

REACTÍVATE

EN

MODO VACACIONES

Fascículo No. 4
Desarrollo personal



INTRODUCCIÓN

Desde la Dirección de Bienestar y su campaña “Modo Vacaciones” queremos continuar dando estrategias para el adecuado manejo del tiempo libre, por tal razón presentamos esta cartilla “Reactívale en modo Vacaciones”, donde en este fascículo No.4 se sugieren varias estrategias para el **DESARROLLO PERSONAL** , haciendo énfasis en los beneficios con respecto al aprendizaje y actualización de conocimientos y la apropiación de habilidades cognitivas y físicas a través de actividades como: aprender a tocar un instrumento musical, aprender un idioma y la realización de cursos online .

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN

ACTIVIDADES PARA MODO VACACIONES

FASCÍCULO No. 4. DESARROLLO PERSONAL

- Aprender a tocar un instrumento musical
- Aprender un idioma
- Realización de cursos online

DESARROLLO PERSONAL

APRENDER A TOCAR UN INSTRUMENTO MUSICAL



UNIVERSIDAD DE
LA SALLE

estamos junto a ti

DIRECCIÓN DE BIENESTAR UNIVERSITARIO



BENEFICIOS DE APRENDER A TOCAR UN INSTRUMENTO MUSICAL



<https://www.cristonautas.com/wp-content/uploads/maxresdefault-1-660x330.jpg>

- Mejora su concentración: la concentración seguramente es la primera de las habilidades que se requieren para tocar un instrumento musical, ya que interpretarlos requiere de la activación de todas sus capacidades mentales e intelectuales.



<https://img.vixdata.io/pd/webp-large/es/sites/default/files/btg/curiosidades.batanga.com/files/Como-afecta-la-musica-a-nuestro-cerebro-1.jpg>

- Mejora la capacidad para memorizar y recordar datos que aquellos que no lo hacen.
- Proporciona disciplina: interpretar correctamente un instrumento requiere de que pasar muchas horas repitiendo para conseguir el aprendizaje del mismo.
- Ayuda a expresar las emociones: interpretar revela otra faceta de la personalidad, expresa qué se guarda en el corazón y concreta los gustos musicales.



<http://www.musicaantigua.com/wp-content/uploads/2014/08/musica-antigua-jovenes.jpg>

- Mejora la autoestima: aprender a tocar un instrumento, como la guitarra, les enseña a las niñas y jóvenes a vencer el miedo y a asumir riesgos, aportándoles cierta seguridad y confianza en ellas mismas.
- Desarrollo de la psicomotricidad: tomar clases de guitarra también ayuda a las niñas a desarrollarse físicamente, principalmente en lo que concierne a la psicomotricidad.

TIPS PARA APRENDER A TOCAR UN INSTRUMENTO MUSICAL

*Sé
paciente*

*Conoce
tu instrumento*

*Estudia
a
teoría
musical*

*Explora
diferentes
géneros
y
estilos*

*Diviértete
mientras
aprendes
música*



*Fomenta la
práctica
constante*

*Encuentra
el
maestro
correcto*

INFORMACIÓN Y APRENDIZAJE

<https://guitarrasinlimites.com/blog/>
blog de guitarra

<https://masquepianistas.com/blog/>
blog de piano

<http://quientocaque.com/blog>
blog de batería

<https://www.guitarraviva.com/>
curso de guitarra online

<http://www.flowkey.com/es>
curso de piano online

<https://tocajazz.com/>,
curso de saxofón online

YOUTUBE

[https://www.youtube.com/channel/
UCXm0v3a9g17bSATE-DMMxRg,](https://www.youtube.com/channel/UCXm0v3a9g17bSATE-DMMxRg)
aprendizaje guitarra

[https://www.youtube.com/watch?v=9d_4byrqLSQ,](https://www.youtube.com/watch?v=9d_4byrqLSQ)
aprendizaje piano

[https://www.youtube.com/watch/
v=SOjoMwwwvgO0,](https://www.youtube.com/watch?v=SOjoMwwwvgO0)
aprendizaje batería

[https://www.youtube.com/channel/
UC_hiuczOYrB0FAsc5iMsTkW,](https://www.youtube.com/channel/UC_hiuczOYrB0FAsc5iMsTkW)
canal tocar bajo

APPS PARA TOCAR INSTRUMENTOS MUSICALES



DESARROLLO PERSONAL

APRENDER UN IDIOMA



BENEFICIOS DE APRENDER UN NUEVO IDIOMA

Los beneficios del aprender un nuevo idioma son muchos y variados, sin embargo, es bueno aclarar que cada persona puede tener sus propios objetivos y como consecuencia obtener beneficios particulares.



