



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE GUAYMAS

**MANUAL PARA EL CURSO PROPEDÉUTICO
DE DESARROLLO DE HABILIDADES DEL PENSAMIENTO**

Elaborado por:

Mtro. Armando Palomares Lara (2104)

Dra. Virginia Ramírez Rodríguez (2014)

Mtra. Blanca Jaramillo (2015)

Revisión Agosto-2015

CONTENIDO

Tema 1. Proceso de mi pensamiento responsable.

Tema 2. Mi estilo de Aprendizaje.

Tema 3. Estrategias y Hábitos de estudio.

Tema 4. Planeación del tiempo.

INTRODUCCIÓN

Las habilidades de pensamiento en la actualidad es una de las prioridades de la educación por los constantes cambios en un mundo que demandan actualizaciones profesionales permanentes, por lo que es necesario formar a los estudiantes en los conocimientos, habilidades y actitudes necesarios para lograr un pensamiento lógico, crítico y creativo que propicie la adquisición y generación de conocimientos, la resolución de problemas y una actitud de aprendizaje continuo que permita la autoformación a lo largo de toda la vida.

La habilidad de razonamiento se revisa como condición básica para la comprensión y resolución de casos, problemas o situaciones, esta revisión se hace por medio de reactivos, también utilizando series numéricas, figuras, diagramas, símbolos, esquemas y si bien exploran habilidades para identificar, clasificar, comparar, inferir, deducir.

Por estas razones la siguiente guía que da soporte a los temas. Proceso de mi pensamiento responsable, mi estilo de aprendizaje, estrategias y hábitos de estudio y Planeación del tiempo, considerando las evaluaciones internas y el desenvolvimiento del alumno.

Mucho éxito en tu formación.

GUÍA DE DESARROLLO DE HABILIDADES DEL PENSAMIENTO

Nombre: DESARROLLO DE HABILIDADES DEL PENSAMIENTO

Clave: DHP

Competencia: Conformar una estructura mental que permite desarrollar habilidades de aprendizaje, estrategias y técnicas de estudio, para lograr incrementar el potencial de rendimiento académico.

Objetivo:

El alumnos identificara la importancia de desarrollar habilidades de pensamiento crítico y creativo a lo largo de su trayectoria escolar, lo que implica que debe de contribuir a la detección de sus propias necesidades académicas, mediante la identificación de los propios estilos de aprendizaje, el desarrollo integral de un pensamiento responsable, utilizando sus habilidades de pensamiento en cada una de las experiencias educativas que cursa y haciendo transferencia a la vida cotidiana, personal y posteriormente, profesional.

Pre requisitos: Conocimientos básicos de lectura, escritura y comprensión

Capacidades

- Interpretar metas personales para la identificación de la motivación intrínseca, de acuerdo al autoconocimiento.
- Determinar el estilo de aprendizaje para mejorar mi desempeño académico, mediante una evaluación
- Emplear las estrategias y hábitos de estudios de acuerdo a mi estilo de aprendizaje.
- Programar las tareas individuales de acuerdo a una estructura y programación para el logro de los objetivos planteados.

Habilidades

- Describir sus metas personales y profesionales a través de un auto diagnóstico de motivación.
- Identificar los estilos de aprendizaje de acuerdo a las dinámicas de grupo.
- Explicar las estrategias y hábitos de estudio de acuerdo al propio estilo de aprendizaje

- Indicar las diferentes actividades cotidianas de acuerdo a una programación diaria y semanal

