



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

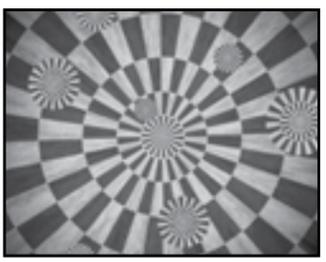
# LOS BAÚLES CONFUSOS

*Los baúles confusos*

# Unidad dos

**Competencias  
Laborales  
Generales**

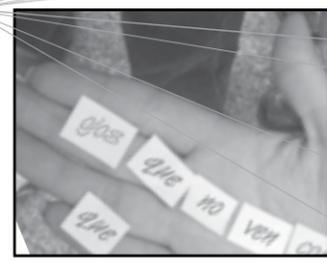
Actividad 1/ Pág.65



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"<sup>15</sup>.

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 posteriormente<sup>16</sup>. 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 concreto<sup>17</sup>. 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 otra<sup>18</sup>. 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 memoria<sup>19</sup>:

 **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.*

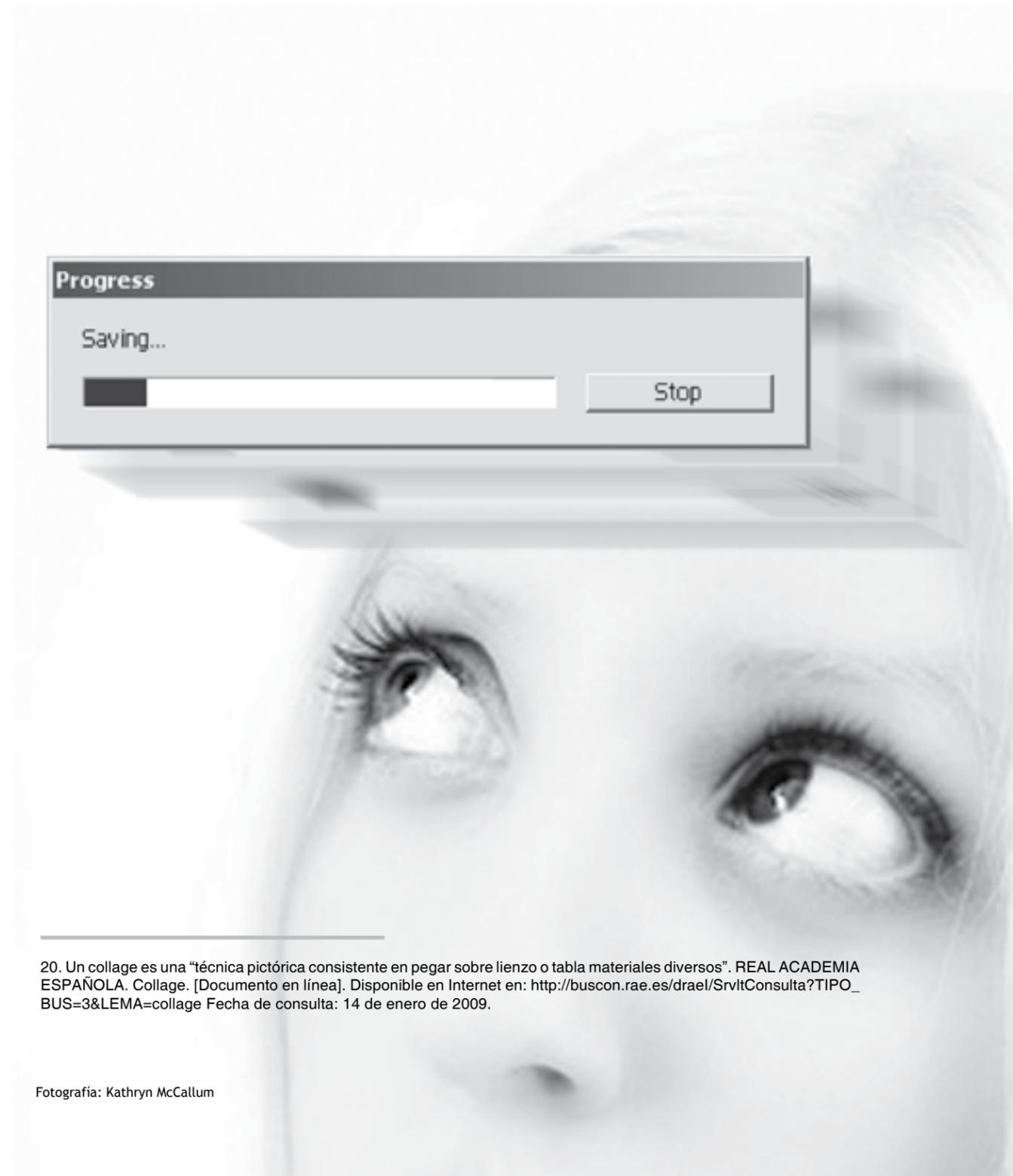
*Si queremos ampliar nuestra capacidad memorística debemos emplear las siguientes estrategias:*

- *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 memorización<sup>20</sup>.



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](http://buscon.rae.es/draeI/SrvltConsulta?TIPO_BUS=3&LEMA=collage) Fecha de consulta: 14 de enero de 2009.

Fotografía: Kathryn McCallum