

Aprender a aprender

APRENDER A APRENDER

- Protocolo
- Aspectos clave en la UNAH
- Introducción
- Lección 1 Aprendizaje como proceso
- Lección 2. Estilos de aprendizaje
- Aspectos clave en la UNAH
- Lección 3. Estrategias para fortalecer el aprendizaje
- Aspectos clave en la UNAH
- Bibliografía



Universidad Nacional Autónoma de Honduras
Vicerrectoría Académica
Inducción a la modalidad a distancia



Unidad 3
Aprender a Aprender

Protocolo

APRENDER A APRENDER

Protocolo

Aspectos clave en la UNAH

Introducción

Lección 1 Aprendizaje como proceso

Lección 2. Estilos de aprendizaje

Aspectos clave en la UNAH

Lección 3. Estrategias para fortalecer el aprendizaje

Aspectos clave en la UNAH

Bibliografía

Descripción:

Una de las oportunidades que ofrece hoy la educación a distancia/virtual es formar al estudiante como un ser autónomo, independiente, crítico, reflexivo y consiente del aprendizaje que está adquiriendo, lo cual se logra a partir del desarrollo de la competencia de aprender a aprender.

Aprender a aprender implica aspectos tanto cognitivos como emocionales. No se trata de enseñar únicamente determinados recursos que ayuden a planificar y desarrollar una tarea estratégicamente, sino acompañar al estudiante desde el inicio de sus asignaturas virtuales para que pueda llegar a conocerse como aprendiz, aceptarse y aprender a mejorar su capacidad para aprender.

La Comisión Europea define en el Marco de Referencia Europea la competencia para “aprender a aprender” como:

“La habilidad para iniciar el aprendizaje y persistir en él, para organizar su propio aprendizaje y gestionar el tiempo y la información eficazmente, ya sea individualmente o en grupos. Esta competencia conlleva ser consciente del propio proceso de aprendizaje y de las necesidades de aprendizaje de cada estudiante, determinar las oportunidades disponibles y ser capaz de superar los obstáculos con el fin de culminar el aprendizaje con éxito. Dicha competencia significa adquirir, procesar y asimilar nuevos conocimientos y capacidades, así como buscar orientaciones y hacer uso de ellas. El hecho de “aprender a aprender” hace que los alumnos y alumnas se apoyen en experiencias vitales y de aprendizaje anteriores con el fin de utilizar y aplicar los nuevos conocimientos y capacidades en muy diversos contextos, como los de la vida privada y profesional y la educación y formación. La motivación y la confianza son cruciales para la adquisición de esta competencia”

Atendiendo esta definición, se comprende que es fundamental para el estudiante a distancia tomar conciencia de qué y cómo aprender los conocimientos para lograr aplicarlos de forma pertinente en la vida profesional.

Por otra parte se debe comprender que la educación hoy tiene como centro al estudiante, por esta razón, es él quien lidera su propio proceso y quien debe aprender cómo hacer un buen uso de la información y de las actividades que se le proponen para profundizar, construir y luego transferir los nuevos conocimientos.

La unidad de Aprender a aprender invita a conocer su propia manera de aprender, y la manera de apropiarse de ese aprendizaje para resolver los desafíos que le proponen las asignaturas virtuales.

En la unidad 3 usted encontrará el desarrollo de las siguientes lecciones:

- Aprendizaje como proceso
- Estilos de aprendizaje
-

Estrategias para fortalecer el aprendizaje

La unidad propone una serie de actividades para que sea usted quien vaya identificando como esta su proceso de aprendizaje que aspectos ya tiene incorporados y cuales debe incorporar, con el fin de que al finalizar la unidad pueda hacer un propósito personal para aprender a aprender de manera efectiva.

Propósito: Qué el estudiante haga su propio diagnóstico de la competencia de aprender a aprender para que logre ajustarla y hacerle un seguimiento permanente buscando obtener cada día mejores resultados en las asignaturas que está cursando.

Objetivo:

El estudiante contará con estrategias para comprender como se aprende a aprender y aplicar algunas de ellas para mejorar su proceso.

Objetivos específicos:

- Comprender el concepto de aprendizaje.
- Conocer las etapas del proceso de aprendizaje.
- Identificar el nivel actual en la planeación, procesamiento y fijación del aprendizaje.
- Realizar un diagnóstico personal de los estilos de aprendizaje y las actividades que cada uno desarrolla para alcanzar las etapas de un proceso de aprendizaje.
- Identificar la importancia del uso de estrategias para fortalecer el aprendizaje.

Evaluación de la unidad: La evaluación en esta unidad tendrá como fundamento la autoevaluación que usted realizará al terminar cada una de las actividades propuestas y la lectura de la reflexión, en la cual se presentan los aspectos que debió tener presentes para obtener un resultado enriquecedor en cada actividad.

En las lecciones evaluativas encontrará la rúbrica para que realice su autoevaluación.

Tiempo de dedicación: Usted invertirá aproximadamente 5 horas en cada Lección.

Aspectos clave en la UNAH

APRENDER A APRENDER

Protocolo

Aspectos clave en la UNAH

Introducción

Lección 1 Aprendizaje como proceso

Lección 2. Estilos de aprendizaje

Aspectos clave en la UNAH

Lección 3. Estrategias para fortalecer el aprendizaje

Aspectos clave en la UNAH

Bibliografía

Aspectos clave en la UNAH



Para la UNAH el estudiante que aprende a distancia debe modificar las representaciones y supuestos que hasta ahora tiene sobre la relación docente estudiante. Lo anterior teniendo en cuenta que en la modalidad a distancia tendrá que poner en juego sus capacidades y habilidades para aprender de manera autónoma y dentro de una nueva dinámica de interactividad con el proceso educativo y con la realidad, mediada por materiales didácticos a los cuales podrá acceder a través de la tecnología o de multiformatos.

El estudiante debe ser activo en el proceso de aprendizaje para adquirir grados de autonomía para la gestión del tiempo, el espacio y el ritmo personal de estudio.

Así mismo desarrollará, entre otras, la capacidad de autorregulación y de reflexión sobre su propio aprendizaje (Tomado documento Respuesta de la UNAH a los retos de la educación a distancia)

Ruta para aprender en sus cursos virtuales.

- Inicie siempre con el reconocimiento de cada uno de los componentes de la estructura de su curso virtual (planeación)
- Siempre con mucha atención lea el programa general del curso ya que allí encontrará los objetivos y las temáticas que desarrollará durante el semestre (planeación)
- Siempre haga su presentación en el aula para que pueda entablar relación con sus compañeros de curso y su tutor (planeación)
- Revise con atención la agenda propuesta para el curso (planeación)
- Participe en todos los escenarios que le ofrezca el aula para este fin (Planeación)
- Lea con atención los contenidos y los apoyos que le presenten en audios o videos y siempre tome notas de lo que va comprendiendo, puede hacer algunas fichas que le sirvan cuando llegué el momento de realizar un trabajo o de la evaluación (proceso de aprendizaje)
- Entregue en las fechas indicadas sus trabajos, termínelos siempre horas antes de la hora de cierre por si llegara a presentarse alguna falla en el momento del envío tenga usted la posibilidad de buscar otras alternativas y así cumplir con el tiempo programado (proceso de aprendizaje)

- Sea riguroso con la agenda y si debe entregar varios trabajos en la misma fecha vaya realizándolos y enviándolos durante la semana, no deje todo los envíos para el último momento (planeación)
- Cuando tenga dudas hágaselas saber a su tutor, tenga en cuenta que el tiene 18 horas para responderle así que no deje para última hora la identificación y solución de dudas (proceso de aprendizaje)
- Cuando este leyendo los contenidos contrástelos con conocimientos que usted ya posea y aplique lo que es nuevo a circunstancias cotidianas, esto le ayuda a comprender mejor la temática (proceso de aprendizaje)
- Transfiera los conceptos teóricos a situaciones reales. Es decir vaya comprendiendo la utilidad de la información que está procesando, como se puede utilizar dicha información en el contexto de la asignatura y en relación a la vida real (Consolidación del aprendizaje)
- Regule su proceso de aprendizaje comprobando que tanto está aprendiendo del tema a partir de la realización de las actividades propuestas en el aula o de estrategias personales como preguntarse sobre la temática y validar de manera personal sus respuestas para ver si ha entendido o no lo que está leyendo o la información que le llega por diferentes medios (Consolidación del aprendizaje)
- Prepárese para las evaluaciones y lea con atención las guías y las rubricas que estén en el aula con el fin de realizar exactamente lo que le solicitan y así evidenciar lo que aprendió y su capacidad para realizar actividades guiadas (Consolidación del aprendizaje)

Introducción

APRENDER A APRENDER

Protocolo

Aspectos clave en la UNAH

Introducción

Contexto lección 1

Contexto lección 2

Contexto lección 3

Evaluación

Mapa conceptual

Actividad individual de reconocimiento

Evaluación personal

Lección 1 Aprendizaje como proceso

Lección 2. Estilos de aprendizaje

Aspectos clave en la UNAH

Lección 3. Estrategias para fortalecer el aprendizaje

Aspectos clave en la UNAH

Bibliografía

La unidad tres se desarrollara durante dos semanas en las cuales el estudiante debe vivir la experiencia de aprender a aprender y realizará un diagnóstico de su nivel para la adquisición de conocimientos y para la aplicación de estrategias cognitivas y metacognitivas que le permitan apropiarse de la información y construir nuevos conocimientos.

