

Capacidades y competencias
para la vida

Aprender a aprender

UNA PROPUESTA DE FORMACIÓN HUMANA
PARA ENFRENTAR LOS RETOS DE LA VIDA



FE Y ALEGRÍA COLOMBIA

P. Hernando M. Gálvez Arango S.J.
Director Nacional

Víctor Murillo Urraca.
Director Ejecutivo Nacional

Jaime Benjumea Pamplona
Coordinador General del Proyecto

Claudia Marcela Cruz Páez
Autora

María Fernanda Vinuesa
Diseño gráfico

Corcas Editores S.A.S.
Impresión

Módulo de Aprender a Aprender
ISBN: 978-958-8365-31-2

Fe y Alegría autoriza la reproducción parcial de los textos que aquí se publican con fines pedagógicos, trabajo sociales y/o comunitarios, siempre y cuando reconozcan créditos a Fe y Alegría sobre los mismos. La reproducción comercial con ánimo de lucro, está prohibida parcial y totalmente, de conformidad con las normas legales vigentes.

© Fe y Alegría Colombia

Carrera 5 No. 34-39
Teléfono 3209360
Fax 2458416
Página web: www.feyalegria.org/colombia
E-mail: dimal@feyalegria.org.co

Primera edición (2009)
Realizado con el apoyo de Alboan y
la Diputación Foral de Bizcaia

Impreso en Bogotá, Colombia. Enero 2013.

Contenido

PRESENTACIÓN 8

INSTRUCTIVO METODOLÓGICO 15

NUESTRO PUNTO DE PARTIDA19

1. ¿Qué sabemos y cómo lo aplicamos?19
2. ¿Cómo estamos? 22
3. Nuestro compromiso con el aprendizaje 23

UNIDAD 1. ¡CUANDO QUIERO PUEDO!
MOTIVACIONES PERSONALES PARA EL APRENDIZAJE 27

1. Presentación 29
2. Conocemos, practicamos y aprendemos30
3. Glosario57
4. Aprendamos más58

UNIDAD 2. MI CAPACIDAD EN MARCHA.
ACCIONES PARA EL APRENDIZAJE OPERATIVO..... 61

1. Presentación 63
2. Conocemos, practicamos y aprendemos63
3. Glosario85
4. Aprendamos más86

UNIDAD 3. CAMINO TRAZADO.
RUTAS DE APRENDIZAJE DESDE LA PLANIFICACIÓN COGNITIVA 89

1. Presentación 91
2. Conocemos, practicamos y aprendemos 91
3. Glosario117
4. Aprendamos más118

AUTODIAGNÓSTICO DE SALIDA 121

Contenido

Aprender



Algunos de los anexos,
se encuentran al final de este libro

Presentación

“El objetivo esencial de toda genuina educación no puede ser otro que recuperar la dignidad de las personas y enseñar a vivir humanamente. Recuperando la aventura apasionante de llegar a ser persona* y volviendo a poner de moda al ser humano. Vivir es hacerse, construirse, inventarse, desarrollar la semilla de uno mismo hasta alcanzar la cumbre de sus potencialidades. En el corazón de una cultura de violencia y de muerte, es necesario educar para el amor, que es educar para la libertad, para la liberación de uno mismo liberando a los demás”.

Antonio Pérez Esclarín¹

Capacidades y Competencias para la Vida (CCPV) de Fe y Alegría Colombia es un programa cuyo fin último es el desarrollo humano integral de su población escolar y docente. Es la apuesta que se hace desde Fe y Alegría, en coherencia con la filosofía de “promover la formación de hombres y mujeres nuevos, conscientes de sus potencialidades y de la realidad que los rodea abiertos a la trascendencia, agentes de cambio y protagonistas de su propio desarrollo”².

- Seres saludables, que sepan cuidar su salud física, mental, emocional y social.
- Que manejen de manera competente herramientas psicosociales básicas, que les permitan gestionarse a sí mismos(as) y gestionar el mundo de las relaciones con las demás personas.
- Promotoras(es) de entornos saludables y seguros (físicos y psicosociales) y que desarrollen estilos de vida saludables.

Capacidades y Competencias para la vida no nace de un día para otro, es fruto de la integración de las experiencias de Habilidades para la Vida, Competencias Generales y Competencias Ciudadanas que durante años a trabajado el Movimiento; en su combinación, busca preparar al estudiantado y profesorado en favor de una cultura de convivencia y ejercicio ciudadano.

CCPV pretende favorecer la práctica educativa acorde a las exigencias de la realidad y avanzar en la gestación de una propuesta que logre que niños, niñas y adolescentes sean:



*. Cuando hablamos de los docentes o los estudiantes, no somos ajenos a la diferenciación de género y al reconocimiento de la esencia de las maestras y las estudiantes, pero para no hacer engorrosa la lectura de los módulos con alusiones repetidas a los y las, y a las conjugaciones en femenino o masculino, preferimos hacer el uso común y genérico que aparece en la totalidad del documento.

1. Resumen del libro de PÉREZ ESCLARÍN, A. Educar para humanizar. 2007. Disponible en internet en: <http://www.librosaulamagna.com/libro/EDUCAR-PARA-HUMANIZAR/8182/4167> Consultado en abril de 2012.

2. Cfr. Ideario – objetivos (2.1). Disponible en internet en: <http://www.feyalegría.org/> Consultado en julio de 2012.

- Que sepan hacer frente a situaciones relacionadas con diversos aspectos de prevención.
- Emprendedores(as) con capacidad de organización y proyección en el mundo productivo.
- Sujetos protagonistas históricos sociales, que construyen memoria, promueven la vida (digna y con derechos humanos) en la cotidianidad.
- Ciudadanos(as) activos(as).
- Personas que saben cuidar de sí, de los demás y del entorno, solidarias, que construyen equidad, son incluyentes y tienen perspectiva de justicia.
- Responsables—corresponsables de su destino, el de la humanidad y la naturaleza.
- Creativos(as) e innovadores en la solución de problemas de diferente orden que se les presentan en la vida.

Sabemos que no se puede hacer todo a la vez, trabajar las CCPV exige tiempo, dedicación, organización y la creación de una cultura institucional entorno al trabajo que se pretende. Por ello la apuesta para su inclusión en los currículos escolares se centra en una estructura modular. Cada módulo tiene sentido en sí mismo y posee puntos de articulación con los otros favoreciendo una correlación adecuada.

Los módulos se organizan entorno a las competencias psicosociales, las competencias ciudadanas y las competencias socio-laborales, desde las cuales se aborda:

- **Competencias psicosociales:** el desarrollo de las capacidades y habilidades relacionadas con la construcción de sí, las relaciones con las demás personas y con el mundo social y natural.³
- **Competencias ciudadanas:** Las habilidades, actitudes y prácticas relacionadas con vivir digna y democráticamente.
- **Competencias socio laborales:** Las capacidades para aplicar los conocimientos a la resolución de problemas relacionados con el mundo social y productivo, a la destreza para manejar ciertas tecnologías, para interpretar y procesar información, así como a la capacidad para trabajar en equipo y transferir los conocimientos a nuevas situaciones problemáticas.

3. Se abordan las habilidades propuestas por la OMS en su iniciativa internacional de 1993.

Presentando nuestro mundo

Aprender a aprender

En este módulo en particular, trataremos la competencia relacionada a Aprender a aprender, la cual se ha definido como la capacidad para desarrollar su propio estilo de aprendizaje, en favor de su desempeño personal y escolar.

Junto con Trabajo en equipo, Manejo de conflictos, Orientación ética, Manejo de recursos, Gestión ambiental, Dominio personal, Solución de problemas, Toma de decisiones, Orientación al servicio, Gestión de la tecnología, Identificación de oportunidades de negocios y Elaboración de planes de negocio conforman el grupo de las competencias socio-laborales.

El módulo contiene un instructivo en el que se muestran los objetivos y las características de cada uno de los momentos de la metodología a utilizar. Asimismo, se describen los roles que deben asumir en éstos tanto docentes como estudiantes.

Posteriormente encontramos *Nuestro punto de partida*. En esta parte se desarrollan las siguientes secciones:

1. *¿Qué sabemos y cómo lo aplicamos?:* actividad en la que el conjunto de estudiantes describe y toma conciencia de las situaciones en las que ha ejercido el Aprender a aprender.
2. *¿Cómo estamos?:* autodiagnóstico basado en los criterios de desempeño definidos para cada competencia.
3. *Nuestro compromiso con el aprendizaje:* acuerdo entre cada estudiante y su docente, en el que el/la primero(a) se responsabiliza por el alcance de los objetivos propuestos en cada unidad del módulo. Incluye un listado con las evidencias de aprendizaje que debe presentar el o la estudiante.

Después se presentan las tres unidades de aprendizaje del módulo (dirigidas al conjunto de estudiantes); cada una corresponde a uno de los momentos educativos en los que hemos decidido desarrollar la competencia Aprender a aprender.

A su vez, las unidades se han dividido en cuatro secciones:

1. *Presentación:* breve introducción a la unidad y a los objetivos de aprendizaje propuestos.
2. *Conocemos, practicamos y aprendemos:* serie de actividades de ejercitación de la competencia Aprender a aprender. En éstas se incluye el saber, el saber hacer y el saber ser necesarios para adquirirla. En el siguiente cuadro podemos observar las unidades, sus objetivos de aprendizaje y actividades.

Aprender a aprender

MÓDULO: APRENDER A APRENDER

Unidades	Objetivos de aprendizaje	Actividades
1. ¡Cuando quiero puedo! Motivaciones personales para el aprendizaje	<ul style="list-style-type: none"> – Generar un espacio de revisión de nuestras propias capacidades con miras a la reafirmación de los motivos que tenemos para aprender. – Contribuir en la identificación de los aspectos de nuestro desempeño académico que favorecen el aprendizaje (motivaciones, actitudes y aptitudes). – Aportar elementos que nos permitan construir nuestro estilo particular de aprendizaje para aprovechar todo nuestro potencial humano. 	<ul style="list-style-type: none"> – Capacidad sin límites – El tesoro escondido – Estilo impreso
2. Mi capacidad en marcha. Acciones para el aprendizaje operativo	<ul style="list-style-type: none"> – Generar un acercamiento conceptual a las funciones ejecutivas de atención, memoria y razonamiento lógico. – Identificar las capacidades cognitivas de atención, memoria y razonamiento, con el fin de mejorar nuestras propias prácticas de estudio. – Contribuir al descubrimiento de nuestra capacidad de pensamiento a partir de situaciones concretas. 	<ul style="list-style-type: none"> – Funciones en la mira – Baúles confusos – Logo-ruta
3. Camino trazado. Rutas de aprendizaje desde la planificación cognitiva	<ul style="list-style-type: none"> – Fortalecer las habilidades de pensamiento que nos permiten establecer planes de estudio. – Identificar los factores que contribuyen al establecimiento de hábitos de estudio acordes con nuestras necesidades. – Diseñar planes de trabajo que favorezcan nuestras capacidades de aprendizaje. 	<ul style="list-style-type: none"> – El dilema de los guardianes – El show de los talentos – Aprender con otros: doble aprendizaje

Aprender a aprender

3. **Glosario:** está compuesto por los términos técnicos más utilizados en la unidad con su respectiva definición
4. **Aprendamos más...:** contiene las referencias de libros de texto y enlaces de Internet en los que estudiantes y docentes pueden ampliar los conceptos presentados en cada unidad.

La última parte del módulo contiene un **Autodiagnóstico de salida** que permite a los estudiantes y docentes verificar que la competencia Aprender a aprender ha sido adquirida y desarrollada satisfactoriamente. En esta sección también se señala cómo construir un plan de mejoramiento que permita a los estudiantes alcanzar los niveles de desempeño esperados cuando no lo han logrado.



GUÍA

Guía metodológica

Guía metodológica

Los módulos son una herramienta para avanzar en el desarrollo de las competencias y en este sentido brindan opciones metodológicas, sin pretender abarcarlas en su totalidad, ni ser una única manera de abordarlas. Muestran una ruta en la que el autoaprendizaje, el aprendizaje colaborativo y el aprendizaje guiado o tutorado son caminos que convergen en una misma dirección donde lo importante es que todos aprenden de todos.

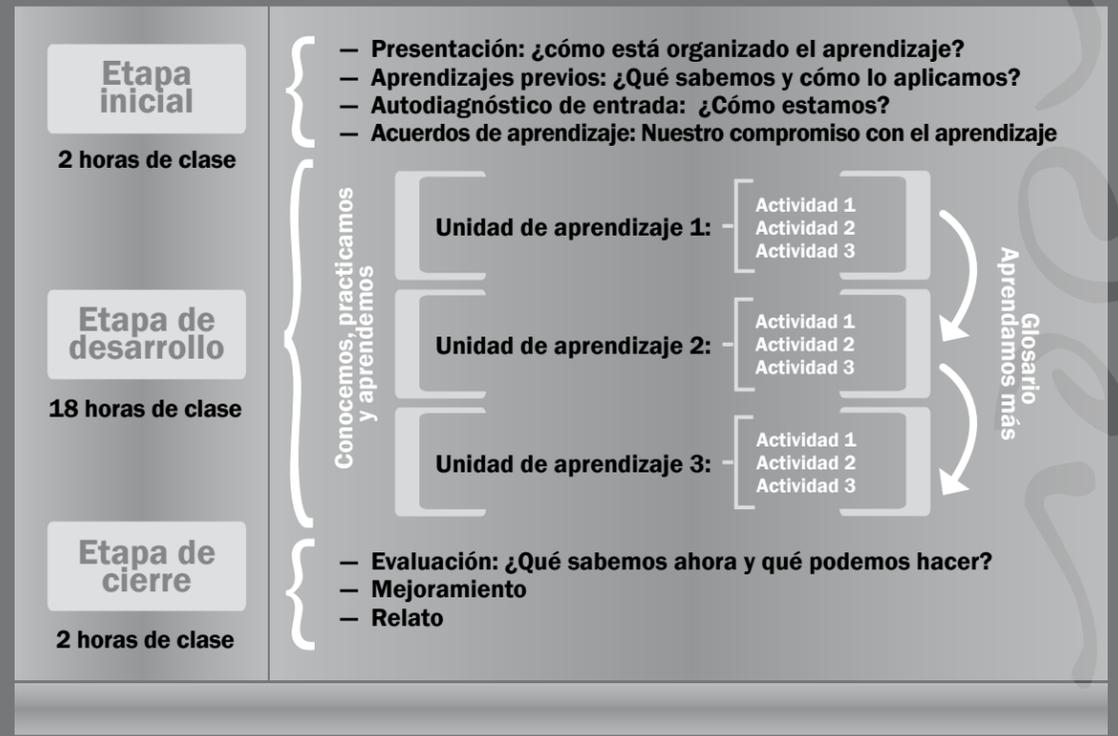
Autoaprendizaje no porque sea en solitario, sino porque se busca una construcción de criterios propios, una auto-reflexión y mirada crítica sobre sí mismo. Colaborativo porque es la oportunidad de construir con otros, de negociar sentidos y apoyarse mutuamente. Guiado porque el docente orienta, retroalimenta y garantiza el proceso de aprendizaje.

Esas tres formas de aprender son propiciadas en los módulos a través de estrategias diversas que promueven la reflexión, el debate, la construcción y la acción contextualizada.

Los módulos no constituyen un camino lineal que implique prerrequisitos rígidos entre un módulo y otro. Aunque están interrelacionados, no exigen ser abordados en secuencia. Cada uno contiene los elementos propios para desarrollar dimensiones de la competencia.

Para contribuir al proceso de adquisición de estas competencias, se diseñó una metodología estructurada en tres etapas con diez momentos diferentes.

Estructura de Módulos



Etapa Inicial: Esta sección busca asegurar las condiciones para la apropiación de la competencia, en tanto se busca ambientar y disponer a los estudiantes para el aprendizaje, además indagar pre-conceptos y ubicar el punto de partida respecto a los desempeños esperados en el desarrollo de la competencia. Esta etapa está compuesta de 4 momentos:

1. *¿Cómo está organizado el aprendizaje?:* Este momento pretende sensibilizar a los estudiantes sobre la importancia de desarrollar capacidades y competencias para la vida a partir del enfoque conceptual definido por Fe y Alegría, presentar los objetivos de aprendizaje que el estudiante podrá demostrar al terminar el módulo, y motivar a los estudiantes para el desarrollo de capacidades y competencias para la vida a través de la metodología que proponen los módulos y sus unidades.

El rol que asume el docente en este primer momento consiste en generar una reflexión sobre los escenarios en los que los jóvenes se desenvuelven y las herramientas que requieren para responder a sus demandas. A partir de esta reflexión se presentan las capacidades y competencias para la vida y la competencia particular de este módulo como un elemento formativo de desempeño en el entorno cotidiano, familiar, académico y laboral.

2. *¿Qué sabemos y cómo lo aplicamos?:* Es el momento en el cual se debe disponer a los estudiantes hacia el aprendizaje a través de la identificación de sus saberes previos. El rol principal del docente se centra en plantear la actividad para recuperar saberes previos y orientar a los estudiantes para identificar y tomar conciencia sobre las situaciones de su vida en que ha aplicado la capacidad/competencia para la vida.
3. *¿Cómo estamos?:* El objetivo central de este momento consiste en la autoevaluación que debe realizar el estudiante para saber qué tanto conoce y ha aplicado la competencia en la vida en función de los criterios de desempeño. Mientras el estudiante realiza el instrumento presentado, el docente dirige y orienta su construcción para que en lo posible se responda de manera objetiva.
4. *Nuestro Compromiso con el Aprendizaje:* Este momento representa un espacio donde se establecen acuerdos y definen compromisos de los estudiantes con el docente para cada una de las actividades, de manera que puedan hacer un seguimiento autorregulado de sus objetivos de aprendizaje, según las fechas establecidas. El rol principal del docente, además de comprometer al estudiante con la elaboración y entrega de las evidencias, se centra en escuchar y ser receptivo a las expectativas de los estudiantes.

Etapa de Desarrollo: En esta segunda sección se presentan tres unidades de aprendizaje compuestas cada una por tres actividades donde los estudiantes ponen en escena sus desempeños para el desarrollo de la competencia y reconocen sus aprendizajes y la forma en que los adquieren. Al comienzo de cada unidad se dan algunos conceptos básicos y los objetivos que se persiguen para que sean tenidos en cuenta en la globalidad de las actividades. Además de la presentación de la unidad, este momento metodológico consta de la sección “conocemos, practicamos y aprendemos” (actividades que componen cada unidad), el glosario y la sección “aprendamos más”.

5. *Conocemos, practicamos y aprendemos:* Este momento metodológico está representado por las diferentes actividades del módulo. Cada actividad contiene objetivos y algunas anotaciones conceptuales como guía para los docentes y referencia para orientar su realización. Es fundamental que el docente comprenda claramente estas anotaciones y en las actividades busque el momento adecuado para compartir estas ideas y alimentar la reflexión. Al finalizar se propone un ejercicio de metacognición, con el fin de hacer conciencia sobre lo que se aprendió, cómo se aprendió y qué faltó por aprender.

