

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

EL TESORO ESCONDIDO

El tesoro escondido

Unidad uno

Competencias
Laborales
Generales

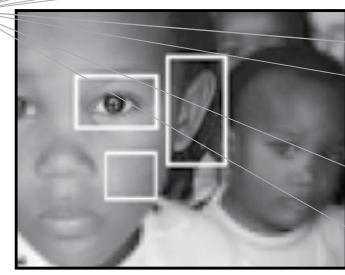
Actividad 1/ Pág.33



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.

