ESCUELA OFICIAL DE HIPNOSIS CLÍNICA DIRECTA EOH
AFILIADA A LA SOCIEDAD INTERNACIONAL DE HIPNOSIS CLÍNICA DIRECTA SIHC
EN COLABORACIÓN DIRECTA CON LA CLÍNICA HPSIS

Recomendaciones para la clase online

https://hipnosis.org
https://hipnosis.es
https://hipnosis.biz
https://hipnosis.info

Email info@hipnosis.org teléfono y WhatsApp (+34) 629 66 22 22

Copyright © 1982. Todos los derechos reservados. No está permitida la reimpresión de parte alguna de esta obra, ni tampoco su reproducción, ni utilización, en cualquier forma o por cualquier medio, bien sea electrónico, mecánico, químico o de otro tipo, tanto conocido como los que puedan inventarse, incluyendo el fotocopiado o grabación, ni se permite su almacenamiento en un sistema de información y recuperación, sin el permiso anticipado y por escrito del autor de la editorial Jorge Juan Roca Hernández.

La ciencia nos ha demostrado que el proceso de aprendizaje online requiere metodologías específicas. Desde nuestra amplia experiencia con proyectos de eLearning para nuestros cursos de Hipnosis Clínica online, hemos recopilado las siguientes recomendaciones que le ayudarán a lograr los mejores resultados sin importar si es un estudiante con experiencia en la educación virtual o si está por tomar su primer curso online.

La motivación es quizás lo más importante y el éxito en su proceso de aprendizaje dependerá en gran medida de su motivación y la capacidad de mantenerla todo el tiempo.

Tenga mucha paciencia, todos los procesos de aprendizaje requieren tiempo y el suyo no será la excepción.

Organice su agenda, si bien una de las principales características del eLearning es que usted es el dueño de su tiempo, siempre es mejor tener una rutina de aprendizaje establecida en ciertos horarios.

Nunca deje nada para el final en un curso virtual, es muy fácil retrasarse y dejar las cosas para última hora, casi siempre trae resultados desastrosos. Deje de procrastinar.

Sea muy crítico con lo que lee y con lo que está aprendiendo. Si algo le genera dudas, lo mejor que puede hacer es buscar otras fuentes de información o preguntarle a un experto para aclarar sus inquietudes.

Intente mantener contacto con sus compañeros y profesores por medio de los foros, chats y herramientas de mensajería de su plataforma. En un curso virtual es muy fácil sentirse aislado e incomunicado, lo cual tiene efectos negativos en su proceso de aprendizaje.

Evite todo tipo de distracciones mientras estudia en su curso virtual, como YouTube, Facebook, Twitter, la televisión o el móvil. Con frecuencia encontrará que una sesión de 2 horas de estudio, fue de apenas 30 minutos de trabajo efectivo y 1 hora y media de distracción.

Mantenga sus ojos humectados de ser necesario y realice pausas activas cada 30 minutos. Si acostumbra a estar frente a la pantalla varias horas cada día, y además, dedica un buen tiempo a estudiar en su curso, sus ojos estarán más cansados y no podrá mantener un buen ritmo de lectura.

Copyright © 2014 Escuela Oficial Hipnosis EOH

¿No le gusta leer?, bueno, debe trabajar en esto. En un curso virtual debe leer bastante y para ello, debe cultivar buenos hábitos de lectura.

Mantenga en buen estado los equipos con los que accede a su plataforma virtual, es muy frustrante intentar estudiar cuando su computador es lento, le faltan teclas o no tiene todas las herramientas de software instaladas.

Deje las excusas a un lado y tenga presente que el éxito o el fracaso en su curso virtual dependen 100% de usted. Si no esfuerza lo suficiente, no verá buenos resultados, si lo hace, obtendrá la recompensa.

Aproveche su tiempo libre. Ese tiempo que dedica a escuchar música en el bus o leer sobre los últimos escándalos de las celebridades, podría estar muy bien empleado en su curso virtual. Al final, se dará cuenta que sí tiene tiempo y que no es obligatorio dejar todo para última hora.

Evite hacer varias cosas al mismo tiempo, pues en este caso el multitasking, no será su aliado. Lo mejor que puede hacer, cuando esté frente a su curso, es dedicar toda su atención únicamente a lo que está aprendiendo. Notará los resultados.