Es importante que el docente controle el tiempo de la actividad y acompañe a los estudiantes en el desarrollo de las actividades a través de la dinamización de los procesos, la retroalimentación y fortalecimiento de los elementos correspondientes a cada competencia.

6. *Glosario:* En esta sección se presenta una relación de conceptos básicos contemplados en la unidad con su respectiva definición. El objetivo central de esta parte es consolidar los conceptos que sustentan el desarrollo y comprensión de la competencia trabajada.
7. *Aprendamos más:* En este apartado se ofrecen diversas fuentes de consulta en libros e Internet. Su objetivo es motivar la exploración documental con el fin de ampliar y confrontar los saberes construidos.

Etapa de Cierre: Esta tercera sección está centrada en concretar la aplicación de la competencia, generar mecanismos de nivelación para aquellos estudiantes que eventualmente no hayan alcanzado suficientes niveles de desempeño y generar un espacio para registrar los aportes más significativos del proceso.

8. *¿Qué sabemos ahora y qué podemos hacer?:* El objetivo de este momento consiste en valorar el nivel de desempeño que los estudiantes han alcanzado en su aprendizaje y en el desarrollo de la competencia trabajada. Mientras el rol del estudiante se centra en aplicar el autodiagnóstico de salida y comparar sus resultados con los obtenidos en la prueba de entrada para identificar los avances y los aspectos a mejorar, el rol principal del docente se centra en valorar el nivel de desempeño del estudiante en relación con el criterio, dar retroalimentación a los estudiantes sobre sus resultados en términos de avances en el proceso y socializar los resultados de los aprendizajes, cuando es el caso.
9. *Mejoramiento:* Es el momento en el cual se define para los estudiantes que aún no han logrado los desempeños esperados, unas acciones que les permita alcanzar los objetivos de aprendizaje definidos para cada unidad.
10. *Relato:* Representa el último momento de la metodología de trabajo, en el cual a partir del recuento que realiza el profesor de todos los conceptos y actividades desarrolladas en el módulo, los estudiantes elaboran un relato escrito donde describen el aporte del trabajo realizado para su vida presente y futura.

Nuestro punto de partida



1. ¿Qué sabemos y cómo lo aplicamos?

Las actividades a continuación tienen como propósito hacernos recordar ocasiones en las que hemos adquirido aprendizajes con el apoyo de otras personas y reflexionar sobre la utilidad de éstos en nuestras vidas. Asimismo, buscan ayudarnos a identificar nuestras capacidades para alcanzar nuevos aprendizajes.

Para hacer consciencia de nuestra capacidad de aprender desde que nacimos, elaboramos un friso, es decir, una sucesión de gráficos unidos de forma consecutiva que permite desarrollar en cada imagen el contenido de un tema específico.

De esta forma, en cada gráfico de la secuencia dibujamos una imagen que muestre:

- El primer recuerdo de nosotros mismos aprendiendo algo.
- La forma cómo aplicamos lo que aprendimos.
- Lo que sentimos frente a aquello que aprendimos.
- Al terminar el friso nos reunimos con nuestros compañeros de confianza para compartir los hallazgos más significativos del ejercicio.
- Desarrollamos el test del cuadro a continuación. Para ello, respondemos si o no a cada criterio, escribiendo una X en la casilla correspondiente.

Aprender

TEST DE INTELIGENCIAS MÚLTIPLES

CRITERIOS	Si	No
1. Prefiero hacer un mapa que explicarle a alguien cómo tiene que llegar.		
2. Si estoy enojado o contento, generalmente sé exactamente porqué.		
3. Sé tocar (o antes sabía tocar) un instrumento musical.		
4. Asocio la música con mis estados de ánimo.		
5. Sumo o multiplico mentalmente con mucha rapidez.		
6. Puedo ayudar a un amigo a manejar sus sentimientos porque yo he manejado antes sentimientos similares.		
7. Me gusta trabajar con calculadoras y computadores.		
8. Aprendo rápido a bailar una danza nueva.		
9. Digo fácilmente lo que pienso en una discusión o debate.		
10. Disfruto de una buena charla, discurso o sermón.		
11. Siempre distingo el norte del sur, esté donde esté.		
12. Me gusta reunir grupos de personas en fiestas o eventos especiales.		
13. La vida me parece vacía sin música.		
14. Siempre entiendo los gráficos que vienen en las instrucciones de equipos o instrumentos.		
15. Me gusta hacer rompecabezas y entretenerme con juegos electrónicos.		
16. Aprendí fácilmente a andar en bicicleta o patines.		
17. Me enojo cuando escucho una discusión o una afirmación que parece ilógica.		
18. Soy capaz de convencer a otros para que sigan mis planes.		
19. Tengo buen sentido del equilibrio y la coordinación.		
20. Frecuentemente, veo configuraciones y relaciones entre números con más rapidez y facilidad que otros.		
21. Me gusta construir modelos o hacer esculturas.		
22. Tengo agudeza para encontrar el significado de las palabras.		
23. Puedo mirar un objeto de una manera y, con la misma facilidad, verlo de otra forma.		
24. Con frecuencia hago la conexión entre una pieza de música y algún evento de mi vida.		
25. Me gusta trabajar con números y figuras.		
26. Me gusta sentarme silenciosamente y reflexionar sobre mis sentimientos íntimos.		
27. Me siento a gusto con sólo mirar la forma de las construcciones y las estructuras.		
28. Me gusta tararear, silbar y cantar en la ducha o cuando estoy solo.		
29. Soy bueno para el atletismo.		

TEST DE INTELIGENCIAS MÚLTIPLES

CRITERIOS	Si	No
30. Me gusta escribir cartas detalladas a mis amigos.		
31. Generalmente me doy cuenta de la expresión que tengo en la cara.		
32. Me doy cuenta de las expresiones en la cara de otras personas.		
33. Me mantengo "en contacto" con mis estados de ánimo. No me cuesta identificarlos.		
34. Me doy cuenta de los estados de ánimo de los otros.		
35. Me doy cuenta bastante bien de lo que otros piensan de mí.		

○ Fuente: Test de inteligencias múltiples de Ángela Rosa Hernández. [Formato pdf]. Disponible en Internet en: http://www.ptic.una.ac.cr/documentos/Inteligencias_multiples.pdf Fecha de consulta: 31 de julio de 2008.

☞ Contamos el número de respuestas afirmativas en cada uno de los grupos de la siguiente tabla. Por ejemplo, si en el primero marcamos sí en los criterios 9, 10 y 17, el total obtenido es 3. Si respondemos sí a cuatro o más criterios por grupo, dominamos ese tipo de inteligencia.

RESULTADOS

	TIPO DE INTELIGENCIA	CRITERIOS	TOTAL OBTENIDO
A	Inteligencia verbal-lingüística	9, 10, 17, 22, 30	
B	Inteligencia lógico-matemática	5, 7, 15, 20, 25	
C	Inteligencia visual-espacial	1, 11, 14, 23, 27	
D	Inteligencia kinestésica-corporal	8, 16, 19, 21, 29	
E	Inteligencia musical-rítmica	3, 4, 13, 24, 28	
F	Inteligencia intrapersonal	2, 6, 26, 31, 33	
G	Inteligencia interpersonal	12, 18, 32, 34, 35	

☞ Comentamos los resultados del test con un compañero de confianza.

Aprender a aprender

- ✎ Escribimos en una hoja en blanco los hallazgos más significativos de la actividad. Para ello pensamos en qué tanto nos acercamos a la idea que teníamos sobre nuestras propias habilidades.
- ✎ Incluimos los escritos en el portafolio de evidencias para poder identificar los avances en nuestro aprendizaje.



2. ¿Cómo estamos?

Antes de iniciar nuestro proceso de desarrollo de la competencia aprender a aprender debemos autoevaluarnos para saber qué tanto la conocemos y la hemos aplicado en nuestras vidas. Por tanto, debemos diligenciar el siguiente autodiagnóstico, de acuerdo con la escala valorativa ubicada después de esta tabla.

Autodiagnóstico de entrada

CRITERIOS DE DESEMPEÑO	Calificación		
	Marque con una X		
	Si	No	Algunas veces
1. Identifico pensamientos, sentimientos y actitudes que me facilitan o me dificultan alcanzar lo que deseo.			
2. Planteo metas acordes con mis propias capacidades (físicas, intelectuales, emocionales).			
3. Identifico mi propio estilo de aprendizaje.			
4. Reconozco mis capacidades para aprender.			
5. Identifico mis fortalezas y debilidades en el momento de aprender.			
6. Establezco planes de acción que me llevan a aprovechar al máximo mis capacidades para aprender.			
7. Identifico los nuevos aprendizajes que debo adquirir.			
8. Descubro la información que necesito para mejorar mis desempeños.			
9. Manifiesto interés por explorar nuevas situaciones de aprendizaje en escenarios cotidianos.			
10. Analizo los errores para aprender de ellos.			
11. Mejoro los métodos de estudio y aprendizaje.			

Aprender a aprender

Escala valorativa

ESCALA	DESCRIPCIÓN
Si	Demuestro la competencia aprender a aprender en situaciones de diversa complejidad, por medio de comportamientos y elaboraciones acordes a la situación y a los criterios definidos para ella.
Algunas veces	Demuestro la competencia aprender a aprender en situaciones simples y en algunas complejas. Asumo una actitud coherente con los criterios esperados que me permite alcanzar buenos resultados.
No	Demuestro muy poco la competencia aprender a aprender en situaciones simples y no lo hago en circunstancias complejas. Mis acciones no corresponden a los criterios definidos para esta competencia.

Los enunciados en los que nos calificamos con *Algunas veces* o *No* muestran que debemos trabajar para desarrollar estos desempeños.



3. Nuestro compromiso con el aprendizaje

Desarrollar los desempeños que muestran que poseemos la competencia aprender a aprender implica asumir con responsabilidad el compromiso de estudiar los conceptos, realizar las actividades y elaborar las evidencias de aprendizaje que se presentan en este módulo.

Debemos entonces, acordar con nuestro docente las fechas de entrega de las evidencias que muestran que estamos desarrollando la competencia aprender a aprender. Así, en compañía de nuestro profesor debemos diligenciar la siguiente tabla.

Aprender a aprender

ACUERDO DE APRENDIZAJE			
UNIDAD	ACTIVIDAD	EVIDENCIA DE APRENDIZAJE	FECHA DE ENTREGA
1	Capacidad sin límites	– Motivaciones que producen acciones presentes.	
	El tesoro escondido	– Listado de actitudes personales que permiten lograr objetivos. – Hojas con las observaciones de los compañeros sobre los desempeños en la actividad.	
	Estilo impreso	– Estilo de aprendizaje identificado. – Acciones concretas para complementar el estilo particular de aprendizaje.	
2	Funciones en la mira	– Diagnóstico sobre las propias capacidades de atención, memoria y razonamiento lógico.	
	Baúles confusos	– Paralelo entre la utilización real e ideal de los recursos de atención y memoria propios. – Collage sobre las amenazas que presenta el mundo actual en el desarrollo de la atención y la memoria.	
	Logo-ruta	– Perfil de aplicación de nuestras capacidades para el aprendizaje.	
3	El dilema de los guardianes	– Plan de acción para la solución del juego “el dilema de los guardianes”.	
	El show de los talentos	– Plan propio de aprendizaje	
	Aprender con otros: doble aprendizaje	– Grupos de estudio según el propio interés de aprendizaje.	

Portafolio de evidencias

Las evidencias de aprendizaje son el resultado de las actividades que realizaremos en esta unidad para desarrollar la competencia aprender a aprender. Éstas demuestran si estamos o no adquiriéndola.

Para que nuestro docente, nuestros compañeros de clase y nosotros mismos podamos observarlas en cualquier momento, verificar nuestros avances y establecer si necesitamos realizar alguna actividad para mejorar, es necesario que guardemos todas nuestras evidencias en una carpeta o portafolio.

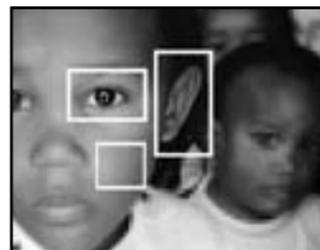
Actividad 1/ Pág.33



Actividad 2/ Pág.39



Actividad 3/ Pág.47

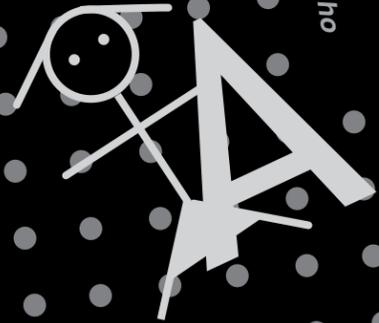


Unidad **uno**

¡Cuando quiero puedo! Motivaciones personales para el aprendizaje



Aprender a aprender



“Es necesario aprender lo que necesitamos y no únicamente lo que queremos.” Paulo Coelho

El enfoque de formación de Fe y Alegría, sustentado en valores como la participación, la solidaridad, la responsabilidad, entre otros, se conciben las competencias laborales generales como un factor de desarrollo humano, por el reconocimiento que se hace de los sujetos para comprenderse a sí mismos, valorarse, transformarse y transformar su entorno, con un sentido social y ético. Formar por competencias exige un desarrollo con prácticas pedagógicas memorísticas, centradas en contenidos disciplinares, para volcar el acento de interés hacia el desarrollo de la capacidad de actuación, del sujeto que aprende. En la interacción con el docente como a los estudiantes, son sujetos históricos, capaces de comunicarse, intercambiar significados y sentidos, ejercer su voluntad de trascender y realizar sus sueños, así como de transformarse a sí mismos, para la formación de sujetos con competencias laborales generales y comprometidos con el desarrollo de un mundo libre de opresiones y de explotación. En este marco, se inscribe la concepción de Fe y Alegría, sobre las competencias laborales generales y sus implicaciones y consecuencias.

El aprendizaje de las competencias laborales generales se concibe como un proceso de desarrollo humano, por el reconocimiento que se hace de los sujetos para comprenderse a sí mismos, valorarse, transformarse y transformar su entorno, con un sentido social y ético. Formar por competencias exige un desarrollo con prácticas pedagógicas memorísticas, centradas en contenidos disciplinares, para volcar el acento de interés hacia el desarrollo de la capacidad de actuación, del sujeto que aprende. En la interacción con el docente como a los estudiantes, son sujetos históricos, capaces de comunicarse, intercambiar significados y sentidos, ejercer su voluntad de trascender y realizar sus sueños, así como de transformarse a sí mismos, para la formación de sujetos con competencias laborales generales y comprometidos con el desarrollo de un mundo libre de opresiones y de explotación. En este marco, se inscribe la concepción de Fe y Alegría, sobre las competencias laborales generales y sus implicaciones y consecuencias.

1. Presentación

Para desarrollar el trabajo de esta unidad es de vital importancia revisar las herramientas emocionales y de pensamiento que tenemos y que influyen en nuestra capacidad de aprender. Éstas son determinantes a la hora de emprender acciones que nos llevan a adquirir nuevos conocimientos.

Tal es su importancia y forma de operar que, en el quehacer diario, las emociones se complementan con lo que pensamos y viceversa. Esto quiere decir que nuestros sentimientos y pensamientos se integran al tomar decisiones y al realizar acciones, en vez de ir cada uno por su lado.

Por tanto, debemos tener el mayor conocimiento posible de nosotros mismos. Así podremos determinar acciones que integren nuestro estilo para aprender y los aspectos propios del mundo emocional, con el fin de establecer estrategias de aprendizaje coherentes con lo que somos y con nuestras expectativas académicas, laborales y sociales.

El punto de partida de esta unidad se enfoca en la revisión de las motivaciones personales que se determinan en las actitudes que reflejamos en nuestras actuaciones diarias. Lo anterior tiene como fin descubrir o reafirmar las razones que tenemos para aprender y hacer de esta capacidad un recurso eficiente para mejorar la calidad de vida.

En este sentido, los contenidos teóricos de la unidad sirven para ampliar el conocimiento sobre nuestra capacidad para aprender y así generar reflexiones sobre las acciones que emprendemos a la hora de estudiar, no sólo para obtener resultados académicos satisfactorios, sino también para usar los recursos que el ambiente nos proporciona con el fin de responder acertadamente a los requerimientos del contexto en el que habitamos y de esta forma contribuir a la inclusión social.

Una vez identificados los factores que movilizan nuestras acciones en el momento vital actual, la tarea es lograr una valoración importante de todo nuestro potencial afectivo y cognitivo, con el fin de ponerlo en marcha a través de estrategias concretas que nos permitan alcanzar las metas que anhelamos.

Objetivos de aprendizaje de la unidad

1. Generar un espacio de revisión de nuestras propias capacidades con miras a la reafirmación de los motivos que tenemos para aprender.



CAPACIDAD SIN LÍMITES
Capacidad sin límites

Unidad uno

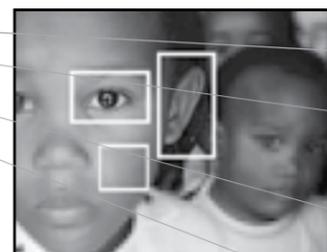
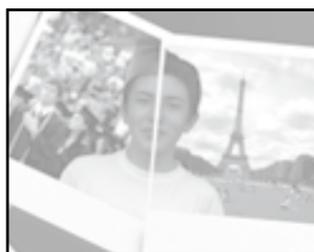
**Competencias
Laborales
Generales**



Actividad 1/ Pág.33

Actividad 2/ Pág.39

Actividad 3/ Pág.47



La motivación, motor de la acción

La motivación es un factor que ha cobrado valor en los últimos años debido a su incidencia al emprender cualquier acción humana. Es desde ella donde se establecen los comportamientos y la energía necesarios para alcanzar cualquier meta.

Desde este punto de vista, el psicólogo Juan Antonio Huertas define la motivación “como un proceso psicológico [...] que determina la planificación y la acción del sujeto. Se incluyen en este proceso motivacional todos aquellos factores cognitivos y afectivos que influyen en la elección, iniciación, dirección, magnitud y calidad de una acción que persigue alcanzar un fin determinado”⁴.

En el campo educativo, la motivación es determinante en la capacidad de aprender, pues los conocimientos pueden ser fáciles o difíciles de adquirir, dependiendo de la actitud con la que estudiamos un tema en particular. Esto quiere decir que mientras más motivación exista para alcanzar un logro concreto, mayor es la disposición mental y afectiva a la hora de establecer un plan de acción que permita el acercamiento al fin deseado.

Tal es la influencia de este aspecto que ha permitido la conquista de metas inalcanzables. Por ejemplo, Beethoven, brillante compositor de música clásica, a pesar de su sordera creó obras de tan alto nivel que actualmente hacen parte importante de este género.

Por esta razón, es el momento para hacernos conscientes de las motivaciones que nos activan diariamente, con miras a determinar las razones que nos hacen avanzar hacia fines específicos. De esta forma podremos reafirmarlas o establecer rutas distintas que nos permitan desarrollar al máximo nuestras potencialidades y alcanzar los objetivos que nos planteamos, para llegar así a la verdadera realización personal.

