



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

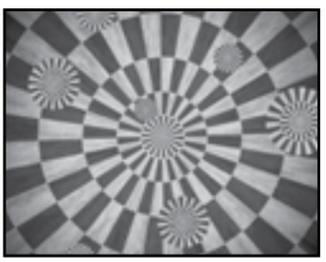
AUTODIAGNÓSTICO DE SALIDA ..... 121

Contenido

# 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 problema<sup>21</sup>.

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.

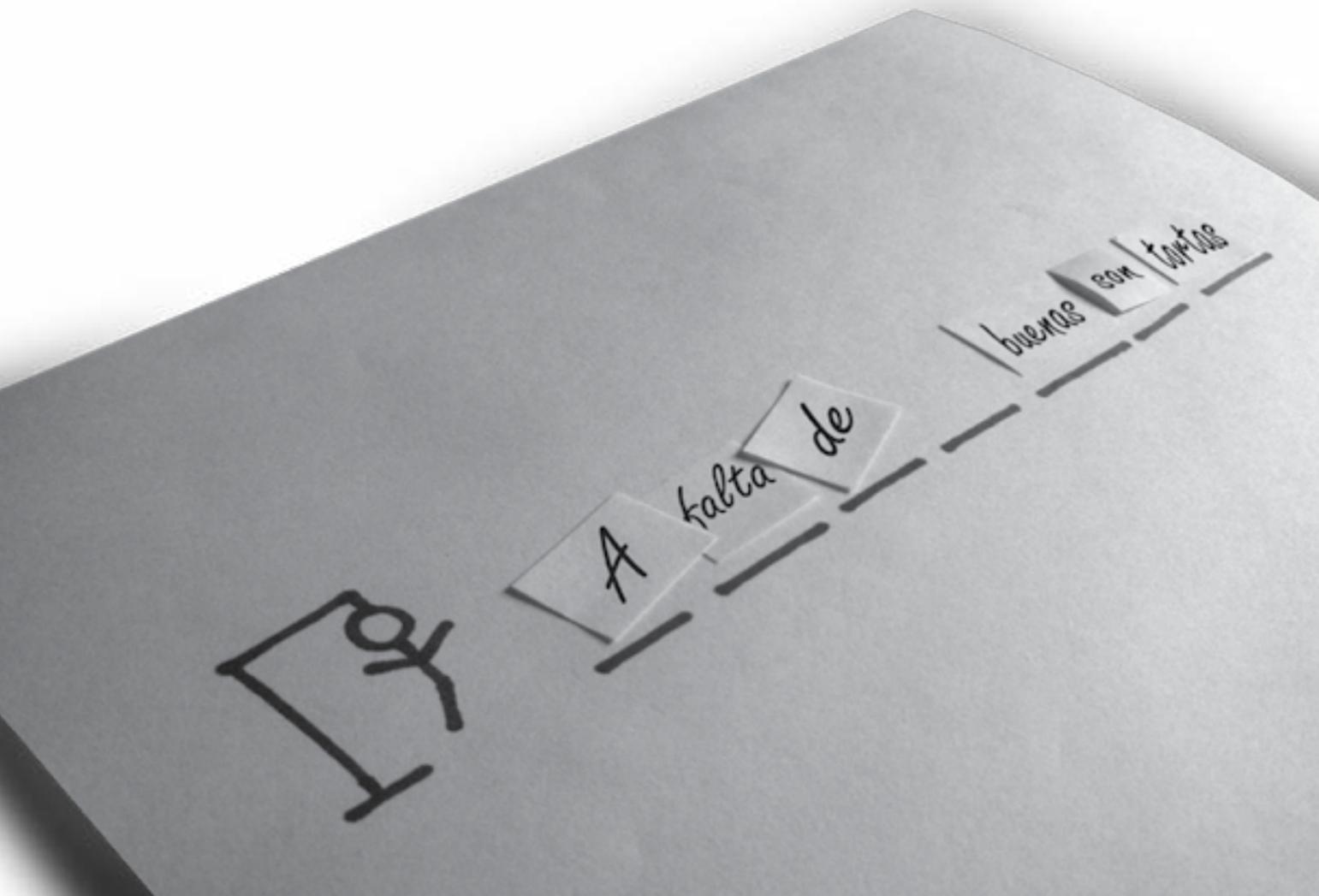
21. MI-CARRERA.COM. Reconocimiento de aptitudes y habilidades. [Documento en línea]. Disponible en Internet en: <http://mi-carrera.com/habilidades.html> Fecha de consulta: 10 de octubre de 2008.

## 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"<sup>22</sup>.

**MEMORIA:** "capacidad para retener las cosas en la mente y recordarlas en algún momento del futuro"<sup>23</sup>.

**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..."<sup>24</sup>.

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

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

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

## Glosario