IDENTIFICACIÓN DE RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Unidad de Aprendizaje	Resultados de Aprendizaje	Criterios de desempeño	Evidencias (EP,ED,EC,EA)	Sesiones de aprendizaje
I. El Proceso de mi Pensamiento Responsable.	Al completar la unidad de aprendizaje, el alumno será capaz de elaborar en un autodiagnóstico por escrito, la motivación para el estudio, propiciando actitudes que lo lleven a asumir de manera responsable cambios de su desarrollo y lograr un óptimo aprovechamiento académico y personal.	El alumno es competente para lograr los resultados de aprendizaje cuando: -Elabora un autodiagnóstico por escrito de sus propios indicadores de motivación. -Identifica su motivación. -Utiliza las técnicas para mejorar la motivación.	EP 1.-Reporte de descripción de metas. EP 2.-Formulario de nivel de motivación. ED y EA 1.- Lista de cotejo. (Lista de Asistencia).	1
II. Mi Estilo de Aprendizaje.	Al completar la unidad estilos de aprendizaje, el alumno será capaz de realizar un inventario personal (por escrito), para identificar su propio estilo; ya sea visual, auditivo y/o kinestésico para facilitar el desarrollo de habilidades, en su proceso de aprendizaje.	El alumno es competente para lograr los resultados de aprendizaje cuando: -Distingue su estilo de aprendizaje (visual, auditivo y kinestésico), por medio de un formulario para elegir la técnica de estudio idónea, dependiendo de la forma de asimilar la información.	EP 1.- Inventario personal por escrito. EP 2.- Formulario de estilos de aprendizaje. ED y EA 1.- Lista de cotejo. (Lista de Asistencia)	1
III.- Estrategias y Hábitos de Estudio.	Al completar la unidad de aprendizaje, el alumno será capaz de analizar las bases teóricas y prácticas del acto de estudiar; a través una serie de ejercicios prácticos (sobre análisis de textos y elaboración de mapas conceptuales) que permitan conocer y saber utilizar adecuadamente la técnica de lectura eficaz que garantice un aprendizaje comprensivo y significativo.	El alumno es competente para lograr los resultados de aprendizaje cuando: Aplica las diferentes técnicas de estudio: -Resumen -Mapas Conceptuales - Comprensión lectora.-	EP 1.-Lectura de texto asistida. EC 1.-Elaboración de los diferentes esquemas. EC2.-Análisis de técnicas. ED y EA 1.- Lista de cotejo. (Lista de Asistencia)	1

<p>IV.- Planeación del Tiempo.</p>	<p>Al completar la unidad de aprendizaje, el alumno será capaz de programar a través del llenado correcto de tres formatos (diario, semanal y mensual) el tiempo que como estudiantes dedican a las distintas actividades en su vida cotidiana, desde las horas que se utilizan para dormir, comer, estudiar, y el tiempo en convivencia con los amigos.</p>	<p>El alumno es competente para lograr los resultados de aprendizaje cuando: -Elabora una propuesta por escrito de la distribución de tiempo y actividades individuales, mediante un formato diario y semanal.</p>	<p>EP 1.-Registro de actividades diarias, semanales y mensuales (tres formatos). ED y EA 1.- Lista de cotejo. (Lista de Asistencia)</p>	<p style="text-align: center;">1</p>
------------------------------------	--	--	---	--------------------------------------

Nombre de la asignatura:	DESARROLLO DE HABILIDADES DEL PENSAMIENTO
Nombre:	INTRODUCCIÓN
Numero de Actividad:	1
Resultado de Aprendizaje:	<ul style="list-style-type: none"> • El alumno identifica el nombre de su facilitador, así como el de sus compañeros. • Identificara el objetivo del taller. • Enlistara cuáles son sus expectativas del taller.
Competencia	Conformar una estructura mental que permita desarrollar habilidades de aprendizaje, estrategias y técnicas de estudio, para lograr incrementar el potencial de rendimiento académico.

- El facilitador se presentará ante los participantes.
- Describirá el objetivo del taller, especificando cada una de las unidades y su duración.
- La forma de evaluación.
- El material que se va a utilizar.
- El reglamento escolar y una breve introducción a la universidad y la carrera.

Dinámica de apertura: Para conocer el nombre de los alumnos, se sugiere realizar dinámicas rompe hielo, elegidas por el facilitador, según las condiciones que se le presenten, número de alumnos, condiciones en el aula, hora de clase etc.

Dinámica de cierre: En mesa redonda, se le indica al alumno que comparta con sus compañeros cuáles son sus expectativas del taller y de la carrera que eligió. Posteriormente se les pide que lo escriban en su manual.

Mis expectativas respecto al taller y a la carrera de mi elección.

DESARROLLO DE EJERCICIOS

Nombre de la asignatura:	DESARROLLO DE HABILIDADES DEL PENSAMIENTO
Unidad de Aprendizaje:	El Proceso de mi Pensamiento Responsable.
Nombre:	MI PROPIA MOTIVACIÓN
Numero de Actividad:	2
Resultado de Aprendizaje:	Al completar la unidad de aprendizaje, el alumno será capaz de identificar en un auto diagnóstico por escrito, la motivación para el estudio y propiciará actitudes que lo lleven a asumir de manera responsable los cambios de su desarrollo para lograr un óptimo aprovechamiento académico y personal.
Competencia	Conformar una estructura mental que permita desarrollar habilidades de aprendizaje, estrategias y técnicas de estudio, para lograr incrementar el potencial de rendimiento académico.