Sea muy realista con respecto al tiempo que debe dedicar para cumplir con los objetivos de su curso y las actividades a cargo. Ser demasiado optimista con frecuencia, conduce a tener pésimos resultados. Evite caer en la falacia de la planeación.

Tenga presente las fechas de todas las actividades en su curso, de esta forma, siempre podrá programar su agenda para atenderlas y no se encontrará, con sorpresas desagradables, al estar a unos días u horas de su entrega.

No se conforme con revisar los recursos básicos que le ofrece su curso virtual. Si desea aprender y aprovechar su curso, debe buscar más información por cuenta propia y aprender un poco más.

Cuando se enfrente a lecturas muy extensas, puede dividirlas por secciones y leer el documento por partes. Al finalizar la lectura de esa pequeña sección, reflexione acerca de su contenido y si es necesario, léala de nuevo. Al principio puede parecer engorroso, pero la verdad es que, si dedica dos horas a leer un documento de corrido, al final no habrá entendido ni el 10% del mismo.

Copyright © 2014 Escuela Oficial Hipnosis EOH

Aproveche al máximo los foros de discusión en su curso, pues son el mejor espacio para conocer las opiniones de sus compañeros, debatir y generar conocimiento.

No cometa fraude o plagio en su curso. Aunque pueda ser el crimen perfecto y nadie le descubra, al final solo usted, sabrá que no tiene ese conocimiento y tarde o temprano eso se va a evidenciar.

La disciplina será su mejor amiga en su proceso de aprendizaje en línea. Todo será mil veces más sencillo y obtendrá los mejores resultados si se acoge a una buena disciplina y establece una rutina. Por el contrario, todo le parecerá más difícil, si no la tiene.

Trate, en lo posible, de conectarse a su curso usando una conexión a internet de alta velocidad. No hay nada más frustrante, que tratar de estudiar en una plataforma en línea y que los contenidos no se abran debido a problemas de conectividad.

No olvide la perseverancia. Durante su proceso de aprendizaje en línea, se enfrentará a desafíos que, con seguridad, requerirán de tiempo y esfuerzo de su parte para superarlos. Sin persistencia jamás logrará buenos resultados.

Elija siempre el ambiente adecuado para estudiar. Con seguridad será más cómodo conectarse a su curso en línea en un entorno tranquilo que, por ejemplo, en la cafetería de su universidad.

Enfóquese en las competencias que está adquiriendo y no en las calificaciones, pues finalmente las competencias son las que le van a resultar útiles en la vida real y son el objetivo principal del curso. Si se preocupa por obtener buenas competencias y aprender de verdad, las calificaciones van a ser un reflejo de su éxito.

Intente concentrarse al máximo y poner toda su atención y energías mientras se conecta al curso. Debe aprovechar al máximo el tiempo que le dedique, y cualquier distracción, sólo hará que pierda el tiempo.

Nunca dude en contactar a su profesor si tiene alguna duda. No resolver sus inquietudes a tiempo, puede llevarle a sufrir retrasos en su proceso formativo o no cumplir con los objetivos.

Realice todas las actividades propuestas y no pase por alto ninguna. Cada actividad formativa tiene un objetivo y es importante, que lo cumpla para continuar avanzando en su proceso de aprendizaje.

 Copyright © 2014 Escuela Oficial Hipnosis EOH

Aunque las lecturas recomendadas muchas veces se consideran optativas, lo mejor que puede hacer, es leerlas con detenimiento, pues obtendrá mayores conocimientos y podrá despejar muchas de sus dudas. Finalmente notará un avance mayor en el curso.

Cuando trabaje en grupo, debe cumplir siempre con sus responsabilidades, pues como miembro de un equipo sus aportes son muy valiosos y la falta de compromiso de un miembro, puede afectar a todos por igual.

Escribir no es una tarea que se pueda llevar a cabo rápidamente, la mejor recomendación, es que se tome el tiempo necesario para redactar sus ensayos y trabajos, cuidando lo que escribe.

Cuide al máximo su buena ortografía, pues en una modalidad de estudio como es el E-learning, la mayoría del proceso se lleva a cabo por medio del lenguaje escrito y de cara a su vida profesional, la buena ortografía, más que una virtud, es una necesidad.

