




Curso de

Competencias Laborales Básicas: Aprender a Aprender











Consejo de Capacitación y Formación Profesional de Rosario y su Región (CCFP-R)














Estructura modular del curso Aprender a Aprender

-  Novedades
-  Introducción y objetivos del curso Aprender a Aprender
-  Debates finales - Foro









Módulo 1 - Vida y aprendizaje

-  Introducción al Módulo 1.- Vida y aprendizaje
-  Lección 1.1 - Diferentes enfoques y características del aprendizaje
-  Evaluación Lección 1.1
-  Lección 1. 2 - Las seis preguntas del aprendizaje
-  Evaluación Lección 1.2
-  Lección 1.3 - Aprender a Aprender con más eficacia
-  Evaluación Lección 1.3
-  Lección 1.4 - Cómo entender los procesos del aprendizaje
-  Evaluación Lección 1.4
-  Conclusiones del Módulo 1

Módulo 2 - Estilos y técnicas de aprendizaje







-  Introducción al Módulo 2 - Estilos y herramientas de aprendizaje
-  Lección 2.1 - ¿Cómo aprendo mejor?
-  Evaluación Lección 2.1
-  Actividad del alumno: Preferencias de pensamiento
-  Actividad del alumno: Perfil del estilo de aprendizaje o “Mi manera”
-  Test de Estilos de Aprendizaje
-  Análisis del Test de Estilos de aprendizaje
-  Lección 2.2 – Las técnicas de aprendizaje
-  Evaluación Lección 2.2
-  Actividad para trabajar en casa - Lectura Activa
-  Conclusiones del Módulo 2

Módulo 3 - Creación del camino propio

-  Introducción al Módulo 3 - Creación del camino propio
-  Lección 3.1.1 - Herramienta 1: El Mapeo mental
-  Actividad del alumno: Creación y desarrollo del mapa mental
-  Lección 3.1.2 - Herramienta 2: "La metáfora"
-  Lección 3.1.3 Herramienta 3: Diarios de aprendizaje
-  Lección 3.1.4 Herramientas alternativas
-  Lección 3.2 - Planificación del proyecto de aprendizaje
-  Actividad del alumno - Planificar su proyecto de aprendizaje

 Conclusiones del Módulo 3

Módulo 4 - Cuatro focos de reflexión

-  Introducción al Módulo 4 - Reflexión y acción
-  Lección 4.1 - Cuatro focos de reflexión
-  Lección 4.2 - Aprendizaje a través de la experiencia, la reflexión y la acción
-  Foro de cierre de los cursos CLB
-  Encuesta al alumno
-  Finalización curso Aprender a Aprender

INTRODUCCIÓN Y OBJETIVOS DEL CURSO APRENDER A APRENDER

El curso *Aprender a Aprender* ayuda a desarrollar su capacidad para aprender efectivamente en cualquier situación de aprendizaje que deba enfrentar. Está diseñado para aumentar su percepción de su propio éxito como alumno y desarrollar el sentido del alumno que hay en usted.

A través de su participación activa en el curso *Aprender a Aprender* usted podrá reconocer distintas clases de situaciones de aprendizaje, conducir importantes proyectos de aprendizaje y meditar críticamente sobre su aprendizaje para luego actuar.

El curso se divide en cuatro módulos:

En el Módulo 1, *Vida y Aprendizaje*, usted explorará los diferentes puntos de vista del aprendizaje y sus características generales, verá cómo el aprendizaje está relacionado con la experiencia y conocerá las seis preguntas principales del aprendizaje. También desarrollará el procedimiento de *Aprender a Aprender*, conociéndose a usted mismo como alumno y el modo en que el aprendizaje ocurre en diversas situaciones.

En el Módulo 2, *Estilos y herramientas de aprendizaje*, usted investigará e intensificará sus capacidades para aplicar el concepto de los estilos de aprendizaje y sus tres herramientas clave (comprensión auditiva activa, comunicación de ideas y lectura activa).

En el Módulo 3, *Creación del camino propio*, está invitado a explorar y aplicar tres herramientas de aprendizaje adicionales (mapeo mental, metáforas y diarios de aprendizaje) y a planificar un proyecto de aprendizaje personal. También mencionaremos, sólo brevemente, algunos métodos alternativos de aprendizaje (es decir, aprendizaje con tutores o consejeros, computadoras, radio, televisión, intuición y sueños) para su conocimiento y seguimiento personal.

En el Módulo 4, *Reflexión y Acción*, aprenderá cómo sumar nuevos significados a su experiencia a través de la reflexión. Analizaremos cuatro diferentes focos de reflexión, los mitos que envuelven a la reflexión y la relación crítica entre experiencia, reflexión y acción, más el potencial del aprendizaje.

Evaluación

El seguimiento y desarrollo de este curso implica la lectura detenida de los documentos que constituyen el curso, la resolución de los ejercicios propuestos en él y el envío de los trabajos prácticos y las evaluaciones al tutor/docente, siempre dentro de los plazos que determine la convocatoria establecida.

La evaluación es por sobre todas las cosas un medio de comunicar y celebrar los aciertos de los alumnos en relación con los resultados de aprendizaje, desarrollar su aptitud, su conocimiento y expandir sus intereses. Promueve la autoestima favorable para que cada alumno pueda cumplir sus metas. La evaluación estimula y facilita la autorreflexión.

INTRODUCCIÓN AL MÓDULO 1.- VIDA Y APRENDIZAJE

El aprendizaje es algo con lo que todos estamos familiarizados. Usted ha estado con él la mayor parte de su vida. Cuando era niño desarrolló acciones esenciales para poder sobrevivir: aprendió sin proponérselo y sin mayores esfuerzos a caminar, a hablar, a comer. Luego en la escuela comenzó a leer y escribir. Más tarde se instruyó en algún oficio o descubrió el encanto de ser madre o padre. La popular frase *"todos los días aprendemos algo nuevo"* es absolutamente cierta, ya que la vida es aprendizaje.

Definir el proceso de aprendizaje no es tarea fácil. La dificultad está en que aprendemos de manera involuntaria y la mayoría de las veces no somos conscientes de que lo estamos haciendo. De eso se trata precisamente este curso: ¿Cómo reconocernos a nosotros mismos como personas capaces de aprender? Entender la manera cómo cada uno de nosotros aprende, hará que el proceso sea mucho más efectivo y gratificante.

En el Módulo 1 usted explorará diferentes puntos de vista del aprendizaje, incluyendo sus características generales y cómo el aprender se relaciona con la experiencia y las seis preguntas del aprendizaje. También desarrollará el entendimiento de aprender a aprender conociéndose a usted mismo como alumno y el modo en que el aprendizaje sucede en diversas situaciones.

LECCIÓN 1.1 - DIFERENTES ENFOQUES Y CARACTERÍSTICAS DEL APRENDIZAJE

El enfoque dominante del aprendizaje considera que éste es una transferencia de conocimientos de alguna fuente externa (un instructor, un libro o un video) a la mente del alumno. Pero hay más que eso. Piense en sus propias experiencias de aprendizaje relacionadas con los ejemplos citados anteriormente. ¿Su aprendizaje simplemente implica que le llegue el conocimiento desde afuera a su cabeza? En parte, ciertamente puede haber sido así, pero aprender a ser un buen comerciante, un buen padre o aprender a caminar abarca mucho más que una transferencia de conocimientos desde una fuente externa.

El aprendizaje es un proceso constructor del entendimiento y de la aptitud a través de la razón, del sentimiento y de la acción.

El aprendizaje en cada uno de estos ejemplos requiere iniciativa y práctica, sentimientos y determinación y, al menos en dos situaciones, podríamos también agregar análisis y reflexión. Usted ha desarrollado su entendimiento y capacidades personales sólo a través de su participación activa en cada situación de aprendizaje. Esto implica no sólo razonamiento, sino también sentimientos y acciones. La emoción, el compromiso, la confianza y la práctica juegan un papel muy importante en el aprendizaje.



(video)

Características generales del aprendizaje

Algunas observaciones generales acerca del aprendizaje pueden ayudar a aclarar su significado. Existen al menos tres características generales comunes a todo aprendizaje: Es personal, es natural y es de por vida.

El aprendizaje es
personal, natural,
dinámico y de por vida.

El aprendizaje es personal, natural, dinámico y de por vida

1. El aprendizaje es un viaje de toda la vida

Su viaje al aprendizaje comienza antes de nacer. Inicialmente, es involuntario y no premeditado. El viaje se inicia simplemente con el objetivo de sobrevivir e irá aprendiendo a lo largo del camino. Puede ser el aprendizaje del sonido de la voz de su madre o el ritmo de su canto. Su viaje continúa, naturalmente, a través de la niñez temprana, cuando desarrolla una impresionante colección de conocimientos, aptitudes y comprensión de las cosas que le sirven para toda la vida.

A medida que usted madura, su aprendizaje está cada vez más vinculado con sus experiencias. Y su experiencia pasada produce un proceso de aprendizaje que se focaliza más en modificar e integrar significados y capacidades que en formar y acumular, como era en la niñez. La experiencia le brinda, como adulto, un recurso potencialmente muy rico y a la vez un obstáculo potencialmente desafiante para aprender.

2. El aprendizaje es personal y natural

Considere que cada uno de nosotros aprendió a caminar, correr, andar en bicicleta, hablar, preguntar, jugar, cooperar, guiar, iniciar y expresar sus pensamientos y sentimientos antes de los seis años y antes de poner un pie en el aula. Usted aprendió por sí solo, a través de su interacción con otros, explorando su entorno y haciendo.

Estos ejemplos revelan la fuerza del aprendizaje natural, la fuerza del aprendizaje que viene de adentro, la fuerza de conectarse socialmente con otros. Aún así muchos de

nosotros asociamos el aprendizaje solamente con la educación formal y/o la capacitación a través de un curso o una clase. Estos constituyen el segundo modo de entrar al camino del aprendizaje. Un tercer modo muy común en que los adultos aprenden, es a través de los proyectos de aprendizaje autodidacta (por ejemplo, aprender por su cuenta a tocar un instrumento o a hablar otro idioma).

El aprendizaje es también un proceso personal, aunque podamos aprender en grupo, por ejemplo, donde acumulamos no sólo conocimientos sino también experiencias que utilizaremos en el futuro. Es personal también porque tiene que ver con nuestros intereses y los objetivos que tenemos al querer aprender algo nuevo. Para que exista aprendizaje, una persona tiene que ser capaz de hacer algo que antes no sabía hacer y que le permite obtener mejores resultados. Quien aprende aumenta su caudal de conocimientos y esa es la razón por lo que el aprendizaje se convierte en la habilidad más importante para cualquier persona.

El aprendizaje no es lo mismo que la capacitación

3. El aprendizaje es un proceso dinámico

Cada uno de nosotros, en algún momento, se propuso hacer algo que no había hecho antes (por ejemplo, planear un viaje a una ciudad desconocida, tener una huerta propia en casa, fabricar un mueble). Para hacer eso se requiere iniciativa, planeamiento y perseverancia. Esos esfuerzos producen resultados, un cambio en nuestra capacidad, en nuestro conocimiento y entendimiento, y quizá hasta en nuestros sentimientos u opiniones.

- Piense e identifique un ejemplo de cada característica

La experiencia de la hiedra venenosa

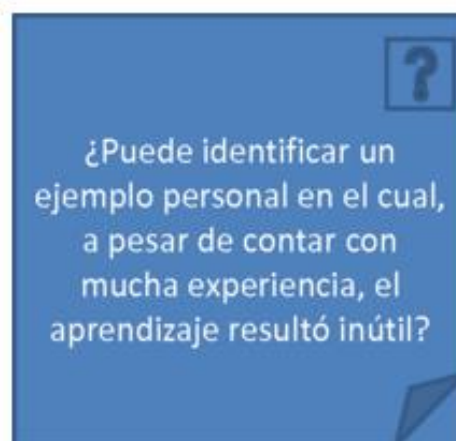
La experiencia de las personas adultas también juega un papel muy importante en el aprendizaje. El aprendizaje puede comenzar pero no terminar con la experiencia. La experiencia ha sido denominada la gran maestra, pero la experiencia no enseña. Sería más apropiado decir que se puede aprender con la experiencia. La palabra clave aquí es “poder”. Es lo que usted hace con esa experiencia lo que determina si aprende o no de ella. Por ejemplo,

"Al momento de escribir esto, estoy tratando mi séptima u octava infección de una hiedra venenosa. ¿Encuentro algún extraño placer en rasguñarme las pantorrillas con las uñas repetidamente, descamando gradualmente las capas externas de mi piel? ¡No lo creo! Tampoco, obviamente, a través de mi experiencia previa, he aprendido a evitarlo.

Yo puedo aprender a evitar futuras infecciones de hiedra venenosa si aprendo cómo recurrir a mis experiencias anteriores y considero que lo que yo pensaba que sabía sobre la hiedra venenosa pudo haber estado equivocado. Sin dudas, la mejor prescripción es “evitar”, lo cual requiere la capacidad de reconocer y distinguir a la peligrosa plantita en sus diversas etapas y formas. Yo creí tener destreza en esto. Es igualmente importante entender cómo se adquiere y distribuye el veneno de la hiedra. Yo creía saber eso también.