INICIO

- El facilitador da una pequeña introducción al tema “Motivación”.
- Dinámica de rompe hielo.

Dinámica de apertura:

Escribe cinco razones que te motivan a aprender:	Céntrate en tus necesidades, curiosidades, placer, etc., y escribe cinco razones que te motivan:

DESARROLLO**LA MOTIVACIÓN****Definición**

Los procesos psíquicos regulan la actividad en dos aspectos o direcciones fundamentales, de acuerdo con S.L. Rubinstein distingue la regulación inductora de la ejecutora. La regulación inductora es efectuada por los procesos psíquicos y determina que la actividad tenga una dirección respecto a un determinado objeto, sujeto o situación, con un determinado sentido (de aproximación o evitación) y con una determinada intensidad o grado de activación o fuerza. A esta regulación inductora le llamamos motivación. Ella determina el por qué y para qué de la actividad, sus metas últimas.

La motivación efectúa la regulación inductora del comportamiento. Ella despierta y mantiene el comportamiento hasta la consecución de su objeto meta. La motivación es fuente de activación y de dirección. La activación se refiere al grado de intensidad o fuerza del comportamiento. La dirección se refiere al objeto meta buscado o evitado. La dirección tiene un sentido positivo o negativo. Si la motivación nos dirige a buscar un determinado objeto, su dirección está dada por ese objeto y en este caso es positiva. Si la motivación nos dirige a evitar un determinado objeto, en esto consiste su dirección, pero es una motivación negativa, de evitación.

Por ejemplo, un individuo necesita dinero para poder vivir, su motivación lo lleva a la búsqueda del dinero. El dinero es su objeto meta el cual define la dirección de su actividad y en este caso se trata de una motivación positiva. La intensidad o activación de esta motivación se manifiesta en el grado de esfuerzo que el individuo realiza para lograr el dinero.

Otro ejemplo, un individuo teme estar enfermo y quiere evitar la enfermedad. Va al médico, busca las medicinas, se las aplica, y hace todo lo posible por evitar la enfermedad. Su dirección está dada por la evitación de la enfermedad y en este caso se trata de una motivación negativa, de evitación.

Motivos

De acuerdo con Morris y Maisto (2005) dicen que el motivo es una necesidad o deseo específico que activa el organismo que dirige la conducta hacia una meta. Generalmente, todos los motivos son propiciados por diferentes estímulos: condición corporal, cambios en el organismo alto o bajo nivel de azúcar; una señal de alerta como un semáforo en rojo, o un sentimiento de ira, vergüenza o tristeza.

Cuando un estímulo provoca una conducta y es direccionada hacia un objetivo, se dice que la persona está motivada.

Motivos Extrínsecos e intrínsecos

La motivación intrínseca es el deseo de realizar una conducta que surge a partir de la misma conducta, por el gusto de hacerlo (es interna). Por ejemplo, a los que les gusta la gastronomía, disfrutan hacer platillos; así como a los electricistas al hacer instalaciones eléctricas; así como a los informáticos desarrollar software; así como a los de diseño gráfico elaborar o diseñar sus fotografías, etcétera.

La motivación extrínseca se refiere a la motivación que surge por la consecuencia de la actividad realizada, la condicionan aspectos externos; por ejemplo, un alumno estudia no porque disfrute, sino para obtener una calificación aprobatoria; las tareas son realizadas por obtener la participación en clase, etcétera.

Tipos de Motivación



Tipos de Motivos



Dinámica de cierre:

Enlista las razones personales que te motivaron a estudiar esta carrera.

De acuerdo con las definiciones de motivación Intrínseca y Extrínseca, clasifica tus motivaciones:

(ME) Para motivación Extrínseca.

(MI) Para motivación Intrínseca.

_____	()
_____	()
_____	()
_____	()
_____	()
_____	()

Comenta con tu facilitador (a) tus comentarios y escribe tus conclusiones

OBSERVACIONES:

FIRMA DEL PARTICIPANTE

FIRMA DEL FACILITADOR

Evidencia a generar en el desarrollo de la práctica: Un registro por escrito de los elementos para la autoevaluación.