Se plantean una serie de actividades cada una de las cuales aportan a la reflexión sobre como esta aprendiendo y que debe reforzar para hacerlo cada día mejor.

Los ambientes de la educación a distancia/ virtuales generan el temor de trabajar en solitario y tener que aprender la asignatura y dar cuenta de una evaluación para lograr pasarla. Por esta razón el estudiante lo que debe hacer es fortalecer sus estrategias para el aprendizaje y reconocer que en un ambiente virtual se interactúa con los compañeros con quienes también se aprende y se interactúa con el tutor quien lo acompaña para despejar dudas y entender mejor los materiales y contenidos que debe abordar en su curso.

Los elementos que proporciona esta unidad los puede utilizar en cualquier momento de su formación, son un material que usted debe estar revisando y unas actividades que vale la pena realizar en diferentes momentos para que vaya viendo sus avances.

Aprender a aprender no se logra en dos semanas, es un proceso permanente que depende del estudiante y del tipo de asignatura que este cursando pues cada disciplina académica tiene sus propias características y exigencias cognitivas por lo tanto no existe una única forma de aprender, pero si existe la posibilidad de que usted tenga claridad de sus principales habilidades para el aprendizaje y así utilizarlas para obtener éxito en cada una de las asignaturas que curse virtualmente.

Tiempo de dedicación:

La unidad tres se desarrollará durante tres semanas así:

- **Lección 1: 5 horas**
- **Lección 2: 3 horas**
- **Lección 3: 5 horas**

Lección 1 Aprendizaje como proceso

APRENDER A APRENDER

Protocolo

Aspectos clave en la UNAH

Introducción

Lección 1 Aprendizaje como proceso

Consejos generales para aprender a aprender por la actividad

Cómo se prepara para el aprendizaje

Actitud mental hacia el aprendizaje

Motivación e interés

Activación cognitiva

Procesando el aprendizaje

Consolidación del aprendizaje

Lección 2. Estilos de aprendizaje

Aspectos clave en la UNAH

Lección 3. Estrategias para fortalecer el aprendizaje

Aspectos clave en la UNAH

Bibliografía



*Universidad Nacional Autónoma de Honduras
Vicerrectoría Académica*

Curso propedéutico de aprestamiento para estudiantes



Unidad 3 Aprender a Aprender

Lección 2. Estilos de aprendizaje

APRENDER A APRENDER

Protocolo

Aspectos clave en la UNAH

Introducción

Lección 1 Aprendizaje como proceso

Lección 2. Estilos de aprendizaje

Estilos de aprendizaje

Actividad individual

Evaluación personal

Aspectos clave en la UNAH

Lección 3. Estrategias para fortalecer el aprendizaje

Aspectos clave en la UNAH

Bibliografía



*Universidad Nacional Autónoma de Honduras
Vicerrectoría Académica*

Curso propedéutico de aprestamiento para estudiantes



Unidad 3
Aprender a Aprender

Aspectos clave en la UNAH

APRENDER A APRENDER

Protocolo

Aspectos clave en la UNAH

Introducción

Lección 1 Aprendizaje como proceso

Lección 2. Estilos de aprendizaje

Aspectos clave en la UNAH

Lección 3. Estrategias para fortalecer el aprendizaje

Aspectos clave en la UNAH

Bibliografía

Aspectos clave en la UNAH



Para la UNAH *el tutor* es el encargado de orientar, acompañar y evaluar el proceso del estudiante. Cuenta con las competencias para realizar su función en los diferentes escenarios que se proponen en la educación a distancia; es quien posibilita la comunicación didáctica y la conformación de redes de interacciones con los estudiantes y entre los estudiantes. Con su acción facilita la construcción personal y colaborativa del conocimiento.

Por lo tanto, los encuentros tutoriales son asesorías para el fortalecimiento del aprendizaje, que se pueden realizar de manera individual, de pequeño grupo y del grupo general; se programan presenciales o a distancia de forma sincrónica es decir realizada en tiempo real (teléfono, videoconferencias, conversaciones personales, encuentros, talleres, chats) y asincrónica, que implica una respuesta diferida (correo electrónico, foros). (Tomado documento: Respuesta de la UNAH a los retos de la educación a distancia)

Tenga en cuenta para participar en las tutorías en sus cursos virtuales.

- Debe informarse al inicio del curso virtual de quien es su tutor y que horario de atención tiene dispuesto para tutorías sincrónicas.
- Solicite con dos días de antelación la cita para asistir a la tutoría sincrónica en los tiempos dispuestos para esta actividad.
- Su participación en la tutoría tiene que ser muy puntuales decir llevar preparadas las preguntas sobre las dudas.(Su tutoría no es una clase).
- Las tutorías en grupos será programadas por su tutor no deje de participar en ellas.
- Las consultas asincrónicas se hacen por el correo institucional, no puede usar correos personales del tutor.
- Las consultas asincrónicas tendrán un margen de 18 horas para que obtenga la respuesta.
- Si pasadas las 18 horas no ha recibido respuesta debe manifestarlo en el foro que está dispuesto para temas académicos el cual está siendo monitoreado por quienes hacen seguimiento general al curso.

Lección 3. Estrategias para fortalecer el aprendizaje

APRENDER A APRENDER

Protocolo

Aspectos clave en la UNAH

Introducción

Lección 1 Aprendizaje como proceso

Lección 2. Estilos de aprendizaje

Aspectos clave en la UNAH

Lección 3. Estrategias para fortalecer el aprendizaje

Estrategias para fortalecer el aprendizaje

Cuadros Estrategias cognitivas

Actividad individual de autoestima

Actividad individual de concentración

Actividad individual técnica de relajación mental

Aspectos clave en la UNAH

Bibliografía



Universidad Nacional Autónoma de Honduras
Vicerrectoría Académica

Curso propedéutico de aprestamiento para estudiantes



Unidad 3
Aprender a Aprender

Aspectos clave en la UNAH

APRENDER A APRENDER

Protocolo

Aspectos clave en la UNAH

Introducción

Lección 1 Aprendizaje como proceso

Lección 2. Estilos de aprendizaje

Aspectos clave en la UNAH

Lección 3. Estrategias para fortalecer el aprendizaje

Aspectos clave en la UNAH

Bibliografía

Aspectos clave en la UNAH



Para la UNAH una de las expresiones de la modalidad a distancia que se potenciará y fortalecerá para ampliar la oferta a los estudiantes es *La modalidad a distancia virtual*, conocida como e-learning es otra de las posibilidades de aplicación en la cual todo el desarrollo del curso es en línea. Los escenarios virtuales son espacios de comunicación que permiten el intercambio de información y conocimientos, que hacen posible, según su utilización, la creación de un contexto de enseñanza-aprendizaje en el que se facilita la cooperación de profesores y alumnos, en un marco de interacción dinámica, a través de unos contenidos culturalmente seleccionados y materializados mediante los diversos lenguajes que el medio tecnológico es capaz de aportar (Sigalés, 2001).

Por lo tanto en el ambiente virtual se encuentra la producción de los contenidos y los escenarios de interacción que promueven el aprendizaje; esta modalidad a distancia virtual exige reflexionar y adecuar los principios de educación a distancia e investigar sobre sus posibilidades prácticas reales a la luz de nuevas formas de comunicación e interacción.

Lo que garantiza la calidad de la modalidad a distancia en cualquiera de sus expresiones es comprender que por encima de los instrumentos esta el sentido pedagógico de los procesos y el soporte de un Modelo Educativo innovador. (Tomado documento Respuesta de la UNAH a los retos de la educación a distancia)

Apreciado estudiante recuerda estrategias como:

- Revisa con atención la agenda de tu aula.
- Saca tu propia lista de deberes de la semana en tu agenda física personal.
- Aprovecha la tecnología para programar alarmas, mensajes y anuncios de las tareas o trabajos que debas entregar.
- Utiliza hojitas o post in en el lugar en el que estudias regularmente con llamados de atención de aquello que no se te puede olvidar.
- Revisa diariamente el aula virtual pues puedes tener alguna comunicación urgente del tutor o de algún compañero.

Bibliografía

APRENDER A APRENDER

Protocolo

Aspectos clave en la UNAH

Introducción

Lección 1 Aprendizaje como proceso

Lección 2. Estilos de aprendizaje

Aspectos clave en la UNAH

Lección 3. Estrategias para fortalecer el aprendizaje

Aspectos clave en la UNAH

Bibliografía

- Martín, E. y Moreno, A. (2007): Competencia para aprender a aprender. Madrid. Alianza Ed.
- Comisión Europea (2004): Competencias clave para el aprendizaje permanente. Un Marco de Referencia Europeo. Bruselas. (<http://ec.europa.eu/dgs/education_culture/publ/pdf/ll-learning/keycomp_es.pdf>).
- Arguelles, C y Nagles, N.(2003):Estrategias para promover procesos de aprendizaje autónomo. Arfo editores.
- García, L (2012)¿Por qué va ganando la educación a distancia?.UNED publicaciones.
- Barbera, E, Sangrá ,A simonson, M (2006):Educación vierta y a distancia. Editorial UOC

Contexto lección 1

APRENDER A APRENDER

Protocolo

Aspectos clave en la UNAH

Introducción

Contexto lección 1

Contexto lección 2

Contexto lección 3

Evaluación

Mapa conceptual

Actividad individual de reconocimiento

Evaluación personal

Lección 1 Aprendizaje como proceso

Lección 2. Estilos de aprendizaje

Aspectos clave en la UNAH

Lección 3. Estrategias para fortalecer el aprendizaje

Aspectos clave en la UNAH

Bibliografía

Lección 1. Aprendizaje como proceso.