Resulta que, después de un poco más de investigación, parte de mi conocimiento era parcialmente acertado y parte era completamente equivocado. Por lo tanto necesité desaprender varias cosas relacionadas con mi conocimiento sobre la hiedra venenosa y volver a practicar cómo tratar con ella.

Desaprender fue para mí todo un desafío. Descartar parte de mis conocimientos previos sobre el tema terminaron en frustración, ansiedad y resistencia. La resistencia y el malestar son mayores cuando el aprendizaje de lo nuevo se enfrenta a aquellas opiniones, ideas o valores en los que creemos profundamente o de los que estamos muy convencidos."



LECCIÓN 1.2 - LAS SEIS PREGUNTAS DEL APRENDIZAJE

Todo aprendizaje implica seis consideraciones clave que están referidas a los factores que influyen en el proceso. Se trata de aquellas cosas en las que debemos pensar en relación con el proceso de aprender que queremos abordar y no son otra cosa que las seis preguntas clave del aprendizaje: Quién, Qué, Por qué, Cómo, Dónde y Cuándo.

Aquí hay una breve descripción de nuestras seis preguntas del aprendizaje. Reflexionar sobre ellas nos será útil para observarnos y conocernos a nosotros mismos como alumnos y, por sobre todo, para pensar en nuestros propios objetivos para aprender más y mejor aquello que nos interesa.

Las seis preguntas clave del aprendizaje

Quién

Probablemente esta es la consideración más importante y la que generalmente recibe menos atención de parte de los alumnos. ¿Qué sabe y cómo se ve usted a sí mismo, como alumno? ¿Qué piensa del tema u objetivo de su aprendizaje? Por ejemplo, puede sentir inseguridad cuando se propone aprender algo de naturaleza manual, como programar un televisor nuevo para que se vean todos los canales.

Para hacer las cosas más difíciles, a veces su modo de aprendizaje preferido no es el adecuado en ciertas situaciones. Por ejemplo, si su modo preferido de aprendizaje es el reflexivo, no le servirá en el aprendizaje de destrezas manuales. Entender sus propias respuestas a tales preguntas es el primer paso crucial para convertirse en un alumno efectivo.

Qué

La consideración del Qué se refiere al contenido (tema, o interés) del aprendizaje (por ejemplo: la reorganización del trabajo, programar el televisor, reparar un artefacto electrodoméstico, aprender a bailar tango, etc.).

Por qué

Esta consideración tiene dos aspectos diferentes. Un aspecto tiene que ver con el objetivo de su aprendizaje. Los objetivos varían según su criterio y orientación. Veamos algunos ejemplos:

- Objetivos orientados a tareas, por ejemplo aprender a utilizar tablas dinámicas en un programa Excel.
- Objetivos sociales, por ejemplo aprender a relacionarse mejor con otros.
- Objetivos orientados a la reflexión, por ejemplo aprender a entenderse y desarrollarse uno mismo.

Otro aspecto tiene que ver con el punto de vista o la perspectiva del tema. El desarrollo de su capacidad para detectar y evaluar los puntos de vista y/o suposiciones básicas es un paso crucial para convertirse en un alumno más efectivo.

Cómo

Hay tres aspectos relacionados íntimamente con esta consideración que son muy importantes para entender el aprendizaje.

El primero tiene que ver con cómo usted prefiere aprender, o sea, su estilo de aprendizaje personal. El estilo de aprendizaje se refiere al modo en que usted mejor se concentra, procesa y retiene información nueva o difícil. Incluye las preferencias de métodos, (por ejemplo: una muestra, lectura, un estudio del caso), el entorno (por ejemplo: con música, luz fuerte, temperatura fría) y la estructura (por ejemplo: instrucciones detalladas, trabajar solo, trabajar en grupo, trabajar independientemente).

El segundo aspecto tiene que ver con los diferentes tipos de situaciones en las que uno está involucrado. Comúnmente, muchos de nosotros relacionamos el aprendizaje con la escolarización. La enseñanza o el aprendizaje a través de un curso formal (por ejemplo, ofrecido en el trabajo o en la escuela local) representa una de las tres diferentes situaciones de aprendizaje. Usted ha aprendido mucho a través de las situaciones de aprendizaje natural (por ejemplo, aprender a caminar o a ser padres, los detalles de su trabajo, etc.).

Un tercer tipo de situación de aprendizaje en las que muchos de nosotros hemos participado es lo que llamamos aprendizaje autodidacta. El aprendizaje autodidacta es fundamentalmente cualquier situación donde usted deliberadamente se propone desarrollar su capacidad y sus conocimientos, planeando y organizando su propio aprendizaje sin el apoyo de un curso formal, como por ejemplo aprendiendo por su cuenta a usar el chat o Facebook.

Cada uno de los tres tipos de situaciones de aprendizaje, es decir, formal, natural o autodidáctico, tiene procesos de aprendizaje únicos asociados a ellos. Usted puede utilizar una combinación de los tres tipos al mismo tiempo.

Cualquiera sea el tipo de situación de aprendizaje que elija o combine para aprender algo, considere que la razón, los sentimientos y la acción juegan un papel muy importante en lo que se propone. Por esto, procure que estas tres dimensiones estén estimuladas a través del proceso de aprendizaje.

Dónde

La consideración de Dónde tiene que ver con la ubicación o lugar donde ocurre el aprendizaje (por ejemplo: en el hogar, en el trabajo, en la facultad, en el centro de capacitación, en el lugar de trabajo, a través de internet). Es también importante considerar el nivel de comodidad del alumno con la ubicación considerada y los diversos costos asociados con las diferentes ubicaciones.

Cuándo

Cuándo se refiere al momento del aprendizaje (por ejemplo, la semana próxima, durante el día, el mes próximo, a la mañana). Asegúrese de considerar las preferencias individuales y los horarios de trabajo.

LECCIÓN 1.3 - APRENDER A APRENDER CON MÁS EFICACIA

Aprender a aprender consiste en convertirse en un alumno más efectivo. Cada uno de nosotros puede mejorar su capacidad para aprender, ya sea un nuevo idioma, desaprender un "castigo" (como el de la hiedra venenosa) o aprender las complejidades de las nuevas tecnologías de un determinado sector productivo.

¿Cómo llegar a conocerse uno mismo como alumno?

Hay que conocer tres aspectos importantes sobre el alumno que hay en usted:



En primer lugar, hay que reflexionar sobre los sentimientos que uno tiene: ¿Cómo se siente usted mismo como alumno en una situación de aprendizaje? ¿Se siente cómodo, le provoca inseguridad, siente que le va a costar superar las dificultades, siente ganas de aprender más?, etc.

En segundo lugar, necesitamos aprender a reconocer y a superar las cosas que vulneran nuestra capacidad de aprender o lo que podríamos llamar las dificultades del aprendizaje. En esta lección encontrará una lista de algunas de las dificultades de aprendizaje más comunes y algunas sugerencias generales sobre cómo superarlas. Ellas son:



¿Cómo resolver dificultades?

Todos nos enfrentamos a dificultades mientras nos esforzamos por aprender algo. Puede ser que usted simplemente no pudo encontrar el tiempo (o así se auto-convenció) o quizá a usted le resultó difícil identificar un concepto abstracto. Muchas dificultades de aprendizaje (u obstáculos de aprendizaje) responden a diversos factores. Está el tiempo que tenemos para dedicarle al aprendizaje que nos hemos propuesto, la percepción del conocimiento y de uno mismo, el compromiso por aprender y nuestra capacidad de concentración, entre otros.

Veamos estos factores un poco más en detalle:

¿Cuáles son las cosas que más dificultan su aprendizaje?

Haga una lista y comience a pensar como resolverlas

1. El factor tiempo

Las restricciones del tiempo son una de las mayores complicaciones. La familia, las actividades sociales y las responsabilidades laborales, por citar algunos ejemplos, a menudo nos absorben tiempo. Las siguientes son algunas ideas que pueden ayudarlo a resolver el problema del tiempo para el aprendizaje.



2. Percepción del aprendizaje y de uno mismo

Su actitud hacia la capacidad para aprender y su punto de vista sobre la vida y el aprendizaje pueden afectar mucho el éxito de su aprendizaje. Una verdadera sorpresa se esconde debajo de la rica oportunidad de aprendizaje encontrada en la experiencia diaria. Por lo tanto, usted puede aprender mucho de las experiencias de todos los días si comienza a reconocer que el aprendizaje no se restringe a un aula.

Considere algunas de las siguientes sugerencias para resolver esta dificultad tan común:

- ✓ Practique aprender

Seleccione una experiencia reciente y pregúntese qué puede aprender de esa experiencia.

- ✓ Esté atento

Esté alerta al aprendizaje que surge de improviso en sus vivencias cotidianas.

- ✓ Hable sobre el aprendizaje

Háblele a su familia o amigos sobre lo que ha aprendido o pregunte qué han aprendido recientemente.

- ✓ Disfrútelo

Reconozca y elogie su éxito.

3. Compromiso con el aprendizaje

No se impaciente. El compromiso puede ser variable, es natural que sea así. Somos particularmente susceptibles a esta dificultad cuando se trata de proyectos de aprendizaje autodidacta. La clave consiste en ser capaz de reconocer cuándo el compromiso está declinando, aceptarlo como un flujo y reflujo natural y seguir en curso. Algunas de las cosas que pueden ayudar durante las épocas de declive abarcan las siguientes acciones:

- ✓ Reconozca sus logros.

Revise sus objetivos y reflexione hasta dónde ha llegado.

- ✓ Varíe las actividades de aprendizaje.

Enfoque un tema, concepto o tarea diferente o bien intente con otra técnica de aprendizaje.

- ✓ Cambie de lugar o ritmo.
- ✓ Busque ayuda.

Hable con los amigos o con la familia sobre el aprendizaje o cómo ellos resuelven el declive del compromiso. Únase a un grupo con intereses u objetivos similares.

4. Capacidad de concentración

Todos nos hemos encontrado con esta dificultad en algún momento. Ha encontrado el momento, está listo para dedicarse a una tarea y no puede concentrarse más de tres minutos seguidos. Su pensamiento pasa por los chicos, el trabajo, etc.; va y vuelve. Sea paciente. Trate de combinar un poco de práctica con sus aspiraciones y descubrirá un gradual mejoramiento en su capacidad de concentración. Varias acciones relacionadas principalmente a situaciones formales de aprendizaje también pueden ayudar.

- ✓ Sea flexible

El tiempo que usted se ha programado para estudiar a veces requiere de algunas maniobras.

- ✓ Establezca un espacio personal de estudio.
- ✓ Haga intervalos

Los intervalos pueden realmente ayudar a reconcentrarse; usted sabrá cuando está abusando de ellos.

- ✓ Deje de lado asuntos "difíciles" que molestan.

Anote los asuntos molestos en una agenda o anotador y ocúpese más tarde. Ocúpese del aprendizaje más desafiante y duro cuando esté con más energía.

5. Capacidad para ver la totalidad en conjunto

Es muy fácil estancarse en las especificaciones del aprendizaje y perder de vista el contexto y significado general de lo que se está aprendiendo. Estamos expuestos a esta dificultad cuando estamos incómodos con el contenido o tema. Las siguientes son algunas cosas que lo pueden ayudar a liberarse de esta dificultad.

- ✓ Trate de tener visión de conjunto

Pregúntese “¿cuáles son los puntos principales que destacó el autor o instructor?”.

- ✓ Haga conexiones

Pregunte: ¿cómo se relacionan los puntos principales con nuestros objetivos, experiencias, aspiraciones futuras y otras actividades del aprendizaje?

- ✓ Intente con el mapeo mental

En el Módulo 2 se encontrará nuevamente con esta herramienta visual muy poderosa que usted conoció y practicó en el curso de Resolución de Problemas. Es magnífica para conectar y relacionar varias ideas o conceptos.

- ✓ Hable sobre la totalidad en conjunto

Informalmente explique o muestre a familiares y/o amigos algunas de las “conexiones” que ha logrado hacer.

- ✓ Cree metáforas

El pensamiento metafórico implica hacer conexiones entre dos ideas que normalmente no se relacionan entre sí pero que tienen alguna similitud. Por ejemplo, una revolución puede compararse con un volcán: ambas implican una presión que deriva en explosión. Los significados pueden explorarse más ahondando tanto en las diferencias como en las similitudes.

- ✓ Reflexione sus preguntas

Después de plantear una pregunta sobre todo el contexto en conjunto, déjela por unos días y luego vuelva a ella.

6. Las Dilaciones

Dilatar es posponer. “Lo haré más tarde”, sólo para descubrir que cuando llega el más tarde ¡se ha transformado en pánico! Aquí tiene algunas ideas que lo ayudarán con esta dificultad, ¡la clave es la acción!

- ✓ Tranquilícese

Comience con una tarea fácil y demuéstrese el progreso.

- ✓ Desglose

Divida un trabajo grande en pequeñas partes. Planee éxitos pequeños.