Mejore cada vez más sus habilidades digitales aprendiendo cómo usar diferentes herramientas: edición de imágenes, edición de audio y video, creación de mapas mentales, presentaciones, etc.

Reporte al personal de soporte técnico cualquier falla o inconsistencia que encuentre en la plataforma o en los contenidos del curso, no sabe si esa falla, le podrá afectar potencialmente en el transcurso del proceso formativo.

Esfuércese por realizar sus trabajos con la mejor calidad y dedíquele tiempo a esta actividad. Nunca sabrá si ese 1% adicional que dio un día, le va a proporcionar una nueva habilidad o va a abrir su mente a una valiosa idea.

Si se encuentra enfermo es mejor que use su tiempo para guardar reposo y recuperar la salud. El tiempo que invierta en estudiar mientras esté enfermo, será poco productivo y no será beneficioso ni para su avance en el curso, ni para su salud.

Realice las actividades del curso, incluso si estas no representan una calificación. Piense que todo lo que haga se está brindando herramientas y conocimientos que no poseía antes.

Copyright © 2014 Escuela Oficial Hipnosis EOH

Trate de no elegir, en la medida de lo posible, un horario de estudio cercano a su hora de dormir. Con seguridad estará muy cansado para trabajar a un buen ritmo y es posible que la actividad extra antes de la hora de dormir y la exposición a la pantalla le impide conciliar el sueño.

Le sugerimos mantener una buena alimentación si desea que su cerebro se encuentre en las mejores condiciones para procesar toda la información que le proporciona.

En este mismo orden de ideas, es importante que realice ejercicio físico con regularidad, pues la falta de actividad física puede conllevar a problemas de salud y estrés, que, con seguridad, van a afectar su rendimiento en el curso.

Ingrese con regularidad al aula virtual y evite pasar varios días sin ingresar. Esto le ayudará a estar al día con las actividades del curso y le evitará dolores de cabeza por retrasarse en el proceso.

Revise con mucha atención las indicaciones de su profesor en cada una de las actividades, esto le ayudará a gestionarlas de una manera más eficiente y le ahorrará tiempo.

Felicítese a diario por sus logros y reconozca su avance, es importante que cada día reconozca que ha avanzado en el proceso y que se sienta bien por ello.

Descanse y distráigase cuando sea necesario. Muchas veces se va a sentir bloqueado o atascado, en donde insistir en lo mismo le va a llevar a la frustración. De vez en cuando, está bien interrumpir su rutina para descansar un poco, distraerse y relajarse para luego retomar las actividades.

Recuerde siempre que aprender en línea es un proceso que requiere de mucha autonomía, pues nadie estará recordándole lo que debe hacer o vigilando lo que hace. Es un compromiso consigo mismo y debe ser lo suficientemente responsable para asumirlo.

Duerma lo suficiente y procure obtener un descanso de calidad. No pasarán muchos días antes de que su rendimiento en el curso baje notablemente si no está durmiendo bien.

Disfrute del proceso. Todo es mucho más sencillo y divertido cuando lo disfruta y no cuando lo ve como una obligación.

Copyright © 2014 Escuela Oficial Hipnosis EOH

Use las videoconferencias, no se puede imaginar todo el conocimiento e información que se puede transmitir por medio de una videoconferencia, en vez de leer un extenso documento con la misma información.

Evite el estrés y trate de mantener un ritmo armonioso de trabajo. Si bien, ciertos momentos del curso pueden resultar estresantes (entregas finales, presentaciones, etc.), estudiar todo el tiempo bajo estrés, puede producir resultados negativos o un avance lento.

¿Tiene sugerencias con respecto al curso? Con seguridad su profesor estará encantado de conocer sus sugerencias y aplicar las que resulten útiles en el curso. Usted es parte importante del curso y sus comentarios pueden beneficiar a otros estudiantes.

Sería recomendable preparar en su mesa 2 hojas: una hoja para dudas y otra para conceptos importantes que aparezcan durante la conferencia. Es importante prepararse la clase antes de la conferencia para asumir mejor los conocimientos.