Nombre de la asignatura:	DESARROLLO DE HABILIDADES DEL PENSAMIENTO
Unidad de Aprendizaje:	El Proceso de mi Pensamiento Responsable.
Nombre:	DESCUBRIENDO MIS NECESIDADES
Numero de Actividad:	3
Resultado de Aprendizaje:	Al completar la unidad de aprendizaje, el alumno será capaz de identificar en un auto diagnóstico por escrito, la motivación para el estudio y propiciará actitudes que lo lleven a asumir de manera responsable los cambios de su desarrollo para lograr un óptimo aprovechamiento académico y personal.
Competencia	Conformar una estructura mental que permita desarrollar habilidades de aprendizaje, estrategias y técnicas de estudio, para lograr incrementar el potencial de rendimiento académico.

INICIO

Dinámica de apertura:

- El facilitador da una pequeña introducción al tema “Descubriendo mis Necesidad”.
- Dinámica de rompe hielo.

La sociedad humana a la que perteneces es una entidad poblacional en donde existe una relación entre los habitantes y el entorno, se realiza actividades en común, te comprometes con base en las reglas y normas propuestas, lo que te proporciona una identidad propia. Las teorías del enfoque social coinciden en que guías tu comportamiento motivado a satisfacer necesidades según el ambiente en el que te encuentres.

Para tu desarrollo, con frecuencia satisfaces necesidades atribuidas por la sociedad, como lo es el aprendizaje; éste sirve para adquirir capacidades, cognitivas, motrices y afectivas; se apoya de distintos mecanismos como la recompensa, los procesos de inhibición en el cerebro, y una tendencia a imitar a las personas. A continuación te mencionaremos algunos aspectos importantes en los que se apoya el aprendizaje:

-Exploración y curiosidad: cuando te encuentras ante una experiencia o situación nueva, tiendes a explorar el ambiente para poder adaptarte a él. Esto sucede en la vida

cotidiana al mostrar curiosidad o explorar los sucesos u objetos del ambiente y aprender acerca de ellos.

-El juego: se sabe que el juego se utiliza en especies animales para desarrollar destrezas, así mismo se utiliza en el ser humano y además te ayuda en aprender reglas sociales y de interacción con otros.

-Imitación, cultura y aprendizaje emulado: otro de los aspectos que intervienen en tu aprendizaje es la imitación, la cual es muy común observar sobre todo en las expresiones faciales, ya que mostramos nuestras emociones de una manera generalizada; pero cada cultura desarrolla ciertas expresiones que son discriminante en emociones específicas, que pasan la información mediante la descripción, demostración y el modelaje la instrucción activa. Bandura y otros demostraron que puedes aprender por medio del aprendizaje emulado, donde la conducta puede ser motivada y su frecuencia puede cambiar sin una experiencia directa con un reforzador o un castigo (Bandura, 1977, cit. en Peña M. et al. 2011).

DESARROLLO

Maslow (cit. en Peña M. et al. 2011), afirma que un individuo tiene necesidades que están organizadas según una jerarquía de importancia o prioridad, donde las necesidades primarias o fisiológicas son las más importantes y determinan el comportamiento al no ser satisfechas. Según estas teorías, vamos satisfaciendo cada nivel de manera procedimental y no puede alcanzar niveles superiores sin la satisfacción de las necesidades primarias, los niveles según Maslow son:

Fisiológicas: Estas necesidades constituyen la primera prioridad del individuo y se encuentran relacionadas con su supervivencia. Son necesidades como hambre y sed, las cuales tienen la prioridad de ser satisfechas, antes que otras actividades.

De Seguridad: son necesidades de seguridad y protección física (abrigo, salud y comodidad), que garantizan estabilidad con el medio. Con su satisfacción se busca la creación y mantenimiento de un estado de orden y seguridad. Dentro de estas encontramos la necesidad de estabilidad, la de tener orden y la de tener protección. Estas necesidades se relacionan con el temor de los individuos a perder el control de su vida y están íntimamente ligadas al miedo, miedo a lo desconocido. Para Maslow, la superstición, la religión y en parte la ciencia, han sido motivadas por esa necesidad. Este tipo de necesidades al igual que las fisiológicas son relacionadas con la supervivencia del individuo.