4. HUERTAS, José Antonio. Motivación. Querer aprender. Buenos Aires: Aique, 1997. Citado por CARRETERO, Mario; SOLCOFF, Karina y VALDEZ, Daniel. Psicología. Buenos Aires: Aique, 2002. p. 121.

Objetivo de la actividad

-  Sensibilizarnos para reconocer la importancia de aprovechar nuestras capacidades personales.

Evidencia de aprendizaje

-  Motivaciones que producen acciones presentes.

Duración de la actividad

120 minutos distribuidos de la siguiente manera:

-  10 minutos para observar el video.
-  30 minutos para responder preguntas sobre el video y la vida personal,
-  20 minutos para compartir las respuestas con los compañeros de manera colectiva.
-  20 minutos para la elaboración del listado de acciones y motivaciones.
-  20 minutos para diligenciamiento de la escalera.
-  20 minutos para reflexión colectiva

Recursos didácticos necesarios

-  Televisor o video beam.
-  DVD.
-  Video corto sobre un testimonio de superación personal. (Algunos ejemplos son: Sandra, niña con parálisis cerebral; Tony Meléndez: hombre sin brazos que interpreta eficientemente la guitarra; Nick: joven sin brazos ni piernas que se vale por sí mismo al realizar actividades cotidianas⁵. También se puede usar la historia de vida de cualquier persona que ha alcanzado sus sueños con dedicación y esfuerzo).
-  Una hoja en blanco y un lapicero.

Instrucciones de la actividad

Es muy importante que en esta actividad asumamos una actitud reflexiva y sincera que nos permita identificar los aspectos que realmente mueven nuestra existencia. Para desarrollar el ejercicio:

5. FUNDACIÓN TELETON. Tony Meléndez. [Video en línea]. Disponible en Internet en: <http://www.youtube.com/watch?v=RoLoFe3Eze8> Fecha de consulta: 29 de septiembre de 2008.
ESTE VIDEO PUEDE cambiar radicalmente tu manera de pensar. [Video en línea]. Disponible en Internet en: http://www.youtube.com/watch?v=G_59L8RK0iM&feature=related Fecha de consulta: 29 de septiembre de 2008.

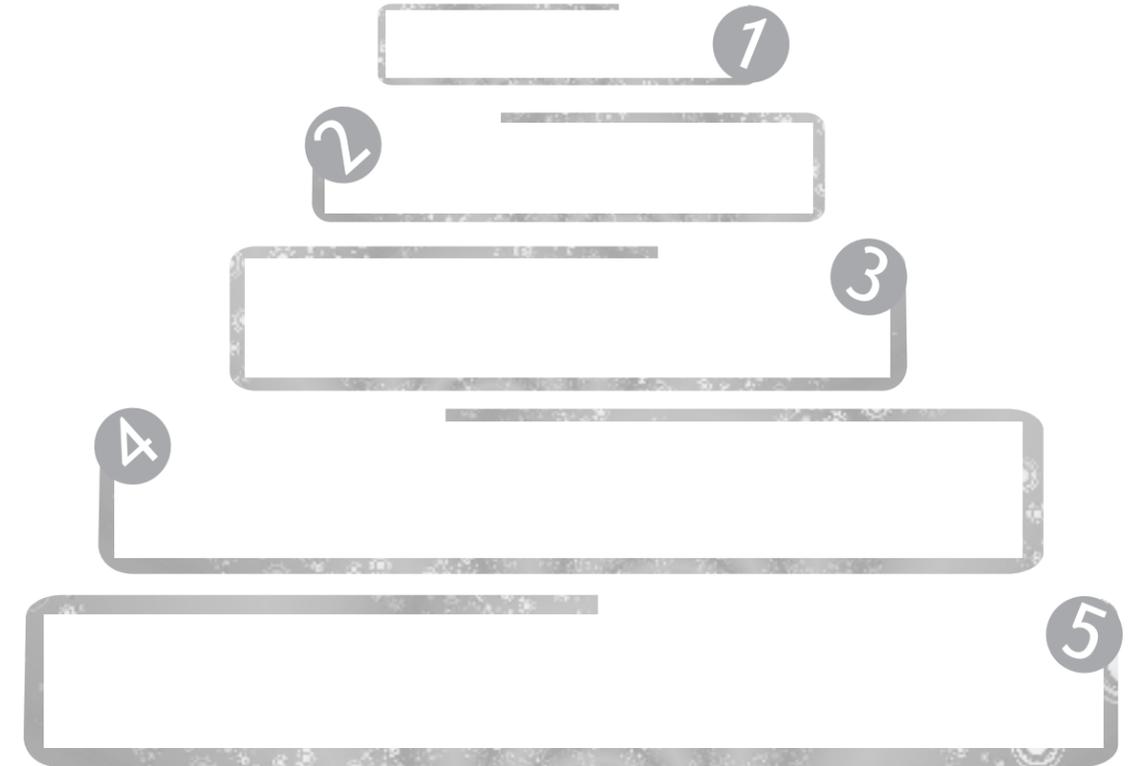
Aprender a aprender

- 🕒 Observamos detenidamente el video.
- 🕒 Respondemos individualmente las siguientes preguntas en relación con la vida del protagonista:
 - ¿Qué piensa de su condición?
 - ¿Qué necesita?
 - ¿Qué piensa sobre su futuro?
 - ¿Cuáles son los principales logros que ha alcanzado en su vida?
 - ¿Qué actitudes mueven su vida?
 - ¿Qué ideas de las expresadas por el protagonista nos llaman la atención y por qué?
- 🕒 Individualmente, exploramos nuestras condiciones actuales. Con este fin respondemos las siguientes preguntas en una hoja en blanco:
 - ¿Cuál es mi condición actual?
 - ¿Qué pienso sobre ella?
 - ¿Qué pienso sobre mi futuro?
 - ¿Cuáles son mis principales metas?
 - ¿Qué necesito para alcanzarlas?
 - ¿Con qué recursos cuento? (Físicos, intelectuales, materiales, económicos, humanos).
 - ¿Qué limitaciones u obstáculos me dificultan alcanzar lo que deseo?
- 🕒 Compartimos con nuestros compañeros los aspectos que más nos llamaron la atención del ejercicio inicial.
- 🕒 Complementamos la experiencia registrando de manera individual y en hojas blancas los siguientes aspectos:
 - Listado de acciones cotidianas que nos hacen pensar que realmente estamos motivados en lo que hacemos.
 - Listado de las principales motivaciones que nos hacen actuar de determinada manera en los diferentes ámbitos de nuestra vida (personal, familiar, académico, social, etc.).
- 🕒 Según la reflexión anterior, diligenciamos la escalera de motivaciones que aparece a continuación. En su base escribimos la motivación menos relevante y en la cima, la de mayor influencia en nuestras vidas. Al finalizarla, la incluimos en el portafolio de evidencias.

CIMA



Aprender a aprender



Reflexiones sobre nuestro aprendizaje

Para complementar lo aprendido con la actividad anterior, respondemos las siguientes preguntas:

- ¿Qué importancia tiene lo aprendido para nuestras vidas?
- ¿Qué aspectos personales y del ejercicio favorecieron ese aprendizaje?
- Según lo trabajado hoy, ¿cómo definimos la palabra motivación?

Descubrir el grado de motivación que poseemos frente a las metas que nos planteamos es determinante para proponer acciones exitosas. Por tal razón, es importante habituarnos a hacer reflexiones periódicas que nos ayuden a descubrir, tanto el grado de disposición que imprimimos en nuestras acciones diarias, como el horizonte deseado.

Lo anterior tiene como objetivo establecer un camino concreto, seguro y directo hacia el fin que perseguimos. De no ser así, podríamos caer en la realización de actividades sin sentido que debilitarían nuestro ánimo y nos alejarían cada vez más de nuestras metas.

Así que, mientras más sinceros seamos con nosotros mismos y dediquemos tiempo a autoevaluar nuestras motivaciones y actitudes, podremos avanzar con paso seguro hacia lo que queremos.

EL TESORO ESCONDIDO

El tesoro escondido

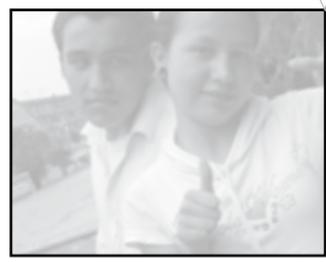
Unidad uno

Competencias
Laborales
Generales

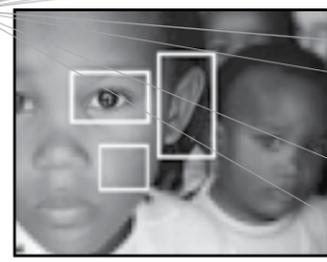
Actividad 1/ Pág.33



Actividad 2/ Pág.39



Actividad 3/ Pág.47



Las actitudes en el aprendizaje

Otro aspecto determinante a la hora de trabajar por lo que queremos son las actitudes. Los teóricos de la psicología social las definen como “...disposiciones internas del individuo con respecto a un objeto...”⁶.

Dichas actitudes surgen a partir de las experiencias previas de las personas con los elementos del ambiente que las rodea, de manera que ese primer encuentro les permite construir valoraciones positivas o negativas dependiendo del contacto que se establezca con el contexto y todo aquello que lo integra.

Este encuentro inicial es crucial, ya sea para dar lugar a nuevos acercamientos o simplemente para hacer que los individuos tomen distancia de situaciones iguales o parecidas.

No obstante, ganamos experiencias a lo largo de nuestras vidas a partir de hechos concretos que nos ayudan a desarrollar destrezas particulares para enfrentar efectivamente los retos que se presentan en el camino. De esta forma, aquello que antes fue un obstáculo debido a la falta de conocimientos y habilidades, ahora puede ser un recurso para alcanzar la meta que deseamos.

Sin embargo, nuestras actitudes no siempre programan las acciones de manera positiva frente a nuevas situaciones. Debemos reconocer que el pesimismo y la pereza influyen sustancialmente en los comportamientos que adoptamos, pues ejercen una influencia negativa sobre nuestra manera de enfrentarnos a situaciones desconocidas o que en alguna ocasión nos hayan generado malestar.

En el primer caso, podemos sentir temor, dado que no sabemos a qué nos enfrentamos; en el segundo, rechazo a situaciones similares a las que fueron incómodas la primera vez que las vivimos. Lo anterior nos da lugar a una nueva experimentación que nos lleve a construir otros aprendizajes.

Por esta razón es necesario flexibilizar el pensamiento y abrirnos a explorar caminos diversos que nos permitan diferentes

interacciones con nuestro entorno, así como reevaluar la utilización de recursos que en el pasado fueron obsoletos, pero que ahora pueden convertirse en vías efectivas para alcanzar el fin esperado.

En este principio radica la superación personal, en la capacidad de enfrentar situaciones adversas para poner en marcha todo nuestro potencial emocional y cognitivo, y superar los retos que nos presenta la vida. Desde esta perspectiva, la actitud es determinante, pues de ella depende la energía que utilizamos para alcanzar nuestras metas y el buen ánimo que hace la carga más liviana y el camino llevadero.

Nuestro trabajo consiste, entonces, en repetirnos diariamente que la realización de nuestros sueños depende de nosotros mismos y que los obstáculos que se presentan en el camino no son superiores, ni a nuestras capacidades, ni a nuestras fuerzas. Así, la vida depende de cada quien y cada persona traza su propio camino al éxito.

Por todo lo anterior, es importante que empecemos a identificar cuáles son los sueños que queremos alcanzar, no como cosas irreales, intangibles o inalcanzables, sino como metas que nos permiten delimitar un horizonte concreto, con acciones claramente determinadas. Al llevar a cabo estas actividades con persistencia y trabajo constante, nos acercaremos al premio que nuestro esfuerzo merece.

Objetivo de la actividad

- Identificar las actitudes que posibilitan o entorpecen la realización de los logros que deseamos alcanzar.

Evidencia de aprendizaje

- Listado de actitudes personales que permiten lograr objetivos.
- Hojas con las observaciones de los compañeros sobre los desempeños en la actividad.

Duración de la actividad

120 minutos distribuidos de la siguiente manera:

- 5 minutos para la conformación de grupos.
- 15 minutos para presentar las instrucciones de juego.
- 20 minutos para el diseño de la estrategia de juego.
- 20 minutos para realizar de la estrategia.
- 30 minutos para responder las preguntas de manera individual.
- 30 minutos de reflexión colectiva.

6. MOSCOVICI, Serge. Psicología social I. Barcelona: Paidós, 1991. Citado por CARRETERO, Mario. Op. cit., p. 106.

Recursos didácticos necesarios

-  Un objeto por equipo (puede ser un reloj, un suéter, un libro, una manilla, un anillo o cualquier otro accesorio)
-  Cronómetro
-  Una hoja en blanco por grupo
-  Un lapicero por grupo

Instrucciones de la actividad

Para desarrollar la actividad:

-  Nos reunimos en equipos con igual número de integrantes. Cada uno debe tener mínimo cinco participantes y máximo, el número que sea necesario para alcanzar la igualdad de condiciones en el juego. Posteriormente asignamos los roles que aparecen en los recuadros.

El juez

Sus funciones son: acompañar al equipo que le sea asignado, verificar el cumplimiento exacto de las normas establecidas, además de controlar los tiempos de planeación y ejecución, según lo estimado.

El juez puede invalidar toda acción que vaya en contra de las instrucciones del juego y obligar al equipo a regresar al punto de partida.

Los caza fortunas

Su misión es esconder el elemento preciado de su equipo y, posteriormente, buscar el tesoro de los otros grupos.

Además, los caza fortunas deben establecer la ruta de acceso a su tesoro y entregársela a otro grupo para que éste la siga.

Si los caza fortunas logran hacer reír o mover al guardián de otro equipo, pueden formular tres preguntas que les permitan obtener definitivamente el “tesoro”.

El guardián

Su función es custodiar el elemento oculto por su equipo. Esta misión debe llevarla a cabo completamente serio, en posición de estatua y con la mirada fija en los integrantes del grupo que vendrán en busca del “tesoro escondido”.

Si el guardián es desarmado (se ríe o se mueve), el equipo puede hacerle tres preguntas para adivinar la parte del cuerpo en la que se usa el objeto oculto. El guardián sólo puede responder sí o no a las mismas.

- *Con las respuestas, el equipo define la parte del cuerpo que recibirá el objeto y comunica esta decisión al juez.*
- *El guardián entrega el objeto con las manos y un miembro del equipo debe recibirlo con la parte del cuerpo escogida.*
- *Si la parte del cuerpo no corresponde al objeto, el guardián puede conservarlo.*

-  Formulamos una estrategia para alcanzar la meta del juego: defender el objeto oculto y robar el tesoro de los otros equipos.
-  Desarrollamos un listado de 10 pistas que le faciliten a los otros equipos encontrar el “tesoro escondido” y plantear las tres preguntas para adivinar la parte del cuerpo con la cual deben recibir el “tesoro”. Para elaborar el plan y las pistas tenemos 20 minutos.
-  Ejecutamos la estrategia de juego formulada. Para ello tenemos 20 minutos.
-  Una vez finalizado el juego, nos reunimos en plenaria y expresamos los aspectos que permitieron el resultado de la prueba. Nos centramos especialmente en las actitudes positivas y negativas, tanto propias como del equipo de trabajo.

Es muy importante tener en cuenta que la motivación es un elemento determinante para llegar a donde queremos. Ésta integra las actitudes que, dependiendo de su direccionamiento (positivo o negativo), influyen en el éxito de las acciones que emprendemos.

En las acciones que llevamos a cabo para aprender reflejamos actitudes personales que posibilitan o amenazan la motivación que poseemos para alcanzar los logros que nos proponemos. Nuestra tarea se centra especialmente en detectar esos logros, eliminar las actitudes que nos

Aprender a aprender

alejamos de lo que deseamos (la pereza, la inseguridad, el miedo, el qué dirán, el pesimismo, etc.) y potenciamos aquellas que nos ayudan a avanzar hacia la meta (la perseverancia, la valentía, la disposición, el pensamiento positivo, etc.).

La actividad que acabamos de llevar a cabo nos permite observar con una perspectiva crítica las actuaciones propias y las de los demás, con el fin de expresar, sincera y respetuosamente, todas aquellas actuaciones que nos impiden obtener buenos resultados. Lo anterior favorecerá la reflexión constante y el crecimiento permanente de todos nosotros.

Reflexiones sobre nuestro aprendizaje

A continuación haremos un alto en el camino para identificar los aprendizajes de la actividad que acabamos de realizar. Con este objetivo, analizaremos las actitudes que favorecieron el cumplimiento del objetivo del juego y aquellas que nos impidieron tener un óptimo desempeño.

Es fundamental que mantengamos una actitud reflexiva sobre los aspectos que mueven nuestra existencia (pensamientos, ideales, sentimientos, etc.) y las acciones que emprendemos para llegar a las metas que nos planteamos. Igualmente importante es buscar la coherencia entre lo que queremos y el esfuerzo que realizamos para lograr nuestros objetivos.

Por lo anterior, debemos identificar y escribir en una hoja las respuestas a las siguientes preguntas:

- ¿Qué aprendimos de nuestras actitudes?
- ¿Cómo se hizo evidente?
- ¿Las acciones que emprendemos cotidianamente en los ámbitos personal, académico y social responden directamente a las metas que nos hemos propuesto alcanzar? ¿Por qué?
- Según la actividad, ¿qué impacto tienen esas actitudes en nuestra motivación frente al aprendizaje?
- ¿Qué tanto tiempo dedicamos a evaluar las acciones que emprendemos en los diferentes escenarios de nuestras vidas para alcanzar las propias metas y establecer el plan de mejora respectivo?

Concluamos este ejercicio haciendo un listado de las actitudes personales que nos motivan y nos llevan a ser persistentes para alcanzar las metas que nos hemos propuesto.

Como ejercicio complementario, representemos a través de la mímica las actitudes de nuestros compañeros de equipo manifestadas durante la actividad.

Después, escribamos en una hoja nuestras apreciaciones sobre la función que cada uno de los compañeros de equipo ejerció en la actividad. Pidámosles aquellas relacionadas con nosotros

Aprender a aprender

mismos, con el fin de complementar nuestra percepción personal de aquello que fue efectivo o no a la hora de enfrentarnos al reto.

Finalmente, incluyamos en el portafolio de evidencias las respuestas a las preguntas planteadas y lo expresado por nuestros compañeros sobre nuestro desempeño en la actividad.



Unidad **uno**

**Competencias
Laborales
Generales**

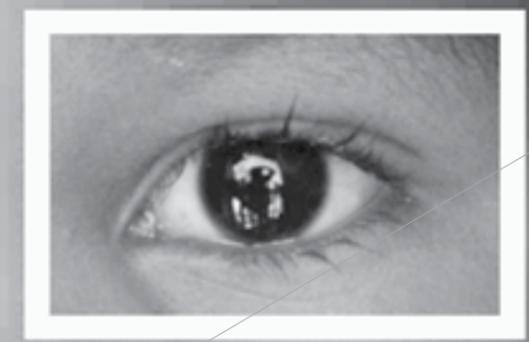
Actividad 1/ Pág.33



Actividad 2/ Pág.39



Actividad 3/ Pág.47



Estilos de aprendizaje

Para seguir explorando nuestra forma particular de actuar, revisemos ahora la capacidad de aprender propia.

