

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 SHOW DE LOS TALENTOS
El show de los talentos

Unidad tres

Competencias
Laborales
Generales

Actividad 1/ Pág.93



Actividad 2/ Pág.99





Actividad 3/ Pág.111



Crterios propios para aprender: técnicas y hábitos de estudio

Nuestras capacidades para aprender y las acciones que emprendemos son muy importantes para ayudarle a nuestra mente en su labor de adquirir nuevos conocimientos, así que debemos asumir la tarea de identificar las estrategias que hacen posible esta valiosa función.

En los últimos años se han diseñado planes completos que nos ayudan a aprender más y mejor. No obstante, la efectividad de estos métodos depende directamente de dos factores:

-  La apropiación que tengamos del método, la cual está relacionada con su utilización constante, así como con nuestras actitudes y motivaciones al aplicarlo.
-  La relación que tiene el método con la forma particular que tenemos para aprender. Éste es quizá el factor más importante.

Por lo anterior estudiaremos dos aspectos importantes que favorecen nuestra capacidad para aprender: los hábitos y las técnicas de estudio.

Los hábitos de estudio están determinados por las acciones que adoptamos al enfrentarnos a situaciones de aprendizaje. Estos comportamientos se refuerzan y se mantienen a través de la repetición.

Sin embargo, no todas las acciones que adoptamos para aprender hacen que aflore todo nuestro potencial cognitivo. Algunas de ellas pueden convertirse en verdaderos obstáculos que dispersan nuestra atención y hacen el aprendizaje difícil. Este es el caso en el que nos esforzamos por memorizar una fórmula matemática sin haber entendido los términos que la integran.

De otra parte, cuando estamos en un ambiente propicio para el estudio, la comprensión y la adquisición de conocimientos se da más fácilmente. Por tanto, debemos identificar los ambientes que favorecen la labor de aprendizaje. Así, cada uno de nosotros debe encontrar un entorno cómodo que posibilite el aprovechamiento de nuestro potencial mental.


Es recomendable buscar lugares en los que no existan estímulos visuales y auditivos, pues éstos pueden convertirse en factores que aislen nuestra atención de aquello que queremos aprender.

Además, debemos utilizar una luz que permita el trabajo descansado de los ojos. Así podemos garantizar un tiempo significativo para el aprendizaje.


Después de definir el lugar, el paso a seguir es identificar una técnica de estudio relacionada con nuestro estilo particular de aprendizaje (visual, auditivo y kinestésico). De esta forma, invertiremos el menor tiempo y esfuerzo posible, pues podremos atender, comprender y memorizar mejor.

Si tenemos en cuenta todos los elementos mencionados podremos diseñar e implementar una estrategia de estudio acorde con nuestras características personales y que esté completamente encausada a las metas que deseamos alcanzar en los ambientes familiares, académicos, laborales y sociales.

Objetivo de la actividad









-  Propiciar un espacio para conocer algunas técnicas y hábitos de estudio que nos permitan formular una estrategia propia que nos ayude a aprender.

Evidencia de aprendizaje






-  Plan propio de aprendizaje.

Duración de la actividad

120 minutos distribuidos de la siguiente manera:

-  5 minutos para recibir las instrucciones de la actividad y asignar responsabilidades.
-  25 minutos para conformar equipos de trabajo y preparar las muestras artísticas.
-  30 minutos para presentar las muestras artísticas.
-  10 minutos para evaluar el desempeño individual y grupal durante el ejercicio.
-  10 minutos para trabajo individual de revisión de las propias acciones para aprender.
-  20 minutos para la presentación de las técnicas de estudio.
-  10 minutos para responder preguntas del ítem Reflexiones sobre nuestro aprendizaje.
-  10 minutos de reflexión colectiva.

Recursos didácticos necesarios

-  Hojas en blanco.
-  Lapiceros.
-  Disfraces.
-  Música de diferentes ritmos.
-  Elementos decorativos (bombas, festones, carteles, etc.).

Instrucciones de la actividad

Este ejercicio consiste en diseñar y llevar a cabo un evento cultural llamado “el show de los talentos” en el que se presenta una obra de teatro, un baile, una canción y una dinámica de animación.

Para desarrollar estas actividades artísticas:

- ☞ Acordamos con todo el grupo un tema central para el show que permita que todas las presentaciones tengan un hilo conductor. Éste puede ser el medio ambiente, las culturas urbanas juveniles, la identidad colombiana, etc.
- ☞ Nombramos un presentador encargado de hacer una introducción a cada uno de los actos ante el grupo en general, teniendo en cuenta el tema central del evento.
- ☞ Nos reunimos en grupos y seleccionamos el tipo de presentación que llevaremos a cabo.
- ☞ En nuestro grupo, planeamos y ensayamos la presentación. Distribuimos estas acciones en el tiempo que consideremos pertinente para que la presentación tenga la mejor calidad posible.

Cada acto debe tener un guión escrito en una hoja en blanco, un presentador con los puntos artísticos, una ambientación acorde al tema del lugar de exhibición del evento. Además, debe ser creativa y dinámica.

