

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

ESTILO IMPRESO

Estilo impreso

Unidad **uno**

**Competencias
Laborales
Generales**

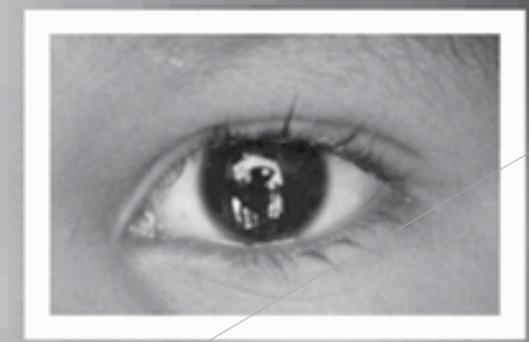
Actividad 1/ Pág.33



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.

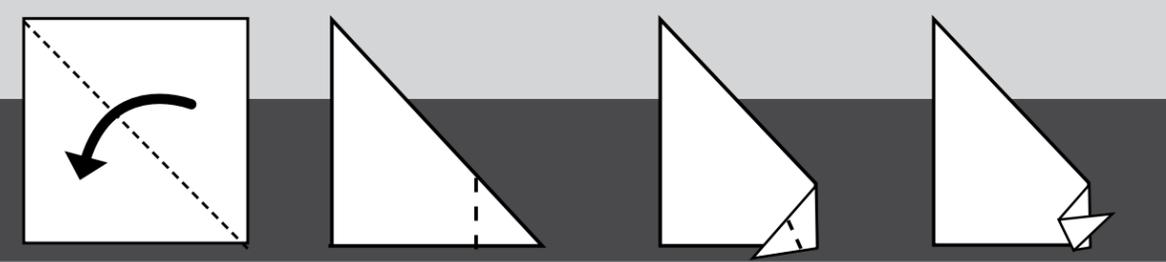


Fotografía Tatuaje: Rowey G

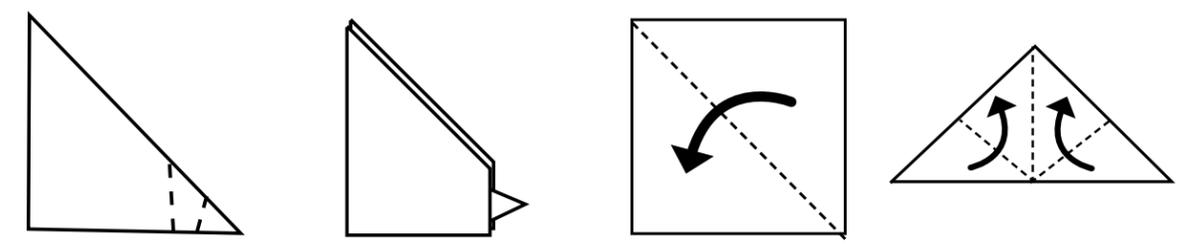


Fotografía: Kamil Dratwa

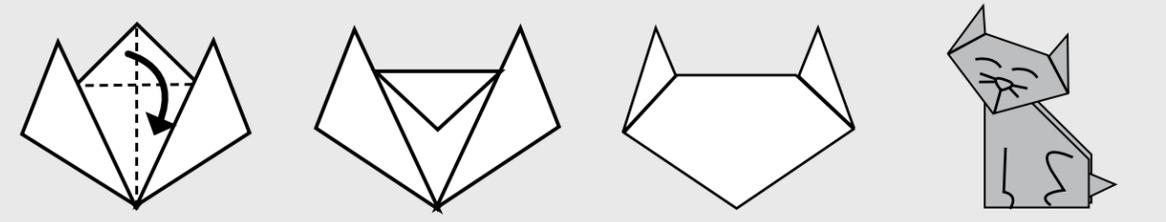
Descubre
tus habilidades



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 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, 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.

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.

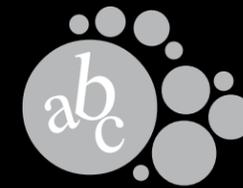
Lo determinante en este caso es saber que contamos con múltiples herramientas que nos permiten alcanzar lo que queremos y que, inicialmente, lo único que necesitamos es reconocerlas para ponerlas en función de nosotros mismos.

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.