar en las clases? ¿Qué trabajo adicional puedes hacer fuera de las clases? ¿Qué consejos de hoy vas a aplicar?

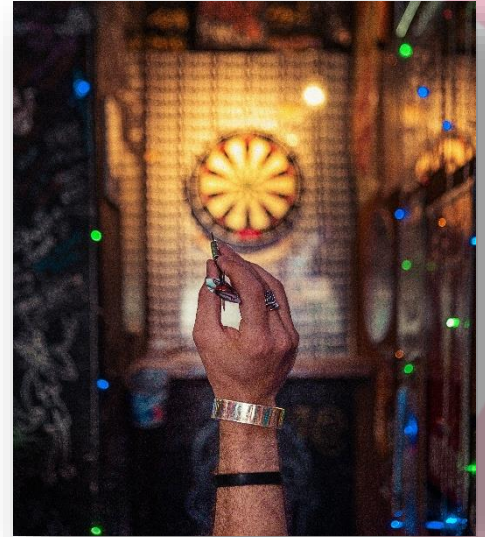
Mis metas para las próximas cuatro semanas:

Mis metas para este curso:

¿Qué cambiará al alcanzar estas metas?

¿Cómo vas a integrar los nuevos saberes?

Anota las actividades específicas (y realistas) en tu calendario de una vez y agenda un espacio regular para aplicarlo.



Resumen

Aprender ocurre de forma intuitiva cuando escuchamos, practicamos y repetimos constantemente.

La **pirámide del aprendizaje** muestra que participar activamente (hablando, escribiendo, practicando) mejora la retención del conocimiento.

Estrategias clave para recordar lo aprendido:

- ✓ Comprensión profunda: entender bien un concepto facilita su almacenamiento en la memoria a largo plazo.
- ✓ Visualización: los mapas mentales ayudan a organizar ideas complejas.
- ✓ Repetición constante: lo ideal es repasar a diario durante 10-20 minutos.

Mentalidad y aprendizaje

Una mentalidad de crecimiento: Los errores son oportunidades de crecimiento, no fracasos.

Cómo y dónde practicar más inglés

- Con música: usa LyricsTraining.
- Con inteligencia artificial: practica con ChatGPT, crea diálogos, pide correcciones.

Compromiso personal

Define tus metas para las próximas cuatro semanas y aplica lo aprendido. Y un consejo adicional: la regla de "nunca dos": No dejes pasar más de un día sin practicar. Y no olvides recompensarte por tus avances. Tú puedes.