Sociales: Una vez satisfechas las necesidades fisiológicas y de seguridad, la motivación se da por las necesidades sociales. Estas tienen relación con la necesidad de compañía del ser humano, con su aspecto afectivo y su participación social. Dentro de estas necesidades tenemos la de comunicarse con otras personas, la de establecer

amistad con ellas, la de manifestar y recibir afecto, la de vivir en comunidad, la de pertenecer a un grupo y sentirse aceptados. Son necesidades de apoyo y asociación que llevan al individuo a buscar a otros para ser aprobados, queridos, entre otros. Por ejemplo: la búsqueda de ese apoyo y apego en áreas de amistad, participación de grupos, afecto de los demás y adaptación social.

Autoestima: en este nivel existen necesidades de independencia, logro y aprobación, y en ellas hay dos subclases: primero las necesidades de auto respeto y estima así mismo y segundo, las necesidades de respeto y aprobación de otros. La falta de satisfacción de esta necesidad generaría frustración y desvalorización.

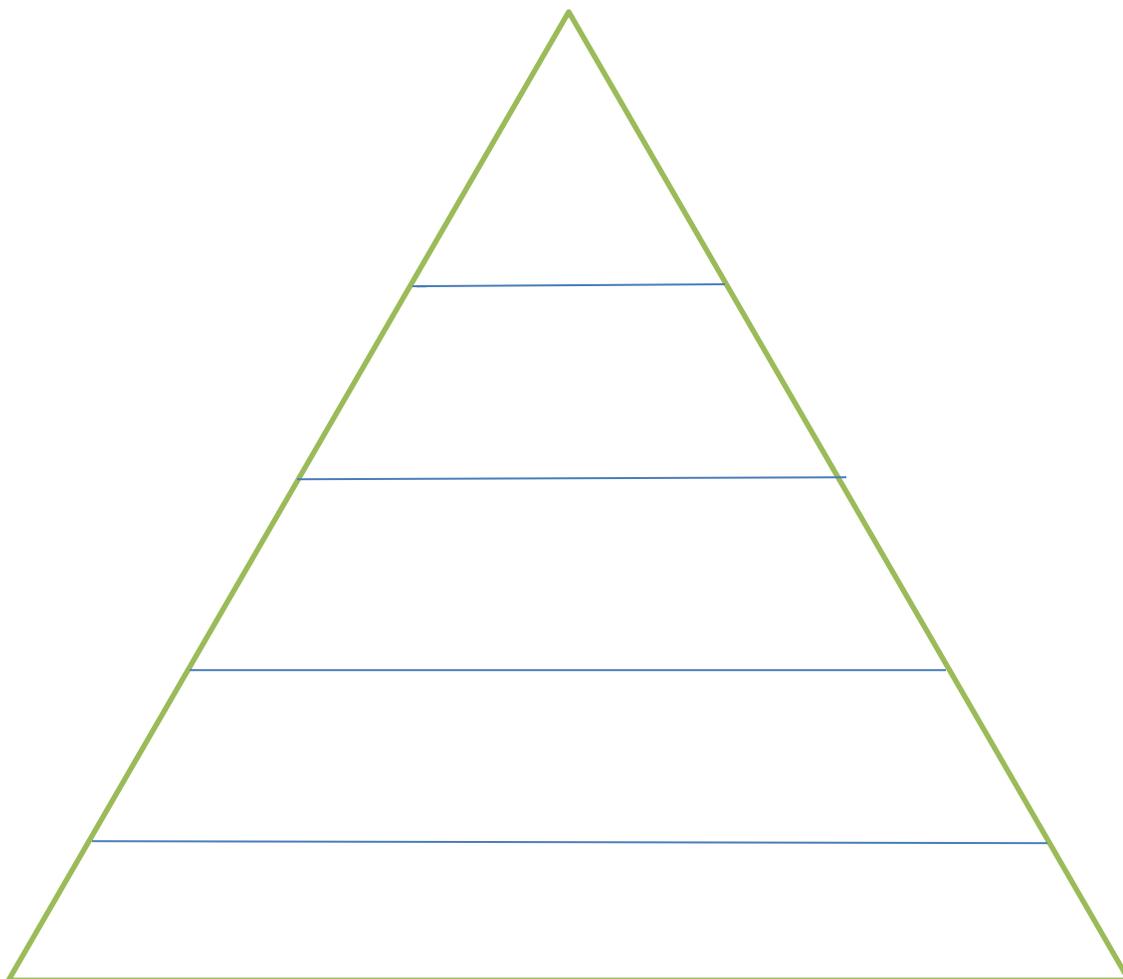
Autorrealización: También conocidas como autoactualización, que se convierten en el ideal para cada individuo. En este nivel el ser humano requiere trascender, dejar huella, realizar su propia obra, desarrollar su talento al máximo. Son comportamientos dirigidos a alcanzar el máximo rendimiento y compromiso de que se es capaz, en otras palabras es el deseo de salir adelante cada día en un progreso constante. A diferencia de los anteriores, éste tiene relativa independencia con el mundo externo, ya que para Maslow, la persona que satisface esta necesidad es una persona capaz de conquistar su propia naturaleza para alcanzar su grado óptimo de desarrollo y, por consiguiente, de salud.