- ✓ Hágalo, luego júzguelo

Suspenda la crítica de cómo va hasta haber completado la tarea. Si vamos a juzgar nuestras habilidades con el idioma inglés antes de comenzar a hablar, nuestros hijos nos considerarían mudos. Por supuesto, a los dos años ellos disfrutarán corrigiendo la pronunciación.

- ✓ Aprenda con un amigo

Busque un compañero de aprendizaje para ayudarse mutuamente a avanzar.

7. Temor a exponerse

El temor a exponerse, a que los demás vean o escuchen lo que no sabe o no puede hacer, es una verdadera preocupación para algunos. Contenerse en estas situaciones no ayuda al aprendizaje y también priva a los demás del valor de sus ideas. Superar el temor a exponerse puede resultar fácil practicando algunas de las siguientes acciones.

- ✓ Pruebe sus ideas con alguien en quien usted confíe

Probablemente se sorprenderá al ver qué bien puede explicar o demostrar sus ideas cuando está cómodo con la situación. Es una buena práctica y ayudará probablemente a refinar sus ideas.

- ✓ Visualice las respuestas

Imagine la peor respuesta posible a sus ideas. Luego imagínese usted mismo sobreviviendo a la confusión. ¿Ve que no es tan terrible? Vuelva a idear la imagen, ahora visualizando a los demás y reconociéndole su perspectiva.

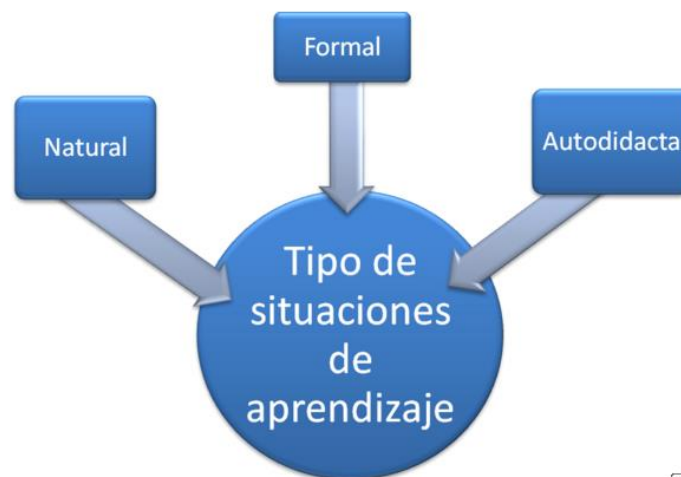
- ✓ Contribuya equitativamente

Uno de los puntos comunes del aprendizaje natural, formal y autodidacta es el beneficio de la interacción con los demás. Compartir, escuchar y conectarse con otros sólo es posible cuando usted comienza a abrirse y compartir sus pensamientos, sentimientos y acciones.

Seleccione una experiencia reciente de aprendizaje y pregúntese qué puede aprender de esa experiencia.

LECCIÓN 1.4 - CÓMO ENTENDER LOS PROCESOS DEL APRENDIZAJE

Hasta ahora hemos tratado brevemente los tres tipos de situaciones de aprendizaje: el aprendizaje natural, formal y autodidacta. Cada tipo tiene procesos de aprendizaje únicos asociados con él: funcionan de manera distinta. Veamos esos procesos.



El aprendizaje natural

El aprendizaje natural se puede intensificar conectándose con las ideas y sentimientos de los demás, explorando, haciendo y escuchando.

El aprendizaje natural es espontáneo y depende casi siempre de las circunstancias. Sucede simplemente como parte de la vida. Puede ocurrir en cualquier momento, en cualquier lugar. Los ejemplos más visibles pueden encontrarse durante los primeros cinco años de vida. Observar a un pequeño niño revelar los misterios del mundo es puro encanto. Cada uno de nosotros manejó un impresionante conjunto de capacidades, conocimientos, sociabilidad y equilibrio antes de poner un pie en el aula de la escuela. Quizá menos visible, pero no menos poderoso y excitante, es el aprendizaje natural que continúa floreciendo durante la adultez. Búsquelo.

¿Cómo acrecentar nuestras capacidades de aprendizaje natural?

- Conectándonos (con los demás)

Se nos presentan extraordinarias oportunidades para aprender de manera frecuente a través de la interacción con los demás. El aprendizaje natural, a través de las interacciones con otras personas, está muy ligado a nuestra confianza y sentido de pertenencia. Debemos sentirnos confiados, meritorios, capaces y conectados para aprovechar estas oportunidades de aprendizaje natural.

- Explorando (el mundo)

La curiosidad y la iniciativa son dos componentes fundamentales para el éxito del aprendizaje. Para desarrollarlos, debemos participar activamente y explorar nuestra realidad.

- Haciendo

Hacer implica energía (ganas) y práctica. La práctica moviliza el razonamiento, los sentimientos y las acciones. Es a través del hacer que experimentamos satisfacción y alegría cuando llegamos a un resultado exitoso.

- Escuchando (al maestro que hay en usted)

Usted nació con una fuerza natural para aprender. Se conecta. Explora. Hace. Ir más allá del simplemente hacer o reaccionar a reflejos, significa aprender a escuchar al maestro que hay en usted. La reflexión incluye aprendizaje interno. Y el fenómeno de la energía de la reflexión está dentro suyo.

Identifique experiencias de <i>aprendizaje</i> natural
--

El aprendizaje formal

El aprendizaje formal es aquello a lo que generalmente se refiere la gente cuando pregunta sobre el aprendizaje. Se habla sobre educación, formación, capacitación o escolarización. El aprendizaje formal es cualquier actividad o curso donde el contenido, estructura, distribución y evaluación son esencialmente facilitados y determinados por otra persona.

Aprender a aprender en situaciones formales incluye aprender mediante:

- La enseñanza

El aprendizaje exitoso a través de la instrucción formal incluye aprender a escuchar, preguntar, registrar, observar, evaluar y discutir lo que se enseñó.

- El seguimiento de las tareas de aprendizaje

Las situaciones de aprendizaje formales generalmente se apoyan en tareas, prácticas o proyectos. El logro está muy relacionado con sus habilidades para comprender qué incluyen las tareas y cómo deben hacerse para aclarar las expectativas.

- El uso de la capacidad de aprendizaje básico

Las situaciones de aprendizaje formal frecuentemente demandan al alumno habilidad para encontrar, clasificar, leer, interpretar, memorizar y recordar información.

- La relación entre las cosas

Las tareas y actividades ayudan al alumno a relacionar las tareas de aprendizaje con la enseñanza y con su propia experiencia.

- La generalización del aprendizaje

El valor de la experiencia de aprendizaje se intensifica cuando se lo puede transferir de una situación a otra.

El aprendizaje autodidacta

El aprendizaje autodidacta se refiere a cualquier proyecto de aprendizaje que inicia y dirige el propio alumno. Implica una decisión consciente de aprender algo. No significa necesariamente aprender solo. Muchas personas prefieren aprender en colaboración con otras.

Lo que distingue las situaciones de aprendizaje autodidacta de las formales es quién tiene el control sobre las decisiones clave, es decir sobre las seis preguntas del aprendizaje. El aprendizaje autodidacta implica trabajo personal y/o intereses comunitarios y es frecuentemente controlado por un interés o necesidad muy práctica.

Aprender a aprender a través de un enfoque autodidacta implica las siguientes acciones:

Decidir qué aprender

Es determinante, aquí, comprender su objetivo de aprendizaje. Puede ayudarlo a definir el sentido del objetivo general o, en algunas situaciones, un objetivo más específico. Puede ser también que se sienta más cómodo planteando una pregunta que le gustaría responder más que escribir un objetivo.

Manejar el aprendizaje

Durante esta etapa va a identificar algunos de los **Cómo** y **Dónde** del proyecto de aprendizaje. Por lo tanto, pregúntese: ¿cómo puedo aprenderlo? (por ejemplo, nuevas tecnologías) y ¿dónde puedo encontrar información relacionada? La ausencia de un instructor externo significa que usted será responsable de organizar su tiempo y sostener su compromiso.

Ser un alumno intencional

Un alumno autodidacta intencionalmente busca qué puede aprenderse de las experiencias y es experto en aprender a través del razonamiento, sentimientos y/o acciones.

Reflexionar sobre la experiencia

La reflexión ofrece una oportunidad poderosa para aprender de las experiencias. Las experiencias incluyen situaciones que le sucedieron o que inició, así como también observaciones, reacciones y/o sentimientos revelados por otros.

Actuar

Durante el aprendizaje autodidacta, los alumnos a menudo enfrentan el desafío agregado de aplicar el aprendizaje a las situaciones de la vida real durante el proceso de aprendizaje. Por lo tanto, la acción es parte natural de este proceso. Los alumnos necesitan aprender a reconocer los riesgos potenciales y a hacer frente a las circunstancias imprevistas.

Los tres tipos de situaciones de aprendizaje (*natural, formal, autodidacta*) aparecen en nuestras vidas, a menudo, superponiéndose y complementándose entre sí. El desarrollo de su capacidad en cualquiera de ellas también aumentará su capacidad de aprendizaje en las otras dos situaciones.

CONCLUSIONES DEL MÓDULO 1

Aprender a Aprender significa tratar de conocer cómo se siente uno mismo como alumno en una situación de aprendizaje, y de comenzar a reconocer y superar lo que vulnera nuestra capacidad de aprender: las dificultades del aprendizaje. Es un proceso dinámico que a veces también incluye desaprender; conocer los procesos de aprendizaje natural, formal y autodidacta; y considerar Quién, Qué, Por qué, Cómo, Dónde y Cuándo, preguntas útiles para conocerse a uno mismo como alumno y orientarse hacia los objetivos del aprendizaje.

Para lograrlo, es necesario tener en cuenta que el aprendizaje es personal, es natural y es de por vida...

INTRODUCCIÓN AL MÓDULO 2 - ESTILOS Y HERRAMIENTAS DE APRENDIZAJE

El estilo de aprendizaje se refiere al hecho de que cada uno de nosotros utiliza su propio método o estrategias para aprender. Somos diferentes y por lo tanto cada uno aprende de manera distinta.

En el Módulo 2 usted tendrá oportunidad de descubrir su propio estilo de aprendizaje a través de ejercicios prácticos y de un test específico. Además conocerá las tres herramientas clave del aprendizaje.

Podrá explorar, experimentar y desarrollar sus habilidades con las tres herramientas clave del aprendizaje (comprensión auditiva activa, comunicación de ideas y lectura activa). También se le estimulará a comenzar a pensar sobre un proyecto de aprendizaje personal.

LECCIÓN 2.1 - ¿CÓMO APRENDO MEJOR?

Los estilos de aprendizaje se refieren a los diferentes modos de aprender de las personas. Cuando escucha que alguien menciona su estilo de aprendizaje, simplemente se está refiriendo a la forma o los modos en que mejor aprende. Conociendo su modo preferido de aprendizaje, aumentará ampliamente la *calidad* de su aprendizaje.

Los modos de aprendizaje preferidos son, en realidad, tendencias. Son los modos en que usted confía más a menudo. No son fijos ni están rígidamente establecidos. En diferentes situaciones de aprendizaje usted puede variar su estilo de aprendizaje. Cada uno es capaz de ampliar el rango de estilos que utiliza, desarrollando sus modos de aprendizaje menos preferidos.

Otro modo de pensar sobre el estilo de aprendizaje es a través de una metáfora. Viajar es una buena metáfora para el estilo de aprendizaje. Para una persona, un viaje soñado puede ser "andar en canoa y acampar a orillas del magnífico río Paraná con mi familia". Considere su propio viaje soñado y por favor relea las siguientes notas y preguntas que lo ayudarán a explorar su propia metáfora del estilo de aprendizaje.

Piense sobre su viaje soñado o proponga otra metáfora para el estilo de aprendizaje que tenga un significado personal para usted. Si desea utilizar la metáfora del viaje, considere las siguientes preguntas. ¿Cuál es su, o uno de sus, viajes soñados? ¿En qué viajaría (por ejemplo: auto, tren, avión, bote)? ¿Adónde iría? ¿Iría solo o sola, con un compañero o compañera, con su familia y/o con un grupo de amigos? ¿Qué tipo de alojamiento le gustaría (por ejemplo: un hotel de primera categoría, una carpa, una hostería, una pensión)? ¿Le gustaría planear un itinerario detallado o tener alguien que se lo planee? ¿O le gustaría viajar sin planear nada y dejar que las cosas surjan solas?

Hay tres elementos generales a considerar en los estilos de aprendizaje. Se relacionan con lo siguiente:

- el modo de pensar
- el modo en que está dispuesto el entorno en el que se desenvuelve el aprendizaje
- el modo en que se estructura el aprendizaje.

Considere cada uno de estos elementos en relación a la metáfora anterior. Mi elección de acampar, especialmente en los territorios naturales del las islas del río Paraná, refleja mi preferencia por cierto entorno. Mi preferencia de viajar con la familia, sin un guía, da un indicio de los modos en que prefiero estructurar la experiencia. La metáfora no se relaciona claramente con el elemento de pensamiento, pero se puede inferir que andar en canoa es una de las cosas que me encanta hacer. Esto demuestra mi preferencia por cierta clase de actividad y revela algo sobre mi modo preferido de experimentar la vida.