Contextualización:

Independientemente del contexto en que se desarrolle la educación, el papel de los estudiantes es aprender. Esta es una tarea generalmente intimidante que en la mayoría de los casos requiere motivación, planeación y la habilidad para analizar y aplicar los conocimientos. En el proceso de aprendizaje se cuenta con la posibilidad de interactuar con otros compañeros que viven en contextos diferentes lo cual hace posible que el aprendizaje individual se vea enriquecido con las experiencias de los demás y de sus tutores.

En la Educación a Distancia, el alumno asume el reto de aprender solo, la autonomía e independencia son dos características claves de quien aprende a distancia, las cuales exigen del estudiante absoluta responsabilidad en la organización de su trabajo, la adquisición del conocimiento y la asimilación de estos a su propio ritmo y estilo de aprendizaje.

Por lo tanto el éxito en los estudios se alcanza cuando el estudiante aprende a aprender y con su disciplina, empeño y regulación se mantiene y cursa adecuadamente su asignatura.

Contexto lección 2

APRENDER A APRENDER

Protocolo

Aspectos clave en la UNAH

Introducción

Contexto lección 1

Contexto lección 2

Contexto lección 3

Evaluación

Mapa conceptual

Actividad individual de reconocimiento

Evaluación personal

Lección 1 Aprendizaje como proceso

Lección 2. Estilos de aprendizaje

Aspectos clave en la UNAH

Lección 3. Estrategias para fortalecer el aprendizaje

Aspectos clave en la UNAH

Bibliografía

Lección 2 Estilos de Aprendizaje.

Contextualización.

Dado que cada una de las personas tiene su propia manera de aprender, en esta lección el estudiante identificará cual es su estilo de aprendizaje predominante con el propósito de que lo utilice para obtener mejores resultados en sus cursos.

Contexto lección 3

APRENDER A APRENDER

Protocolo

Aspectos clave en la UNAH

Introducción

Contexto lección 1

Contexto lección 2

Contexto lección 3

Evaluación

Mapa conceptual

Actividad individual de reconocimiento

Evaluación personal

Lección 1 Aprendizaje como proceso

Lección 2. Estilos de aprendizaje

Aspectos clave en la UNAH

Lección 3. Estrategias para fortalecer el aprendizaje

Aspectos clave en la UNAH

Bibliografía

Lección 3 Estrategias para fortalecer el Aprendizaje.

Contextualización.

Aprender exige el uso de habilidades y estrategias de procesamiento de información que faciliten la construcción de nuevos conocimientos. Para evitar el fracaso de los estudiantes en su estudio independiente y en su reto de aprender a aprender se le orienta para que conozca su propia forma de aprender y de relacionarse con el entorno y los demás.

Las estrategias de aprendizaje son acciones y pensamientos de los estudiantes que se producen durante el aprendizaje y que influyen tanto en la motivación como en la adquisición, retención y transferencia de los conocimientos.

Cuando un estudiante es estratégico mantiene el control, planifica, evalúa y regula sus propios procesos mentales.

Evaluación

APRENDER A APRENDER

Protocolo

Aspectos clave en la UNAH

Introducción

Contexto lección 1

Contexto lección 2

Contexto lección 3

Evaluación

Mapa conceptual

Actividad individual de reconocimiento

Evaluación personal

Lección 1 Aprendizaje como proceso

Lección 2. Estilos de aprendizaje

Aspectos clave en la UNAH

Lección 3. Estrategias para fortalecer el aprendizaje

Aspectos clave en la UNAH

Bibliografía

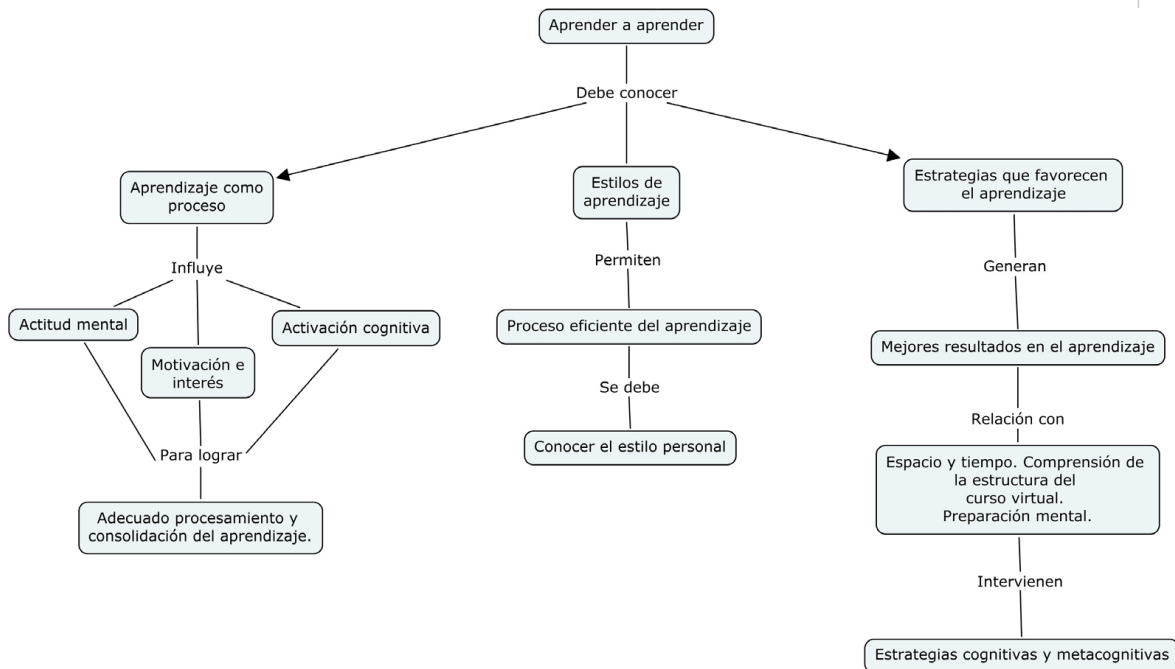
Evaluación de la unidad: La evaluación en esta unidad tendrá como fundamento la autoevaluación que usted realizará al terminar cada una de las actividades propuestas y la lectura de la reflexión que ha preparado su tutor en la cual se presentan los aspectos que debió tener presentes para obtener un resultado enriquecedor en cada actividad.

En las lecciones evaluativas encontrará la rúbrica para que realice su autoevaluación.

Mapa conceptual

APRENDER A APRENDER

- Protocolo
- Aspectos clave en la UNAH
- Introducción
 - Contexto lección 1
 - Contexto lección 2
 - Contexto lección 3
- Evaluación
- Mapa conceptual**
- Actividad individual de reconocimiento
- Evaluación personal
- Lección 1 Aprendizaje como proceso
- Lección 2. Estilos de aprendizaje
- Aspectos clave en la UNAH
- Lección 3. Estrategias para fortalecer el aprendizaje
- Aspectos clave en la UNAH
- Bibliografía



Actividad individual de reconocimiento

APRENDER A APRENDER

Protocolo

Aspectos clave en la UNAH

Introducción

Contexto lección 1

Contexto lección 2

Contexto lección 3

Evaluación

Mapa conceptual

Actividad individual de reconocimiento

Evaluación personal

Lección 1 Aprendizaje como proceso

Lección 2. Estilos de aprendizaje

Aspectos clave en la UNAH

Lección 3. Estrategias para fortalecer el aprendizaje

Aspectos clave en la UNAH

Bibliografía

Actividad



Pon a prueba lo aprendido

Reflexione sobre cuáles son sus mejores sentidos para aprender.

Evalúe con cuál de los siguientes medios aprende mejor. 1 (bajo) a 5(alto)

	1	2	3	4	5
Aprendo leyendo un texto del tema					
Aprendo observando un video del tema					
Aprendo escuchando el tema					
Aprendo trabajando en equipo					
Aprendo trabajando solo					
Aprendo escribiendo sobre el tema					
Aprendo hablando con los expertos del tema					
Aprendo realizando diagramas					
Aprendo dibujando					

Reflexión actividad de reconocimiento.

1. Revise sus respuestas y de acuerdo a ellas, evalúe cuáles son sus mejores órganos de los sentidos para aprender.
2. Revise sus actuales cursos virtuales y continúe la revisión de sus contenidos privilegiando el medio que mayor facilidad le ofrece para el aprendizaje.