En la siguiente figura se muestra de manera jerárquica la pirámide de Maslow:



Dinámica de cierre:

En base a tus necesidades personales llena la siguiente pirámide según la teoría de Maslow:



OBSERVACIONES:

FIRMA DEL PARTICIPANTE

FIRMA DEL FACILITADOR

Evidencia a generar en el desarrollo de la práctica.

Nombre de la asignatura:	DESARROLLO DE HABILIDADES DEL PENSAMIENTO
Unidad de Aprendizaje:	Mi Estilo de Aprendizaje.
Nombre:	MI ESTILO DE APRENDIZAJE
Numero de Actividad:	4
Resultado de Aprendizaje:	Al completar la unidad estilos de aprendizaje, el alumno será capaz de realizar un inventario personal (por escrito), para identificar su propio estilo; ya sea visual, auditivo y/o kinestésico para facilitar el desarrollo de habilidades, en su proceso de aprendizaje.
Competencia	Conformar una estructura mental que permita desarrollar habilidades de aprendizaje, estrategias y técnicas de estudio, para lograr incrementar el potencial de rendimiento académico.

INICIO

Dinámica de apertura:

- El facilitador da una pequeña introducción al tema “ Mi estilo de Aprendizaje ”
- Dinámica de rompe hielo.
- Ver el siguiente video: <https://www.youtube.com/watch?v=kGQuKhenkBE>

ESTILOS DE APRENDIZAJE

La información llega al cerebro a través de uno o más de los cinco sentidos. Cada sentido puede ser asimilado de manera interna o externa. Es decir, el aprendizaje puede presentarse desde un sentido real o imaginario.

El cerebro humano, puede efectuar varias tareas a la vez. No es válido decir que un individuo tiene solamente un estilo de aprendizaje. Existe una variedad disponible de descripciones de estilos de aprendizaje. Por lo tanto, es recomendable que los docentes enseñen utilizando todos los estilos de aprendizaje.

Tú como estudiante, puedes recibir la información mediante los siguientes estilos tradicionales: auditivo, kinestésico (tocar o experimentar), visual, olfativo y gustativo.

Los estímulos que impactan cada preferencia de recepción pueden ser generados de dos bases principales: Internas y externas.

Existen seis posibilidades primarias de recepción de la información:

- Visual-Externa
- Visual-Interna
- Auditivo-Externo
- Auditivo-Interno
- Kinestésico-Externo
- Kinestésico-Interna

DESARROLLO

Visual-Externo

Como estudiante, procesas la información a través de la vista. Te es agradable seguir los dibujos y leer instrucciones. Comúnmente prefieres el arte sobre la música. Estos estudiantes hablan rápidamente, pero sus respuestas son cortas y monótonas. Además, se pueden distraer mientras escuchan. Aceptan las cosas dependiendo de cómo luzcan; por ejemplo, pueden comprar una camiseta basándose en cómo se ve contra cómo se siente.

Memorizan la información a través de asociaciones visuales (empleando tablas, mapas conceptuales, pósters, o cualquier otro medio que te permita concentrarte en un punto) y usarán frases como ¿Ves lo que digo?

Visual-Externo

El ver la información es vital. El estudiante busca papel y pluma para detallar o recordar algo. Normalmente, dibujarán un mapa en vez de brindar direcciones.

Visual-Interno

Personas que están preparadas para visualizar un concepto. Frecuentemente estos alumnos, cierran los ojos para formar un dibujo de la materia en sus mentes. Por ejemplo, una persona visual-externo cerrará sus ojos al darle a otro sujeto alguna instrucción, dirección o al explicar un objeto tangible como un tablero de computadora.