Nos gustaría compartir con usted una breve descripción de cada uno de estos elementos que juegan un rol en el modo de cómo aprendemos y un conjunto de preguntas correspondientes, para ayudarlo a tomar conciencia de sus preferencias y esquemas personales de aprendizaje.

El Pensamiento

La mayoría de las personas son más conscientes de lo que saben que de cómo piensan. Dan por sentado su pensamiento o el modo en que perciben y procesan información. Las preferencias de percepción se refieren al modo con que se sienten más cómodos para recibir información (oyendo, viendo, leyendo, escribiendo, ilustrando, verbalizando o experimentando activamente).

Las tendencias de procesamiento se refieren al modo en que se manipula la información. Algunos de ustedes prefieren procesar información desglosándola en partes y examinándola atentamente de manera ordenada. Otros pueden preferir ampliar la visión mirando la totalidad de la información al mismo tiempo. Estos modos, por supuesto, representan extremos. En la realidad y en diferentes situaciones de aprendizaje, cada uno percibe y procesa información utilizando una combinación de modos. Si bien todos tienen puntos fuertes, estos varían de persona a persona.



Por favor, tenga en cuenta las siguientes preguntas clave para tomar conciencia de su propio estilo :

- ✓ ¿Qué tipo de actividades disfruto o manejo mejor?
- ✓ ¿Aprendo más con la lectura y la comprensión auditiva, con la comprensión auditiva solamente o con una actividad (juego de roles o simulación)?
- ✓ Mi elección de palabras, ¿está más orientada a la visualización o a la acción?
- ✓ ¿Trato de ver primero la totalidad en conjunto o comienzo trabajando de manera focalizada y ordenada?
- ✓ ¿Tiendo a definir las cosas en términos abstractos o concretos?

El Entorno

El entorno de aprendizaje se refiere a dónde ocurre el aprendizaje y al diseño y disposición del lugar. La temperatura, iluminación, sonido y disposición del entorno de aprendizaje pueden influir mucho en la calidad del aprendizaje. Usted, por ejemplo, puede preferir estudiar con música o con conversación de fondo y en un lugar cálido, suavemente iluminado y relajado. Otros pueden perder totalmente la concentración en dicho lugar; se pueden concentrar mejor en un lugar tranquilo, más fresco, muy iluminado y con escritorio y silla duros. La clave es aprender a reconocer sus tendencias, a reconocer que todas son válidas y aceptar que no somos todos iguales, sin considerar cómo fuimos formados anteriormente por nuestros educadores.

Los entornos de aprendizaje pueden modificarse para adecuarse a los variados estilos de aprendizaje. Su oportunidad para influir sobre el entorno de aprendizaje variará de situación en situación. Por ejemplo, probablemente usted puede cambiar más cosas e influir en mayor medida sobre el entorno de una situación de aprendizaje autodidacta que sobre el de una situación de aprendizaje formal. Esto no quiere decir que usted no pueda influir sobre el entorno de una situación de aprendizaje formal, sino que probablemente será en un menor grado y podrá requerir discusión y/o apoyo del grupo.

La pregunta clave en relación al entorno sería:

¿En qué lugar me concentro mejor?

Considere iluminación, sonido, temperatura y disposición del espacio.

La Estructura

La estructura se refiere al modo en que las actividades de aprendizaje se organizan y preparan y cómo se complementan. Debe considerarse una amplia variedad de factores al pensar en la estructura, que incluya: momento del día, tamaño del grupo, cantidad de alumnos admitida, compromiso del alumno, movilidad del alumno y dirección.

La estructura ideal no sólo variará de alumno a alumno, sino de situación en situación para el mismo alumno. Por ejemplo, en la mayoría de las situaciones, mi preferencia consiste en estudiar sin compañía, durante períodos largos y sin parámetros fijos. Sin embargo, cuando aprendo algo manual (por ejemplo, programar el televisor nuevo), me gustaría estar con uno o dos amigos y buscar instrucciones específicas.

Las preguntas clave en la organización de mi aprendizaje serían:

- ✓ ¿En qué momento del día me concentro mejor?
- ✓ ¿Cómo prefiero trabajar? Por ejemplo: solo, con un compañero, con un grupo pequeño o con muchas personas?
- ✓ ¿Varía esta preferencia de situación en situación?, en ese caso, ¿cómo varía?
- ✓ ¿Me gusta comer o beber mientras durante las actividades de aprendizaje?
- ✓ ¿Me comprometo a finalizar lo que comienzo? ¿El compromiso varía?, en ese caso, ¿qué consideraciones me perjudican/ayudan?
- ✓ ¿Cómo me siento si permanezco sentado mucho tiempo? (¿Cuánto es "mucho tiempo" para mí?) Considere permanecer sentado en el más amplio sentido y en contraste con la necesidad u opción de moverse libremente mientras estudia.
- ✓ ¿Qué clase de instrucciones prefiero recibir al comienzo de la tarea o proyecto? Por ejemplo, ¿prefiero instrucciones detalladas y específicas o sólo parámetros generales? Mi preferencia, ¿está en algún lugar entre estos dos extremos?

Le proponemos realizar algunos ejercicios que le permitirán tomar mayor conciencia sobre su estilo de aprendizaje relacionado con las preferencias de su modo de pensar.

ACTIVIDAD DEL ALUMNO: PREFERENCIAS DE PENSAMIENTO

Trate de resolver los problemas que se plantean en los cuatro ejercicios a continuación.

- Respete el orden de los ejercicios.
- A medida que avance, trate de tomar conciencia de cómo trata de resolver el problema, haciéndose a sí mismo preguntas de investigación:

- ¿Qué estoy haciendo?

- ¿Qué estrategias funcionan y cuáles no?

- ¿Qué hago cuando un enfoque no funciona?

Sea consciente de cómo se siente con cada ejercicio:

- ¿Cuál evita o le desagrada completamente?
- ¿Con cuál se siente confiado?
- Piense qué problemas le resultan más difíciles y cuáles más fáciles.

Le podría resultar útil escribir algunas palabras que lo ayuden a recordar los pasos que siguió cuando resolvió los problemas.

Luego de haber completado los ejercicios seleccionados, verá una breve explicación de cada uno de los ejercicios.

Considere, ¿qué puede enseñarme sobre mi estilo de aprendizaje el modo en que respondí estos ejercicios?

Recuerde que la clave de esta actividad es tomar conciencia de cómo piensa.

Modelo de ejercicio.

Un hombre y una mujer están parados uno al lado del otro.

Comienzan a caminar de tal manera que cada uno parte con su pie izquierdo.

La mujer da tres pasos por cada dos pasos del hombre.

¿Cuántos pasos da el hombre hasta que los pies derechos de ambos vuelvan a pisar simultáneamente?

El hombre dará 6 pasos

El hombre dará 4 pasos

El hombre dará 3 pasos

ACTIVIDAD DEL ALUMNO. PERFIL DEL ESTILO DE APRENDIZAJE

Por favor, tómese tiempo para diseñar y/o describir sus modos de aprendizaje preferidos. Asegúrese de considerar los tres elementos del estilo de aprendizaje, es decir, pensamiento, entorno y estructura y cualquier otro aspecto que afecte a sus modos únicos de aprendizaje.

Recurra a la Descripción de su estilo de aprendizaje o “Mi estilo”.

- Considere también lo que ha aprendido de la actividad Preferencias de pensamiento.
- No dude en utilizar las preguntas de la Guía de Preguntas sobre el Estilo de Aprendizaje, si así lo desea.
- Reflexione sobre las experiencias de aprendizaje pasadas. ¿Cuáles fueron malas experiencias y cuáles buenas experiencias de aprendizaje?
- Escriba, dibuje, cree su perfil y envíelo a su tutor.

Guía de Preguntas sobre el Estilo de Aprendizaje

Con respecto al pensamiento:

- ¿Qué tipo de actividades disfruto o manejo mejor?
- ¿Aprendo más con la lectura y la comprensión auditiva, con la comprensión auditiva solamente o con una actividad (juego de roles o simulación)?
- Mi elección de palabras, ¿está más orientada a la visualización o a la acción?
- ¿Trato de ver primero la totalidad en conjunto o comienzo trabajando de manera focalizada y ordenada?
- ¿Tiendo a definir las cosas en términos abstractos o concretos?

Con respecto al entorno:

- ¿En qué tipo de lugar me concentro mejor? Considere iluminación, sonido, temperatura y disposición.

Con respecto a la estructura:

- ¿En qué momento del día me concentro mejor?
- ¿Cómo prefiero trabajar? Por ejemplo: solo, con un compañero, con un grupo pequeño o con muchas personas?
- ¿Varía esta preferencia de situación en situación?, en ese caso, ¿cómo varía?
- ¿Me gusta comer o beber durante las actividades de aprendizaje?
- ¿Me comprometo a finalizar lo que comienzo? ¿El compromiso varía?, en ese caso, ¿qué consideraciones lo perjudican/ayudan?
- ¿Cómo me siento si permanezco sentado mucho tiempo? (¿Cuánto es “mucho tiempo” para mí?) Considere permanecer sentado en el más amplio sentido y en contraste con la necesidad u opción de moverse libremente mientras estudia.
- ¿Qué clase de instrucciones prefiero recibir al comienzo de la tarea o proyecto? Por ejemplo, ¿prefiero instrucciones detalladas y específicas o sólo parámetros generales? Mi preferencia, ¿está en algún lugar entre estos dos extremos?

TEST DE ESTILO DE APRENDIZAJE

ANÁLISIS DEL TEST DE ESTILOS DE APRENDIZAJE

La siguiente tabla contiene los estilos de aprendizaje con sus características principales.

Las personas que obtengan una mayor puntuación en los distintos estilos tendrán características o manifestaciones como estas:

Características principales de los <u>estilos</u> de aprendizaje y su descripción		
<u>Estilo</u>	Características principales	Descripción
Activo	Animador Improvisador Descubridor Arriesgado Espontáneo	Son creativos, aventureros y vitales. Les complace las experiencias nuevas y los desafíos. Les gusta estar en grupo, asumen protagonismos y liderazgos que pueden resultar chocantes para otros. Son conversadores, participativos y competitivos. Manifiestan deseos de aprender y de resolver problemas. Son cambiantes ya que buscan nuevas experiencias y se aburren frente a <u>proyectos</u> de largo plazo.
Reflexivo	Ponderado Conciencioso Receptivo Analítico Exhaustivo	Son pacientes, detallistas, observadores y les gusta investigar y recopilar información antes de llegar a una conclusión. Son prudentes y actúan después de considerar varias opciones posibles. Son hábiles en la argumentación. Estudian los comportamientos de los demás e intervienen cuando sienten que se han adueñado de la situación. Mantienen distancia y su <u>estilo</u> de aprendizaje es más lento que el de otros.
Teórico	Metódico Lógico Objetivo Crítico Estructurado	Ordenados, disciplinados y <u>sistemáticos</u> , les agrada buscar hipótesis, teorías, formularse preguntas y basarse en criterios. Le dan un <u>enfoque</u> lógico a los problemas y ordenan su aprendizaje en etapas escalonadas. Relacionan las experiencias con un marco teórico de referencia y les gusta generalizar y sintetizar. Son pensantes, razonadores y planificadores. Valoran la “objetividad” y la racionalidad y desaprueban la ambigüedad y la subjetividad.
Pragmático	Experimentador Práctico Directo Eficaz Realista	Son decididos, rápidos, positivos y les gusta experimentar si el <u>proyecto</u> les resulta interesante. Seguros de sí, les atrae lo concreto y tratan de aplicar rápidamente lo aprendido. Son buenos en organizar y planificar acciones, resolver problemas.

		Quieren ver pronto la utilidad de lo que aprenden. Se impacientan fácilmente frente a cuestiones teóricas si no descubren la relación con la realidad.
--	--	--

Cada uno de los cuatro estilos representa una preferencia específica al momento de abordar el proceso de aprendizaje.

Pero tenga en cuenta que si bien en cada uno de nosotros puede predominar más un estilo que otro, lo óptimo sería tener una máxima puntuación en los cuatro estilos. Ello significaría que podemos aprender en cualquier circunstancia.

Por otra parte, los estilos de aprendizaje pueden variar a lo largo de la vida o en función de las tareas y sin lugar a dudas, pueden ser desarrollados y mejorados.

LECCIÓN 2.2 – LAS TÉCNICAS DE APRENDIZAJE

Las técnicas clave del aprendizaje, son tres:



Técnica 1: Comprensión auditiva activa

Escuchar activamente al instructor (o a quien esté hablando) implica algo más que oír las palabras pronunciadas. Se debe realizar un esfuerzo deliberado para llegar al núcleo del mensaje. Tenga en cuenta el tono y el timbre de la voz del orador y observe sus movimientos y gestos para obtener indicios que lo ayuden a entender el mensaje (por ejemplo, puntos clave, evidencia, pasión por un punto de vista en especial).