Evaluación personal

APRENDER A APRENDER

Protocolo

Aspectos clave en la UNAH

Introducción

Contexto lección 1

Contexto lección 2

Contexto lección 3

Evaluación

Mapa conceptual

Actividad individual de reconocimiento

Evaluación personal

Lección 1 Aprendizaje como proceso

Lección 2. Estilos de aprendizaje

Aspectos clave en la UNAH

Lección 3. Estrategias para fortalecer el aprendizaje

Aspectos clave en la UNAH

Bibliografía

Después de haber desarrollado su trabajo individual y contrastado sus resultados con la reflexión sobre la actividad debe hacer la autoevaluación y para ello cuenta con la siguiente rúbrica en la que se identifica el ítem evaluado y las posibles valoraciones baja, media y alta. En cada casilla usted encontrará la valoración numérica máxima referente al ítem en la última casilla usted valorará su desempeño y al finalizar totaliza el resultado.

Rúbrica evaluativa.

Ítem evaluado	Valoración baja	Valoración media	Valoración alta	Total
Realización de la actividad	No realizó la actividad(0)	Realizo incompleta la actividad.(20)	Realizo completa la actividad(40)	
Seguimiento de los pasos para realizar la actividad	No tuvo en cuenta los pasos para la realización de la actividad(0)	Tuvo en cuenta algunos pasos para la realización de la actividad(15)	Siguió todos los pasos para la realización de la actividad.(30)	
Revisión de la reflexión de la actividad	No leyó la reflexión(0)	La leyó pero no incorporará las orientaciones en su proceso de aprendizaje(15)	La leyó e incorporará elementos claves para su proceso de aprendizaje(30)	
			TOTAL AUTOEVALUACIÓN	

Consejos generales para aprender a aprender por la actividad

APRENDER A APRENDER

Protocolo

Aspectos clave en la UNAH

Introducción

Lección 1 Aprendizaje como proceso

Consejos generales para aprender a aprender por la actividad

Cómo se prepara para el aprendizaje

Actitud mental hacia el aprendizaje

Motivación e interés

Activación cognitiva

Procesando el aprendizaje

Consolidación del aprendizaje

Lección 2. Estilos de aprendizaje

Aspectos clave en la UNAH

Lección 3. Estrategias para fortalecer el aprendizaje

Aspectos clave en la UNAH

Bibliografía

Independientemente del contexto en que se desarrolle la educación, el papel de los estudiantes es aprender. Esta es una tarea generalmente intimidante que en la mayoría de los casos requiere motivación, planeación y la habilidad para analizar y aplicar los conocimientos. En el proceso de aprendizaje se cuenta con la posibilidad de interactuar con otros compañeros que viven en contextos diferentes lo cual hace posible que el aprendizaje individual se vea enriquecido con las experiencias de los demás y de sus tutores.

En la Educación a Distancia, el alumno asume el reto de aprender solo, la autonomía e independencia son dos características claves de quien aprende a distancia, las cuales exigen del estudiante absoluta responsabilidad en la organización de su trabajo, la adquisición del conocimiento y la asimilación de estos a su propio ritmo y estilo de aprendizaje.

Por lo tanto el éxito en los estudios se alcanza cuando el estudiante aprende a aprender y con su disciplina, empeño y regulación se mantiene y cursa adecuadamente su asignatura.

Cuando como estudiantes se asume el reto de aprender de manera autónoma en ambientes virtuales se debe asumir un nuevo rol como estudiantes, un rol activo, un rol en el cual cada uno es responsable de su aprendizaje, un rol que potencia la autonomía, un rol en el que se identifica los avances personales, un rol en el que se aprende con la relación que se establece con los compañeros. Por esta razón se hace necesario comprender un poco más en qué consiste aprender y como diagnosticar el nivel en el que cada uno se encuentra para poder reforzarlo y alcanzar las metas propuestas.

Se puede afirmar que el aprendizaje es algo cotidiano en la vida de cualquier persona, porque de manera permanente estamos actuando en escenarios que exigen el aprendizaje de diversas cuestiones que facilitan la manera de desenvolverse en esos ambientes y contextos variados. Se aprende de manera inconsciente las cosas que nos van a facilitar las actividades cotidianas y la interacción con el mundo.

Cuando se habla de aprendizaje casi siempre se asocia a procesos de formación dirigidos por personas o instituciones relacionadas con la escuela o los libros la cual nos genera algunas angustias pues debemos rendir cuentas a partir de la evaluación de nuestros progresos, pero realmente el aprendizaje es un acto personal que debemos regular para hacerlo más efectivo y alcanzar la autonomía.

Aprendemos a desempeñarnos en forma efectiva en el trabajo ya que debemos aprender a manejar máquinas y equipos que se encuentren a nuestra disposición así como enfrentar diversas situaciones generadas por el normal desarrollo de las actividades de una organización. Se aprende a realizar actividades que forman parte de las rutinas laborales o de nuestro hogar, así mismo se aprende a tratar con los compañeros difíciles y a comprender los diferentes estados de ánimo de las personas con las que debemos interactuar.

Todos estos aprendizajes facilitan y mejoran el desempeño personal y profesional .Por lo tanto se

puede considerar que el aprendizaje es la manera como una persona se adapta al ambiente en el que interactúa para mejorar su desempeño. Así mismo el aprendizaje es un cambio en la estructura cognitiva de la persona en la cual se contrastan y armonizan de manera permanente las nuevas ideas, formas de hacer y formas de ser con los conceptos, habilidades y costumbres que ya posee, este cambio se relaciona con las experiencias, vivencias, sentimientos y el contexto en el cual interactúa la persona.

Los teóricos describen desde diferentes enfoques (Conductistas, cognitiva, constructivista, conectivista) la manera como las personas se apropian de nuevas ideas o conceptos. Con frecuencia las teorías de aprendizajes explican la forma como se relacionan la información que ya tiene cada persona y la nueva información que está tratando de aprender.

Para un estudiante a distancia es fundamental comprender el aprendizaje como un proceso mediante el cual se adquieren destrezas y habilidades prácticas motoras o intelectuales en el que incorpora contenidos informativos o adopta nuevas estrategias de conocimiento y acción.

Por todo lo anterior un estudiante a distancia necesita aprender a aprender.

Consejos generales para aprender a aprender.

- Reconocer que todas las personas aprenden diferente, por lo tanto debe identificar cuál es su estilo personal de aprender.
- Poseer herramientas efectivas que hagan posible desarrollar las capacidades, habilidades y destrezas para aprender a aprender.
- Desarrollar una arquitectura mental propia para almacenar y utilizar lo aprendido.
- Identificar los componentes cognitivo y emocionales que fortalecen su aprendizaje.
- Regular sus propios procesos de aprendizaje es decir planificar, supervisar y evaluar su comportamiento cuando se enfrenta a un estudio a distancia.
- Atribuir valor a sus logros y a sus dificultades, para que pueda comprender en que debe mejorar para alcanzar siempre mejores resultados.

El aprendizaje presenta diversas etapas que son influenciadas por diferentes procesos mentales que permiten direccionar las acciones personales para garantizar la apropiación de nuevos conocimientos, estas etapas son:

- Preparación
- Procesamiento
- Consolidación

Cómo se prepara para el aprendizaje

APRENDER A APRENDER

Protocolo

Aspectos clave en la UNAH

Introducción

Lección 1 Aprendizaje como proceso

Consejos generales para aprender a aprender por la actividad

Cómo se prepara para el aprendizaje

Actitud mental hacia el aprendizaje

Motivación e interés

Activación cognitiva

Procesando el aprendizaje

Consolidación del aprendizaje

Lección 2. Estilos de aprendizaje

Aspectos clave en la UNAH

Lección 3. Estrategias para fortalecer el aprendizaje

Aspectos clave en la UNAH

Bibliografía

La preparación para el aprendizaje contempla la planeación, la determinación de propósitos de aprendizaje, la actitud mental, la motivación, el interés y la activación cognitiva

Se parte de una buena planeación de los tiempos, recursos y espacios que utilizará el estudiante para desarrollar su asignatura virtual, esta planeación hace posible que el estudiante pueda aprovechar de forma efectiva los recursos personales y los recursos que ofrece el aula para avanzar en su estudio.

En la preparación para el aprendizaje también se debe definir el propósito del aprendizaje, el estudiante establece las metas que desea alcanzar. Para concretar las metas de aprendizaje en sus cursos virtuales vale la pena hacerse los siguientes interrogantes:

- ¿Quiero aprender este tema?
- ¿Qué necesito saber del tema?
- ¿Para qué necesito el tema?
- ¿Cómo afecta mi desempeño personal y profesional el desconocimiento del tema.
- ¿Cuál es la utilidad de conocer este tema?

Actitud mental hacia el aprendizaje

APRENDER A APRENDER

Protocolo

Aspectos clave en la UNAH

Introducción

Lección 1 Aprendizaje como proceso

Consejos generales para aprender a aprender por la actividad

Cómo se prepara para el aprendizaje

Actitud mental hacia el aprendizaje

Motivación e interés

Activación cognitiva

Procesando el aprendizaje

Consolidación del aprendizaje

Lección 2. Estilos de aprendizaje

Aspectos clave en la UNAH

Lección 3. Estrategias para fortalecer el aprendizaje

Aspectos clave en la UNAH

Bibliografía

En este proceso de aprender a aprender se requiere que el estudiante cuente con una fuerza interior que le permita movilizar los esfuerzos personales para facilitar el aprendizaje de una temática o un área específica de conocimiento.