Las ideas sobre la inteligencia de las personas han cambiado significativamente en el transcurso del tiempo; se ha pasado de un concepto cerrado que determinaba la inteligencia por la cantidad de información que almacenaba un sujeto en su memoria a una idea más amplia relacionada con la utilización de todos los recursos cognitivos de los individuos, es decir, de las herramientas producto del desarrollo y la maduración del cerebro, cuya interacción con el medio ambiente es determinante para que su funcionamiento sea eficiente.

Al respecto, Howard Gardner⁷ plantea que las personas no poseemos una sola inteligencia, sino que estamos dotados de múltiples inteligencias ubicadas específicamente en la corteza cerebral, cada una con funciones distintas a manera de módulos que permiten una actividad heterogénea⁸. Esto explica porque somos más hábiles en algunas actividades y porque en otras debemos hacer mayores esfuerzos.

Sin embargo, hay que tener en cuenta que podemos emplear todos nuestros recursos para alcanzar los objetivos deseados y que ser conscientes de nuestras múltiples potencialidades debe llevarnos a experimentar diversas formas de aprender que nos hagan más hábiles a la hora de alcanzar nuevos conocimientos. De esta manera estaremos en capacidad de responder eficientemente a las demandas del entorno (académicas, laborales, relacionales, etc.).

De otra parte, los estudios muestran que no sólo tenemos múltiples formas de inteligencia, sino que cada uno de nosotros tiene un estilo particular de aprender que favorece la adquisición de mayores aprendizajes en menor tiempo, debido a nuestra propia configuración cognitiva. Estos estilos son el visual, el auditivo y el kinestésico⁹.

7. Psicólogo contemporáneo de la Universidad de Harvard, autor de la teoría de las inteligencias múltiples.

8. CARRETERO, Mario. Op. cit., p. 80.

9. GODOY, Mónica. El test de estilos de aprendizaje. [Documento en línea]. Disponible en Internet en: <http://www.scribd.com/doc/3018351/Test-Estilo-de-Aprendizaje-V-A-K> Fecha de consulta: 22 de noviembre de 2008.
HISPAVISTA. GALEÓN.COM. Características de los sistemas de representación. [Documento en línea]. Disponible en Internet en: www.galeon.com/aprenderaaprender/vak/vakcaract.htm Fecha de consulta: 23 de julio de 2008.
ENCICLOPEDIA DE LA PSICOPEDAGOGÍA. Pedagogía y psicología. Barcelona: Oceano, 1981. p. 281-282.

El primer estilo se refiere a toda la información que es percibida a través de nuestros ojos. Este estilo hace que nos centremos en las características de los objetos que observamos, con el fin de adquirir el mayor número de datos disponibles sobre los mismos, de manera que al recordarlos, su imagen llegue a nuestra mente y los podamos visualizar.

El estilo auditivo está relacionado con la información que ingresa a la mente a través de nuestros oídos y que se repite en su interior como una grabación secuencial y ordenada. En este estilo es necesario tener el contenido completo, porque al olvidar un dato se corre el riesgo de perder todo el guión mental y que se desvanezca el tema estudiado.

Por último, en el estilo kinestésico la información es procesada por nuestras emociones y nuestro cuerpo. Aprender de esta manera requiere que la persona experimente aquello que quiere almacenar en su mente el mayor número de veces posible.

Saber que tenemos un estilo particular de aprender no debe convertirse en el fin de la exploración de nuestro potencial cognitivo. Todos podemos desarrollar cualquiera de estos estilos, dependiendo del interés que tengamos por el elemento que estamos estudiando.

Así, si queremos desempeñarnos eficientemente en el campo musical y actualmente no poseemos habilidades en el aprendizaje auditivo, podemos alcanzar el nivel de procesamiento de información que deseamos a través de mucha práctica. Aquí, la principal tarea es mantener una actitud perseverante y trabajar por realizar nuestros sueños.

Ser conscientes de nuestro estilo particular de aprendizaje nos permite establecer acciones concretas para aprovechar al máximo nuestro potencial cognitivo, con el fin de desarrollar todas nuestras capacidades y alcanzar excelentes niveles de adaptabilidad en todos los ámbitos de la vida (personal, académico, laboral y social).

Asimismo, conocer nuestro estilo particular nos permite hacer del aprendizaje algo fácil, agradable, provechoso y enriquecedor, en vez de una carga pesada y tortuosa.

Objetivo de la actividad



Contribuir a la identificación de las habilidades personales que favorecen nuestra capacidad intelectual.

Evidencia de aprendizaje



Estilo de aprendizaje identificado.



Acciones concretas para complementar el estilo particular de aprendizaje.

Duración de la actividad

120 minutos distribuidos de la siguiente manera:

- 🕒 10 minutos para recibir las instrucciones.
- 🕒 30 minutos para elaborar la figura con base en los tres tipos de instrucciones.
- 🕒 30 minutos para socializar la experiencia.
- 🕒 30 minutos para revisión de carteleras e identificación del propio estilo de aprendizaje a partir de acciones propuestas.
- 🕒 20 minutos de reflexión colectiva.

Recursos didácticos necesarios

- 🕒 Una hoja de papel en forma de cuadrado
- 🕒 Instrucciones para realizar figuras en origami
- 🕒 Carteleras con los estilos de aprendizaje para pegar en el salón.

Instrucciones de la actividad

Para desarrollar esta actividad:

- 🕒 Atendemos a los tres voluntarios que nos enseñarán a hacer un plegable en origami:
 - El primero leerá las instrucciones para armar la figura.
 - El segundo presentará las indicaciones a través de gráficos y permanecerá en silencio.
 - El tercero mostrará cómo se hace cada doblez de la figura, pero también estará callado durante la demostración.
- 🕒 Una vez que el primer voluntario termine su exposición, verificamos si pudimos elaborar la figura. Seguimos este mismo procedimiento con los otros dos voluntarios.
- 🕒 Los expositores se apoyarán en los gráficos y las instrucciones que se presentan a continuación.

Descubre tus habilidades

1. Tomamos un cuadrado y lo doblamos por la mitad en diagonal. Plegamos muy bien la hoja.
2. Cogemos una punta y la doblamos hacia adentro marcando bien el pliegue.
3. Doblamos el pliegue que acabamos de hacer a la mitad y plisamos bien la hoja.
4. Hacemos los dobleces por los pliegues para verificar si lo que hemos hecho está bien.
5. Lo desdoblamos.
6. Con los pliegues elaborados formamos la cola. Para ello impulsamos el papel hacia adentro. Así tendremos listo el cuerpo.
7. Tomamos el otro cuadrado y lo doblamos por la mitad en diagonal. Plegamos muy bien la hoja.
8. Doblamos a la mitad, marcamos el pliegue, lo abrimos y doblamos las puntas hacia arriba. No lo hacemos siguiendo el pliegue central.
9. Plegamos hacia abajo la punta de arriba.
10. Marcamos bien los pliegues. Si observamos bien, el papel va tomando la forma de la cabeza del gatico.
11. Lo giramos. ¡Sorpresa! Ya está lista la cabeza, con orejitas y todo.
12. Lo decoramos. Le pintamos la carita y las patitas con un marcador o con un pincel.

🕒 Fuente: Origami de Pilosos.com. [Documento en línea]. Disponible en Internet en: <http://pilosos.com/web/diver/origami/gaticos.htm> Fecha de consulta: 21 de agosto de 2008.



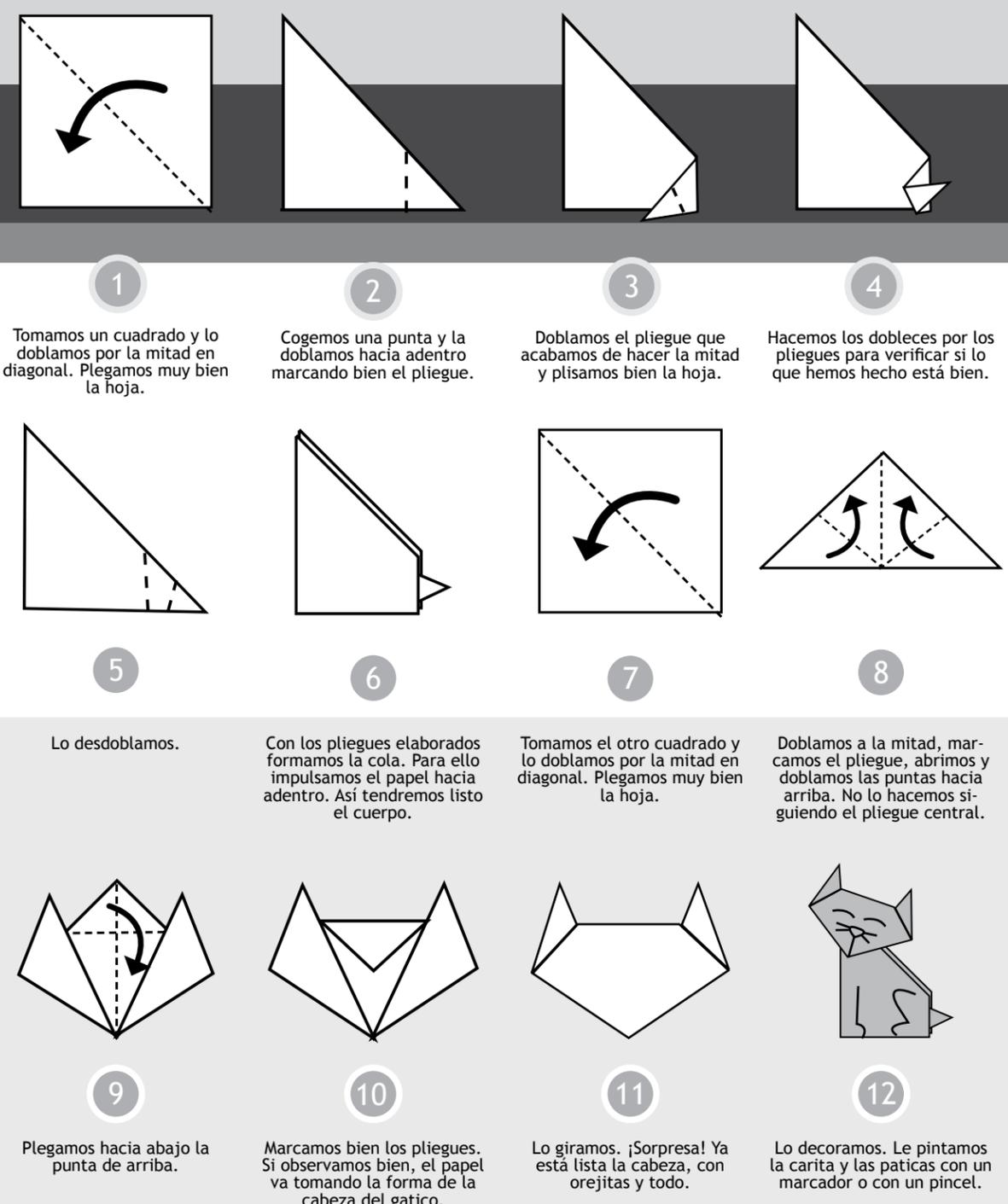
Fotografía Tatuaje: Rowey G



Fotografía: Kamil Drachwa

Descubre

tus habilidades



Descubre

tus habilidades

Aprender a aprender

- Escuchamos a nuestros compañeros que han realizado la figura, con el fin de descubrir cuál de las modalidades de explicación propuestas fue determinante para lograr el objetivo.
- Revisamos las carteleras con los estilos de aprendizaje que el facilitador ubicará en el salón. Identificamos el que corresponda a nuestra forma de comportarnos.

Es muy importante que seamos sinceros al seleccionar uno de los estilos, debido a que este ejercicio amplía el conocimiento que tenemos sobre nuestro estilo particular de aprender.

Estilos de aprendizajeAuditivo

- Para mí es más fácil seguir las explicaciones del profesor que las indicaciones escritas en el tablero o en el libro.
- En las clases me distraen los ruidos. Recuerdo con facilidad las palabras exactas que me dijeron.
- Cuando debo memorizar algo, lo hago más fácilmente si lo repito rítmicamente y lo recuerdo paso a paso.
- Lo que más me gusta de las clases son los debates y los diálogos.
- Prefiero los chistes a los cómics.
- Suelo hablar conmigo mismo cuando estoy haciendo algún trabajo.

Visual

- Cuando el profesor dicta clase es más fácil para mí seguir las explicaciones leyendo lo escrito en el libro o en el tablero.
- En ocasiones, cuando estoy en clase, me distrae el movimiento.
- Para mí es difícil recordar indicaciones orales; prefiero que me las den por escrito.
- Cuando debo memorizar algo, lo hago más fácilmente si lo veo y recuerdo su imagen, por ejemplo, la página de un libro.
- Lo que más me gusta de la clase es que me den material escrito con fotos y diagramas.
- Cuando escucho al profesor me gusta hacer garabatos en un papel.
- Mis cuadernos y libretas están ordenados y bien presentados. Me molestan los tachones y las correcciones.

Aprender a aprender

Kinestésico

- Cuando el profesor explica algo que está escrito en el tablero o en el libro, me aburro y espero a que me den algo que hacer.
- En ocasiones me distraigo en las clases cuando las explicaciones son demasiado largas.
- Cuando me dan instrucciones, me pongo en movimiento antes de que acaben de explicar lo que debo hacer.
- Cuando debo memorizar algo, lo hago paseando y mirando. Recuerdo mejor la idea general que los detalles.
- Lo que más me gusta de las clases son las actividades en las que puedo hacer cosas y moverme.
- Soy visceral e intuitivo. Muchas veces me gusta o me disgusta la gente sin saber por qué.
- Me gusta tocar las cosas y tiendo a acercarme mucho a las personas cuando hablo con ellas.

● Fuente: elaboración propia con base en El test de estilos de aprendizaje de Mónica Godoy. [Documento en línea]. Disponible en Internet en: <http://www.scribd.com/doc/3018351/Test-Estilo-de-Aprendizaje-V-A-K> Fecha de consulta: 22 de noviembre de 2008.

- Dialogamos con los compañeros con los que coincidimos en el estilo de aprendizaje para determinar nuestras características.
- Respondemos individualmente a la siguiente pregunta: según mi estilo, ¿qué acciones son efectivas al aprender?
- Compartimos nuestras respuestas con el grupo en general.

Reflexiones sobre nuestro aprendizaje

La actividad desarrollada nos ha permitido identificar un estilo particular de enfrentarnos a nuevos conocimientos, lo cual es importante al establecer acciones para aprender más y mejor.

Sin embargo, lo que hemos visto en esta sesión no es la última palabra frente a las capacidades

Aprender a aprender

que poseemos. Esto quiere decir que, según nuestros intereses y con un buen nivel de trabajo y esfuerzo, estamos en capacidad de desarrollar habilidades que nos permitan ser eficientes en cualquier campo.

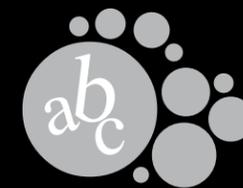
Lo determinante en este caso es saber que contamos con múltiples herramientas que nos permiten alcanzar lo que queremos y que, inicialmente, lo único que necesitamos es reconocerlas para ponerlas en función de nosotros mismos.

Debemos hacer esto con una actitud decidida frente a las acciones que realizamos para desarrollar al máximo las capacidades que poseemos y obtener buenos resultados en los ámbitos de nuestra vida estudiantil, familiar, laboral y social.

El siguiente paso es revisar los planes que nos hemos propuesto hasta ahora para aprender en los diferentes momentos de nuestra vida, con el fin de incluir los hallazgos más significativos de este encuentro en las acciones correspondientes a la etapa actual.

Así, a partir de lo expresado, pensemos un poco más sobre nuestro estilo particular de aprendizaje por medio de las siguientes preguntas. Escribamos sus respuestas en una hoja en blanco e incluyámosla en el portafolio de evidencias:

- Después de observar los carteles, ¿qué idea tenemos sobre nuestro estilo particular de aprendizaje?
- De los aspectos presentados en los carteles, ¿cuáles hemos identificado en nuestra forma de aprender? Elaboramos un listado con estos aspectos.
- ¿Qué importancia tiene este descubrimiento?
- ¿Qué aspectos personales y del entorno en el que vivimos influyen positiva o negativamente en el desarrollo de un estilo particular para aprender?
- Según lo trabajado hoy, ¿qué adaptaciones debemos hacer para mejorar las acciones que realizamos al afrontar un tema de estudio?



3. Glosario

ACTITUDES: “...disposiciones internas del individuo con respecto a un objeto...”¹⁰.

MOTIVACIÓN: “proceso psicológico [...] que determina la planificación y la acción del sujeto. Se incluyen en este proceso motivacional todos aquellos factores cognitivos y afectivos que influyen en la elección, iniciación, dirección, magnitud y calidad de una acción que persigue alcanzar un fin determinado”¹¹.

INTELIGENCIAS MÚLTIPLES: teoría desarrollada por Howard Gardner, en la que se plantea que no poseemos una sola inteligencia, sino que nos encontramos dotados de múltiples inteligencias ubicadas específicamente en la corteza cerebral, cada una con funciones distintas a manera de módulos que permiten una actividad heterogénea¹².

10. MOSCOVICI, Serge. Citado por CARRETERO, Mario. Op. cit., p. 106.

11. HUERTAS, José Antonio. Citado por CARRETERO, Mario. Op. cit., p. 121.

12. CARRETERO, Mario. Op. cit., p. 80.

Aprender a aprender



4. Aprendamos más

Algunos de los conceptos tratados en esta unidad fueron extraídos de los documentos del siguiente listado. En éste también encontraremos otros textos que nos permitirán profundizar diversos aspectos de los temas desarrollados en la unidad.

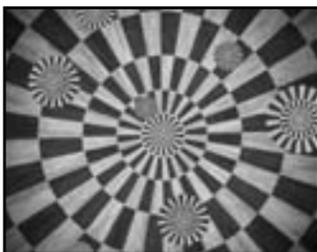
Libros de texto

-  CARRETERO, Mario; SOLCOFF, Karina y VALDEZ, Daniel. *Psicología*. Buenos Aires: Aique, 2002.
-  ENCICLOPEDIA DE LA PSICOPEDAGOGÍA. Barcelona: Oceano, 1981.

