

Específico por estilo de aprendizaje

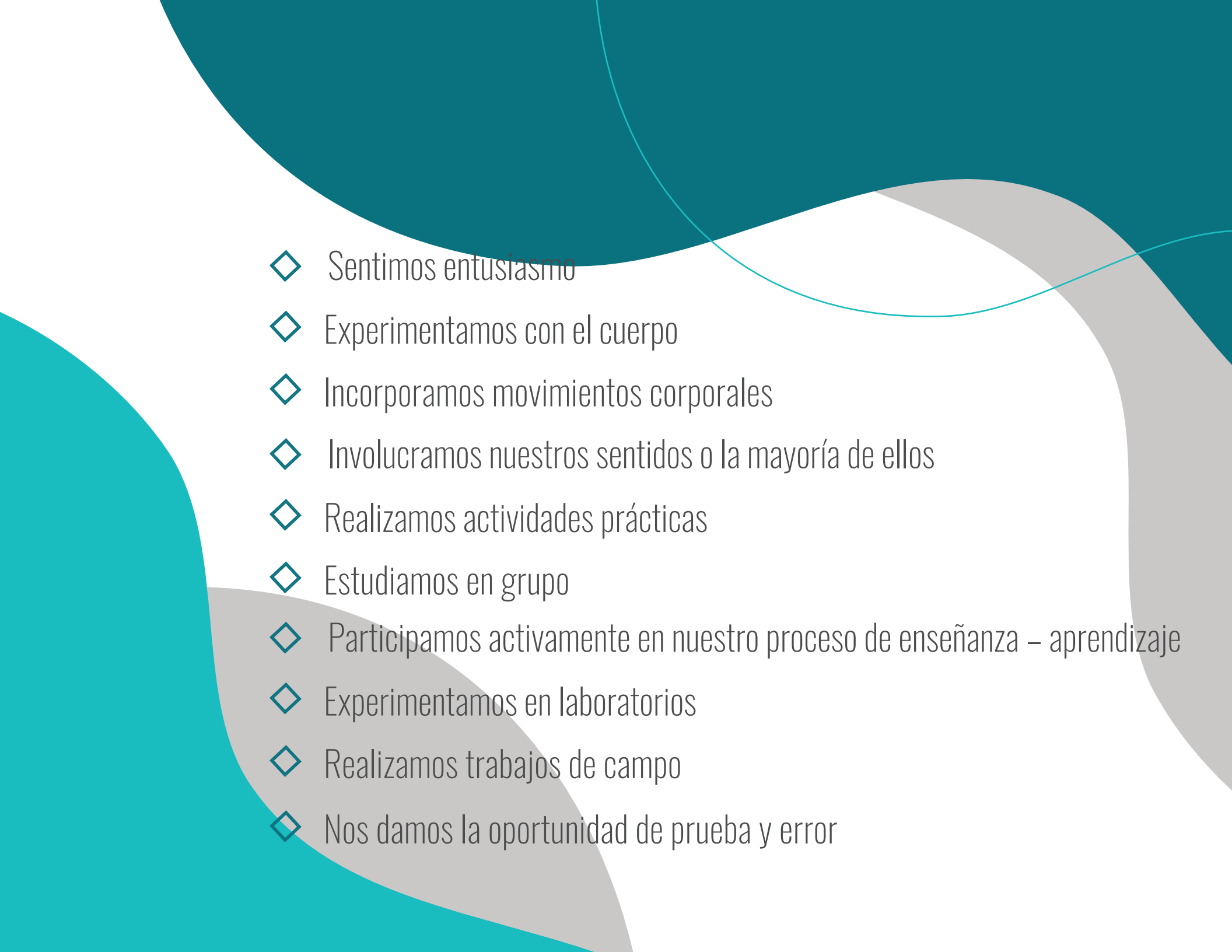
- **ESTILO DE APRENDIZAJE** •
Kinestésico

MSc. María José Campos R

Profesional en Orientación, Gestión Educativa y Liderazgo.

MI CUERPO ES MI ALIADO EN EL APRENDIZAJE

- Mi aprendizaje se potencia al estar en contacto (sintiendo, haciendo y tocando) con aquello que me dispongo a aprender. Por tanto, es importante elegir técnicas basadas en la experimentación práctica para potenciar mi proceso de aprendizaje en cualquier asignatura

- 
- ◇ Sentimos entusiasmo
 - ◇ Experimentamos con el cuerpo
 - ◇ Incorporamos movimientos corporales
 - ◇ Involucramos nuestros sentidos o la mayoría de ellos
 - ◇ Realizamos actividades prácticas
 - ◇ Estudiamos en grupo
 - ◇ Participamos activamente en nuestro proceso de enseñanza – aprendizaje
 - ◇ Experimentamos en laboratorios
 - ◇ Realizamos trabajos de campo
 - ◇ Nos damos la oportunidad de prueba y error