Solo el estudiante puede establecer el grado de esfuerzo que está dispuesto a realizar y el riesgo que desea asumir para lograr aprender de manera exitosa y placentera.

La actitud mental fortalece los niveles de autoestima del estudiante ya que se establecen retos y metas que son posibles de alcanzar dadas las intenciones claras del estudiante, su capacidad y su voluntad de hacerlo.

Responda las siguientes preguntas y luego haga una autoevaluación de cómo se encuentra su actitud mental hacia el aprendizaje que va a emprender:

- ¿Qué deseo aprender sobre este tema?
- ¿Por qué razones deseo aprender sobre este tema?
- ¿Cuál es el esfuerzo que deseo realizar para aprender sobre el tema?

Motivación e interés

APRENDER A APRENDER

Protocolo

Aspectos clave en la UNAH

Introducción

Lección 1 Aprendizaje como proceso

Consejos generales para aprender a aprender por la actividad

Cómo se prepara para el aprendizaje

Actitud mental hacia el aprendizaje

Motivación e interés

Activación cognitiva

Procesando el aprendizaje

Consolidación del aprendizaje

Lección 2. Estilos de aprendizaje

Aspectos clave en la UNAH

Lección 3. Estrategias para fortalecer el aprendizaje

Aspectos clave en la UNAH

Bibliografía

La motivación y el interés están determinados por las necesidades del estudiante, y por el grado de compromiso del mismo con el aprendizaje del tema, a mayor interés y motivación mejores resultados con el aprendizaje.

Es necesario que el estudiante desarrolle el gusto y el hábito por el estudio independiente y por otorgarle sentido a las diversas actividades y experiencias de aprendizaje propuestas en el curso virtual.

Visualice sus motivaciones e intereses sobre el tema de estudio respondiendo los siguientes interrogantes.

- ¿Cuál es su necesidad de aprender este tema?
- ¿Cómo mejoraría interés en el aprendizaje del tema?
- ¿Qué aspectos de la temática desea aprender primero?
- ¿Qué le ha motivado aprender sobre el tema?
- ¿Qué intensión tiene sobre el aprendizaje de este tema?

Activación cognitiva

APRENDER A APRENDER

Protocolo

Aspectos clave en la UNAH

Introducción

Lección 1 Aprendizaje como proceso

Consejos generales para aprender a aprender por la actividad

Cómo se prepara para el aprendizaje

Actitud mental hacia el aprendizaje

Motivación e interés

Activación cognitiva

Procesando el aprendizaje

Consolidación del aprendizaje

Lección 2. Estilos de aprendizaje

Aspectos clave en la UNAH

Lección 3. Estrategias para fortalecer el aprendizaje

Aspectos clave en la UNAH

Bibliografía

La activación cognitiva es otro de los aspectos fundamentales para prepararse y lograr aprender de manera efectiva. Esta activación cognitiva hace referencia a tomar conciencia de que se sabe previamente sobre el tema que está planteado en el aula y como lo puede vincular con sus experiencias, conocimientos y vivencias.

Esta activación potencia el aprender de manera significativa ya que el estudiante tiene una serie de antecedentes y conocimientos previos, un vocabulario y un marco de referencia personal que le lleva a la selección, organización y transformación de la información que recibe por diversos medios y materiales. Por lo tanto lo que la persona aprende no es una copia de lo que observa a su alrededor, sino el resultado de su propio pensamiento y razonamiento o sea de la activación Cognitiva.

Pregúntese.

- ¿Cómo aplicaría los nuevos conocimientos adquiridos sobre el tema?
- ¿Qué apoyos requiere para aprender del tema?

Recuerde archivar sus reflexiones personales.

Procesando el aprendizaje

APRENDER A APRENDER

Protocolo

Aspectos clave en la UNAH

Introducción

Lección 1 Aprendizaje como proceso

Consejos generales para aprender a aprender por la actividad

Cómo se prepara para el aprendizaje

Actitud mental hacia el aprendizaje

Motivación e interés

Activación cognitiva

Procesando el aprendizaje

Consolidación del aprendizaje

Lección 2. Estilos de aprendizaje

Aspectos clave en la UNAH

Lección 3. Estrategias para fortalecer el aprendizaje

Aspectos clave en la UNAH

Bibliografía

Para pasar al procesamiento durante el aprendizaje se ha desarrollado la planeación que implicó por una parte determinar aspectos fundamentales para iniciar su proceso de aprendizaje referentes al tiempo, espacio y dedicación, y por otra, acercarse y explorar su curso virtual con el fin de plantear un propósito de aprendizaje, preparar su actitud mental frente al aprendizaje, estar motivado y despertar el interés por la asignatura y activarse cognitivamente a partir de revisar los contenidos y su estructura para comprender cuál es la temática, que tanto sabe de ella y cuál considera que puede ser su utilidad.

En esta etapa del proceso de aprendizaje se desarrollan actividades para interactuar con los materiales, fuentes de información y contenidos, con el objetivo de convertirlos en conocimiento y que lograr integrarlos a su estructura cognitiva. Es conveniente que utilice estrategias para facilitar el aprendizaje de los nuevos conocimientos y el desarrollo de nuevas habilidades como: resúmenes, informes, fichas de estudio, construcción de diagramas, de mapas conceptuales, cuadros, listas de palabras clave, entre otros.

Durante el proceso de aprendizaje el estudiante debe apropiarse de los conocimientos, comprender los conceptos es decir poner a su alcance el conocimiento descifrando su esencia, su utilidad, sus posibilidades y dificultades. Cuando ha comprendido puede fijar lo esencial de los conceptos abordados de tal manera que mediante la evocación puedan ser utilizados en el futuro en la solución de algún problema o para ayudar a comprender un tema nuevo, esto es la integración del nuevo conocimiento a su estructura cognitiva.

Procesamiento durante el aprendizaje

Apropiar
CONCEPTOS
de acuerdo
con su
INTERÉS

Comprender
CONTENIDOS
buscando la
ESCENCIA
DEL TEMA.

Integrar
CONOCIMIENTOS
a la ESTRUCTURA
COGNITIVA

Consolidación del aprendizaje

APRENDER A APRENDER

Protocolo

Aspectos clave en la UNAH

Introducción

Lección 1 Aprendizaje como proceso

Consejos generales para aprender a aprender por la actividad

Cómo se prepara para el aprendizaje

Actitud mental hacia el aprendizaje

Motivación e interés

Activación cognitiva

Procesando el aprendizaje

Consolidación del aprendizaje

Lección 2. Estilos de aprendizaje

Aspectos clave en la UNAH

Lección 3. Estrategias para fortalecer el aprendizaje

Aspectos clave en la UNAH

Bibliografía

Consolidación del aprendizaje

APLICAR los nuevos conocimientos en las actividades cotidianas.

TRANSFERIR los conceptos teóricos a situaciones reales que cualifiquen su desempeño

REGULAR el propio proceso de aprendizaje para desarrollar habilidades que cualifiquen su desempeño.

Estilos de aprendizaje

APRENDER A APRENDER

Protocolo

Aspectos clave en la UNAH

Introducción

Lección 1 Aprendizaje como proceso

Lección 2. Estilos de aprendizaje

Estilos de aprendizaje

Actividad individual

Evaluación personal

Aspectos clave en la UNAH

Lección 3. Estrategias para fortalecer el aprendizaje

Aspectos clave en la UNAH

Bibliografía

Cuando se quiere aprender algo cada una de las personas utiliza su propio método o estrategias para aprender, aunque las estrategias puedan ser diferentes según la asignatura que se esté trabajando siempre se identifica en cada uno la forma particular de hacerlo.

Cada persona aprende de manera diferente a los demás, utiliza distintas formas y estrategias, tiene distintos ritmos, logra mayor o menor eficacia aunque tengan las mismas motivaciones, el mismo nivel de instrucción y estén trabajando el mismo tema.

Para hacer un acercamiento al estilo de aprendizaje personal en la actividad de esta lección encuentra un link al cuestionario de CHAEA para que usted lo desarrolle y pueda ver hacia que estilo de aprendizaje se acerca más.

El cuestionario es un instrumento para diagnosticar su estilo de aprendizaje, se enmarca en un enfoque cognitivo del aprendizaje y se basa en la visión del aprendizaje en línea con Kolb, Juch, Honey y Mumford. Estos autores proponen un esquema del proceso de aprendizaje por la experiencia dividido en cuatro etapas:

- Vivir la experiencia: Estilo Activo.
- Reflexión: Estilo Reflexivo.
- Generalización, elaboración de hipótesis: Estilo Teórico.
- Aplicación: Estilo Pragmático.

Es importante que comprenda que todos podemos tener de todos los estilos de aprendizaje pero siempre encontraremos tendencia a alguno de ellos.

Ahora realice la actividad individual que consiste en la aplicación del cuestionario y cuando obtenga sus resultados vuelva a este punto para que haga su respectivo análisis.

Cuadro para interpretar los resultados del test de CHAEA.