La comprensión auditiva activa recurre a dos iniciativas contradictoriamente parecidas al mismo tiempo. Por un lado, usted realiza un esfuerzo para identificarse con el orador y así comprender su mensaje. Lo realiza sin juzgar, dialogando y estimulándolo a comunicarse. Por otro lado, usted, como oyente activo, necesita evaluar lo que se ha dicho para juzgar

su importancia y relacionarlo con su experiencia previa y con sus propios objetivos de aprendizaje.

Existe una variedad de cosas que puede realizar para desarrollar aún más su capacidad de aprendizaje activo. En las páginas siguientes considerará algunos de los obstáculos más comunes en la comprensión auditiva, explorará y jugará con siete prácticas diferentes de comprensión auditiva activa que lo ayudarán a superar los obstáculos personales.

Obstáculos comunes en la comprensión auditiva

Todos hemos estado en situaciones en las cuales no podemos concentrarnos. Cuando intercambie con otras personas, observe la situación y conozca mejor su estilo.

Pregúntese:

1. ¿Tuve problemas para escuchar y pensar qué decir al mismo tiempo?
2. ¿Perdí tiempo ensayando mentalmente lo que iba a decir?
3. ¿Me olvidé alguna vez lo que iba a decir?
4. ¿Tuve problemas al decir lo que quería decir?
5. ¿Qué desafíos puedo proponerme para mejorar mi comprensión auditiva como herramienta de aprendizaje?

Afortunadamente, usted puede superar la mayoría de los obstáculos en la comprensión auditiva con su propio esfuerzo, aplicando una combinación de las prácticas descriptas en la próxima lección de este módulo que usted adaptará de acuerdo a su situación y sus necesidades. (Una excepción obvia puede darse cuando el obstáculo se debe a una pérdida de audición). Habiendo hecho la salvedad, podemos afirmar que tomar conciencia de algunos de los obstáculos auditivos más comunes puede contribuir a encontrar las maneras prácticas de contrarrestarlos. Los siguientes son algunos de los obstáculos irritantes más comunes en la comprensión auditiva:

✓ *Falta de interés en el contenido de la presentación/discusión*

Prepárese, identifique el enfoque y los puntos clave y evalúe si está de acuerdo o no.

✓ *Falta de respeto o consideración hacia el orador*

Concéntrese en el contenido más que en la presentación en sí o en la persona que habla.

✓ *Desagrado por los gestos del orador*

Concéntrese en qué se dice y no en quién lo dice.

✓ *Dificultad para concentrarse (alumno)*

Tome notas, formule preguntas, plantee inquietudes e involúcrese. También trate de identificar los puntos clave y conclusiones y evalúe si está de acuerdo o no.

✓ *Distracciones (por ejemplo ruido, interrupciones)*

Manténgase activo tomando notas y haciendo preguntas.

✓ *Presentación o actitud monótona/pasiva*

Esté activo tomando notas y haciendo preguntas. Trate de identificar los puntos clave y las conclusiones. Evalúe si está o no de acuerdo.

Siete prácticas de la comprensión auditiva activa

Algunas acciones de la comprensión auditiva activa pueden ser apropiadas para todo tipo de situaciones de aprendizaje. Por ejemplo, el hacer preguntas se ajusta a las situaciones de aprendizaje natural, formal y autodidacta. Otras pueden ser menos versátiles (por ejemplo, el tomar notas se aplica principalmente a las situaciones de aprendizaje formal). Utilice, modifique y cree sus propias versiones de las siguientes prácticas de comprensión auditiva activa:

1. *Esté preparado*

Esta práctica se refiere a cualquier preparación previa que pueda ayudarlo a concentrarse en la comprensión auditiva. Se aplica principalmente, pero no exclusivamente, a las situaciones de aprendizaje formal. Los ejemplos incluyen: completar las lecturas asignadas, completar las tareas e investigar la experiencia previa del instructor.

2. *Detecte focos y puntos clave*

Escuche y examine los focos del instructor (por ejemplo, nuevas formas de reorganización del trabajo) y puntos clave (por ejemplo, ritmo de trabajo sostenible, trabajos de rediseño, pensamiento crítico y desarrollo personal).

3. *Identifique conclusiones*

Escuche y examine las conclusiones del instructor (por ejemplo, la ergonomía y seguridad deben ser consideraciones cruciales para cualquier rediseño de trabajo).

4. *Tome nota*

Una de las maneras de estar siempre atento y concentrado cuando escucha al instructor es tomar apuntes sobre lo mencionado anteriormente (por ejemplo: objetivos, puntos clave, conclusiones, preguntas, etc.). Además, vea las técnicas de mapeo mental, en el Módulo 3, como método alternativo para tomar nota. Asegúrese de que sus anotaciones estén con sus propias palabras siempre que sea posible. El tomar nota se aplica principalmente, pero no exclusivamente, a las situaciones de aprendizaje formal.

5. *Haga preguntas y plantee inquietudes*

Por ejemplo: ¿qué sustento tiene (el instructor)? ¿Cuál es su premisa básica? ¿Coinciden sus ejemplos con la teoría? ¿Cuál es la relación entre el punto A y el B? ¿Cómo se comparan sus conclusiones con mi punto de vista o el punto de vista de otros? ¿Cómo explica el instructor la contradicción entre A y B? ¿Por qué no puedo entender esto? Alguien en el aula, ¿entiende el procedimiento C? ¿De qué manera pruebo esto?

6. *Aclare el entendimiento*

Además de formular preguntas, para contribuir a aclarar su entendimiento con respecto a lo que se dijo, usted puede considerar compartir con el instructor u otros asistentes el resumen de su comprensión del mensaje o de algún punto utilizando sus propias

palabras.

7. Evalúe si está de acuerdo o no

¿Cómo se compara el mensaje con su punto de vista de la situación o tema? ¿Hay aspectos del mensaje con los que está de acuerdo y otros con los que no está de acuerdo? ¿Se da cuenta que hay otros puntos de vista que sostengan o contradigan el mensaje?

Técnica 2: Comunicación de ideas o preguntas

Una de las maneras más dinámicas de estimular el aprendizaje es a través del diálogo. Un diálogo abierto entre amigos o colegas respetuosos puede ayudarlo a revelar todo tipo de ideas, conexiones y preguntas que usted ni sabía que tenía. Si practica, también puede aprender mucho sobre usted mismo, incluyendo cómo se siente y piensa sobre un tema en discusión. La capacidad para aprender de las conversaciones disminuye considerablemente cuando no le resulta fácil comunicar sus ideas o preguntas. Los siguientes son algunos consejos para maximizar su capacidad de aprendizaje a través del diálogo.

Esfuércese por entender y confirme si entendió

Realice un esfuerzo deliberado por entender el significado que su colega (o instructor) intenta transmitir. Muchas de las prácticas descritas en la lección de comprensión auditiva activa de este módulo pueden ayudarlo. Por ejemplo, trate de volver a decir el mensaje con sus propias palabras y pedir la confirmación de lo que entendió.

Dé forma a sus ideas o preguntas en relación a:

- Definiciones: por ejemplo: ¿A qué se refiere cuando habla de estrategias de capacitación?
- Ejemplos: por ej.: ...yo creo que una disertación es un ejemplo de estrategia centrada en el instructor...;
- Evidencia: por ejemplo: ¿Cómo sabemos que a los alumnos les gustan las discusiones en grupo como método de aprendizaje? o ¿qué evidencia sustenta la afirmación que la discusión en grupo es un método de aprendizaje efectivo?
- Conexiones, por ejemplo: ...entonces el aprendizaje puede suceder no sólo en la escuela sino también durante mi trabajo cotidiano...;
- Temas generales: por ejemplo: la capacitación es sólo una de las estrategias con las que los sectores de producción deben comprometerse para intensificar su productividad.

Comparta sus ideas o preguntas

Escriba algo brevemente relacionado con su idea (o pregunta) si cree que lo ayudará a organizar y aclarar el mensaje que desea transmitir. Dígale a los oyentes qué va a hacer (por ejemplo, formular una pregunta, presentar evidencia que apoye a su colega, ofrecer un modo alternativo para considerar el punto en discusión, aclarar el entendimiento).

Focalice en una pregunta o idea por vez. Relacione su pregunta o idea con la discusión. Por último, escuche las respuestas activamente.

Técnica 3: Lectura activa

"Yo acostumbraba a pestañar cuarenta veces en diez minutos casi siempre que leía, particularmente en la biblioteca. Me gustaba culpar a los ventiladores (de la biblioteca) que con sus silbidos constantes me adormecían. En los años recientes, el desarrollar un enfoque más activo de la lectura me ha ayudado a no dormirme en una biblioteca y a aprovechar la lectura más que de costumbre".



Como en la comprensión auditiva activa, la clave para la lectura activa es involucrarse. Cualquiera de las prácticas que lo ayudaron a escuchar más activamente lo ayudarán también a aprender más a través de la lectura. Utilice, modifique y cree sus propias versiones de las siguientes prácticas de lectura activa.

Decida su objetivo

Decida cuál es el objetivo de la lectura. ¿Está buscando algo más específico o está explorando una gama (un rango completo) de ideas relacionadas con su tema seleccionado? ¿Está leyendo para informarse (por ejemplo, instrucciones para hacer algo); para entender (por ejemplo, el punto de vista del autor) o para juzgar (por ejemplo, encontrar y explicar las fallas del punto de vista del autor)? Regule la velocidad de lectura de acuerdo a esto.

Detecte el tema y los puntos principales

Busque el tema principal del autor (por ejemplo, la aptitud para ser entrenador) e identifique los puntos principales (por ejemplo, enfoque del desarrollo, aclaración de necesidades, facilitación de aprendizaje, práctica y reflexión). Escriba un breve resumen, con sus propias palabras, del tema y puntos principales (o trate de explicárselos a un amigo).

Identifique las conclusiones

Examine las conclusiones básicas del autor (por ejemplo, las necesidades comienzan con la experiencia y reflexión personal).

Tome nota

Una de las maneras de estar siempre atento y concentrado cuando lee es tomar apuntes relacionados con lo mencionado anteriormente (por ej. tema, puntos principales, conclusiones, preguntas, etc.)

Si el libro es suyo, escriba directamente en él. Por ejemplo, subraye o hágale un círculo a las palabras y definiciones clave o agregue una columna dibujando una línea vertical en el lado izquierdo de la página. Utilice una columna extra para registrar o enumerar los puntos principales y anotar las preguntas y comentarios.

Asegúrese de que sus anotaciones estén con sus propias palabras siempre que sea posible y desarrolle su vocabulario creando nuevas listas de palabras. Si desea un método alternativo para resumir o tomar nota, vea las técnicas de mapeo mental del Módulo 3.

Formule preguntas y plantee inquietudes

Por ejemplo, ¿Qué sustento tiene el autor? ¿Cuál es su premisa básica? ¿Coinciden los ejemplos con la teoría? ¿Cuál es la relación entre el punto A y el punto B? ¿Cómo se comparan sus conclusiones con mi propio punto de vista o el punto de vista de otros? ¿Cómo explica el autor la contradicción entre A y B? ¿Cómo puedo probar esto?

Evalúe si está de acuerdo o no

¿Cómo se compara el mensaje del autor con su punto de vista sobre el tema? ¿Cuáles son las suposiciones básicas del autor? ¿Hay aspectos del mensaje con los que está de acuerdo y otros con los que no? ¿Conoce otros puntos de vista que sustenten o contradigan el mensaje?

Aplique lo aprendido

Ponga en práctica su conocimiento y/o aptitud. Cuando decimos poner en práctica queremos decir aplicar o hacer. Con cosas concretas o del tipo “cómo hacerlo”, esto es obvio: (Por ejemplo, instalar el programa nuevo en el disco rígido o programar el televisor nuevo). Pero para aplicar conocimientos más abstractos (por ej. el rol del líder en las situaciones en grupo), puede ser mejor practicar y explorar inicialmente a través de la reflexión y conversación. Una de las mejores maneras de aumentar mi entendimiento sobre un concepto abstracto es intentar explicárselos a otras personas. Las preguntas que me hacen generalmente ayudan a aclarar mi propio entendimiento. Por supuesto que es innumerable la cantidad de veces en que mi respuesta a una pregunta de “por qué” terminó siendo “Bueno, vamos a analizarlo.” ¿Qué le pasó a usted?

