

# APRENDAMOS conscientemente!

Cuando se habla de aprendizaje, ¡eres la herramienta más importante!  
¡Aprende a potenciarte!



## ¿Te estás responsabilizando de tu proceso de aprendizaje?

El aprendizaje depende en gran medida de los procesos cerebrales, tales como:

- Sensación
- Percepción
- Atención
- Memoria



- Pensamiento
- Lenguaje
- Inteligencia

¿Sabías que sin importar la edad, siempre es posible entrenar las capacidades de aprendizaje?  
¿Cómo lograrlo?



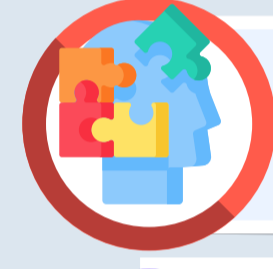
**Cuida de ti:** La salud física y mental es realmente importante para el buen desarrollo de los procesos mentales. **¿Qué tan buenos son los hábitos que incorporas en tu rutina diaria?**



**Haz buen uso de la tecnología:** Aprovecha las oportunidades que la tecnología ofrece, como herramientas y aplicaciones que ayudan a estimular los procesos mentales de manera fácil y divertida.



**Autoevalúate:** Reconoce tus progresos y acepta que tienes cosas por mejorar. Cree en ti y en tu capacidad para alcanzar las metas que te has propuesto.



**Desarrolla tu pensamiento crítico:** cuestiona tus certezas e indaga por tus dudas.



**Cultiva los buenos hábitos:** come saludable, duerme bien, haz ejercicio y lee, esto aporta gran beneficio a nuestro cuerpo y mente.



**No pierdas la creatividad:** Tienes la capacidad de crear, solo necesitas confianza en ti mismo y disciplina para no dejar de intentarlo. No pierdas la imaginación ni la capacidad de asombro.



**Una cosa a la vez:** En la ajetreada vida cotidiana es costumbre responder a diversas demandas y tareas al mismo tiempo, esto puede afectar tu concentración y la calidad de aquello que realizas.



**No le huyas a los retos:** Cree en ti y en tus capacidades para obtener los resultados que deseas. Y lo más importante, no te conformes... los procesos mentales siempre pueden ser estimulados.

## EJERCITA TUS PROCESOS MENTALES

(Atención, concentración, percepción, sensación)



1

**Elige un lugar:** Es recomendable estar en un lugar que te resulte agradable y te inspire calma, donde no se presenten interrupciones.

**Ropa cómoda:** Busca evitar la incomodidad. Quítate los zapatos y opta por ropa que no te apriete.



2



3

**Postura adecuada:** Procura que tu espalda esté recta y mantén hombros y brazos relajados.

**Concéntrate:** Centra tu mente. Puede ser en los sonidos o texturas que tienes a tu alrededor, en tu respiración o en un objeto.



4



5

**Acepta tus pensamientos y déjalos ir:** Parte del proceso es aceptar tus pensamientos sin realizar juicios, centrarte en tu respiración y los sonidos que tienes a tu alrededor.

Bienestar  
Institucional  
Una experiencia feliz



**¡AHORA QUE YA LO SABES...  
EMPIEZA A UTILIZAR Y  
POTENCIAR TODOS TUS  
RECURSOS!**