	Preferencia Muy baja	Preferencia Baja	Preferencia Moderada	Preferencia Alta	Preferencia Muy alta
Activo	0-6	7-8	9-12	13-14	15-20
Reflexivo	0-10	11-13	14-17	18-19	20
Teórico	0-6	7-9	10-13	14-15	16-20
Pragmático	0-8	9-10	11-13	14-15	16-20

Los estilos de aprendizaje asociados a rasgos personales

Activo	Reflexivo	Teórico	Pragmático
Animador	Ponderado	Metódico	Experimentador
Improvisador	Concienzudo	Lógico	Práctico
Descubridor	Receptivo	Objetivo	Directo
Arriesgado	Analítico	Crítico	Eficaz
Espontáneo	Exhaustivo	Estructurado	Realista

Los estilos asociados a la actuación en un proceso de formación

Estilos de aprendizaje	Facilidades en el aprendizaje	Dificultades en el aprendizaje
Activo	<p>Cuando se lanzan a una actividad que les presente un desafío.</p> <p>Cuando realizan actividades cortas e de resultado inmediato.</p> <p>Cuando hay emoción</p>	<p>Cuando tienen que adoptar un papel pasivo</p> <p>Cuando tienen que asimilar, analizar e interpretar datos</p> <p>Cuando tienen que trabajar solos</p>

	Cuando hay emoción, drama y crisis.	trabajar solos.
Reflexivo	<p>Cuando pueden adoptar la postura del observador.</p> <p>Cuando pueden ofrecer observaciones y analizar la situación.</p> <p>Cuando pueden pensar antes de actuar</p>	<p>Cuando se les fuerza a convertirse en el centro de atención.</p> <p>Cuando se les apresura de una actividad a otra.</p> <p>Cuando tienen que actuar sin poder planificar.</p>
Teóricos	<p>Cuando parten de de modelos, teorías sistemas con ideas y conceptos que presenten un desafío.</p> <p>Cuando tienen la oportunidad de preguntar e indagar.</p>	<p>Cuando realizan actividades que implican ambigüedad e incertidumbre.</p> <p>En situaciones que enfatizan las emociones y los sentimientos.</p> <p>Actuar sin un fundamento teórico.</p>
Pragmáticos	<p>Con actividades que relacionen la teoría y la práctica.</p> <p>Cuando ven a los demás hacer algo.</p> <p>Cuando tienen la posibilidad de poner en práctica inmediatamente lo que han aprendido.</p>	<p>Cuando lo que aprenden no se relacionan con sus necesidades inmediatas.</p> <p>Con las actividades que no tienen una finalidad aparente.</p> <p>Cuando lo que hacen no está relacionado con la realidad.</p>

Actividad individual

APRENDER A APRENDER

Protocolo

Aspectos clave en la UNAH

Introducción

Lección 1 Aprendizaje como proceso

Lección 2. Estilos de aprendizaje

Estilos de aprendizaje

Actividad individual

Evaluación personal

Aspectos clave en la UNAH

Lección 3. Estrategias para fortalecer el aprendizaje

Aspectos clave en la UNAH

Bibliografía



Pon a prueba lo aprendido

Guía

1. Ingrese al siguiente enlace: <http://www.estilosdeaprendizaje.es/chaea/chaea.htm>
2. Lea con atención y desarrolle el cuestionario.
3. Cuando haya terminado revise sus resultados que le serán arrojados de manera automática.
4. Con los resultados obtenidos, revise en este espacio de su aula que significó en cuanto a su estilo de aprendizaje.
5. Cuando tenga identificado cuáles son sus estilos predominantes lea el cuadro con algunas de las características personales dependiendo del estilo de aprendizaje.
6. No olvide esta información ya que le será muy útil duran el abordaje de sus cursos virtuales para que aprender a aprender le resulte más sencillo.

Evaluación personal

APRENDER A APRENDER

Protocolo

Aspectos clave en la UNAH

Introducción

Lección 1 Aprendizaje como proceso

Lección 2. Estilos de aprendizaje

Estilos de aprendizaje

Actividad individual

Evaluación personal

Aspectos clave en la UNAH

Lección 3. Estrategias para fortalecer el aprendizaje

Aspectos clave en la UNAH

Bibliografía

Rúbrica evaluativa.

Después de haber desarrollado su trabajo individual y contrastado sus resultados con los cuadros que están ubicados al final del contenido, realice su reflexión personal frente al estilo de aprendizaje y haga su autoevaluación, para ello cuenta con la siguiente rúbrica en la que se identifica el ítem evaluado y las posibles valoraciones baja, media y alta. En cada casilla usted encontrará la valoración numérica máxima referente al ítem en la última casilla usted valorará su desempeño y al finalizar totaliza el resultado.

Ítem evaluado	Valoración baja	Valoración media	Valoración alta	total
Realización de la actividad	No realizó la actividad	Realizo incompleta la actividad	Realizo completa la actividad(25)	
Seguimiento de los pasos para realizar la actividad	No tuvo en cuenta los pasos para la realización de la actividad(0)	Tuvo en cuenta algunos pasos para la realización de la actividad (12)	Siguió todos los pasos para la realización de la actividad.(25)	
Revisión de la reflexión de la actividad	No leyó la reflexión.(0)	La leyó pero no incorporará las orientaciones en su proceso de aprendizaje. (12)	La leyó e incorporará elementos claves para su proceso de aprendizaje.(25)	
Desarrollo de la actividad en el tiempo establecido	No desarrollo la actividad en el tiempo establecido(0)	Desarrollo solo la mitad de la actividad en el tiempo establecido (12)	Desarrollo la actividad en el tiempo establecido(25)	
			Total autoevaluación	

Estrategias para fortalecer el aprendizaje

APRENDER A APRENDER

Protocolo

Aspectos clave en la UNAH

Introducción

Lección 1 Aprendizaje como proceso

Lección 2. Estilos de aprendizaje

Aspectos clave en la UNAH

Lección 3. Estrategias para fortalecer el aprendizaje

Estrategias para fortalecer el aprendizaje

Cuadros Estrategias cognitivas

Actividad individual de autoestima

Actividad individual de concentración

Actividad individual técnica de relajación mental

Aspectos clave en la UNAH

Bibliografía

No solo es importante cuanto estudias sino como estudias para aprender. El uso sistemático de estrategias para el aprendizaje y no solamente la voluntad de querer aprender hacen que el estudiante tenga éxito y alto rendimiento.

Se cuenta con estrategias, que permiten la preparación para que el aprendizaje sea efectivo, como el fortalecimiento de la autoestima y la concentración, también estrategias que garanticen estar física, mental y anímicamente dispuestos para el aprendizaje en este caso ejercicios para descansar y luego activar nuestra mente son muy importantes.

Autoestima: Una autoestima adecuada, vinculada a un concepto positivo de sí mismo, potenciara la capacidad de las personas para desarrollar sus habilidades y aumentara el nivel de seguridad personal y la base de una salud mental y física adecuadas. Sentirse capaz, valioso y aceptado es fundamental cuando uno asume el reto de estudiar a distancia/virtual.

Es necesario día a día fortalecer el autoestima, el siguiente ejercicio no le tomará mucho tiempo y le ayudará a sentirse muy bien y satisfecha con sus actuaciones, tal y como querrá sentirse luego de cursar la asignatura virtual.

Concentración: Es mantener la atención para no perder detalles y lograr comprender. Si mantiene la atención podrá comprender, fijar y memorizar lo que necesita cuando está estudiando y así lograr consolidar un aprendizaje.

Debe existir exigencia en el proceso de aprender para procurar siempre estar atento y concentrado en lo que se está haciendo, cuando la exigencia es baja se puede producir el aburrimiento el cual distrae la atención, cuando la exigencia es muy alta puede producir ansiedad la cual también es un distractor, si logramos regular la exigencia se produce el interés y el gusto por avanzar con el tema con las lecturas, con las actividades, con la realización de un trabajo, con las evaluaciones.

Relajación:

Debido a las diversas actividades que se tienen que asumir en el día a día, se recomienda que antes de estudiar usted pueda descansar su mente y prepararla para que logre aprender con mayor rapidez. Se recomiendan descansos de 20 minutos por cada noventa de estudio.

Estrategias cognitivas y metacognitivas.

Las estrategias que van a ayudarle al estudiante a llevar a cabo un aprendizaje exitoso son cognitivas y permiten que los estudiantes logren las metas que se proponen para alcanzar el conocimiento. Estas estrategias pueden ser:

- Estrategias que permiten alcanzar el sentido de los contenidos y de las actividades y poder recordarlo cuando lo requiera.
- Estrategias para la producción de conocimiento, la producción y aplicación del conocimiento.

Por otra parte se debe contar cuando se aprende a aprender con estrategias metacognitivas las cuales le ofrecen al estudiante información sobre su avance en la construcción de un nuevo conocimiento y pueden ser:

- Estrategias para dominar variables de una tarea.
- Estrategias para dominar variables personales.
- Estrategias para dominar las variables ambientales.

A continuación se presenta la síntesis de estrategias cognitivas y metacognitivas, los cuadros han sido tomados del libro: Estrategias para Promover Procesos de Aprendizaje Autónomo. Léalas con atención y aplíquelas cuando este cursando su asignatura virtual y este aprendiendo a partir de la estructura y materiales que han dispuesto en el aula para este fin. Son un gran recurso que vale la pena que recuerde y pueda consultar cada vez que lo requiera.

