



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](http://www.feyalegria.org/colombia)  
E-mail: [dimal@feyalegria.org.co](mailto: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 PARTIDA .....19

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 aprendemos .....30
3. Glosario .....57
4. Aprendamos más .....58

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

1. Presentación ..... 63
2. Conocemos, practicamos y aprendemos .....63
3. Glosario .....85
4. Aprendamos más .....86

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

1. Presentación ..... 91
2. Conocemos, practicamos y aprendemos ..... 91
3. Glosario .....117
4. Aprendamos más .....118

AUTODIAGNÓSTICO DE SALIDA ..... 121

Contenido

# FUNCIONES EN LA MIRA

*Funciones en la mira*

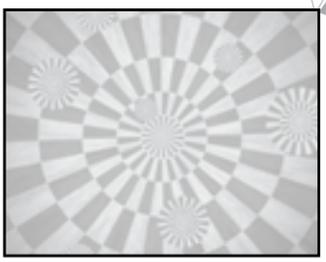
# Unidad **dos**

**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”<sup>13</sup>.

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 tangram<sup>14</sup> 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](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.