Enlaces en Internet

-  HERNÁNDEZ, Ángela Rosa. Test de inteligencias múltiples. [Formato pdf]. Disponible en Internet en: http://www.ptic.una.ac.cr/documentos/Inteligencias_múltiples.pdf Fecha de consulta: 31 de julio de 2008.
-  GODOY, Mónica. El test de estilos de aprendizaje. [Documento en línea]. Disponible en Internet en: <http://www.scribd.com/doc/3018351/Test-Estilo-de-Aprendizaje-V-A-K> Fecha de consulta: 22 de noviembre de 2008.
-  ESTE VIDEO PUEDE cambiar radicalmente tu manera de pensar. [Video en línea]. Disponible en Internet en: http://www.youtube.com/watch?v=G_59L8RK0iM&feature=related Fecha de consulta: 29 de septiembre de 2008.
-  FUNDACIÓN TELETON. Tony Meléndez. [Video en línea]. Disponible en Internet en: <http://www.youtube.com/watch?v=RoLoFe3Eze8> Fecha de consulta: 29 de septiembre de 2008.
-  HISPAVISTA. GALEÓN.COM. Características de los sistemas de representación. [Documento en línea]. Disponible en Internet en: www.galeon.com/aprenderaaprender/vak/vakcaract.htm Fecha de consulta: 23 de julio de 2008.
-  PILOSOS.COM. Origami. [Documento en línea]. Disponible en Internet en: <http://pilosos.com/web/diver/origami/gaticos.htm> Fecha de consulta: 21 de agosto de 2008.

Actividad 1/ Pág.65



Actividad 2/ Pág.71



Actividad 3/ Pág.79



Unidad dos

Mi capacidad en marcha.
Acciones para el aprendizaje operativo

FUNCIONES EN LA MIRA

Funciones en la mira

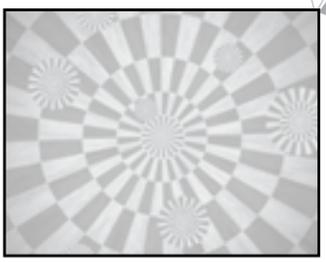
Unidad dos

**Competencias
Laborales
Generales**

Actividad 1/ Pág.65

Actividad 2/ Pág.71

Actividad 3/ Pág.79



Funciones ejecutivas: acciones eficientes en el aprendizaje

Entender nuestra forma de operar cotidianamente nos ayuda a reconocernos como seres que integran en su compleja estructura diferentes dimensiones de acuerdo con los requerimientos del entorno. Es aquí en donde aparece la concepción de funciones ejecutivas, las cuales son el reflejo de un sistema que nos permite establecer objetivos concretos y ejecutar acciones que lleven a su realización por medio de planes.

Este sistema de funciones ejecutivas ayuda a filtrar la información que recibimos, de manera que podamos seleccionar aquella que responde directamente a lo que queremos realizar. En este sentido, “las funciones ejecutivas son los procesos cognitivos implicados en el ‘qué hacer’ y ‘cómo hacerlo’ en la acción y en el comportamiento y dirigen y regulan todas las demás funciones cognitivas”¹³.

En la cotidianidad actuamos atendiendo a unos patrones previamente establecidos producto de nuestra experiencia con el entorno. Sin embargo, ante una nueva situación las funciones ejecutivas se manifiestan indicándonos qué hacer y cómo, con el fin de responder eficientemente a los requerimientos de dicha actividad.

Entre las funciones ejecutivas más relevantes podemos encontrar la atención, la memoria y el razonamiento lógico, las cuales serán abordadas a lo largo de la unidad.

Objetivo de la actividad

- Identificar el nivel actual de nuestras funciones ejecutivas de atención, memoria y razonamiento lógico.

Evidencia de aprendizaje

- Diagnóstico sobre las propias capacidades de atención, memoria y razonamiento lógico.

Duración de la actividad

120 minutos distribuidos de la siguiente manera:

- 5 minutos para conformar parejas.
- 10 minutos para recibir las instrucciones.
- 15 minutos para realizar el ejercicio.
- 20 minutos para desarrollar las preguntas sobre la experiencia y comentarlas con el compañero.
- 30 minutos para socializar la experiencia personal ante todo el grupo.
- 20 minutos para responder las preguntas del ítem Reflexiones sobre nuestro aprendizaje.
- 20 minutos de reflexión colectiva.

Recursos didácticos necesarios

- Un juego de fichas tangram para cada pareja de estudiantes (anexo 1).
- Cronómetro.
- Una hoja en blanco y un lapicero para cada participante.
- Pliegos de papel kraft, periódico o cartulina.
- Marcadores.
- Recortes de revistas.
- Pinturas.
- Pinceles.

Instrucciones de la actividad

Para desarrollar esta actividad:

- Nos reunimos con otro compañero y definimos quién realizará primero el ejercicio. Es muy importante que tengamos un estricto control del tiempo para que ambos podamos desarrollar la actividad.
- Observamos una de las figuras realizadas en tangram¹⁴ por máximo 30 segundos. Éstas se encuentran en el recuadro a continuación.
- Posteriormente, armamos la figura observada. Para ello tenemos máximo cinco minutos.
- Cambiamos de turno con nuestro compañero para que pueda elaborar su tangram.

13. GRIEVE, June. Neuropsicología para terapeutas ocupacionales: evaluación de la percepción y cognición. Madrid: Panamericana, 2000. p. 81.

14. Un tangram es un rompecabezas de origen chino que consta de siete figuras geométricas con las cuales se puede armar una gran variedad de imágenes de animales y objetos de la vida cotidiana. ÍTACA. INSTITUTO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA. Tangram. [Documento en línea]. Disponible en Internet en: http://iesitaza.educa.aragon.es/DAPARTAM/Tecnol/Pag%20import/Cosas_entret/tangram.htm Fecha de consulta: 4 de septiembre de 2008.

Figuras elaboradas en tangram



-  Después de que todos hayamos elaborado el tangram, en una hoja en blanco respondemos individualmente a las siguientes preguntas:
 - ¿Cuántas fichas ubicamos correctamente?
 - ¿Cuántas fichas ubicamos según nuestro recuerdo del tangram?
 - ¿Cuántas fichas ubicamos por ensayo?
 - Al finalizar esta prueba, ¿cuál es el descubrimiento más significativo de nuestra capacidad de atención, memoria y razonamiento?
-  Dialogamos con nuestro compañero sobre aspectos relacionados con su capacidad de atención, memoria y razonamiento lógico, los cuales observamos mientras elaboraba el tangram.
-  Compartimos las respuestas al cuestionario con el resto del grupo.
-  Elaboramos conclusiones frente a nuestras capacidades de memoria, atención y razonamiento lógico, así como su importancia en la vida cotidiana para construir nuevos aprendizajes.

Reflexiones sobre nuestro aprendizaje

Para observar detalladamente qué pasó en nosotros durante la realización de la actividad, respondemos las siguientes preguntas y compartimos en plenaria nuestros comentarios al respecto.

- ¿Qué opinión tenemos sobre nuestras capacidades de atención, memoria y razonamiento lógico?
- ¿Qué pensamientos aparecieron en nosotros al realizar la prueba?
- ¿En qué influyeron dichas ideas al realizar el ejercicio?

Escribimos una descripción detallada de las capacidades de atención, memoria y razonamiento lógico que poseemos. Incluimos este breve diagnóstico en el portafolio de evidencias.

Para concluir, realizamos un mural en el que expresamos el aporte de la sesión a la idea que teníamos sobre nuestras capacidades para aprender.

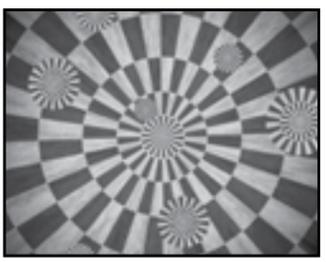
LOS BAÚLES CONFUSOS

Los baúles confusos

Unidad dos

**Competencias
Laborales
Generales**

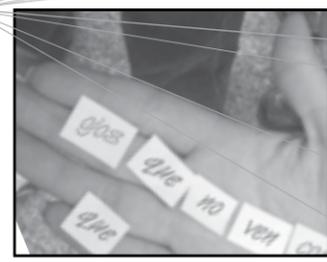
Actividad 1/ Pág.65



Actividad 2/ Pág.71



Actividad 3/ Pág.79



La atención y la memoria: recursos para aprender

Para seguir con el proceso de comprensión de lo que sucede en nosotros mientras aprendemos, en esta actividad revisaremos dos elementos fundamentales que contribuyen a la compleja tarea de construir conocimientos: la atención y la memoria.

Cada vez que nos enfrentamos a una situación de aprendizaje se activan funciones cognitivas que nos permiten centrarnos física y mentalmente en el contacto con el elemento o la condición particular del entorno que pretendemos conocer.

Lo anterior quiere decir que respondemos al llamado de nuestros sentidos para iniciar la exploración de aquello que pasa frente a nosotros y que nos lleva a tomar registros que guardamos en nuestra mente a través de la experiencia.

Este acto está determinado por la atención. Esta capacidad se define como: "...un mecanismo que pone en marcha una serie de procesos u operaciones gracias a los cuales somos más perceptivos a los sucesos del ambiente y llevamos a cabo una gran cantidad de tareas de forma más eficaz"¹⁵.

Existen diferentes tipos de atención. Ésta puede ser:

 **Selectiva:** aquella que nos lleva a percibir un sólo elemento del contexto y a dejar de lado los demás, los cuales atendemos posteriormente¹⁶. Por ejemplo, cuando observamos una vitrina en una tienda de ropa centramos nuestro interés en una prenda en especial y no en todas las que están exhibidas.

 **Sostenida:** es la capacidad que nos permite mantenernos alerta ante un elemento o situación determinada, por un periodo de tiempo concreto¹⁷. Este tipo de atención se da cuando observamos un partido de fútbol sin

interrupción durante los 45 minutos que dura cada uno de los tiempos del juego y nos aislamos de todos los sonidos e imágenes diferentes a los producidos por el televisor.

 **Dividida:** nos permite tener en cuenta dos elementos al mismo tiempo, de manera que podemos ejecutar dos acciones paralelamente. No obstante, es posible que en algunos momentos le prestemos más atención a una actividad que a otra¹⁸. Leer mientras escuchamos música es un ejemplo de este tipo de atención.

Cada tipo de atención se presenta de acuerdo con nuestro nivel de motivación sobre la tarea que ejecutamos y el tiempo que tengamos para desarrollarla. Sin embargo, podemos utilizar diferentes tipos de atención mientras realizamos una tarea concreta.

Una vez que prestamos atención a los elementos del entorno, registramos todo tipo de contactos en aprendizajes conscientes e inconscientes que se almacenan en nuestra base de datos personal, a la cual llamamos memoria. Este almacén cumple la función de guardar toda la información que llega a nosotros por medio de la experiencia, de forma que podamos recuperarla y usarla cuando sea necesario.

Lo anterior significa que cada vez que nos enfrentamos a un hecho de la vida cotidiana, nuestro sistema de almacenamiento nos presenta vivencias previas que nos ayudaron a resolver eficientemente retos pasados y que ahora nos sirven como referencia para superar nuevos desafíos.

Existen tres tipos de memoria¹⁹:

 **Sensorial:** permite registrar la información que percibimos de nuestro entorno por medio de los órganos de los sentidos. Se mantiene por un corto periodo de tiempo (segundos).

 **A corto plazo:** almacena la información por más tiempo que la anterior. Sin embargo, la información se pierde después de unos minutos. Este tipo de memoria sólo tiene capacidad para máximo siete elementos.

 **A largo plazo o permanente:** tiene una ilimitada capacidad de almacenamiento de información. A través de ella podemos acceder a datos guardados por periodos de tiempo mayores (días, meses, años). Entre éstos se encuentran recuerdos, canciones, poemas y temas aprendidos en la infancia.

15. GARCÍA SEVILLA, Julia. Psicología de la atención. Madrid: Pirámide, 1998. Citada por: CARRETERO, Mario. Op. cit., p. 121.

16. CARRETERO, Mario. Op. cit., p. 31.

17. GRIEVE, June. Op. cit., p. 46.

18. CARRETERO, Mario. Op. cit., p. 31.

19. Ibid., p. 45-47.
GRIEVE, June. Op. cit., p. 56-59.

Aprender a aprender

La atención y la memoria actúan organizadamente y en tiempos supremamente cortos. Por tanto, no podemos percibir las de manera consciente. Sin embargo, se activan constantemente en nuestra mente para ayudarnos a pensar y a actuar mejor.

Estas dos funciones favorecen nuestro desempeño personal en cualquier ámbito de la vida. Por eso es de vital importancia tomar consciencia de ellas y darles el valor que se merecen, principalmente en este tiempo en el que los adelantos tecnológicos brindan herramientas que se asemejan a las capacidades propias del ser humano con el slogan de “hacer la vida más fácil”.

Por consiguiente, debemos ejercitar permanentemente nuestras capacidades de pensamiento por medio de actividades que nos exijan atender y memorizar situaciones concretas. De esta manera mantendremos activas las funciones físicas y mentales que nos permiten tener un desempeño efectivo en todos los entornos vitales que nos rodean.

Objetivo de la actividad

- Posibilitar un espacio de revisión y análisis de las capacidades de atención y memorización que poseemos.

Evidencia de aprendizaje

- Paralelo entre la utilización real e ideal de los recursos de atención y memoria propios.
- Collage sobre las amenazas que presenta el mundo actual en el desarrollo de la atención y la memoria.

Duración de la actividad

120 minutos distribuidos de la siguiente manera:

- 10 minutos para conformar equipos de trabajo.
- 10 minutos para recibir las instrucciones.
- 30 minutos para realizar la actividad.
- 30 minutos para plenaria sobre el ejercicio vivenciado.
- 20 minutos para responder preguntas sobre la actividad, con base en el ítem Reflexiones sobre nuestro aprendizaje.
- 20 minutos de reflexión colectiva.

Recursos didácticos necesarios

- Cuatro cajas de cartón o bolsas negras
- Veinte pares de objetos (dos llaves, dos tijeras, dos guantes, etc.).

Aprender a aprender

- Cuatro hojas blancas
- Cuatro lapiceros
- Cuatro cronómetros

Instrucciones de la actividad

A continuación participaremos en el juego de los baúles confusos, con el fin de comprender detalladamente nuestras capacidades de atención y memoria. Para desarrollarlo, el facilitador ubicará cuatro cajas o bolsas negras de manera equidistante en el lugar donde realicemos la actividad. En cada una encontraremos 10 objetos, los cuales tienen un par en cualquiera de las otras tres cajas.

Mientras el facilitador prepara las cajas, nos organizamos en grupos con igual número de participantes. Nos enumeramos internamente con el fin de saber nuestro turno para ir a buscar los pares.

Los participantes de uno de los grupos deben cumplir la función de observadores. Ellos analizarán detalladamente los desempeños individuales y grupales. El número de integrantes de este equipo puede ser diferente al de los demás y en él podrán ingresar los estudiantes que no logren ubicarse en los otros grupos.

Para jugar:

- Esperamos la señal de inicio del facilitador.
- Los participantes número 1 de todos los grupos se vendan los ojos y exploran las cuatro cajas (al mismo tiempo) con el objetivo de conformar un par de objetos. Cada caja debe ser explorada una sola vez, por cada turno que posea el jugador.
- Al finalizar la búsqueda o al encontrar un par, el participante regresa al punto de partida y le venda los ojos al integrante número 2 de su equipo para que inicie la identificación, y así sucesivamente hasta que todos los miembros de nuestro grupo jueguen o las cajas queden vacías.
- El grupo ganador será aquel que logre reunir la mayor cantidad de pares en el menor tiempo posible.
- El grupo de observadores validará los pares encontrados teniendo en cuenta el cumplimiento de las reglas del juego.

Con las reglas claras, iniciamos el juego. Cuando uno de los equipos gane nos reunimos en plenaria para expresar los aspectos más significativos de la actividad, especialmente aquellos que facilitaron u obstaculizaron la consecución de los logros. Además, escuchamos las apreciaciones de los observadores sobre nuestros propios desempeños y los de nuestros grupo.

Reflexiones sobre nuestro aprendizaje

Para profundizar el uso de nuestras capacidades de atención y memoria, respondemos las siguientes preguntas:

- ¿Qué estrategia empleamos para cumplir la tarea planteada?
- ¿En qué momentos usamos nuestras capacidades de atención y memoria?
- ¿Cuál fue el resultado?

Posteriormente, elaboramos un paralelo entre la utilización real y la ideal de los recursos de atención y memoria. Para ello tomamos como referente la información del siguiente recuadro.

Fortalezcamos nuestras capacidades de atención y memoria

Podemos mejorar nuestra capacidad de atención si al enfrentarnos a cualquier situación nos preocupamos por mantener una disposición total frente al hecho que nos interesa, es decir, si centramos el mayor número de nuestros órganos de los sentidos, en el contacto con el elemento o la situación que deseamos comprender.

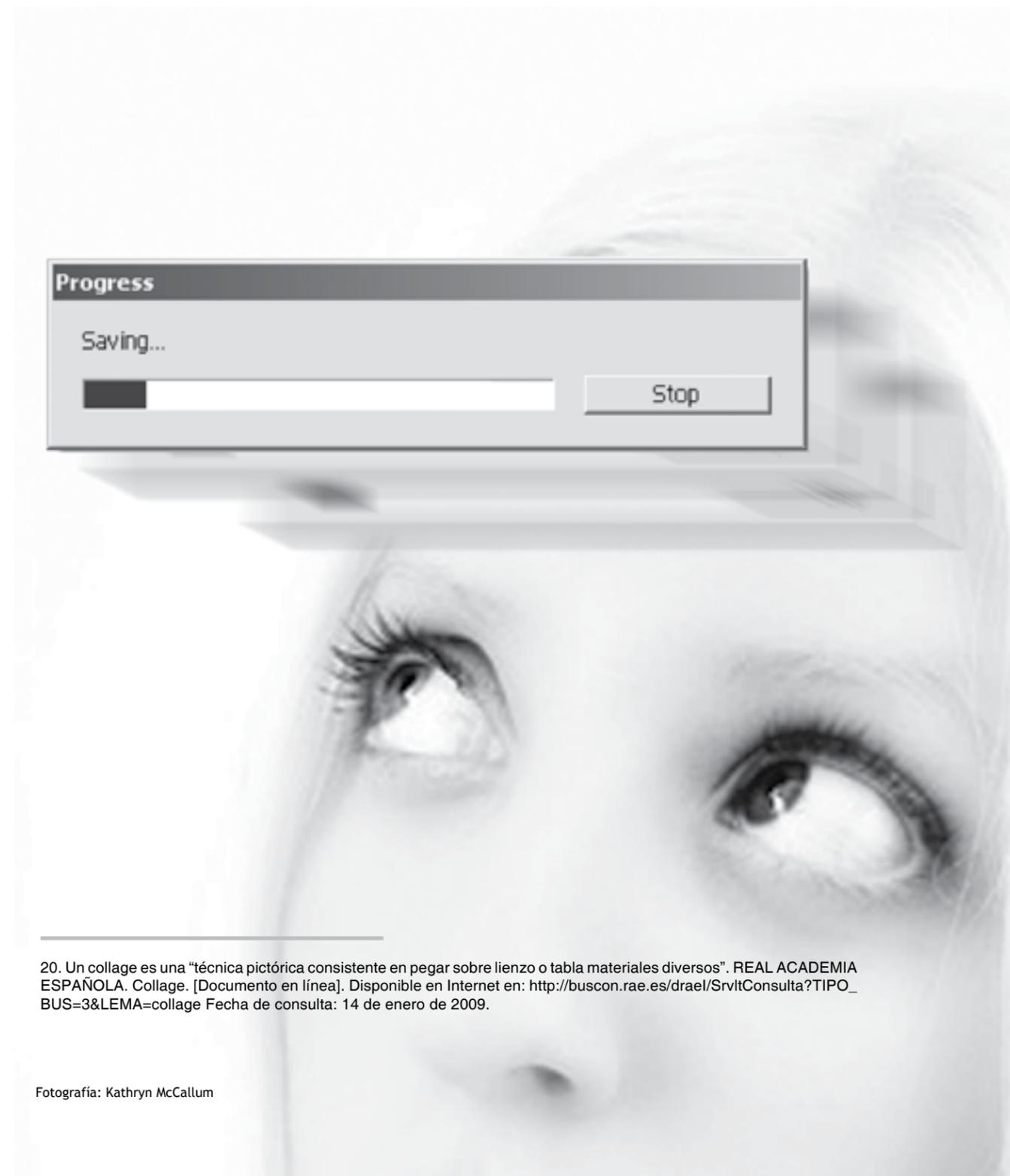
Si queremos ampliar nuestra capacidad memorística debemos emplear las siguientes estrategias:

- *Agrupamiento de la información de manera que ocupe menos espacio en la memoria a corto plazo.*
- *Repaso y repetición mecánica de la información.*
- *Elaboración: relacionar con otros recuerdos ya bien fijados, atender a la repetición de elementos, etc.*
- *Asociación: formar familias de recuerdos, cruces, secuencias, etc., a partir de algún elemento común.*

Complementar nuestras capacidades de atención y memoria exige un esfuerzo permanente por mantenernos dispuestos física, mental y emocionalmente frente a los elementos del entorno que nos interesan. Así, mientras más empleemos estas funciones, mayor será el desarrollo de nuestras habilidades.