[« Anterior](#) [Siguiente »](#)

Cuadros Estrategias cognitivas

APRENDER A APRENDER

Protocolo

Aspectos clave en la UNAH

Introducción

Lección 1 Aprendizaje como proceso

Lección 2. Estilos de aprendizaje

Aspectos clave en la UNAH

Lección 3. Estrategias para fortalecer el aprendizaje

Estrategias para fortalecer el aprendizaje

Cuadros Estrategias cognitivas

Actividad individual de autoestima

Actividad individual de concentración

Actividad individual técnica de relajación mental

Aspectos clave en la UNAH

Bibliografía

Generalmente en las actividades que deben realizar en sus cursos virtuales les solicitan encontrar el sentido de los contenidos y en las evaluaciones deben recordar aquello que han leído. Las siguientes estrategias le dan algunas rutas para lograrlo.

Estrategias para alcanzar el sentido y recordarlo

Explorar	Es realizar una primera mirada al material de estudio con el fin de formarnos un esquema mental del mismo. Explorar puede incluir el sólo leer los títulos de un texto, observar los esquemas o dibujos, ver unas cuantas imágenes de video, o navegar por algunas secciones del aula virtual.
Acceder al conocimiento	Hace referencia al proceso de recordación acerca de lo que se conoce sobre el segmento leído, visto o escuchado en el proceso de la exploración. La información precisa y el marco que nace de la exploración se integran y se convierten en una construcción mental
Predecir, formular hipótesis y/o planear objetivos	Suponer qué se presentará basándonos en el marco mental desarrollado mientras se examinaba el material y en el conocimiento anterior, para establecer motivos para procesar la información...Quiero averiguar.
Comparar	Este proceso permite vincular la nueva información a la que ya se posee, estableciendo semejanzas y diferencias.
Crear imágenes mentales	Se trata de hacer esquema mental de la información que se está abordando para poder visualizar el nivel de comprensión que se está alcanzando.
Hacer inferencias	Recoger hechos sobre una situación de la información que se presentó para combinarlos con información o creencias que ya se tienen para sacar conclusiones.
Generar preguntas y pedir aclaraciones	Hacer preguntas respecto a la información presentada. Pueden ser interrogantes que el estudiante espera le responda el material a lo largo de su estudio o incluso, se puede asumir las que se plantean en el material de estudio o pueden ser interrogantes sobre aquellos aspectos sobre los que falta claridad o complementación.
Seleccionar ideas importantes	Identificar el problema alrededor del cual gira el mensaje del material. Identificar los tópicos en cada uno de los párrafos, de las imágenes o de las expresiones y enunciar con palabras propias la idea más importante del tópico estudiado.
Elaborar ejemplos, no ejemplos,	Trata de visualizar a partir de las ideas y tópicos principales ejemplos y no ejemplos tratando de comprender en qué sentido la información es semejante y en cual es diferente.

analogías y comparaciones	
Evaluar las ideas presentadas en los materiales del aula virtual	Pensar críticamente sobre el objetivo y/o punto de vista del autor.
Parafrasear y resumir	Enunciar lo esencial del material con las propias palabras dejando de lado lo accesorio y no significativo.
Organizar las ideas clave	Elaborar cuadros, diagramas, mapas, listas, como formas significativas de organizar la información
Transferir o aplicar conceptos a nuevas situaciones	Demostrar comprensión a partir de la transferencia del conocimiento a una situación similar pero nueva.
Ensayar y estudiar	Revisar apuntes, tareas interrogantes, integrar los apuntes a un esquema, repetir las ideas principales, elaborar mapas conceptuales, predecir y responder preguntas desarrollar instrumentos que le ayuden para guardar información clave en su memoria.

Estrategias para producir y construir conocimiento

En las actividades de los cursos con frecuencia les solicitan redactar textos que haga explícito lo que usted ha construido con las lecturas y los materiales de apoyo.

Resolver problemas y tomar decisiones.	Reconocer, identificar o admitir un problema. Definir o analizar un problema. Decidir sobre un plan para resolver el problema. Evaluar el avance hacia la solución. Enunciar conclusiones.
Pasos para composición del conocimiento.(Para hacer una redacción sobre nuevos conocimientos, es una	Acceder al conocimiento, Buscar ideas para tópicos posibles. Identificar a que publico se

<p>actividad que solicitan con frecuencia en los cursos virtuales)</p>	<p>dirige la composición.</p> <p>Recordar planes o guías para redactar.</p> <p>Planificar: Recoger la información necesaria recordando información importante o investigando.</p> <p>Organizar, categorizando, delineando, generando nuevas ideas basadas en relaciones e imaginando como se integrará la información.</p> <p>Planear las metas del proceso y determinar el modelo de organización para la producción del texto.</p> <p>Hacer un borrador: Centrarse inicialmente en captar las ideas de manera general.</p> <p>Revisar. Evaluar y re trabajar durante la redacción y en la conclusión de cada borrador.</p> <p>Solicitar la opinión de otros y retroalimentar con las sugerencias recibidas, así como integrar lo que usted considere que necesita ser ampliado o aclarado.</p> <p>Reelaborar: Para tener ahora la versión definitiva de su texto sobre el nuevo conocimiento.</p>
--	---

Estrategias metacognitivas.

Estrategias para dominar la variable tarea. (Actividades individuales o colectivas)

<p>Analizar la tarea (Actividad individual o colectiva)</p>	<p>Establecer una meta: preguntarse qué se espera lograr con la realización de la tarea. Con qué nivel de calidad de desempeño. Determinar cuánto tiempo requerirá la tarea. Determinar los materiales que harán falta. Definir si la tarea es una sola o incluye subtareas.</p> <p>Expresar la comprensión de la tarea bien sea diciéndosela a si mismo o a otra persona en uno de los foros para poder chequear la comprensión de la tarea en discusión con otros.</p> <p>Activar y acceder a conocimientos previos. Si cuenta con material para leer, ver o escuchar examinarlo por completo para poder identificar el núcleo fundamental del contenido. los modelos de organización, las ayudas gráficas entre otros.</p> <p>Buscar ideas sobre el tópico para evaluar la adecuación de los conocimientos previos y si son necesarias o no las estrategias compensatorias, como por ejemplo leer un libro, un artículo más sencillo sobre el tema para entender mejor.</p> <p>Determinar si el nivel de lectura o revisión de los materiales es adecuado.</p>
<p>Diseñar estrategias adecuadas vinculadas a la tarea</p>	<p>Escribir o dictarle a alguien los pasos necesarios para hacer la tarea o actividad.</p> <p>Diseñar un programa para completar la tarea.</p> <p>Escribir la lista de los materiales necesarios para realizar la tarea.</p> <p>Usar estrategias complementarias si son necesarias por ejemplo ver un video o un fragmento del mismo, buscar más información, hacer consultas a su tutor, compartir información con los compañeros del curso.</p>

Estrategias para dominar variables personales

<p>Analizar variables personales tales como creencias, actitudes, motivación.</p>	<p>Evaluar factores clave del éxito:</p> <p>Por ejemplo: ¿Estoy motivado para desempeñarme bien en esta tarea o actividad? ¿Tengo curiosidad o alguna forma de interés por la tarea o actividad?</p> <p>Considerar si son necesarias estrategias complementarias para lograr activar el interés, la motivación así como la activación cognitiva.</p>
<p>Seleccionar estrategias personales adecuadas.</p>	<p>Determinar cómo hacer que la tarea sea útil para aprender algo después.</p> <p>Usar estrategias como hablar y compartir con alguien sobre la tarea puede ser su tutor o sus compañeros, encontrarle algo nuevo a la tarea para hacer más agradable su cumplimiento. Planear una recompensa para uno mismo cuando la tarea este cumplida.</p>

Estrategias para dominar ambientales o del entorno

<p>Analizar factores ambientales</p>	<p>Determinar si cuenta con todos los materiales para la realización de la tarea o actividad.</p> <p>Determinar si la tarea puede ser desarrollada en el lapso de tiempo con el que cuenta o requiere una estrategia compensatoria</p>
<p>Seleccionar estrategias adecuadas en relación con el entorno.</p>	<p>Elaborar una lista de control de los materiales necesarios para trabajar la tarea.</p> <p>Usar materiales alternativos sobre el mismo tópico.</p> <p>Intercambiar ideas y materiales con los compañeros.</p> <p>Hacer un programa y controlar el avance</p> <p>Respetar la programación establecida, especialmente en lo relacionado con el tiempo asignado para realizar la tarea.</p> <p>Encontrar el lugar adecuado para realizar la tarea, en el cual no tenga problemas con la conexión que hagan lento su desarrollo y lo interrumpa reiterativamente.</p>

Actividad individual de autoestima

APRENDER A APRENDER

Protocolo

Aspectos clave en la UNAH

Introducción

Lección 1 Aprendizaje como proceso

Lección 2. Estilos de aprendizaje

Aspectos clave en la UNAH

Lección 3. Estrategias para fortalecer el aprendizaje

Estrategias para fortalecer el aprendizaje

Cuadros Estrategias cognitivas

Actividad individual de autoestima

Reflexión

Actividad individual de concentración

Actividad individual técnica de relajación mental

Aspectos clave en la UNAH

Bibliografía



Pon a prueba lo aprendido

Describo cuatro momentos en que haya realizado un sueño o alcanzado una meta (pequeña o grande) y la emoción que sintió al lograrlo.

