



## **ANEXO 20**

---

# TIPS PARA DAR Y RECIBIR UNA CAPACITACIÓN EXITOSA

## TIPS PARA DAR Y RECIBIR UNA CAPACITACIÓN EXITOSA

Los adultos generalmente aprenden mejor en una atmósfera relajada, donde existan oportunidades de experimentación y se reconozcan las diferencias individuales en cuanto a capacidades y estilos de aprendizaje.

Informar con frecuencia a las personas sobre su avance y logros en el aprendizaje no sólo refuerza su motivación sino que las ayuda a mejorar sus estrategias de aprendizaje.

El esfuerzo personal es importante pero la interacción del sujeto con otras personas facilita y estimula el aprendizaje.

La participación activa de la persona es esencial para construir un aprendizaje sólido, a la vez que contribuye a la motivación para aprender.

Los adultos aprenden mejor cuando pueden ejercer algún autocontrol sobre el proceso de su aprendizaje.

El aprendizaje es una actividad mental que busca las conexiones entre las ideas, conceptos, imágenes y objetos externos percibidos a través de los sentidos.



La motivación, capacidades personales, el ambiente, las técnicas de capacitación y las estrategias individuales de estudio son factores que influyen en lo que puede aprender un individuo.

El estado anímico, intereses, creencias (en cuanto a capacidad personal y utilidad del aprendizaje) y hábitos, serán factores que afectarán el aprendizaje de cada persona.

Para aprender se requiere un cierto grado de entusiasmo.

El estrés, la ansiedad y la depresión constituyen obstáculos para el aprendizaje.

La capacidad (mental, física y sensorial), la curiosidad, la creatividad y el sentido de responsabilidad de cada persona son factores que refuerzan la capacidad de aprender.

El sentido de autoestima y el agrado influyen positivamente en el esfuerzo de aprendizaje.