○ Fuente: elaboración propia con base en Psicología de Mario Carretero, Karina Solcoff y Daniel Valdez. 2000.

Complementamos lo realizado con la elaboración de un collage sobre las amenazas que presenta el mundo actual frente al desarrollo y aprovechamiento de las capacidades de atención y memorización²⁰.



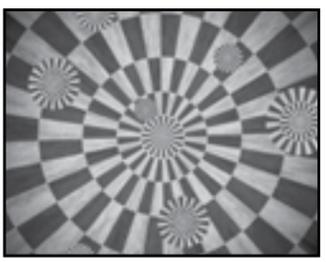
20. Un collage es una "técnica pictórica consistente en pegar sobre lienzo o tabla materiales diversos". REAL ACADEMIA ESPAÑOLA. Collage. [Documento en línea]. Disponible en Internet en: http://buscon.rae.es/draeI/SrvltConsulta?TIPO_BUS=3&LEMA=collage Fecha de consulta: 14 de enero de 2009.

Fotografía: Kathryn McCallum

Unidad dos

Competencias
Laborales
Generales

Actividad 1/ Pág.65



Actividad 2/ Pág.71



Actividad 3/ Pág.79



Razonamiento lógico

Una de las habilidades de nuestra mente es la capacidad de emplear la información recogida en las experiencias. Sus registros reaparecen en nuestra memoria cada vez que nos enfrentamos a situaciones cotidianas que exigen una respuesta. Estos hechos producen un desajuste interno y se convierten en una necesidad que debe ser atendida para alcanzar un estado de estabilidad, bienestar y plena satisfacción.

Las circunstancias de reto, expectativa y hasta malestar actúan como activadores de recuerdos e ideas previas que se convierten en caminos posibles a la hora de responder a las demandas que el entorno presenta. En estos momentos todo nuestro potencial mental se pone en marcha para implementar la estrategia más acertada. Para ello usamos el razonamiento lógico, el cual nos permite analizar los hechos, determinar sus causas y prever sus consecuencias, de manera que actuemos eficientemente en la solución del problema²¹.

Gracias a este cúmulo de destrezas, el pensamiento lógico es uno de los recursos más valiosos que poseemos. Además, es el resultado del desarrollo que hemos adquirido a través del tiempo y demuestra el lugar avanzado que tenemos en la escala evolutiva de las especies, el cual está relacionado con nuestra habilidad de procesar la información que adquirimos, gracias a la interacción que mantenemos con el cambiante medio que nos rodea.

Objetivo de la actividad

- Contribuir al descubrimiento de nuestra capacidad de pensamiento a partir de situaciones concretas.

Evidencia de aprendizaje

- Perfil de aplicación de nuestras capacidades para el aprendizaje.

Duración de la actividad

120 minutos distribuidos de la siguiente manera:

- 10 minutos para recibir las instrucciones.
- 10 minutos para conformar equipos de trabajo.
- 5 minutos para inmovilizar una parte del cuerpo.
- 10 minutos para establecer un plan de trabajo.
- 20 minutos para realizar la actividad.
- 20 minutos para revisar el trabajo realizado con los compañeros de equipo.
- 20 minutos para socializar la experiencia.
- 10 minutos para responder de manera individual las preguntas del ítem Reflexiones sobre nuestro aprendizaje.
- 15 minutos de reflexión colectiva.

Recursos didácticos necesarios

- Vendas (una por equipo)
- Fichas con siete acertijos (anexo 2)
- Frases cortadas en siete partes para armar

Instrucciones de la actividad

En esta actividad realizaremos una carrera de observación que nos ayudará a poner a prueba nuestra capacidad de razonamiento lógico. La meta será completar la frase que ha sido asignada a nuestro grupo en el menor tiempo posible. Para lograrlo, en cada estación debemos resolver un acertijo. Cuando lo hagamos, nos entregarán una de las palabras de la frase.

Previamente, el facilitador seleccionará siete voluntarios. Los demás nos organizamos en equipos con el mismo número de participantes (mínimo cuatro integrantes y máximo el número que permita la cantidad total del grupo). En el equipo, cada uno debemos inhabilitar una parte de nuestro cuerpo. Por ejemplo, uno no podrá usar los ojos; otro hablar; otro mover las piernas y otro quedará completamente inmóvil.

Antes de iniciar el juego destinamos 10 minutos a establecer un plan de trabajo que nos permita alcanzar la meta. De esta forma definimos la secuencia de estaciones a visitar y la forma de desplazamiento de nuestro grupo, teniendo en cuenta las partes de nuestros cuerpos inhabilitadas e intentando que todos participemos en la medida de las posibilidades.

21. MI-CARRERA.COM. Reconocimiento de aptitudes y habilidades. [Documento en línea]. Disponible en Internet en: <http://mi-carrera.com/habilidades.html> Fecha de consulta: 10 de octubre de 2008.

Aprender a aprender

Entre tanto, el facilitador organizará las siete estaciones. A cada una de ellas asignará un acertijo y un estudiante voluntario, encargado de leer el acertijo y entregarle a cada grupo la palabra de la frase que le corresponde. Cuando el facilitador dé la señal, iniciamos la carrera de observación.

Al terminar la carrera comentamos con nuestros compañeros de grupo los elementos más significativos del ejercicio. Para ello tenemos en cuenta los siguientes aspectos:

-  Utilización del tiempo de planeación.
-  Calificación del nivel de efectividad del plan de acción diseñado previamente (de 0 a 10).
-  Recursos empleados para descifrar los acertijos.
-  Relación entre el plan realizado y los resultados obtenidos por el equipo durante la prueba.

Aprender a aprender

Frases para los grupos

1. *En casa de herrero, cuchillo de palo.*

2. *Cuando hay hambre, no hay pan duro.*

3. *No por mucho madrugar se amanece más temprano.*

4. *A falta de pan, buenas son tortas.*

5. *El ojo del amo engorda el ganado.*

6. *Al perro flaco no le faltan pulgas.*

7. *Ojos que no ven, corazón que no siente.*

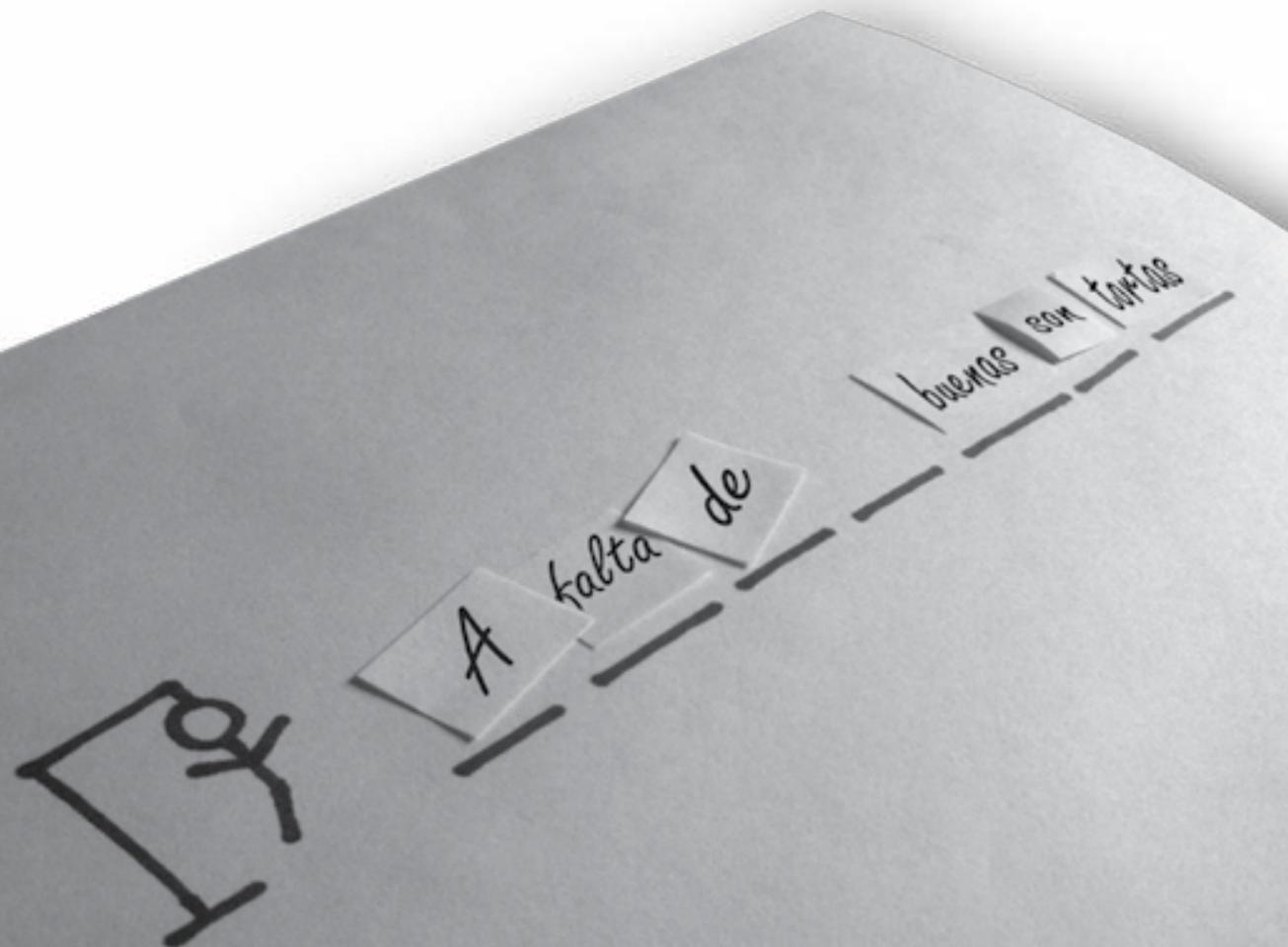
 Fuente: REDARGENTINA.COM. Refranes populares. [Documento en línea]. Disponible en Internet en: <http://www.redargentina.com/refranes/> Fecha de consulta: 14 de octubre de 2008.

Reflexiones sobre nuestro aprendizaje

Reflexionemos ahora sobre la actividad realizada. Para ello, resolvemos individualmente las siguientes preguntas:

- ¿Cómo evaluamos nuestro propio desempeño y el de nuestro grupo durante el ejercicio de hoy?
- ¿Qué aspectos favorecieron el trabajo durante la prueba?

Una vez resueltos estos cuestionamientos, compartimos las respuestas con el grupo en general. Concluimos la actividad escribiendo en una hoja en blanco y de manera individual, el aprendizaje más valioso del encuentro. Complementamos este trabajo con la construcción de nuestro perfil de capacidades para el aprendizaje, por medio del siguiente formulario.



Mis recursos para aprender

(Perfil de capacidades propias para el aprendizaje)

Nombre: _____ Edad: _____

Construye un breve perfil de tus funciones ejecutivas de atención, memoria y razonamiento lógico respondiendo los siguientes ítems:

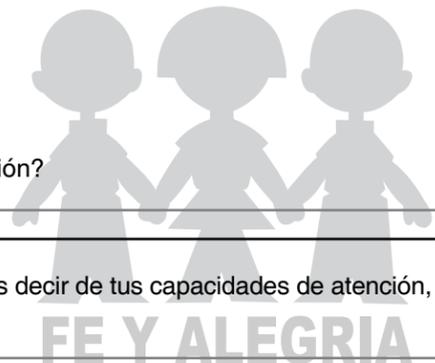
- ¿Durante cuánto tiempo mantienes el nivel de atención en una actividad determinada?
 - De 5 a 15 minutos
 - De 15 a 30 minutos
 - Más de 30 minutos
- ¿Cuál o cuáles son tus actitudes cuando pierdes un buen nivel de atención?
 - Obligarte a atender el tema o la actividad que realizas.
 - Alejarte de la actividad mentalmente aunque tu cuerpo continúe, con el fin de descansar y retomar la atención que tenías.
 - Abandonar lo que estás haciendo, no retirarte del lugar o ponerte a hablar.
 - Separarte unos instantes de la actividad que realizas para descansar y regresar para atender completamente el tema.
- Los temas con los que mantienes un buen nivel de atención son:

- Los temas con los que se te dificulta prestar atención son:

- Cuando necesitas pensar la respuesta acertada a una tarea determinada, empleas recursos como:

- ¿En cuánto tiempo retienes siete datos (números, nombres, conceptos, etc.) en la memoria? Para determinarlo, utiliza un cronómetro.
 - Menos de 2 minutos.
 - De 3 a 5 minutos.
 - Más de 5 minutos.
- ¿Qué estrategia empleas para almacenar información?

- Con base en las respuestas anteriores, ¿qué puedes decir de tus capacidades de atención, memorización y razonamiento lógico?



3. Glosario

ATENCIÓN: "...mecanismo que pone en marcha una serie de procesos u operaciones gracias a los cuales somos más perceptivos a los sucesos del ambiente y llevamos a cabo una gran cantidad de tareas de forma más eficaz"²².

MEMORIA: "capacidad para retener las cosas en la mente y recordarlas en algún momento del futuro"²³.

RAZONAMIENTO LÓGICO: "habilidad para analizar proposiciones o situaciones complejas, entender las relaciones entre los hechos y encontrar las causas que los produjeron, prever consecuencias y así poder resolver el problema de una manera coherente..."²⁴.

22. GARCÍA SEVILLA, Julia. Op. cit., p. 121.

23. GRIEVE, June. Op. cit., p. 56.

24. MI-CARRERA.COM. Op. cit.

Glosario



4. Aprendamos más

Algunos de los conceptos tratados en esta unidad fueron extraídos de los documentos del siguiente listado. En éste también encontraremos otros textos que nos permitirán profundizar diversos aspectos de los temas desarrollados en la unidad.

Libros de texto

-  CARRETERO, Mario; SOLCOFF, Karina y VALDEZ, Daniel. *Psicología*. Buenos Aires: Aique, 2002.
-  GRIEVE, June. *Neuropsicología para terapeutas ocupacionales: evaluación de la percepción y cognición*. Madrid: Panamericana, 2000.

Enlaces en Internet

-  ÍTACA. INSTITUTO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA. Tangram. [Documento en línea]. Disponible en Internet en: http://iesitaza.educa.aragon.es/DAPARTAM/Tecnol/Pag%20import/Cosas_entret/tangram.htm. Fecha de consulta: 4 de septiembre de 2008.
-  MI-CARRERA.COM. Reconocimiento de aptitudes y habilidades. [Documento en línea]. Disponible en Internet en: <http://mi-carrera.com/habilidades.html> Fecha de consulta: 10 de octubre de 2008.
-  REAL ACADEMIA ESPAÑOLA. Collage. [Documento en línea]. Disponible en Internet en: http://buscon.rae.es/drael/SrvltConsulta?TIPO_BUS=3&LEMA=collage Fecha de consulta: 14 de enero de 2009.

Actividad 1/ Pág.93



Actividad 2/ Pág.99



Actividad 3/ Pág.111



Unidad tres

Camino trazado. Rutas de aprendizaje desde la planificación cognitiva

EL DILEMA DE LOS GUARDIANES

El dilema de los guardianes

Unidad tres

**Competencias
Laborales
Generales**

Actividad 1/ Pág.93

Actividad 2/ Pág.99

Actividad 3/ Pág.111



Construcción de un camino seguro desde la planificación cognitiva

Cada vez que nos enfrentamos a una situación nueva que exige una respuesta, surgen en nuestra cabeza múltiples acciones que podemos llevar a cabo para actuar de forma acertada y alcanzar resultados satisfactorios.

No obstante, esta lluvia de ideas puede llevarnos a actuar inapropiadamente, pues no todos los pensamientos que aparecen ante el reto nos conducen a él de manera eficiente. Por esta razón, debemos hacer una selección consciente de las acciones concretas que se requieren para alcanzar aquello que deseamos. Lo anterior podemos conseguirlo a través de la planificación cognitiva.

Esta habilidad mental nos permite delimitar planes de trabajo claros con acciones previamente determinadas, las cuales se organizan de acuerdo con los elementos necesarios para alcanzar nuestros fines. Por tanto, la ruta de acción debe realizarse de manera reflexiva y tener coherencia entre aquello que somos y las metas que nos proponemos, para que así el plan sea adoptado fácilmente y surta el efecto que deseamos.

La planificación cognitiva tiene diversos componentes: formar una representación del problema, elegir una meta, decidir planificar, formular el plan, ejecutarlo, supervisarlos y aprenderlo²⁵. De esta forma es posible hacer un seguimiento detallado al proceso para llegar al fin deseado.

Realizar frecuentemente acciones de planeación nos ayuda a desarrollar habilidades de pensamiento como el análisis, la anticipación, la predicción y la jerarquización. Éstas son necesarias en la toma de decisiones y en la solución de problemas, así como en todos los ambientes vitales que nos rodean (la familia, el estudio, el trabajo y en entorno social).

La planificación cognitiva nos exige establecer de forma concreta los tiempos necesarios para visualizar los retos y plantear las acciones que nos conducirán hacia la meta. Si actuamos así, con seguridad, dejaremos menos cosas al azar y seremos más cons-

cientes de las acciones que realizamos, lo que contribuye significativamente a nuestra capacidad de autorregulación.