ACTIVIDAD PARA TRABAJAR EN CASA - LECTURA ACTIVA

Esta actividad se ha diseñado para ayudar a los alumnos a tomar mayor conciencia sobre sus suposiciones sobre la lectura y sus hábitos de lectura y para demostrar los beneficios de un enfoque activo y flexible de la lectura

INSTRUCCIONES

- Tome un libro que no haya leído y lea el interior de la cubierta protectora anterior para ver lo que la editorial tiene para decir sobre el libro.
- Lea luego la parte posterior de la cubierta protectora para ver lo que el editor tiene para decir sobre el autor y su capacidad para escribir ese libro.
- Lea las primeras hojas (prefacio, prólogo, introducción) para ver la orientación del autor o editor con respecto al libro.
- Lea la tabla de contenidos para ver cómo el autor ha organizado la información (en partes, capítulos u otras sub-secciones).
- Hojee el libro rápidamente leyendo un párrafo o título ocasional que le interese. Trate de obtener una opinión del libro.
- Cierre el libro y escriba tres preguntas sobre el material que le produjo curiosidad como resultado de esta vista preliminar.
- Luego revise su primera pregunta y busque una palabra clave o frase que crea que puede estar en el índice. Vaya al índice y busque la palabra clave; si no la encuentra, busque un sinónimo. Si el sinónimo no está, vea si la tabla de contenidos lo conduce a la respuesta.
- Ahora vaya a la parte del libro que trata sobre sus preguntas y busque las respuestas. Si el autor se refiere al material en otras partes del libro, continúe hasta que haya encontrado suficiente información relevante para sus preguntas.
- Utilice el mismo procedimiento con la segunda y tercera pregunta.
- Considere luego las siguientes preguntas:

1. ¿Cuán distinta fue la sensación de utilizar un libro como recurso de aprendizaje a la sensación general que usted tiene sobre un libro?
2. ¿Cuál es la diferencia en la calidad de información que ha obtenido?

CONCLUSIONES DEL MÓDULO 2

El descubrimiento de su propio estilo de aprendizaje implica tomar conciencia de sus preferencias y esquemas personales de aprendizaje, teniendo en cuenta **tres elementos generales: El Pensamiento**, el modo de pensar o el modo en que se percibe y manipula la información; **El Entorno**, el modo en que está dispuesto el entorno de manera que me ayude a concentrarme mejor; y **La Estructura**, el modo en que las actividades de aprendizaje se organizan y preparan y cómo se complementan.

Las técnicas de comprensión auditiva activa, comunicación de ideas y lectura activa son clave para desarrollar el aprendizaje en cada oportunidad que se nos presenta, superar los obstáculos y abrir la conciencia sobre cómo aprender activamente.

INTRODUCCIÓN AL MÓDULO 3 - CREACIÓN DEL CAMINO PROPIO

En el Módulo 3 usted está invitado a explorar y aplicar tres herramientas de aprendizaje adicionales (mapeo mental, metáforas y diario de aprendizaje) y a planificar un proyecto de aprendizaje personal.

Mencionaremos también, brevemente, algunos modos alternativos de aprendizaje como son el aprendizaje con mentores, computadoras, radio, televisión, intuición y sueños para que usted pueda hacer un seguimiento personal, si es que lo desea.

LECCIÓN 3.1.1 - HERRAMIENTA 1: EL MAPEO MENTAL

(Como nota aclaratoria déjenos recordarle que Ud. ya trabajó en el Curso de Resolución de Problemas con la herramienta de organización del mapeo mental, puede volver a revisarla si lo desea).

"Una de las primeras cosas que hice cuando desarrollé este curso fue diseñar un rápido mapeo mental. Esperaba una llamada telefónica de un funcionario de educación y de un coordinador de capacitación superior. Sabía que me iban a interrogar sobre más especificaciones del curso de lo que era capaz de comunicarles en ese momento. Tuve una visión de lo que el curso podría ser y un deseo genuino de crear algo significativo. Pero consideré que ninguno de ellos aceptaría mi visión sin requerir datos más concretos. Entonces recogí media docena de marcadores de colores, caminé hacia la pizarra y realicé un mapeo de la visión inicial del curso. No era algo muy ingenioso. Si estas personas lo hubieran visto, seguramente me hubieran sentenciado a dos años de aprendizaje de dibujo en un jardín de infantes. Sin embargo, no sólo tuvo sentido para mí, sino que logré (creo) que mi explicación del curso tuviera sentido para ellos."

El mapeo mental es divertido y funciona. A continuación veremos cómo lo pueden utilizar y se les sugerirán algunas pautas para realizarlo. Por favor tómese unos minutos para leer la siguiente metáfora.

El mapeo mental y el flipper

El mapeo mental le permite a su mente explorar esquemas. Piense en una máquina de flipper. La bola de acero rueda a través del campo de juego rebotando en las barreras de goma, encendiendo luces, saliendo de los hoyos, sumando puntos con cada movimiento. Un jugador con aptitud será capaz de sacar de un golpe la bola cuando se aproxima a la salida y así seguir con la bola en el campo de juego y sumar más y más puntos. Cuanto más tiempo mantenga la bola en juego, mayor puntaje sumará. La mente es similar, en el sentido de que cuanta más información mantengamos en juego, habrá más oportunidades para que la información haga nuevas conexiones, rebote con otras ideas e informaciones y sume nuevas ideas. Es fácil y seguro permitir que la idea ruede hacia la salida, pero no sumará muchos puntos.

Mapeo mental - Objetivo y usos

El mapeo mental es una herramienta que ayuda a conseguir ideas o información. Es visual, flexible y versátil. Le permite expresar informaciones o ideas sobre el papel (o sobre la pantalla de su computadora) de la misma manera que las maneja su cerebro. Se expresan como aparecen en su mente. El mapeo mental le incentiva a hacer asociaciones libres y crear nuevos modos de mirar las cosas. Tiene muchas aplicaciones, incluyendo cada uno de los siguientes procesos.

- **Tormenta de ideas**

El mapeo mental se ajusta al objetivo básico de la tormenta de ideas, que es facilitar el libre flujo de ideas y asociaciones en un ambiente abierto e incitante. Se estimula la creatividad y se posterga la evaluación.

- **Escritura**

Para muchas personas el obstáculo más grande de la escritura es comenzar a escribir. La receta mencionada frecuentemente, el tradicional formato rígido, es muy limitante. El mapeo mental lo suelta, liberándolo para explorar y jugar con información, ideas y pensamientos. Lo ayuda a comenzar a organizarse y a acumular un grupo de información o ideas libres de estructura, orden y peso.

- **Coordinación**

El mapeo mental es también una poderosa herramienta para coordinar proyectos o actividades. Se pueden identificar, vincular y organizar tareas de cualquier modo para que tengan sentido. Inclusive puede utilizarlo (al mapeo mental) para realizar listas de “cosas para hacer”.

- **Comunicación de ideas**

Hablar, en casi cualquier tipo de situación de discusión en grupo, hace que normalmente se nos acelere el corazón velozmente, seca la garganta y le pone freno a cualquier pensamiento razonable que nos gustaría compartir. Los nervios nos invaden hasta cuando planteamos algo en las reuniones de rutina. Para evitar este tipo de situaciones, es útil aplicar el mapeo mental: ayuda a transmitir las ideas de un modo más coherente. Teniendo en claro los puntos clave, hay menos posibilidades de lagunas mentales y más concentración en el interés de los demás participantes.

- **Anotaciones**

Como promedio, un instructor habla a una velocidad de 135 palabras por minuto. La velocidad promedio que un oyente puede escuchar varía entre 400 y 800 palabras por minuto. Esta diferencia, ¿hace que el tomar nota sea fácil? No necesariamente.

Primero, si no escucha activamente, su mente se concentrará en muchas otras cosas. Segundo, si intenta escribir todo lo que dice el instructor, enseguida se quedará atrás, porque se escribe a una velocidad promedio de 40 palabras por minuto. Utilizando el mapeo mental para tomar nota, usted puede detectar el foco y los puntos clave del instructor. Además, lo libera para pensar y unir asociaciones relacionadas, para aclarar su entendimiento y formular preguntas. El mapeo mental también le puede resultar útil para tomar notas.

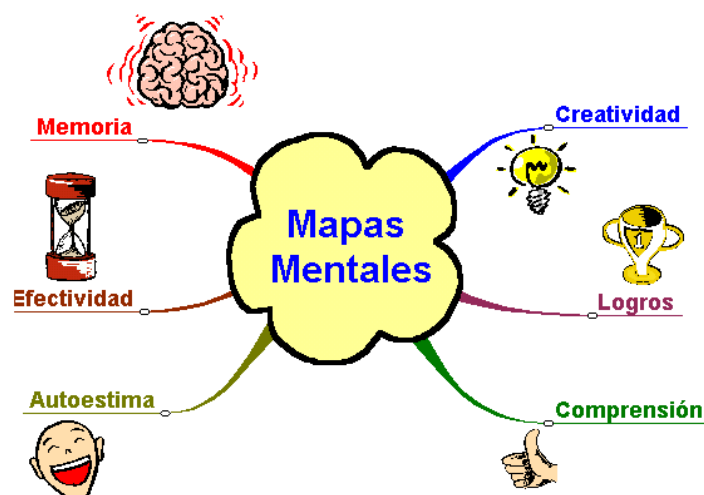
○ **Desarrollo personal**

Lo que hace el mapeo mental es recurrir a su interior, a su parte creativa. Deje fluir libremente sus pensamientos. Descubrirá más y más sobre cómo usted piensa y relaciona las ideas. Despertará todo tipo de nuevos pensamientos, sentimientos y conexiones.

Pautas para el mapeo mental

Las siguientes son algunas pautas que le ayudarán a comenzar a utilizar y a jugar con el mapeo mental. Por favor, considérelas como sugerencias generales más que reglas definitivas. A medida que se acostumbre al mapeo mental, descubrirá qué es lo mejor para usted en las diferentes aplicaciones. Modifique, cree y personalice estas pautas para adaptarlas mejor a sus innovaciones y su estilo único. En general, realice el mapeo con las siguientes pautas en mente.

1. Seleccione el foco central e imprímalo (o dibújelo) en el centro de la página. Puede ser una palabra o una representación gráfica. El foco central debe reflejar lo que usted está pensando en una o dos palabras.
2. Permita que sus ideas fluyan libremente sin juzgar. Hágalas fluir de manera constante, mueva su mano.
3. Represente ideas con palabras clave. Escriba las palabras clave.
4. Una con líneas las ideas con palabras clave al objetivo central. Escriba todas sus ideas. No oculte ni edite sus ideas. Las asociaciones y conexiones pueden no ser aparentes, inicialmente, pero no las detenga. Detenerlas puede suprimir el flujo de ideas. Además, descubrirá que muchas ideas que inicialmente parecen desconectadas se relacionan a medida que se desarrolla el mapa.
5. Escriba una palabra clave por línea.
6. Puede utilizar colores para enfatizar las ideas. Juegue con cinco o seis colores diferentes utilizándolos para enfatizar, clasificar y/o estimular ideas.
7. Puede utilizar imágenes y símbolos para resaltar ideas y estimular a su mente a que realice otras conexiones.



Si le interesa profundizar sus conocimientos sobre mapas mentales y su aplicación, le recomendamos el Curso Básico de Mapas Mentales, al que puede acceder por [aquí](#).

ACTIVIDAD DEL ALUMNO: CREACIÓN Y DESARROLLO DE UN MAPA MENTAL

Instrucciones

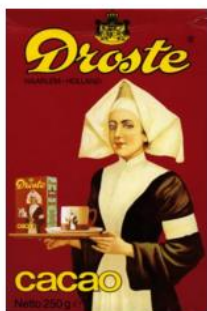
- Seleccione un tema que le gustaría explorar a través del mapeo mental.
- Utilice las pautas para el mapeo mental de la lección 3.1 si lo necesita.
- Cree un mapa mental personal.
- Considere y conteste las siguientes preguntas:

1. ¿Cómo sintió la diferencia entre el mapeo mental como herramienta de aprendizaje y los enfoques más tradicionales?
2. ¿Cuál es la diferencia en la calidad de información que ha obtenido?

LECCIÓN 3.1.2 - HERRAMIENTA 2: "LA METÁFORA"

"¿Qué es el infinito?"

Es como la lata de cacao, la de la foto de la mujer con la taza de chocolate y una lata de cacao sobre la bandeja y en la lata de cacao hay una foto de la mujer con una lata de cacao y esa lata tiene una foto..."



Las metáforas son grandes herramientas de aprendizaje. Muy a menudo se utilizan para ayudar a que algo extraño se torne familiar. En el ejemplo anterior, la metáfora tiene un concepto un tanto abstracto (infinito) y se ilustra a través de una experiencia muy concreta y simple.

Relacionando dos cosas semejantes o desiguales, las metáforas ayudan a los alumnos y alumnas a aclarar el significado. También les incitan a explorar e investigar más conexiones.

Las metáforas ayudan a que algo extraño se torne familiar

En el Módulo 2 utilizamos la metáfora del viaje (un paseo) para relacionar el concepto de los estilos de aprendizaje e ilustramos el mapeo mental a través de la metáfora de jugar al flipper.

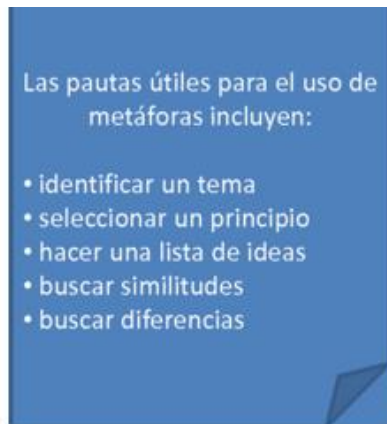
¿Tuvo la oportunidad de presentar su propia metáfora para el estilo de aprendizaje? Lo invitamos a jugar con algunas metáforas y, por favor, refiérase a las siguientes pautas en caso de necesitar ayuda.