Los estudiantes tienden a sumar, quitar o cambiar imágenes mientras la información nueva impacta sus experiencias de aprendizaje. Si la materia es Historia, por ejemplo, imagina a los personajes históricos y sus acciones.

Auditivo-Externo

Los estudiantes adquieren conocimientos mediante el oído. Les agrada que alguien hable a través de ellos.

Prefieren escuchar una grabación en lugar de leer un libro. Como estudiante, recordarás más lo que se dijo a lo que se vio. Comúnmente, trabajan en grupos o en pares. También pueden trabajar solos, pero disfrutan el ayudar a otros en el grupo. Utilizan frases como: ¿Oyes lo que estoy diciendo?, o escuchen muchachos.

Ellos disfrutan discutir con otras personas lo que han aprendido y no tienen problemas al obtener datos que requieren escuchar lecturas o grabaciones que hablen sobre el tema. Además, leen con volumen alto, usa grabaciones y aprende con un amigo.

Auditivo-Interno

A menudo estas personas se hablan a sí mismos. ¿Qué significará esta materia para mí?, yo ya sé mucho de esto. Prefieren trabajar solos porque los demás tienden a interrumpir sus conversaciones internas.

Algunas sugerencias para aprender adecuadamente como estudiante auditivo-interno son: crear un tiempo de calma para reflexionar sobre un tema. Este tiempo de calma ayudará a enfocarse tanto en los conocimientos adquiridos como en la información nueva.

Kinestésico-Externo

Piensan mejor cuando se están moviéndose de un lado a otro. Piensan mejor cuando están moviéndose de un lado a otro. Estas personas pueden recordar mejor la información o lugares cuando ya los han experimentado. Usan frases como: ¿Me están siguiendo en esto?, necesitamos asegurar este proyecto, esta idea se siente bien. Es recomendable utilizar la técnica de subrayado, elaborar mapas, efectuar dramatizaciones para adquirir nuevos conocimientos.

Kinestésico-Interno

Estudiantes que son sensibles a mensajes no verbales como el tono, inflexión, tiempo, gestos y expresiones faciales. Para ellos es importante cómo se dice y no qué se dice. Necesitan tener un sentimiento positivo hacia la materia. Cualquier sentimiento negativo los lleva a bloquear su aprendizaje o que exista interferencia en la recepción y almacenamiento de la información. Ellos requieren entender y aceptar el Para Qué Me Sirve.

Se sugiere que este tipo de alumnos utilicen ejercicios de gimnasia cerebral, proyectos en equipo, juegos que faciliten el aprendizaje, dibujar imágenes mentales, usar metáforas, ver videos vinculados con la materia que se está estudiando.

Dinámica de cierre:

DESARROLLO DE EJERCICIOS

Datos Generales
Nombre:
Grupo y Fecha:
Nombre del Facilitador:

Instrucciones: Lea cuidadosamente cada oración y piense de qué manera se aplica a tu vida. En cada línea escribe el número que mejor describe su reacción a cada oración.

Casi siempre: 5 Frecuentemente: 4 A veces: 3 Rara vez: 2 Casi nunca: 1

1. Puedo recordar algo mejor si lo escribo.
2. Al leer, oigo las palabras en mi cabeza o leo en voz alta.
3. Necesito hablar las cosas para entenderlas mejor.
4. No me gusta leer o escuchar instrucciones, prefiero simplemente comenzar a hacer las cosas.
5. Puedo visualizar imágenes en mi cabeza.
6. Puedo estudiar mejor si escucho música.
7. Necesito recreos frecuentes cuando estudio.
8. Pienso mejor cuando tengo la libertad de moverme, estar sentado detrás de un escritorio no es para mí.
9. Tomo muchas notas de lo que leo y escucho.
10. Me ayuda MIRAR a la persona que está hablando. Me mantiene enfocado.
11. Se me hace difícil entender lo que una persona está diciendo si hay ruidos alrededor.