Un ejemplo:

Cuando me prepare mucho para obtener un buen puntaje en el examen para entrar a la Universidad y lo logré, recuerdo que miraba con orgullo la lista en la que aparecía mi nombre, le compartí a todos en casa que había pasado, me reuní con mis amigos a celebrar y contaba muchas veces mi esfuerzo y la gran alegría que estaba sintiendo. Me sentía feliz, realizado.

¿Puedo sentir ahora esa emoción ahora? ¿Puedo sentir lo mismo y pensar un sueño pequeño pero realizable ahora mismo?

Actividad individual de concentración

APRENDER A APRENDER

Protocolo

Aspectos clave en la UNAH

Introducción

Lección 1 Aprendizaje como proceso

Lección 2. Estilos de aprendizaje

Aspectos clave en la UNAH

Lección 3. Estrategias para fortalecer el aprendizaje

Estrategias para fortalecer el aprendizaje

Cuadros Estrategias cognitivas

Actividad individual de autoestima

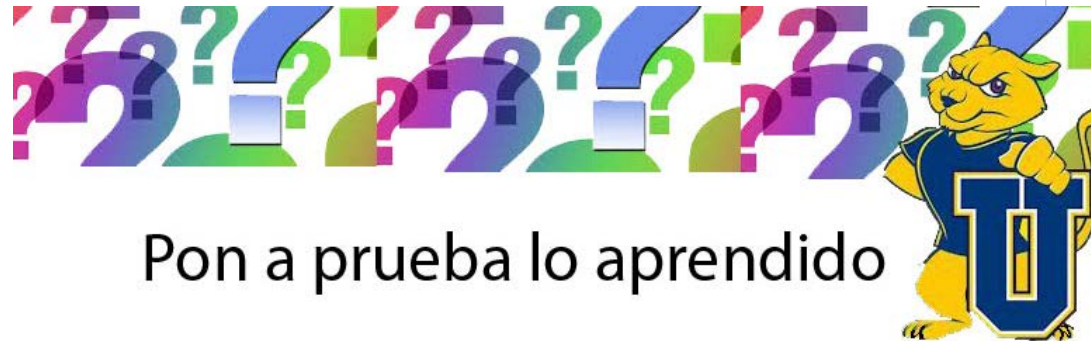
Actividad individual de concentración

Reflexión

Actividad individual técnica de relajación mental

Aspectos clave en la UNAH

Bibliografía



Pon a prueba lo aprendido

Con este ejercicio se pretende que pueda identificar el grado de concentración para seguir una instrucción.

Trata de decir en voz alta los **colores** no leerlos de una manera ligera y despreocupada. Si es posible que alguien lo acompañe para que se divierta un rato.

Azul verde rojo amarillo
Naranja rosado gris
Negro morado café
Blanco verde rojo negro
Amarillo naranja rosado

Escribe en tu libreta de notas personales que pasó con el ejercicio cuando lo realizaste y cuál es tu reflexión frente a lo sucedido.

Actividad individual técnica de relajación mental

APRENDER A APRENDER

Protocolo

Aspectos clave en la UNAH

Introducción

Lección 1 Aprendizaje como proceso

Lección 2. Estilos de aprendizaje

Aspectos clave en la UNAH

Lección 3. Estrategias para fortalecer el aprendizaje

Estrategias para fortalecer el aprendizaje

Cuadros Estrategias cognitivas

Actividad individual de autoestima

Actividad individual de concentración

Actividad individual técnica de relajación mental

Reflexión

Aspectos clave en la UNAH

Bibliografía

Este ejercicio es muy útil para que pueda descansar la mente y luego conectarla de nuevo en el tema que esté tratando en su aula. Usted debe identificar cuando se sienta cansado para que realice esta actividad.

En esta semana le invito a que realice este ejercicio de relajación mental y luego escriba su reflexión frente a lo que sintió.

Lea primero todos los pasos de la actividad y luego vaya realizando uno a uno:

1. Busca una posición cómoda. Sentados con brazos y piernas bien apoyados, si estas sentado puedes sujetar la cabeza con las manos.
2. Cierra los ojos lentamente como si te pesaran los párpados.
3. Respira profundamente. Reten el aire y luego expúlsalo lentamente has esto pocas veces (tres), pues si lo haces muchas veces puedes marearte.
4. Piensa en el color que más te guste y trata de pintar tu mente con el, luego píntalo de blanco
5. Ahora piensa en un lugar muy hermoso en el cual te gustaría estar (Playa, campo verde, campo de trigo, río, flotando en el espacio).
6. Abre tus sentidos para percibir todo lo que pasa en este lugar en el que estas: escucha, huele, saborea, mira, toca.(El canto de los pájaros, el correr del agua, el calor o el frío o la brisa sobre tu cuerpo...).
7. Piensa en lo feliz que te hace estar en ese lugar, olvida todo lo demás y permanece así por unos minutos.
8. Luego ve volviendo a la realidad lentamente contando con mucha calma del uno al cinco.
9. Abre los ojos, muévete lentamente y ponte de pie. Desemperézate como si te acabaras de levantar, estírate como un gato.
10. Listo estas como nuevo para avanzar en tu aprendizaje.

Reflexión

APRENDER A APRENDER

Protocolo

Aspectos clave en la UNAH

Introducción

Lección 1 Aprendizaje como proceso

Lección 2. Estilos de aprendizaje

Aspectos clave en la UNAH

Lección 3. Estrategias para fortalecer el aprendizaje

Estrategias para fortalecer el aprendizaje

Cuadros Estrategias cognitivas

Actividad individual de autoestima

Actividad individual de concentración

Actividad individual técnica de relajación mental

Reflexión

Aspectos clave en la UNAH

Bibliografía

Cuando la mente y el cuerpo descansan nuestro rendimiento es mayor. Cuando tenemos múltiples actividades en el día y luego llegamos a casa a revisar el aula virtual para poder avanzar en la asignatura es necesario que se haga un alto para poder sentir que la mente y el cuerpo están en disposición de aprender, este tipo de ejercicios como el propuesto y realizado en esta semana por ustedes es muy útil no le implica mucho tiempo y le aporta beneficios en su aprendizaje, al entrar a su curso virtual usted estará como nuevo y de esta manera podrá comprender mejor los temas y avanzar con mayor rapidez en lo que corresponda.

Reflexión

APRENDER A APRENDER

Protocolo

Aspectos clave en la UNAH

Introducción

Lección 1 Aprendizaje como proceso

Lección 2. Estilos de aprendizaje

Aspectos clave en la UNAH

Lección 3. Estrategias para fortalecer el aprendizaje

Estrategias para fortalecer el aprendizaje

Cuadros Estrategias cognitivas

Actividad individual de autoestima

Reflexión

Actividad individual de concentración

Actividad individual técnica de relajación mental

Aspectos clave en la UNAH

Bibliografía

Este ejercicio es estimulante y permite que se recuerden las buenas sensaciones y las satisfacciones frente al logro de un sueño.

Usted tiene ahora la meta de lograr un buen desempeño en su curso virtual, logrando aprender de manera eficiente para alcanzar buenos resultados, para ello necesita tener mucha confianza en usted mismo, para que logre hacer una buena planeación y luego tener una comunicación efectiva con su tutor y sus compañeros, así mismo poder de manera muy sincera regular su proceso y ver con claridad cuando lo está haciendo bien y cuando necesita ajustarlo porque no obtiene buenos resultados sin desanimarse, ni desistir o abandonar su estudio. Recuerde su sueño, su meta es terminar muy bien sus estudios y luego poder sentir gran satisfacción.

Reflexión

APRENDER A APRENDER

Protocolo

Aspectos clave en la UNAH

Introducción

Lección 1 Aprendizaje como proceso

Lección 2. Estilos de aprendizaje

Aspectos clave en la UNAH

Lección 3. Estrategias para fortalecer el aprendizaje

Estrategias para fortalecer el aprendizaje

Cuadros Estrategias cognitivas

Actividad individual de autoestima

Actividad individual de concentración

Reflexión

Actividad individual técnica de relajación mental

Aspectos clave en la UNAH

Bibliografía

La concentración es clave para aprender a aprender por eso se hace necesario que usted ejercite sus niveles de concentración para que día a día la mejore más y más, ya que en el aula usted encontrará de manera permanente instrucciones que si no se siguen de manera correcta se puede cometer errores que luego afectaran los resultados en las evaluaciones.

Concéntrese cuando está leyendo, si es necesario repita la lectura si siente que no le quedó claro algún tema o alguna indicación para realizar una actividad o un trabajo, si a pesar de releer sigue sin comprender recuerde que tiene en sus aulas algunos foros en los que puede expresarle la situación a su tutor para que le amplíe la explicación, hágalo con tiempo pues si usted pregunta faltando un par de horas para la entrega probablemente no encuentre a tiempo la solución. Recuerde que usted es quien controla su proceso de aprendizaje.