Objetivo de la actividad

- Identificar manifestaciones de planificación cognitiva en la solución de un hecho concreto.

Evidencia de aprendizaje

- Plan de acción para la solución del juego “el dilema de los guardianes”.

Duración de la actividad

120 minutos distribuidos de la siguiente manera:

- 10 minutos para establecer equipos de trabajo.
- 25 minutos para leer la situación y establecer un plan de trabajo.
- 40 minutos para ejecutar el plan diseñado.
- 10 minutos para revisar el desempeño del grupo con base en las preguntas establecidas en el ejercicio
- 10 minutos de socialización de la experiencia.
- 25 minutos para realizar el ítem Reflexiones sobre nuestro aprendizaje.

Recursos didácticos necesarios

- Tizas.
- Espacio libre de sillas.
- Juego “el dilema de los guardianes”.
- Cronómetro.
- Una hoja en blanco para cada equipo.
- Un lapicero para cada grupo.

Instrucciones de la actividad

Para desarrollar este ejercicio:

- Nos reunimos en grupos de seis personas. Cuando no logremos integrar un grupo, asumimos la función de observadores, es decir, tomamos atenta nota de los desempeños de nuestros compañeros durante el ejercicio para hacerles aportes en la reflexión final.

25. Elaboración propia con base en DAS, J.P.; KAR, Binod C. y PARRILA, Rauno. Planificación cognitiva. Bases psicológicas de la conducta inteligente. Barcelona: Paidós, 1998. p. 58.

- Leemos la situación que se presenta en el siguiente recuadro e intentamos encontrar la respuesta.

El dilema de los guardianes

El avión en el que van unos peligrosos reos sufre una falla y cae violentamente al mar. En pocos minutos, tres guardianes y tres reos se encuentran nadando hacia la isla más cercana. Ellos sólo tienen el mapa que los llevará a su lugar de destino y partes del avión que les ayudan a flotar.

En tierra firme, los guardianes piensan en la forma de salir de la isla, alcanzar su objetivo inicial y seguir completamente ilesos. Para tal fin, observan el mapa que traza la ruta de salida. Éste muestra que deben pasar tres islas antes de llegar a su destino final, contando aquella en la que se encuentran.

Arduamente, los guardianes construyen una balsa con partes del avión. Al finalizarla descubren que en ella sólo pueden viajar dos personas. Este hecho los obliga a establecer un plan que les permita salir del apuro teniendo en cuenta:

- La limitada capacidad de la balsa.
- El número total de personas que deben viajar.
- Que el número de reos no supere el número de guardianes en ninguna de las islas.

- En 20 minutos, establecemos un plan que ayude a los guardianes a salir de las islas con vida.

- Representamos el plan diseñado por nuestro equipo al grupo general, cumpliendo al pie de la letra las condiciones dadas en el recuadro.

Si el plan inicial no tiene el resultado esperado, nos reunimos nuevamente para rediseñar la ruta. Podemos hacer esto varias veces, pero debemos tener en cuenta que sólo hay una hora para encontrar la solución.

- Al terminar el ejercicio determinamos:

- El éxito en la realización de la actividad.
- La efectividad del plan trazado durante los 20 minutos de planeación.
- La duración de las rutas trazadas para desarrollar la prueba.

- Adicionalmente dialogamos sobre:

- ¿En qué momento del ejercicio planificamos las acciones que emprenderíamos?
- ¿Qué pensamientos aparecieron en nuestra mente al formular el plan?
- ¿Cómo se concretó el plan?

Reflexiones sobre nuestro aprendizaje

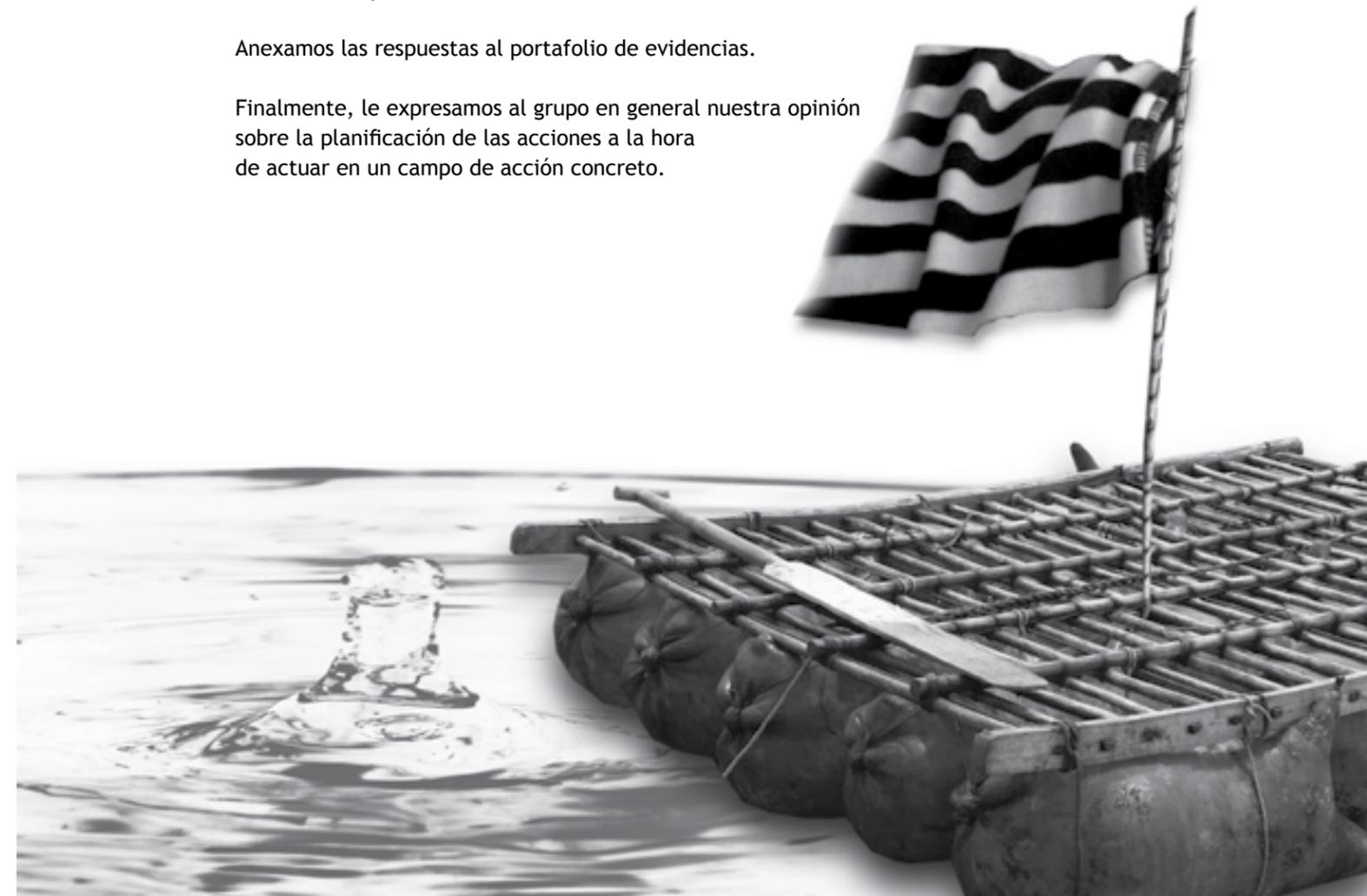
A partir de la experiencia anterior pensamos en los aprendizajes más importantes y expresamos nuestra opinión frente a los planes que diseñamos para alcanzar la meta de la actividad.

Además, concretamos lo aprendido en esta actividad escribiendo en una hoja en blanco:

- El proceso que vivimos al planificar las acciones que nos conducirían a la solución de problema.
- Las ideas que tenemos ahora sobre el papel de la planeación en el momento de aprender.
- Los elementos que debemos tener en cuenta para establecer un plan de acción al aprender un tema determinado.

Anexamos las respuestas al portafolio de evidencias.

Finalmente, le expresamos al grupo en general nuestra opinión sobre la planificación de las acciones a la hora de actuar en un campo de acción concreto.



EL SHOW DE LOS TALENTOS
El show de los talentos

Unidad tres

**Competencias
Laborales
Generales**

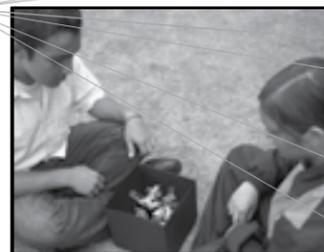
Actividad 1/ Pág.93



Actividad 2/ Pág.99



Actividad 3/ Pág.111



Crterios propios para aprender: técnicas y hábitos de estudio

Nuestras capacidades para aprender y las acciones que emprendemos son muy importantes para ayudarle a nuestra mente en su labor de adquirir nuevos conocimientos, así que debemos asumir la tarea de identificar las estrategias que hacen posible esta valiosa función.

En los últimos años se han diseñado planes completos que nos ayudan a aprender más y mejor. No obstante, la efectividad de estos métodos depende directamente de dos factores:

-  La apropiación que tengamos del método, la cual está relacionada con su utilización constante, así como con nuestras actitudes y motivaciones al aplicarlo.
-  La relación que tiene el método con la forma particular que tenemos para aprender. Éste es quizá el factor más importante.

Por lo anterior estudiaremos dos aspectos importantes que favorecen nuestra capacidad para aprender: los hábitos y las técnicas de estudio.

Los hábitos de estudio están determinados por las acciones que adoptamos al enfrentarnos a situaciones de aprendizaje. Estos comportamientos se refuerzan y se mantienen a través de la repetición.

Sin embargo, no todas las acciones que adoptamos para aprender hacen que aflore todo nuestro potencial cognitivo. Algunas de ellas pueden convertirse en verdaderos obstáculos que dispersan nuestra atención y hacen el aprendizaje difícil. Este es el caso en el que nos esforzamos por memorizar una fórmula matemática sin haber entendido los términos que la integran.

De otra parte, cuando estamos en un ambiente propicio para el estudio, la comprensión y la adquisición de conocimientos se da más fácilmente. Por tanto, debemos identificar los ambientes que favorecen la labor de aprendizaje. Así, cada uno de nosotros debe encontrar un entorno cómodo que posibilite el aprovechamiento de nuestro potencial mental.

Es recomendable buscar lugares en los que no existan estímulos visuales y auditivos, pues éstos pueden convertirse en factores que aislen nuestra atención de aquello que queremos aprender.

Además, debemos utilizar una luz que permita el trabajo descansado de los ojos. Así podemos garantizar un tiempo significativo para el aprendizaje.

Después de definir el lugar, el paso a seguir es identificar una técnica de estudio relacionada con nuestro estilo particular de aprendizaje (visual, auditivo y kinestésico). De esta forma, invertiremos el menor tiempo y esfuerzo posible, pues podremos atender, comprender y memorizar mejor.

Si tenemos en cuenta todos los elementos mencionados podremos diseñar e implementar una estrategia de estudio acorde con nuestras características personales y que esté completamente encausada a las metas que deseamos alcanzar en los ambientes familiares, académicos, laborales y sociales.

Objetivo de la actividad

-  Propiciar un espacio para conocer algunas técnicas y hábitos de estudio que nos permitan formular una estrategia propia que nos ayude a aprender.

Evidencia de aprendizaje

-  Plan propio de aprendizaje.

Duración de la actividad

120 minutos distribuidos de la siguiente manera:

-  5 minutos para recibir las instrucciones de la actividad y asignar responsabilidades.
-  25 minutos para conformar equipos de trabajo y preparar las muestras artísticas.
-  30 minutos para presentar las muestras artísticas.
-  10 minutos para evaluar el desempeño individual y grupal durante el ejercicio.
-  10 minutos para trabajo individual de revisión de las propias acciones para aprender.
-  20 minutos para la presentación de las técnicas de estudio.
-  10 minutos para responder preguntas del ítem Reflexiones sobre nuestro aprendizaje.
-  10 minutos de reflexión colectiva.

Recursos didácticos necesarios

-  Hojas en blanco.
-  Lapiceros.
-  Disfraces.
-  Música de diferentes ritmos.
-  Elementos decorativos (bombas, festones, carteles, etc.).

Instrucciones de la actividad

Este ejercicio consiste en diseñar y llevar a cabo un evento cultural llamado “el show de los talentos” en el que se presenta una obra de teatro, un baile, una canción y una dinámica de animación.

Para desarrollar estas actividades artísticas:

- ☞ Acordamos con todo el grupo un tema central para el show que permita que todas las presentaciones tengan un hilo conductor. Éste puede ser el medio ambiente, las culturas urbanas juveniles, la identidad colombiana, etc.
- ☞ Nombramos un presentador encargado de hacer una introducción a cada uno de los actos ante el grupo en general, teniendo en cuenta el tema central del evento.
- ☞ Nos reunimos en grupos y seleccionamos el tipo de presentación que llevaremos a cabo.
- ☞ En nuestro grupo, planeamos y ensayamos la presentación. Distribuimos estas acciones en el tiempo que consideremos pertinente para que la presentación tenga la mejor calidad posible.

Cada acto debe tener un guión escrito en una hoja en blanco, un presentador con los puntos artísticos, una ambientación acorde al tema del lugar de exhibición del evento. Además, debe ser creativa y dinámica.

- ☞ Cuando estemos listos, damos inicio al espectáculo.
- ☞ Al finalizar evaluamos individualmente nuestro desempeño durante el evento, teniendo en cuenta:
 - Las actitudes personales prevalecientes en el ejercicio.
 - Las acciones realizadas de manera efectiva.
 - La estrategia implementada para aprender las funciones que debíamos desempeñar.
- ☞ Compartimos nuestras opiniones con nuestros compañeros de grupo. Nos enfocamos en la identificación de las acciones ejecutadas para aprender. Después dialogamos sobre:
 - Las estrategias que usamos cuando necesitamos estudiar un tema específico.
 - Los sentimientos que experimentamos al aplicar esa estrategia.
 - El efecto que produce tanto en nuestros resultados como en la motivación para seguir aprendiendo.
- ☞ Retomamos los principales aspectos evaluados y discutidos. Los usamos como insumo para construir nuestro propio plan para aprender.
- ☞ Escuchamos atentamente la explicación de nuestro docente sobre las técnicas de estudio descritas en los siguientes recuadros.

Técnica 1

SQ3R (Survey, Question, Read, Recite, Review)

Esta es una de las técnicas de estudio americanas más tradicionales que ha dado buenos resultados a generaciones de estudiantes en Estados Unidos.

Explorar (survey). Antes de leer el capítulo de un libro debemos hacernos una idea global de lo que vamos a estudiar. Para esto es necesario:

- *Fijarnos muy bien en el título, los encabezados y los subtítulos del capítulo.*
- *Inspeccionar las informaciones de los cuadros, diagramas, gráficos o mapas (el autor del libro quiere llamar la atención por su importancia).*
- *Prestar atención a la orden de los títulos y subtítulos.*
- *Tener presentes las notas, los apuntes y las recomendaciones del profesor.*
- *Leer la introducción y las conclusiones (final del capítulo).*
- *Leer cualquier resumen que haya al principio o al final del capítulo.*

Preguntar (question). Esta parte nos estimula y nos obliga a pensar y a ordenar los conocimientos que poseemos. Para ello, rápidamente, debemos:

- *Anotar todas las preguntas que se nos ocurran sobre cada título o subtítulo.*
- *Intentar recordar los comentarios del profesor sobre cada apartado.*
- *Dejar volar la imaginación durante unos segundos si no se nos ocurre nada.*

Leer (read). Debemos:

- *Hacer una lectura lenta y completa, teniendo siempre en mente el título o el subtítulo del capítulo.*
- *Leer activamente, es decir:*
 - *Pensar en lo que leemos y no en otras cosas.*
 - *Leer y analizar a la vez.*
 - *Mantener la concentración a toda costa.*

- Tratar de responder a las preguntas que nos hemos hecho y reformularlas si es necesario.
- Responder a las preguntas que hace el autor del libro.
- Verificar continuamente si comprendemos lo que leemos.
- Anotar los términos que deducimos de la lectura y que son importantes.
- Prestar atención y analizar todo lo que el autor destaque (itálicas, subrayados, gráficos, recuadros).
- Releer aquellas partes que no estén claras. Anotar al margen.
- Buscar el significado de las palabras que no entendemos en el diccionario.
- Subrayar y hacer anotaciones.

Recitar (recite). Esta actividad no debe entenderse como la repetición de palabras o la memorización de algo aislado como si fuera una unidad sin sentido. Lo anterior implica:

- Trazar un objetivo más ambicioso para cada lectura.
- Hacer “recitación” con énfasis en lo nuevo (subrayados propios, esquemas, etc.).
- Subrayar y resaltar lo importante. Descubrir nuevos matices que enriquezcan el conocimiento previo.
- Profundizar por nuestra cuenta los temas que nos interesen.
- Diseñar “un incentivo” cada vez que leemos.
- Cuando no haya otra opción, aprender de memoria. Sin embargo, no dejemos de leer activamente y establecer pequeños retos.

Repasar (review). Una vez que el tema de estudio se domina hay que repasar. Esta actividad no debe hacerse sólo antes de los exámenes, pues se tiende a olvidar un porcentaje importante de información muy rápidamente. Para evitarlo podemos usar el triple repaso: inmediato, intermedio y final (antes de las pruebas o previas).

El primer repaso general debemos hacerlo inmediatamente después de dar por dominada la materia, tras la “recitación”. Si el tema es difícil, debemos hacer repasos periódicos. Antes del examen es importante dejar un tiempo para un repaso a fondo, atendiendo especialmente lo primero que aprendimos.

El propósito de la técnica SQ3R es hacer un estudio inteligente y no memorístico. Así se favorece la retención mediante la organización temática y las relaciones entre los conceptos.

Técnica 2

El método de estudio

Este método consta de siete fases: prelectura, notas al margen, lectura comprensiva, subrayado, esquema, resumen y memorización.

Prelectura: es el primer vistazo que se le da a un tema para obtener una idea general del mismo. Ésta, frecuentemente, está expresada en el título. Es conveniente hacer la prelectura un día antes de la explicación del profesor, pues así lo comprenderemos mejor y aumentamos nuestra atención e interés en la clase.

Lectura comprensiva: consiste en leer detenida y completamente el documento sobre un tema. Debemos buscar en el diccionario o en la enciclopedia las palabras o conceptos que desconozcamos. También es importante que hagamos notas al margen, es decir, escribir al lado izquierdo del texto las ideas principales.

El subrayado: consiste en poner una raya debajo de las palabras más importantes del texto.

El esquema: es la expresión gráfica y jerarquizada de las ideas de un tema. Se puede decir que es la estructura del mismo.

Resumen: consiste en extraer de un texto todo aquello que nos interesa saber y queremos aprender. Incluye lo subrayado y otras palabras que le den sentido al texto escrito.

Memorizar: es grabar en la memoria los conocimientos que queremos poseer para después poder recordarlos.

Técnica 3

Técnicas para desarrollar la memoria: reglas mnemotécnicas

Técnica de la historieta: consiste en construir un relato con los elementos que queremos memorizar. El fundamento es unir la imagen con la acción y la emoción.