Puede ver la velocidad de conexión de internet testeando su línea y observando los datos de ping, velocidad descarga y velocidad de carga:

http://www.speedtest.net/

Se denomina latencia a la suma de retardos temporales dentro de una red producidos por la demora en la propagación y transmisión.

Le recomendamos que configure su conexión al aula de la Escuela en los días previos al curso, para evitar problemas técnicos.

Además, es aconsejable conectar el día del curso 1 hora antes y dejar la conexión abierta hasta el comienzo.

Recuerde que es recomendable la conexión por cable directa a su Router, las conexiones por wifi pueden temporalmente dar cortes en el audio de la clase.

SI es posible, pero NO recomendable, utilizar tablets o teléfonos móviles o celulares para conectarse.

Copyright © 2014 Escuela Oficial Hipnosis EOH

Para recibir noticias de las prácticas y de los cursos de la Escuela puede visitar nuestras redes sociales:

https://hipnosis.org/redes/

Le recomendamos utilizar cascos con micrófono USB para evitar acoplamientos.

Deberá situarse el Router en un lugar con cobertura estable, su Router deberá estar bien ventilado.

Una vez configurada su conexión previa, fíjese y tome nota para otros días de las configuraciones siguientes:

- Volumen de audio o altavoz de Windows, lo puede encontrar en la barra de herramientas de Windows.
- Volumen del propio cable de cascos-micrófono (si dispone), deberá estar al máximo.
- Volumen del altavoz de Zoom y volumen del micrófono de Zoom.
- Aprenda a conectar y desconectar su micrófono y su altavoz.
- Ajuste los parámetros en la barra del programa de videoconferencia.

Copyright © 2014 Escuela Oficial Hipnosis EOH

Webs de interés

Escuela Oficial de Hipnosis EOH:
https://hipnosis.org/

Redes sociales de la Escuela:
https://hipnosis.org/redes/

Tienda online de Hipnosis Clínica:
https://hipnosis.org/tienda-hipnosis/

Guía Internacional de Hipnoterapeutas Profesionales:
https://hipnosis.info/

Centro Hipnosis Clínica especializado en desintoxicación
https://cocaina.es/

LinkedIn nuestro perfil personal:
https://www.linkedin.com/in/jorge-juan-roca-hernandez/

Instagram de la Escuela Oficial de Hipnosis EOH:
https://www.instagram.com/hipnosisclinica/

Canal de YouTube de Formación Gratuita de FIAHC:
https://www.youtube.com/user/hipnosisescuela?sub_confirmation=1

Facebook nuestro perfil personal:
https://www.facebook.com/JoanLuzHipnosis

Facebook grupo de la Escuela Oficial de Hipnosis EOH:
https://www.facebook.com/groups/hipnosiscursos

Copyright © 2014 Escuela Oficial Hipnosis EOH

Para cualquier aclaración puede llamarnos al teléfono (+34) 629 66 22 22 los 365 días del año, consultar la web de la Escuela Oficial de Hipnosis Clínica https://hipnosis.org/ enviarnos un email info@hipnosis.org

Sin otro particular y a la espera que el contenido de este documento sea de su interés para inscribirse en alguno de nuestros planes de formación y obtener la titulación acreditativa correspondiente, se despide atentamente

Jorge Juan Roca Hernández

Email info@hipnosis.org

Oficinas en Madrid, Barcelona, Sevilla, Valencia, Asunción, Bogotá, Florida, México, Santiago de Chile, SP Sao Paulo - SC Florianópolis

 Copyright © 2014 Escuela Oficial Hipnosis EOH

Teléfonos de atención 24 horas 365 días:

Escuela Oficial de Hipnosis Clínica EOH: +34 629 66 22 22

Sociedad Internacional de Hipnosis Clínica SIHC: +34 963 44 45 45

Copyright © 1982 info@hipnosis.org

Todos los derechos reservados. No está permitida la reimpresión de parte alguna de esta obra, ni tampoco su reproducción, ni utilización, en cualquier forma o por cualquier medio, bien sea electrónico, mecánico, químico o de otro tipo, tanto conocido como los que puedan inventarse, incluyendo el fotocopiado o grabación, ni se permite su almacenamiento en un sistema de información y recuperación, sin el permiso anticipado y por escrito del autor de la editorial.