<https://www.ucentral.edu.co/sites/default/files/inline-images/05-16-2016-opciones-aprender-ingles-interna.jpg>

Comencemos por mencionar que **a nivel cognitivo** el aprender otro idioma permite que nuestro cerebro se mantenga activo y saludable, esto dado que se ejercitan y desarrollan diversos tipos de habilidades entre las que podemos enumerar **la atención, la memoria, la identificación de mas detalles en los sonidos, y facilidad para cambiar de tareas.**



<https://gradschoolguru.com/wp-content/uploads/2015/11/ventajas-aprender-ingles-gsg.jpg>

Todo lo anterior trae como consecuencia **mayor capacidad de procesar información** y con el tiempo **un menor riesgo de perder capacidades cognitivas por deterioro del cerebro.**



<https://img.vixdata.io/pd/webp-large/es/sites/default/files/btg/curiosidades.batanga.com/files/Por-que-aprender-idiomas-es-bueno-para-el-cerebro-2.jpg>

A nivel personal quien aprende otro idioma también se beneficia al experimentar **una mayor comprensión del mundo**, esto dado en parte por la ampliación del vocabulario, palabras desconocidas que amplían nuestra forma de describir la realidad.

Por otra parte, la comprensión del mundo **se amplia al conocer a través del idioma una cultura diferente**, cultura que mediante el lenguaje nos permite conocer otras formas de vivir, de sentir y de expresarse.



Otro beneficio se presenta al comunicarte en tu propia lengua, al poder **comprender por contraste, las diferencias entre los matices y los diferentes significados de una oración.**

1. Incorpora solo el vocabulario que necesites

Lo mejor es enfocarse en las que se utilizan con más frecuencia

Los cognados son los términos que presentan el mismo origen etimológico, pero luego divergen en su evolución fonética

2. Hazte amigo de los cognados

Busca a un nativo que esté dispuesto a escucharte y ayudarte a practicar

5. Conversa con extranjeros por internet

3. No es imprescindible viajar al extranjero

Lo importante es la inmersión que se tenga dentro de la cultura de ese idioma

6. Se puede aprender a cualquier edad

Lo importante radica en la actitud que tomes ante el aprendizaje

4. Enfócate en la conversación

El paso entre balbucear incoherencias en una lengua a dominarla es lo más difícil de aprender un idioma

10. Pierde el miedo a cometer errores

Conoce el contenido gramatical y de vocabulario antes de lanzarse a hablar la lengua, así como en evitar a toda costa los errores. Uno no termina de aprender jamás un idioma, sino que simplemente, se acostumbra a su uso

7. Plantéate objetivos específicos y accesibles

Establecer objetivos: "específicos, medibles, accesibles, relevantes y de tiempo limitado"

9. Escucha a los nativos con atención

Es necesario intentar imitar la pronunciación nativa, teniendo una interacción respetuosa con estos hablantes

8. Emplea reglas y trucos que nos ayuden a memorizar palabras o conceptos

8. Emplea reglas mnemotécnicas



10 CLAVES PARA APRENDER UN NUEVO IDIOMA

ENLACES PARA CURSOS DE IDIOMAS

<https://aprendergratis.es/cursos-online/idiomas/>

<https://www.busuu.com/es>

<https://www.aulafacil.com/cursos/idiomas-c60>

<https://es.duolingo.com/>

<https://www.idiomasgratis.net/>

APPS PARA APRENDER IDIOMAS

DUOLINGO



WIBBU



BUSUU



BABEL



HINATIVE



DESARROLLO PERSONAL

REALIZACIÓN DE CURSOS ONLINE



BENEFICIOS DE REALIZAR CURSOS ONLINE

La formación es uno de los pilares que no ha sido ajeno a este momento histórico, en los últimos meses las universidades e instituciones han ofrecido una variedad de cursos online, desde la Dirección de Bienestar, y el Servicio de Orientación les presentamos los beneficios de realizar estos cursos en modo vacaciones:

- Brindar una oportunidad para la formación complementaria y la actualización en temas de interés.
- Motivar a las personas que poco usan la tecnología, a revisar nuevas opciones para abrir nuevos espacios de aprendizaje en su desarrollo personal.



<https://www.coweb.cl/patademono/wp-content/uploads/2020/06/cursosonline.jpg>

- Ofrecer un camino más asequible a diferentes fuentes del conocimiento.
- Realizar las actividades de acuerdo a la disponibilidad de tiempo, ritmo y estilo,

esto facilita los procesos de aprendizaje.

- Desarrollar un papel más activo dentro del proceso de formación y actualización en los contenidos propios de su interés.
- Lograr una mejor administración del tiempo y dinero ya que se evitan los desplazamientos y gastos en materiales y recursos de apoyo.



<http://educacioncontinua.udgvirtual.udg.mx/wp-content/uploads/2018/04/AdministracioTiempoManejoEstre.jpg>

PASO A PASO PARA REALIZAR UN CURSO ONLINE

- Elegir el tema de interés.
- Consultar los cursos online que existen sobre el tema.
- Leer las condiciones y si es el caso registrarse.
- Definir la hora y el tiempo de formación.
- Realizar las evaluaciones que tenga en curso para conocer el nivel de aprendizaje.