- ☞ Cuando estemos listos, damos inicio al espectáculo.
- ☞ Al finalizar evaluamos individualmente nuestro desempeño durante el evento, teniendo en cuenta:
 - Las actitudes personales prevalecientes en el ejercicio.
 - Las acciones realizadas de manera efectiva.
 - La estrategia implementada para aprender las funciones que debíamos desempeñar.
- ☞ Compartimos nuestras opiniones con nuestros compañeros de grupo. Nos enfocamos en la identificación de las acciones ejecutadas para aprender. Después dialogamos sobre:
 - Las estrategias que usamos cuando necesitamos estudiar un tema específico.
 - Los sentimientos que experimentamos al aplicar esa estrategia.
 - El efecto que produce tanto en nuestros resultados como en la motivación para seguir aprendiendo.
- ☞ Retomamos los principales aspectos evaluados y discutidos. Los usamos como insumo para construir nuestro propio plan para aprender.
- ☞ Escuchamos atentamente la explicación de nuestro docente sobre las técnicas de estudio descritas en los siguientes recuadros.

Técnica 1

SQ3R (Survey, Question, Read, Recite, Review)

Esta es una de las técnicas de estudio americanas más tradicionales que ha dado buenos resultados a generaciones de estudiantes en Estados Unidos.

Explorar (survey). Antes de leer el capítulo de un libro debemos hacernos una idea global de lo que vamos a estudiar. Para esto es necesario:

- *Fijarnos muy bien en el título, los encabezados y los subtítulos del capítulo.*
- *Inspeccionar las informaciones de los cuadros, diagramas, gráficos o mapas (el autor del libro quiere llamar la atención por su importancia).*
- *Prestar atención a la orden de los títulos y subtítulos.*
- *Tener presentes las notas, los apuntes y las recomendaciones del profesor.*
- *Leer la introducción y las conclusiones (final del capítulo).*
- *Leer cualquier resumen que haya al principio o al final del capítulo.*

Preguntar (question). Esta parte nos estimula y nos obliga a pensar y a ordenar los conocimientos que poseemos. Para ello, rápidamente, debemos:

- *Anotar todas las preguntas que se nos ocurran sobre cada título o subtítulo.*
- *Intentar recordar los comentarios del profesor sobre cada apartado.*
- *Dejar volar la imaginación durante unos segundos si no se nos ocurre nada.*

Leer (read). Debemos:

- *Hacer una lectura lenta y completa, teniendo siempre en mente el título o el subtítulo del capítulo.*
- *Leer activamente, es decir:*
 - *Pensar en lo que leemos y no en otras cosas.*
 - *Leer y analizar a la vez.*
 - *Mantener la concentración a toda costa.*

- Tratar de responder a las preguntas que nos hemos hecho y reformularlas si es necesario.
- Responder a las preguntas que hace el autor del libro.
- Verificar continuamente si comprendemos lo que leemos.
- Anotar los términos que deducimos de la lectura y que son importantes.
- Prestar atención y analizar todo lo que el autor destaque (itálicas, subrayados, gráficos, recuadros).
- Releer aquellas partes que no estén claras. Anotar al margen.
- Buscar el significado de las palabras que no entendemos en el diccionario.
- Subrayar y hacer anotaciones.

Recitar (recite). Esta actividad no debe entenderse como la repetición de palabras o la memorización de algo aislado como si fuera una unidad sin sentido. Lo anterior implica:

- Trazar un objetivo más ambicioso para cada lectura.
- Hacer “recitación” con énfasis en lo nuevo (subrayados propios, esquemas, etc.).
- Subrayar y resaltar lo importante. Descubrir nuevos matices que enriquezcan el conocimiento previo.
- Profundizar por nuestra cuenta los temas que nos interesen.
- Diseñar “un incentivo” cada vez que leemos.
- Cuando no haya otra opción, aprender de memoria. Sin embargo, no dejemos de leer activamente y establecer pequeños retos.

Repasar (review). Una vez que el tema de estudio se domina hay que repasar. Esta actividad no debe hacerse sólo antes de los exámenes, pues se tiende a olvidar un porcentaje importante de información muy rápidamente. Para evitarlo podemos usar el triple repaso: inmediato, intermedio y final (antes de las pruebas o previas).

El primer repaso general debemos hacerlo inmediatamente después de dar por dominada la materia, tras la “recitación”. Si el tema es difícil, debemos hacer repasos periódicos. Antes del examen es importante dejar un tiempo para un repaso a fondo, atendiendo especialmente lo primero que aprendimos.

El propósito de la técnica SQ3R es hacer un estudio inteligente y no memorístico. Así se favorece la retención mediante la organización temática y las relaciones entre los conceptos.

Técnica 2

El método de estudio

Este método consta de siete fases: prelectura, notas al margen, lectura comprensiva, subrayado, esquema, resumen y memorización.

Prelectura: es el primer vistazo que se le da a un tema para obtener una idea general del mismo. Ésta, frecuentemente, está expresada en el título. Es conveniente hacer la prelectura un día antes de la explicación del profesor, pues así lo comprenderemos mejor y aumentamos nuestra atención e interés en la clase.