Identifique un tema o asunto

No dude en seleccionar cualquier tema (algo sobre lo que le gustaría aprender algo más) de cualquier parte del curso. Por ejemplo: ¿qué es el estilo de aprendizaje y cómo afecta a mi aprendizaje?, ¿qué es el mapeo mental y cómo funciona?, ¿cuál es la clave de la concentración?, ¿qué es el aprendizaje y cómo funciona

Seleccione el principio que desea explorar o clarificar

Por ejemplo, relacionado con el estilo de aprendizaje, yo he elegido una metáfora que ilustra los tres elementos clave: pensamiento, entorno y estructura.

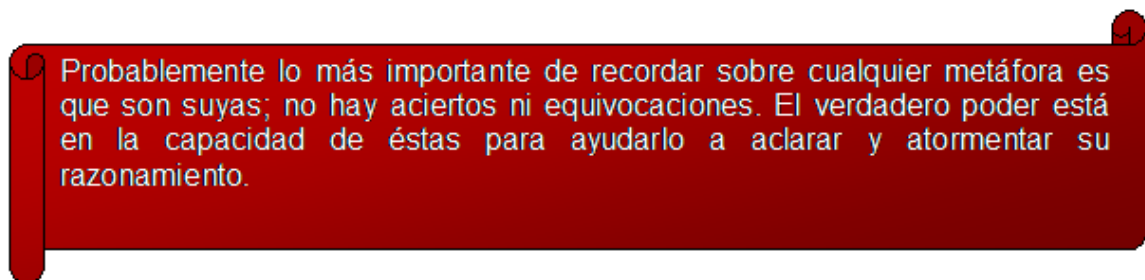


Haga una lista de todas las cosas que piensa que están incluidas en el mismo principio

Deje que le surjan ideas. Ábrase a todas las ideas e imágenes. Trate de no forzar ni juzgar sus ideas.

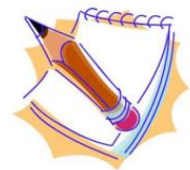
Pregúntese de qué modos su/s metáfora/s es/son parecida/s o diferente/s a su principio seleccionado

Por ejemplo, considere la metáfora del flipper del mapeo mental utilizada anteriormente en este módulo. Es una buena ilustración de la importancia de hacer nuevas conexiones (sumando más puntos). Pero no sirve para mostrar cómo usted puede explorar y continuamente refinar el entendimiento de una idea (la calidad y el rigor de una idea). La máquina de flipper es también, por supuesto, un dispositivo muy simple, con limitaciones claras cuando se compara con las posibilidades infinitas de la mente.



LECCIÓN 3.1.3 HERRAMIENTA 3: DIARIOS DE APRENDIZAJE

"Un diario es una herramienta que conecta al pensamiento con los sentimientos y la acción... es una herramienta sintetizadora que funciona desde adentro hacia afuera y desde afuera hacia adentro."



Anteriormente, en el Módulo 1, aprendimos que la experiencia es un buen punto de partida del aprendizaje, pero que sola no es suficiente. Los diarios de aprendizaje le brindan un modo muy accesible de reflexionar sobre su experiencia y aprender a ver a las cosas desde otra óptica. También son excelentes herramientas que lo ayudan a conectar y relacionar las oportunidades de aprendizaje natural, autodidacta y formal.

Los diarios de aprendizaje pueden ayudarlo a ver las cosas desde otra óptica

Los diarios de aprendizaje pueden utilizarse en cualquier momento durante el proyecto de aprendizaje. A algunos les resultará útil escribir algunas notas en el diario antes de aprender algo nuevo (por ejemplo: impresiones, pensamientos, observaciones, sentimientos, experiencias, preguntas). A otros les resultará más cómodo reflexionar sobre su aprendizaje durante el proyecto de aprendizaje. Otros pueden preferir reflexionar una vez finalizado el proyecto. Por supuesto, usted puede elegir utilizar la

escritura diaria en dos o tres puntos del proceso de aprendizaje. Aunque nos hemos referido a la escritura, algunos pueden sentirse más cómodos utilizando un dibujo o el mapeo mental en su diario. No dude en crear y utilizar diarios que sean significativos para usted.

Se necesita de su voluntad de probar algo quizá un poco diferente para comenzar. Aquí hay algunas pautas generales que lo ayudarán a comenzar a utilizar los diarios de aprendizaje.

Tenga en mente algunas cosas básicas cuando comience a utilizar diarios de aprendizaje, a saber:

- tenga un anotador y un bolígrafo
- describa la situación
- anote reacciones positivas
- anote reacciones negativas
- considere lo aprendido

Tenga un anotador y lápiz/bolígrafo

Utilice estas herramientas sencillas para tomar nota de cualquier cosa que le llame la atención sobre la experiencia de aprendizaje. Puede ser algo en especial que a usted le parezca significativo y/o algo que le provoque sentimientos profundos (por ejemplo, enojo, excitación).

Describa brevemente la situación.

Simplemente anote dónde y cuándo ocurrió, quién estaba involucrado y qué sucedió que tenga un significado especial para usted.

Anote cualquier reacción positiva

Tome nota sobre cualquier reacción positiva que haya experimentado durante esta experiencia de aprendizaje. Las reacciones pueden relacionarse con el proceso de aprendizaje (cómo), con el contenido (qué) y/o con las premisas básicas (por qué).

Anote las reacciones negativas

Tome nota de cualquier reacción negativa que haya experimentado durante este proyecto de aprendizaje. También anote cualquier pensamiento sobre de qué manera la experiencia podría haber resultado más positiva para usted.

Considere la lección aprendida

Basándose en sus anotaciones, considere cualquier lección que puede haber aprendido durante la experiencia. En especial, tome nota de cualquier pensamiento sobre lo aprendido, el modo en que lo aprendió, las premisas básicas que subyacen en el contenido y en usted como alumno.

A continuación le presentamos un ejemplo de una página de un diario. Tenga en cuenta cómo el escritor se mueve fácilmente de una breve descripción de la situación a sus reacciones y lecciones aprendidas.

El primer año que hice evaluaciones del desempeño de los miembros del equipo que dirigía resultó muy difícil. El dinero para incrementos de sueldo estaba limitado y la firma pensaba en hacer diferencias entre los empleados basadas en su desempeño individual. Mi equipo todavía trabajaba en forma independiente, y separar los resultados de un equipo en series de contribuciones individuales era complicado, por no decir más. Los miembros de mi equipo sometieron a mi consideración resúmenes de su trabajo durante el año anterior para evaluar su desempeño. Utilizando sus resúmenes y mis propias observaciones, evalué el desempeño de cada miembro del equipo y sometí los resultados al director y a todo el equipo. El día que hice esto fui confrontado en mi oficina por un miembro del equipo, Bob, quien era extremadamente categórico (según era la norma de comunicación en el equipo). Me acusó de hacer juicios injusto en su desempeño y de tener favoritos. Él decía que si yo realmente me preocupaba de hacer bien mi trabajo necesitaba escuchar más, hablar menos, ser franco con cada uno acerca de mis expectativas, y brindar retroalimentación muchas veces al año. En retrospectiva, Bob era la voz de la razón. Sin embargo, su manera, la dureza de sus palabras, la forma chillante y los movimientos de sus brazos al hablar me ponían a la defensiva. Por desgracia, yo dije unas cuantas palabras igualmente duras y entonces quedamos ofendidos el uno con el otro.

Pienso que mi principal problema fue que en realidad no supe cómo comunicarme. Las acusaciones de Bob eran correctas: yo no escuchaba bien, no aclaraba mis expectativas, no brindaba retroalimentación continua. Así, me di cuenta que como directivo necesitaba ser capaz de desempeñar múltiples funciones, tales como: ser un directivo, ser amigo, ser quien toma decisiones, líder, facilitador, técnico experto y hábil en los detalles, y defensor de las grandes causas (por nombrar algunas). Cómo desempeñar múltiples funciones y cambiar entre ellas con elegancia, era confuso para mí. Todas esas funciones requerían diferentes habilidades de comunicación; por ejemplo, a veces escuchar, otras hablar, unas más definir expectativas, en ocasiones brindar retroalimentación y en otras servir de apoyo para que los miembros del equipo tengan espacio para hacer sus propias cosas. Me percaté de que no comprendía bien a los demás, y también me sentí incomprendido por otros.

En Ejemplos de Diarios de Aprendizaje Autodirigido (extracto pág. 3)

LECCIÓN 3.1.4 HERRAMIENTAS ALTERNATIVAS

Hay muchas más herramientas de aprendizaje disponibles que las que nos permite desarrollar este corto curso. Simplemente nos gustaría mencionar algunas alternativas para que usted considere y explore según lo necesite. Algunas herramientas alternativas incluyen los siguientes modos.

Considere explorar algunas herramientas alternativas de aprendizaje tales como:

- mentores
- computadoras
- televisión y radio
- intuición, sueños y visualización

Tutores

Un tutor constituye una guía en el desarrollo en sus actividades de aprendizaje. Lo ideal sería tener la oportunidad de desarrollar una relación relativamente duradera con su tutor y aprovechar al máximo lo que pueda aprender de él o ella.

Plataforma virtual

Muchos adultos están muy cómodos aprendiendo a través de una plataforma virtual en incesante avance. Si esta herramienta lo atrae, considérela su estilo de aprendizaje preferido y su situación de aprendizaje específica.

Televisión, radio, Internet

Muy probablemente usted diariamente entra en contacto con una -o con las tres- de estas herramientas de aprendizaje potenciales. Existen varias cosas simples que usted pueda aprovechar de su valor potencial, tales como: planificar de antemano qué ver o escuchar; formar un grupo informal con el cual compartir (Facebook, Twitter, etc.) o bien hacerlos parte de sus proyectos de aprendizaje autodidacta.

Intuición, sueños y visualización

La intuición, los sueños y la visualización realzan el valor del aprendizaje que puede surgir de su interior. Para algunas personas, pueden ser un buen complemento de los diarios de aprendizaje. Otros pueden sentirse muy incómodos usando una o más de estas técnicas como herramientas de aprendizaje. Lo invitamos a esforzarse al máximo para probar esos modos en lo que se siente menos cómodo, con el objeto de explorar nuevos caminos.

LECCIÓN 3.2 - PLANIFICACIÓN DEL PROYECTO DE APRENDIZAJE

Usted y los demás alumnos de este curso están involucrados al menos en un proyecto de aprendizaje en este momento (una situación de aprendizaje formal). Si usted reflexiona un momento, podrá también identificar las situaciones de aprendizaje natural que ha experimentado recientemente. Por otro lado, muchos estamos involucrados en proyectos de aprendizaje adicionales en situaciones de aprendizaje formal o autodidacta.

Usted tiene ahora la posibilidad de comenzar a planificar su próximo proyecto de aprendizaje utilizando el conocimiento y aptitud que ha desarrollado en este curso. Pero, antes de iniciar un nuevo desafío hacia el aprendizaje, nos gustaría ofrecerle algunos comentarios relacionados con nuestro enfoque de planificación comparándolo con el enfoque reflejado por la mayoría de las capacitaciones de tipo formal.

¿Por qué hacer un plan?



El enfoque más dominante en la planificación de capacitación establece el detalle de los objetivos de aprendizaje de forma muy específica y mensurable, con herramientas de aprendizaje, requerimientos de recursos y técnicas de evaluación igualmente rígidas. Muchos instructores lo defienden como el único enfoque a seguir.

Nosotros creemos que este enfoque tiene sus méritos y que debería ser integrado en un conjunto más amplio de principios de aprendizaje en muchas situaciones. Tiene sentido, en el aprendizaje orientado a tareas, donde la salud y la seguridad en el trabajo se ven comprometidas, por ejemplo. Sin embargo, creemos que cuando se utiliza como una receta establecida y sin el contexto de un conjunto más amplio de principios de aprendizaje, es una fórmula muy limitante. Reprime la creatividad y minimiza la capacidad reflexiva para aprender. Reduce el aprendizaje de conductas externas y minimiza el valor del aprendizaje complementario (aprendizaje no previsto al comienzo del desafío hacia el aprendizaje).

El enfoque de planificación que nosotros le aconsejamos que utilice, modifique y desarrolle se refiere mucho más a usted. Reconoce su experiencia personal y laboral, su capacidad innata (natural) para razonar, sentir, actuar y reflexionar y su capacidad para tomar decisiones informadas sobre su propio aprendizaje. Por lo tanto, no le estamos dando una prescripción, al menos que usted decida considerarlo como tal. Le presentamos un conjunto de consideraciones generales. Lo estimulamos a que piense sobre cómo se aplican a sus intereses, a utilizarlas, modificarlas y adaptarlas a medida que va descubriendo qué es lo mejor para usted.

En las páginas siguientes se le sugiere un planificador de proyecto de aprendizaje. Utilícelo como punto de partida de su nuevo desafío de aprendizaje. No debe considerarse como un conjunto estático de procedimientos. Comience con cualquiera de las seis preguntas clave y no dude en utilizar su habilidad para el mapeo mental para trazar su plan. Recuerde, su aprendizaje es dinámico. A medida que se desarrolla el aprendizaje a través de cada proyecto, revise, proceda, modifique y/o redirija cuidadosamente su plan.