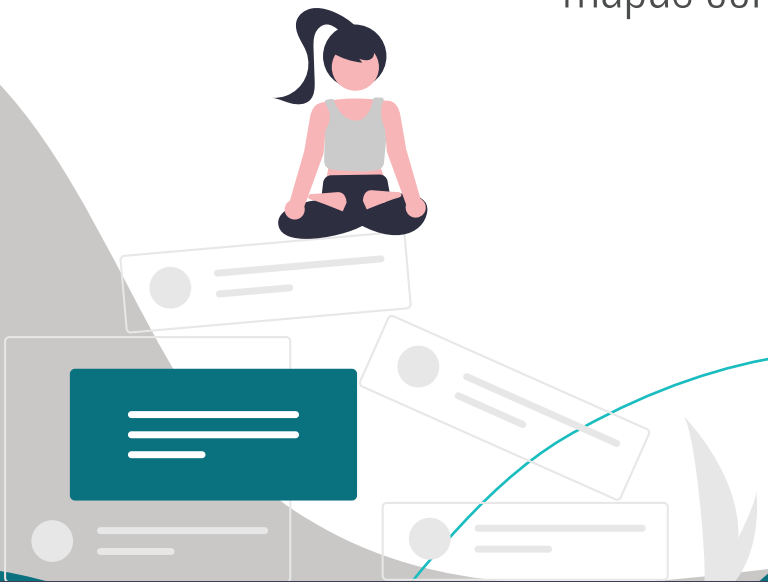


TÉCNICAS DE APRENDIZAJE **PARA PERSONAS CON ESTILO DE** APRENDIZAJE KINESTÉSICO

A continuación, se presentan algunas recomendaciones para incorporar durante mi proceso de enseñanza-aprendizaje y así potenciar mi comprensión, concentración y memoria. Es importante ponerlos en práctica para identificar las técnicas que mejores resultados causen en cada persona y así luego incorporarlos como parte de mis propios hábitos de estudio.

01 INTEGRAR MOVIMIENTOS DEL CUERPO

En la medida de lo posible es importante integrar movimientos corporales mientras se estudia para activar la memoria muscular, por ejemplo, caminar mientras escucha atentamente la explicación de un tema grabado o escribir a mano ideas centrales de una lectura o hacer mapas conceptuales de un tema.



02

AGREGA **PAUSAS** ACTIVAS



Como es un estilo de aprendizaje en el que predominantemente debemos integrar el cuerpo durante el estudio, se eleva la necesidad de mantener el cuerpo relajado y atento para aprender mejor. Para ello es importante tomar conciencia del tiempo máximo que cada persona logra mantener su concentración (que por lo general es máximo de 45 minutos continuos) pero puede variar en cada persona e incorporar pausas activas. Así pues, identificado el tiempo máximo, se deben realizar pausas activas con ejercicios de mínimo 5 minutos para estirar las diferentes partes del cuerpo para que al activar los músculos se puedan luego mantener relajados.

03

NECESIDADES BÁSICAS

Como preferiblemente necesitamos integrar el cuerpo durante el estudio, si el estómago experimenta hambre o la piel siente mucho frío o calor será más difícil lograr la concentración. Por ello antes de iniciar el estudio, es importante atender las necesidades de sueño, hambre, salud, y relajación para lograr así concentrarse al máximo. Identifique las mejores condiciones ambientales y selecciones el lugar, la posición y los muebles más cómodos para lograr un mejor proceso de asimilación y acomodación del nuevo aprendizaje.



04

TRABAJO DE CAMPO

Las salidas del aula para aprender temas ligados a la experimentación son un recurso muy eficaz para este tipo de estudiante. Por ejemplo, en una asignatura como geografía cada estudiante podría aprender los diferentes tipos de terreno o montañas experimentado en primera persona con un paseo por el campo.



05 | DRAMATIZACIONES

Representa una determinada situación ante los demás (reales o imaginarios), con el objetivo de comprenderla y analizarla posteriormente. Por ejemplo, ante contenidos teóricos cada estudiante puede emplear esta técnica en casa, representando y sintiéndose como un personaje de la historia por estudiar, las características de ese periodo o el modo de vida de aquel entonces. Y ante contenidos más prácticos, de pie mientras camina explica y muestra en una pizarra el procedimiento de un determinado tema como si estuviera dando una clase o lo estuviera exponiéndolo a un grupo de personas.



06

MAPAS MENTALES

Son formas de organizar la información que sale de un centro común, por lo general están hechos a mano, incluyen ilustraciones o imágenes que ilustran y organizan conceptos importantes.

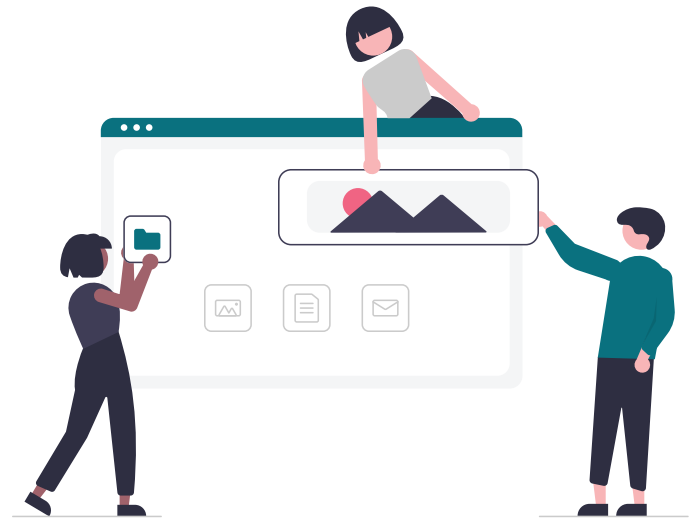
¡Haz el intento!



07

TRABAJO EN EQUIPO

Discusiones, role playing y estudios de caso son técnicas que le permite a los estudiantes simular, representar y reflexionar sobre una situación cotidiana mientras reciben la riqueza de otros puntos de vista. El hecho de representar un tema concreto o analizar en el equipo un caso de estudio posiblemente hará que quede mayor información en la memoria de los participantes, puesto que lo han vivido y sentido de primera mano.



El gran objetivo del aprendizaje no es el conocimiento, sino la acción

Herbet Spencer