Lectura comprensiva: consiste en leer detenida y completamente el documento sobre un tema. Debemos buscar en el diccionario o en la enciclopedia las palabras o conceptos que desconozcamos. También es importante que hagamos notas al margen, es decir, escribir al lado izquierdo del texto las ideas principales.

El subrayado: consiste en poner una raya debajo de las palabras más importantes del texto.

El esquema: es la expresión gráfica y jerarquizada de las ideas de un tema. Se puede decir que es la estructura del mismo.

Resumen: consiste en extraer de un texto todo aquello que nos interesa saber y queremos aprender. Incluye lo subrayado y otras palabras que le den sentido al texto escrito.

Memorizar: es grabar en la memoria los conocimientos que queremos poseer para después poder recordarlos.

Técnica 3

Técnicas para desarrollar la memoria: reglas mnemotécnicas

Técnica de la historieta: consiste en construir un relato con los elementos que queremos memorizar. El fundamento es unir la imagen con la acción y la emoción.

Técnica de los lugares: es asociar cada uno de los elementos que se desean memorizar con los lugares de un recorrido cotidiano (por ejemplo, el que hacemos diariamente de la casa al colegio).

Técnica de la cadena: consiste en concatenar aquellas palabras que dentro de un resumen o de un esquema recogen el significado fundamental y que se encuentran lógicamente relacionadas. Para desarrollar esta técnica:

- Reducimos las palabras o conceptos que queremos memorizar a imágenes. Estas últimas deben ser concretas, diferentes, claras, humorísticas y cómicas (lo ridículo, simpático y chocante se recuerda mejor).
- Visualizamos las imágenes correspondientes a la primera y la segunda palabra. Después generamos una imagen compuesta que las junte. Hacemos lo mismo con la segunda y la tercera palabra, y así sucesivamente.
- Hacemos una serie uniendo la imagen de la primera y de la última palabra.

Oración creativa: en esta técnica se busca concentrar el significado o el contenido de un tema en una palabra o agrupación de ellas. Por ejemplo: Aratota Puental nos da una pista sobre el recorrido del Tajo (Aranjuez, Toledo, Talavera de la Reina, Puente del Arzobispo, Alcántara).

○ Fuente: Técnicas para desarrollar la memoria: reglas Mnemotécnicas de María López Martínez. [Documento en línea]. Disponible en Internet en: <http://www.psicopedagogia.com/tecnicas-de-estudio/reglas-mnemotecnicas> Fecha de consulta: 13 de noviembre de 2008..

Técnica 4

El método 6R

En este método dividimos la hoja para tomar apuntes en tres zonas: una columna para apuntes (notetaking), una para las observaciones y la parte de abajo para el resumen.

Registramos. En la columna de apuntes escribimos todos los hechos e ideas significativas que podamos. Para ello utilizamos oraciones telegráficas a las que podamos reconstruirle completamente su sentido posteriormente.

Resumimos. Después de clase resumimos nuestras notas escribiendo en la columna de observaciones palabras clave y frases cortas. Con esta acción clarificamos significados, revelamos relaciones, establecemos continuidades y consolidamos la memorización.

Recitamos. Tapamos la columna de apuntes con una hoja del papel. Mirando las palabras y las frases en la columna de observaciones, recitamos en voz alta y con nuestras propias palabras la clase o el tema completo.


Reflexionamos. Para ello nos hacemos preguntas como las siguientes: ¿cuál es el significado de estos hechos? ¿En qué principio se basan? ¿Cómo podemos aplicarlos? ¿Cómo los integramos a lo que ya sabemos?

Revisamos. Repasamos nuestras notas 10 minutos cada semana para retener mejor su contenido de cara a los exámenes.

Recapitulamos. Dejamos un espacio al final de cada hoja para elaborar una síntesis.

○ Fuente: Tomar bien los apuntes en clase (el método 5R) de Estudiantes.info. [Documento en línea]. Disponible en Internet en: http://www.estudiantes.info/tecnicas_de_estudio/tecnicas_tomar_apuntes.htm Fecha de consulta: 8 de noviembre de 2008.

Aprender a aprender

-  Después de la explicación del docente, escribimos en una hoja en blanco los aprendizajes más significativos de la actividad y su aporte a nuestras ideas iniciales sobre las técnicas de estudio.

Reflexiones sobre nuestro aprendizaje

Las estrategias vistas anteriormente nos proporcionan un referente importante acerca de los avances que se han hecho en materia de técnicas de estudio. La tarea ahora es reconocer los aprendizajes más significativos frente al tema, completando las siguientes frases. Debemos incluirlas en una hoja en blanco e incluirla en nuestro portafolio de evidencias.

- Las técnicas de estudio son: _____

- Las técnicas de estudio fueron creadas para: _____

- Según nuestro propio estilo para aprender, la técnica que más nos favorece es:

- Al conocer las técnicas de estudio, lo primero que debemos hacer para mejorar nuestro método para aprender es: _____