Técnica de los lugares: es asociar cada uno de los elementos que se desean memorizar con los lugares de un recorrido cotidiano (por ejemplo, el que hacemos diariamente de la casa al colegio).

Técnica de la cadena: consiste en concatenar aquellas palabras que dentro de un resumen o de un esquema recogen el significado fundamental y que se encuentran lógicamente relacionadas. Para desarrollar esta técnica:

- Reducimos las palabras o conceptos que queremos memorizar a imágenes. Estas últimas deben ser concretas, diferentes, claras, humorísticas y cómicas (lo ridículo, simpático y chocante se recuerda mejor).
- Visualizamos las imágenes correspondientes a la primera y la segunda palabra. Después generamos una imagen compuesta que las junte. Hacemos lo mismo con la segunda y la tercera palabra, y así sucesivamente.
- Hacemos una serie uniendo la imagen de la primera y de la última palabra.

Oración creativa: en esta técnica se busca concentrar el significado o el contenido de un tema en una palabra o agrupación de ellas. Por ejemplo: Aratota Puental nos da una pista sobre el recorrido del Tajo (Aranjuez, Toledo, Talavera de la Reina, Puente del Arzobispo, Alcántara).

○ Fuente: Técnicas para desarrollar la memoria: reglas Mnemotécnicas de María López Martínez. [Documento en línea]. Disponible en Internet en: <http://www.psicopedagogia.com/tecnicas-de-estudio/reglas-mnemotecnicas> Fecha de consulta: 13 de noviembre de 2008..

Técnica 4

El método 6R

En este método dividimos la hoja para tomar apuntes en tres zonas: una columna para apuntes (notetaking), una para las observaciones y la parte de abajo para el resumen.

Registramos. En la columna de apuntes escribimos todos los hechos e ideas significativas que podamos. Para ello utilizamos oraciones telegráficas a las que podamos reconstruirle completamente su sentido posteriormente.

Resumimos. Después de clase resumimos nuestras notas escribiendo en la columna de observaciones palabras clave y frases cortas. Con esta acción clarificamos significados, revelamos relaciones, establecemos continuidades y consolidamos la memorización.

Recitamos. Tapamos la columna de apuntes con una hoja del papel. Mirando las palabras y las frases en la columna de observaciones, recitamos en voz alta y con nuestras propias palabras la clase o el tema completo.

Reflexionamos. Para ello nos hacemos preguntas como las siguientes: ¿cuál es el significado de estos hechos? ¿En qué principio se basan? ¿Cómo podemos aplicarlos? ¿Cómo los integramos a lo que ya sabemos?

Revisamos. Repasamos nuestras notas 10 minutos cada semana para retener mejor su contenido de cara a los exámenes.

Recapitulamos. Dejamos un espacio al final de cada hoja para elaborar una síntesis.

○ Fuente: Tomar bien los apuntes en clase (el método 5R) de Estudiantes.info. [Documento en línea]. Disponible en Internet en: http://www.estudiantes.info/tecnicas_de_estudio/tecnicas_tomar_apuntes.htm Fecha de consulta: 8 de noviembre de 2008.

Aprender a aprender

-  Después de la explicación del docente, escribimos en una hoja en blanco los aprendizajes más significativos de la actividad y su aporte a nuestras ideas iniciales sobre las técnicas de estudio.

Reflexiones sobre nuestro aprendizaje

Las estrategias vistas anteriormente nos proporcionan un referente importante acerca de los avances que se han hecho en materia de técnicas de estudio. La tarea ahora es reconocer los aprendizajes más significativos frente al tema, completando las siguientes frases. Debemos incluirlas en una hoja en blanco e incluirla en nuestro portafolio de evidencias.

- Las técnicas de estudio son: _____

- Las técnicas de estudio fueron creadas para: _____

- Según nuestro propio estilo para aprender, la técnica que más nos favorece es:

- Al conocer las técnicas de estudio, lo primero que debemos hacer para mejorar nuestro método para aprender es: _____

APRENDER CON OTROS: DOBLE APRENDIZAJE

Aprender con otros: doble aprendizaje

Unidad tres

**Competencias
Laborales
Generales**

Actividad 1/ Pág.93



Actividad 2/ Pág.99



Actividad 3/ Pág.111



Aprendizaje colaborativo

El tema que concluye este módulo está relacionado con los beneficios del aprendizaje en compañía de otras personas. Esta idea ha cobrado importancia debido a los evidentes beneficios que produce realizar actividades compartidas, pues la interacción da lugar al intercambio de conocimientos. Así, este contacto genera efectos favorables tanto en el aprendizaje como en las relaciones interpersonales.

El aporte cognitivo se relaciona directamente con la “zona de desarrollo próximo”, teoría que plantea que cualquier sujeto, al entrar en contacto con otro que posee mayores habilidades tanto físicas como cognitivas, tiene la posibilidad de llegar a un nivel de desempeño cognitivo y físico superior. Lo anterior es posible debido a que al compartir su saber, la persona con mayores habilidades logra jalonar el proceso cognitivo del otro sujeto. Podemos ver un ejemplo de ello cuando un niño le enseña a otro un juego que no conocía.

Esto quiere decir que nuestra forma de aprender puede verse significativamente afectada por el tipo de personas con las cuales nos relacionamos. Así, tanto la motivación como el avance en el desarrollo de nuestras capacidades mentales estarán determinados por las demandas que la interacción nos plantea.

De esta forma, si compartimos con personas cuyo tiempo libre es empleado en actividades que exijan el uso de habilidades de pensamiento, seremos susceptibles de alcanzar mejores niveles de desempeño en actividades que requieran el intelecto.

Otro aporte es de tipo emocional y está relacionado con la manera como expresamos nuestros pensamientos y sentimientos al encontrarnos con los otros, de manera que las necesidades que surgen en dicha relación se aborden satisfactoriamente.

Por consiguiente, vale la pena reconocer la importancia que el trabajo con otros produce en nuestro desarrollo. Esto nos permitirá establecer grupos de estudio que favorezcan el intercambio de aprendizajes y a su vez contribuyan al establecimiento de relaciones personales favorables para el desarrollo pleno de nuestro potencial humano.

Objetivo de la actividad

- Determinar el aporte del aprendizaje colaborativo en el establecimiento de planes de acción con miras a la construcción de nuevos conocimientos.

Evidencia de aprendizaje

- Grupos de estudio según el propio interés de aprendizaje.

Duración de la actividad

120 minutos distribuidos de la siguiente manera:

- 10 minutos para conformar equipos de trabajo.
- 10 minutos para recibir las instrucciones de la actividad.
- 30 minutos para realizar la actividad.
- 20 minutos para la revisión del desempeño individual y grupal.
- 20 minutos para socialización de la experiencia y acercamiento conceptual.
- 10 minutos para desarrollar el ítem Reflexiones sobre nuestro aprendizaje.
- 20 minutos para diligenciar ficha personal y conformación de grupos de estudio.

Recursos didácticos necesarios

Para el desarrollo de esta actividad cada equipo debe tener:

- Una caja por equipo
- Un rompecabezas
- Materiales para confeccionar un disfraz (papel crepé, periódico y kraft, además de cinta pegante)
- La letra de una canción
- Una frase
- Un cronómetro
- Cartel con tarea

Instrucciones de la actividad

- Para desarrollar la siguiente actividad debemos cumplir rigurosamente las indicaciones que aparecen en la caja que recibirá nuestro equipo y realizarlas en el menor tiempo posible.
- En cada caja, nuestro facilitador ha incluido recursos para el desarrollo del ejercicio de forma que ninguna tenga los elementos completos y que podamos conseguir los faltantes con ayuda de otros grupos.

Además, en cada caja encontraremos un cartel con las siguientes tareas.

1.

*Busca, busca sin parar.
Muchas piezas hay que armar,
ninguna puede faltar,
pues si falta te podemos castigar.*

2.

*En tu caja oculto estoy
y mis ropas son mi presencia.
Pues en una noche de copas,
mi apariencia perdí por demencia.*

3.

*Do, re, mi, sol, la, si
es la clave para ti.
Si me encuentras hablarás
y como un ángel te oirás.*

4.

*Cada palabra tiene sentido,
si le encuentras un motivo.
Hallarme puede ser divertido,
si al buscar haces un sonido.*

Para jugar:

-  Conformamos grupos de igual número de participantes y recibimos la caja con las instrucciones de la actividad.
-  Leemos cuidadosamente las diferentes tareas y las llevamos a cabo.
-  Informamos al facilitador el tiempo que nos demoramos en la ejecución de las acciones. Éste va desde que recibimos las cajas hasta que terminamos las acciones.

Al terminar el juego revisamos en detalle nuestro desempeño. Con este objetivo, respondemos las siguientes preguntas:

- ¿Cuál fue el resultado de nuestro equipo?
- ¿Qué factores influyeron para que el resultado fuera ese?
- ¿Qué ideas surgieron en nuestro grupo al enfrentarnos a las dificultades?
- ¿En qué momento surgió la idea que nos ayudó a realizar las tareas solicitadas?
- ¿Cuál es el aporte del trabajo en equipo en esta actividad?

Posteriormente realizamos un listado de las cosas que compartimos.

Una vez respondidos los interrogantes, tomamos nota de los aportes más significativos de la actividad y los expresamos en plenaria.

Para finalizar el ejercicio, reconocemos los aprendizajes alcanzados gracias al contacto con otras personas, de manera que, con la ayuda del facilitador, nos acerquemos al concepto de aprendizaje colaborativo.

Algunas ideas sobre el aprendizaje colaborativo

“Este aprendizaje se fundamenta, pues, en el conocimiento, la participación y la contribución, a tiempo, oportuna –acorde con reglas conocidas y aceptadas– de todos los integrantes del grupo o comunidad”.

“En el proceso de trabajo colaborativo y solidario en comunidades de aprendizaje los alumnos trabajarán en grupos para llevar a cabo roles en interdependencia que se relacionen, complementen y se diferencien con el propósito de alcanzar objetivos comunes, de significación individual y social (por ejemplo, el aprendizaje de los contenidos del programa de estudios)”.

- Fuente: Aprendizaje colaborativo, solidario y autónomo bajo el modelo pedagógico para la sociedad de la información y el conocimiento de Enrique Batista. [Formato pdf]. Disponible en Internet en: <http://www.uccaldas.edu.co/revistaelectronica/docs/Aprendizaje.pdf> Fecha de consulta: 4 de diciembre de 2008.

Reflexiones sobre nuestro aprendizaje

El trabajo en equipo es una estrategia que se utiliza en los ambientes en los cuales vivimos (personal, académico y social) con un alto nivel de efectividad. Por esta razón, vale la pena descubrir su importancia como recurso para favorecer el pleno desarrollo del potencial humano.

Aprender con otros nos ayuda a entender diversos puntos de vista y a encontrar un lenguaje que nos permita compartir nuestras potencialidades y aspectos de mejora desde un contacto cercano y personalizado, con miras a alcanzar el equilibrio, no sólo emocional, sino también cognitivo.

Ahora que hemos escuchado algunas ideas acerca del aprendizaje colaborativo, respondamos las siguientes preguntas:

- ¿Qué entendimos por aprendizaje colaborativo?
- ¿Qué aporta esta estrategia a las acciones que nos planteamos al aprender?

Posteriormente, conformamos grupos de estudio teniendo en cuenta las necesidades propias y los aportes que los integrantes del grupo hacen al respecto. Para esto, diligenciamos la siguiente ficha de presentación. Al terminarla, la entregamos a nuestro facilitador para que éste nos oriente sobre la conformación de los equipos.

Ficha de presentación personal para establecer grupos de estudio

Grupo de estudio

Nombre: _____

Curso: _____

Edad: _____

¿En qué asignaturas obtienes buenos resultados? _____

¿En cuáles asignaturas necesitas ayuda?

Puedo dedicarle al grupo de estudio:

- Tres horas por semana
- Una hora tres días a la semana
- Otro tiempo de dedicación. ¿Cuál? _____



3. Glosario

APRENDIZAJE COLABORATIVO: “se fundamenta, pues, en el conocimiento, participación y contribución, a tiempo, oportuna –acorde con reglas conocidas y aceptadas– de todos los integrantes del grupo o comunidad”²⁶.

HÁBITOS DE ESTUDIO: acciones que se realizan repetidamente con el fin de adquirir nuevos conocimientos.

PLANIFICACIÓN: “...prever un curso de acción orientado hacia una meta”²⁷.

TÉCNICAS DE ESTUDIO: “conjunto de herramientas, fundamentalmente lógicas que ayudan a mejorar el rendimiento y facilitan el proceso de memorización y estudio”²⁸.

26. BATISTA, Enrique. Aprendizaje colaborativo, solidario y autónomo bajo el modelo pedagógico para la sociedad de la información y el conocimiento. [Formato pdf]. Disponible en Internet en: <http://www.ucc-caldas.edu.co/revistaelectronica/docs/Aprendizaje.pdf> Fecha de consulta: 4 de diciembre de 2008.

27. DAS, J.P.; KAR, Binod C. y PARRILA, Rauno. Op. cit., p. 58.

28. PSICOPEDAGOGÍA.COM. Técnicas de estudio. [Documento en línea]. Disponible en Internet en: <http://www.psicopedagogia.com/tecnicas-de-estudio/> Fecha de consulta: 14 de noviembre de 2008.

Glosario



4. Aprendamos más

Algunos de los conceptos tratados en esta unidad fueron extraídos de los documentos del siguiente listado. En éste también encontraremos otros textos que nos permitirán profundizar diversos aspectos de los temas desarrollados en la unidad.

Libros de texto

- 
 DAS, J.P.; KAR, Binod C. y PARRILA, Rauno. *Planificación cognitiva. Bases psicológicas de la conducta inteligente*. Barcelona: Paidós, 1998.

Enlaces en Internet

- 
 BATISTA, Enrique. Aprendizaje colaborativo, solidario y autónomo bajo el modelo pedagógico para la sociedad de la información y el conocimiento. [Formato pdf]. Disponible en Internet en: <http://www.ucc-caldas.edu.co/revistaelectronica/docs/Aprendizaje.pdf> Fecha de consulta: 4 de diciembre de 2008.
- 
 ESTUDIANTES.INFO. Técnicas de estudio. [Documento en línea]. Disponible en Internet en: http://www.estudiantes.info/tecnicas_de_estudio/SQ3R.htm Fecha de consulta: 8 de noviembre de 2008.
- 
 ----- . Tomar bien los apuntes en clase (el método 5R). [Documento en línea]. Disponible en Internet en: http://www.estudiantes.info/tecnicas_de_estudio/tecnicas_tomar_apuntes.htm Fecha de consulta: 8 de noviembre de 2008.
- 
 LÓPEZ MÁRTÍNEZ, María. Técnicas de estudio: el método de estudio. [Documento en línea]. Disponible en Internet en: <http://www.psicopedagogia.com/tecnicas-de-estudio/metodo> Fecha de consulta: 13 de noviembre de 2008.
- 
 ----- . Técnicas para desarrollar la memoria: reglas mnemotécnicas. [Documento en línea]. Disponible en Internet en: <http://www.psicopedagogia.com/tecnicas-de-estudio/reglas-mnemotecnicas> Fecha de consulta: 13 de noviembre de 2008.



Autodiagnóstico

de salida



Aprender a aprender



Ahora que hemos finalizado las unidades de aprendizaje para adquirir y desarrollar la competencia aprender a aprender, es necesario que autoevaluemos nuestros avances y resultados. Para ello debemos diligenciar el siguiente autodiagnóstico, teniendo en cuenta la escala valorativa que se presenta a continuación.

Escala valorativa

ESCALA	DESCRIPCIÓN
Si	Demuestro la competencia aprender a aprender en situaciones de diversa complejidad, por medio de comportamientos y elaboraciones acordes a la situación y a los criterios definidos para ella.
Algunas veces	Demuestro la competencia aprender a aprender en situaciones simples y en algunas complejas. Asumo una actitud coherente con los criterios esperados que me permite alcanzar buenos resultados.
No	Demuestro muy poco la competencia aprender a aprender en situaciones simples y no lo hago en circunstancias complejas. Mis acciones no corresponden a los criterios definidos para esta competencia.

Autodiagnóstico de salida

CRITERIOS DE DESEMPEÑO	Calificación		
	Marque con una X		
	Si	No	Algunas veces
1. Identifico pensamientos, sentimientos y actitudes que me facilitan o me dificultan alcanzar lo que deseo.			
2. Planteo metas acordes con mis propias capacidades (físicas, intelectuales, emocionales).			
3. Identifico mi propio estilo de aprendizaje.			
4. Reconozco mis capacidades para aprender.			
5. Identifico mis fortalezas y debilidades en el momento de aprender.			

Aprender a aprender

CRITERIOS DE DESEMPEÑO	Calificación		
	Marque con una X		
	Si	No	Algunas veces
6. Establezco planes de acción que me llevan a aprovechar al máximo mis capacidades para aprender.			
7. Identifico los nuevos aprendizajes que debo adquirir.			
8. Descubro la información que necesito para mejorar mis desempeños.			
9. Manifiesto interés por explorar nuevas situaciones de aprendizaje en escenarios cotidianos.			
10. Analizo los errores para aprender de ellos.			
11. Mejoro los métodos de estudio y aprendizaje.			

Si en uno o varios enunciados nos calificamos con *Algunas veces* o *No*, debemos seguir trabajando en el desarrollo de ese o esos desempeños. Por tanto, es necesario formular un plan de mejoramiento que nos permita alcanzarlos. Para desarrollarlo, debemos:

-  Elaborar con nuestro docente un diagnóstico de nuestros desempeños y de las evidencias de las actividades que contribuyen a desarrollarlos.
-  Llevar a cabo nuevamente la(s) actividad(es) y elaborar su(s) evidencia(s) de aprendizaje correspondiente(s), pero esta vez, haciendo énfasis en los aspectos críticos determinados en el diagnóstico.
-  Establecer un cronograma para el desarrollo de esa(s) actividad(es) y la entrega de la(s) evidencia(s) respectiva(s).

Para finalizar, con el apoyo de nuestro docente realizamos un recorrido por las diferentes actividades desarrolladas, recapitulando objetivos y conceptos trabajados en el módulo, y *construimos libremente un relato escrito* donde conectamos los sucesos, acontecimientos y vivencias, cerrando con una descripción sobre el aporte que el trabajo realizado ha dejado para nuestra vida presente y futura.

Solución

Unidad 2: Mi capacidad en marcha. Acciones para el aprendizaje operativo

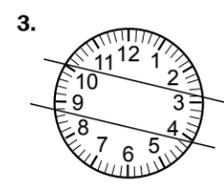
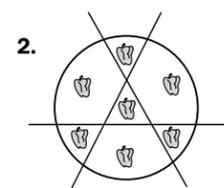
Actividad 1: Funciones en la mira // Figuras elaboradas en tengram



Unidad 2: Mi capacidad en marcha. Acciones para el aprendizaje operativo

Actividad 3: Logo-ruta // Acertijos

1. La fotografía era de su hijo.



4. Los mismos
8 minutos.