ACTIVIDAD DEL ALUMNO: PLANIFICAR SU PROYECTO DE APRENDIZAJE.

Objetivo

Esta actividad tiene el objetivo de ayudar a los alumnos a planificar su proyecto de aprendizaje utilizando las seis preguntas clave del aprendizaje y el conocimiento y la aptitud que han desarrollado a través de los primeros tres módulos del curso.

Instrucciones

- Seleccione algo que les gustaría aprender.
- Tenga en cuenta lo visto en el curso hasta ahora.
- Escriba, haga un mapeo mental, dibuje y cree su planificación de proyecto de aprendizaje.
- No se inhiba, lo importante es hacerlo. Ya tendrá tiempo más tarde para consultar con su tutor.
- Envíe el plan a su tutor adjuntando el archivo (.doc o .pdf) más abajo, de la misma manera que adjunta archivos en los correos electrónicos.

Planificación del proyecto de aprendizaje o mis 6 preguntas del aprendizaje

1. ¿Qué quiero aprender a través de este proyecto de aprendizaje?

Considere el objetivo o tema de su aprendizaje. Describa, utilizando sus propias palabras, el conocimiento, la aptitud y la capacidad que quiere desarrollar. No dude en utilizar enunciados o preguntas, o ambos. Haga lo que se le surja más naturalmente.

2. ¿Por qué quiero aprender lo que describí anteriormente?

Considere su objetivo deseado de aprendizaje en esta situación. Su objetivo, ¿está orientado a la tarea, a lo social o a la reflexión o una combinación de ellas?

Vuelva a las seis preguntas del aprendizaje en la Lección 1.2 del Módulo 1 y revise los contenidos. También esté atento a los importantes puntos de vista de su tutor en este curso.

Describa, lo mejor que pueda, a la persona que quiere aprender (usted) en esta situación. Pregúntese a sí mismo:

- ¿Cómo me siento con este proyecto de aprendizaje?
- ¿Cuál es mi capacidad, aptitud y conocimiento actuales relacionados con esta situación?
- ¿Qué dificultades del aprendizaje necesitaré analizar más detalladamente?
- ¿Qué me ayudará a triunfar?

3. ¿Cuál es el mejor *modo* en que yo aprenda, en esta situación?

Pregúntese a sí mismo:

- ¿Aprenderé mejor a través del *aprendizaje natural, formal o autodidacta* o una combinación de dos o más? (vea la Lección 1.4 del el Módulo 1 para revisar estas categorías).
- ¿Qué proceso, entorno y estructura se adaptan mejor a mí? (vea la Lección 2.1 en el Módulo 2 para la explicación de estos puntos)
- ¿Qué recursos (dinero, equipamiento, materiales, personas) necesitaré:
- Una vez que el desafío esté encaminado, pregúntese:
- ¿Qué funciona y qué necesito cambiar?

4. ¿Cuándo es el mejor momento para que yo aprenda, en esta situación?

Cuando decimos cuándo, nos referimos al punto de partida, ritmo y programa, fechas en proceso y fechas límites y a cómo verdaderamente usted encontrará tiempo para aprender.

5. ¿Dónde puedo aprender mejor, en esta situación?

Tenga en cuenta el tipo de entorno que necesitará para poder triunfar. ¿Necesita armar una nueva área de estudio o taller?

Si está planeando incluir el aprendizaje formal, querrá también considerar la accesibilidad de los instructores, los servicios de apoyo ofrecidos (por ej. biblioteca, asesoramiento) y la flexibilidad de los programas y opciones de distribución.

Después de una consideración inicial de cada uno de los elementos, visualice el proyecto funcionando. Tenga en cuenta el plan completo como un viaje, conectando un lugar con otro. Camine (figurativamente, por supuesto) a través del viaje de aprendizaje.

- ¿Qué funciona?
- ¿Cuáles son las cosas, si las hay, que no funcionan (por ej. métodos que no se relacionan con los objetivos)?
- ¿Qué dificultades puede anticipar basándose en sus experiencias pasadas?
- ¿Qué cosas debe revisar y solucionar?

Las técnicas sugeridas incluyen: crear un mapeo mental, desarrollar un plan del proyecto utilizando el **Planificador de proyecto de aprendizaje**, y realizar anotaciones diarias. Por favor, como alumno siéntase libre para sugerir otras técnicas que se adecuen mejor a sus necesidades individuales, intereses o preferencias.

CONCLUSIONES DEL MÓDULO 3

El mapeo mental, las metáforas y el diario de aprendizaje son herramientas útiles que con la práctica podrán ayudarlo a expandir su mirada y encontrar relaciones sobre los temas que quiera aprender

Pero tenga en cuenta que son sólo tres de las múltiples herramientas que pueden ayudarlo a planificar su propio proyecto de aprendizaje personal.

INTRODUCCIÓN AL MÓDULO 4 - REFLEXIÓN Y ACCIÓN

En el módulo 4 usted aprenderá a agregar un nuevo significado a sus experiencias a través de la reflexión. Veremos cuatro enfoques de la reflexión, los mitos que la envuelven y el vínculo crítico entre la experiencia, la reflexión y la acción, y el potencial de aprendizaje.

Veremos cómo transformar la experiencia en aprendizaje.

LECCIÓN 4.1 - CUATRO FOCOS DE REFLEXIÓN



Los espejos y las imágenes reflejadas son ilustraciones excelentes del sentido concreto de la reflexión. Sirven también como metáfora del tipo de reflexión de la que estamos hablando. La reflexión es un proceso en el que se mira hacia adentro, a los pensamientos y sentimientos y hacia afuera, a la situación en que uno se encuentra. "El triple autorretrato" de Normal Rockwell, en la columna opuesta, nos ilustra esta doble manera de mirar hacia afuera, a la situación y hacia uno mismo, a los pensamientos y sentimientos.

La reflexión implica dar un paso hacia afuera y mirarse (quién) y evaluar críticamente una experiencia, incluyendo su contenido (qué), los procesos (cómo) y las premisas (por qué). Por supuesto, sería imposible pensar, aprender y actuar reflexivamente al mismo tiempo. Tampoco, al reflexionar sobre una experiencia, se consideran necesariamente los cuatro elementos de la reflexión (quién, qué, cómo, por qué).

Las cuatro clases de reflexión son:

- el quién
- el qué
- el cómo
- el por qué

Se puede reflexionar sólo sobre dos elementos (por ejemplo: (qué y por qué) en una situación dada. El foco de la reflexión será naturalmente influenciado por el objetivo del aprendizaje (orientado hacia la tarea, hacia lo social o hacia la reflexión).

Por ejemplo, si mi objetivo es aprender a cambiar el disco duro de mi computadora, es probable que cualquier actividad reflexiva relacionada con este aprendizaje se focalice en el contenido (qué es lo que aprendí) y el proceso (la manera o cómo lo aprendí).

Por otra parte, si mi objetivo fuera obtener un mayor entendimiento de mi estilo de aprendizaje, probablemente reflexione más profundamente sobre mi capacidad, mis intereses, preferencias y oportunidades de desarrollo (quién soy yo como alumno).

Si el objetivo clave de mi aprendizaje fuera aumentar mi conocimiento sobre las recientes estrategias de organización de mi lugar de trabajo, mi reflexión se focalizaría entonces en las premisas iniciales de las distintas estrategias (el por qué sostendría cada estrategia).

El mito del pensador individual

¿Qué imágenes asocia usted con la palabra reflexión? ¿Ve a un pensador, encorvado hacia adelante, con la cabeza descansando pesadamente sobre la palma de su mano?

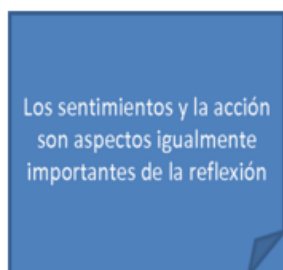


La pose clásica del pensador presenta una perspectiva muy estrecha de lo que es la reflexión.

Esta imagen, la de un individuo absorto en sus pensamientos, es realmente muy engañosa. Por supuesto que la reflexión ocurre en nuestra cabeza, pero es mucho más que un proceso interno e individual. Usted hace una pausa para reflexionar sobre una situación externa y, con frecuencia, para prepararse mejor para luego actuar. Debido a que su reflexión está atada a las situaciones externas y a la acción, se encuentra en un contexto político y social.

Un segundo mito crucial sobre la reflexión, el cual debemos disipar, es su exclusiva preocupación por el pensamiento. Los sentimientos y la acción son aspectos igualmente importantes de la reflexión. La búsqueda de una nueva percepción, de la claridad y de la franqueza requiere de los sentimientos. Aprender a sentir el poder de su yo interior le permite detectar creencias profundamente arraigadas que pueden causar severas restricciones a su pensamiento.

Es por eso que hablar del aprendizaje es tan importante. A medida que hablamos y reflexionamos sobre nuestras experiencias, aprendemos qué es lo que sabemos y en qué creemos. También aprendemos qué es lo que no sabemos. Descubrir lo que no sabemos nos da una oportunidad de actuar originada desde el interior, más que dirigida desde afuera.



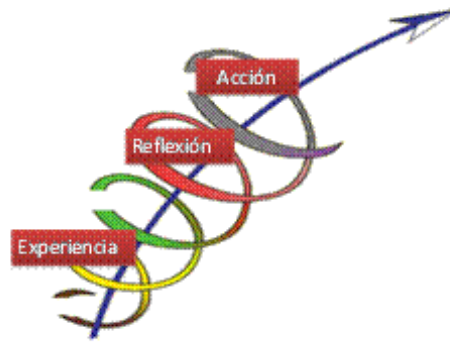
Los alumnos “que aprenden de este modo pueden actuar en efecto; pueden partir de la raíz de su propio conocimiento y actuar como críticos y creadores de su mundo y no sólo como individuos que responden al mundo, o lo que es peor, son víctimas de él”...

LECCIÓN 4.2 - APRENDIZAJE A TRAVÉS DE LA EXPERIENCIA, LA REFLEXIÓN Y LA ACCIÓN

Día a día participamos de una variedad de experiencias. Muchas ocurren simplemente por hábito (por ej.: compartir el desayuno con miembros de la familia, pasear al perro, ir a trabajar o a estudiar). Es bastante fácil navegar por las experiencias cotidianas con el piloto automático.

Asimismo, es tan fácil involucrarse profundamente en una experiencia que usted nunca da un paso atrás y tampoco reflexiona sobre lo que ha pasado, cómo se sintió, qué significó. Pero, ¿cómo se siente usted cuando las experiencias rutinarias se alteran o cambian? Los cambios gratos, o no tan gratos, de la rutina alertan a su voz interior. Lo ubican en un nuevo nivel de conciencia y le dan una oportunidad genuina de aprender significativamente. Con un poco de esfuerzo y práctica usted puede aprender a explotar el increíble potencial de aprendizaje que reside en todas sus experiencias. Tanto las experiencias rutinarias como las nuevas ofrecen una gran fuente de nuevo significado. Nos ofrecen la capacidad de desarrollar un mayor conocimiento y aptitud y un entendimiento más amplio de nosotros mismos, de los demás y de nuestra comunidad.

Las claves para destapar el potencial de aprendizaje, a través de la experiencia, se encuentran en la reflexión y la acción. La experiencia, la reflexión y la acción se conectan en una relación de espiral, teniendo cada elemento el potencial para aumentar el entendimiento y la aptitud del individuo.



Es a través de la reflexión que usted aprende a desafiar, cambiar y/o reforzar su entendimiento y sus creencias. Poner sus pensamientos y sentimientos en acción (actuando sobre ellos) le sirve para reforzar, desafiar y/o cambiar su entendimiento y sus creencias. Además, esto vuelve a conectar sensiblemente a su reflexión con su fuente original: la experiencia que lo llevó a usted a reflexionar.

Aprender a aprender consiste en hacer del aprendizaje un modo de vida. Consiste en reconocer y reflexionar sobre lo que usted aprende día a día al ir a trabajar o a jugar, dando un paso atrás y preguntándose qué ha ocurrido, cómo se sintió, qué significó y qué hará como resultado de ese aprendizaje.

FORO DE CIERRE DE LOS CURSOS DE CLB

Y AHORA?

OBJETIVO

Esta actividad le da la oportunidad a cada alumno de discutir sus propios proyectos a partir de la experiencia de haber realizado los cursos y de la reflexión para la acción.

INSTRUCCIONES:

Uno de los modos de prepararse para esta discusión es reflexionar y anotar cualquier comentario y/o pregunta específica que le gustaría discutir. Un punto de partida podría incluir la revisión del resumen de su proyecto de aprendizaje, cómo valoran la experiencia de haber realizado los cursos, o simplemente qué van a hacer de ahora en adelante con todo lo aprendido

FINALIZACIÓN CURSO APRENDER A APRENDER

¡¡Felicitaciones!!!

Ud. ha completado el curso de Aprender a Aprender