12. Prefiero que alguien me diga cómo tengo que hacer las cosas que leer las instrucciones.
13. Prefiero escuchar una conferencia o una grabación a leer un libro.
14. Cuando no puedo pensar en una palabra específica, uso mis manos y llamo al objeto “coso”.
15. Puedo seguir fácilmente a una persona que está hablando aunque mi cabeza esté hacia abajo o me encuentre mirando por una ventana.
16. Es más fácil para mí hacer un trabajo en un lugar tranquilo.
17. Me resulta fácil entender mapas, tablas y gráficos.
18. Cuando comienzo un artículo o un libro, prefiero espiar la última página.
19. Recuerdo mejor lo que la gente dice que su aspecto.
20. Recuerdo mejor si estudio en voz alta con alguien.
21. Tomo notas, pero nunca vuelvo a releerlas.
22. Cuando estoy concentrado leyendo o escribiendo, la radio me molesta.
23. Me resulta difícil crear imágenes en mi cabeza.
24. Me resulta útil decir en voz alta las tareas que tengo para hacer.
25. Mi cuaderno y mi escritorio pueden verse un desastre, pero sé exactamente dónde está cada cosa.
26. Cuando estoy en un examen, puedo “ver” la página en el libro de textos y la respuesta.
27. No puedo recordar una broma lo suficiente para contarla luego.
28. Al aprender algo nuevo, prefiero escuchar la información, luego leer y luego hacerlo.
29. Me gusta completar una tarea antes de comenzar otra.
30. Uso mis dedos para contar y muevo los labios cuando leo.
31. No me gusta releer mi trabajo.
32. Cuando estoy tratando de recordar algo nuevo, por ejemplo, un número de teléfono, me ayuda formarme una imagen mental para lograrlo.

33. Para obtener una nota extra, prefiero grabar un informe a escribirlo.

34. Fantaseo en clase.

35. Para obtener una calificación extra, prefiero crear un proyecto a escribir un informe.

36. Cuando tengo una gran idea, debo escribirla inmediatamente, o la olvido con facilidad.

Resultado del Test tipo de Aprendizaje de preferencia.

Cuidadosamente transfiera los resultados en cada línea.

1.____ 2.____ 4.____

5.____ 3.____ 6.____

9.____ 12.____ 7.____

10.____ 13.____ 8.____

11.____ 15.____ 14.____

16.____ 19.____ 18.____

17.____ 20.____ 21.____

22.____ 23.____ 25.____

26.____ 24.____ 30.____

27.____ 28.____ 31.____

32.____ 29.____ 34.____

36.____ 33.____ 35.____

Total Visual: _____ Total Auditivo: _____ Total Kinestésico: _____

Total de las 3 categorías: _____

Convierta cada categoría en un porcentaje:

Visual = puntaje visual = _____%

Auditivo = puntaje auditivo = _____%

Kinestésico = puntaje kinestésico = _____%

¿Qué significa visual, auditivo kinestésico?

Los visuales: los individuos en quienes predomina este sistema representacional captan el mundo con los ojos, se fijan mucho en los detalles visuales, recuerdan muy especialmente aquello que ven y hablan con predicados vinculados a este sentido.

Los auditivos: experimentan el mundo a través del oído, se fijan mucho en los detalles auditivos, recuerdan lo que dice la gente y su lenguaje está muy influido por términos y expresiones vinculadas a la audición.

Los kinestésicos: en esta tercera y última categoría se incluyen las personas en quienes predomina el tacto, el olfato y el gusto. Se trata de individuos que registran sus experiencias con el mundo exterior a través de alguno o varios de estos tres sentidos y, por supuesto, se expresan con predicados verbales acorde a ello.

OBSERVACIONES:

FIRMA DEL PARTICIPANTE

FIRMA DEL FACILITADOR

Nombre de la asignatura:	DESARROLLO DE HABILIDADES DEL PENSAMIENTO
Unidad de Aprendizaje:	Estrategias y Hábitos de Estudio.
Nombre:	COMPRENSIÓN LECTORA
Numero de Actividad:	5
Resultado de Aprendizaje:	Al completar la unidad de aprendizaje, el alumno será capaz de analizar las bases teóricas y prácticas del acto de estudiar; a través una serie de ejercicios prácticos (sobre análisis de textos y elaboración de mapas conceptuales) que permitan conocer y saber utilizar adecuadamente la técnica de lectura eficaz que garantice un aprendizaje comprensivo y significativo.
Competencia	Conformar una estructura mental que permita desarrollar habilidades de aprendizaje, estrategias y técnicas de estudio, para lograr incrementar el potencial de rendimiento académico.

INICIO

Dinámica de apertura:

- El facilitador da una pequeña introducción al tema “Estrategias y Hábitos de lectura” y la comprensión lectora.
- Dinámica de rompehielos

DESARROLLO

Habitos de estudio.

Se llaman hábitos de estudio a aquellas conductas que los estudiantes practican regularmente, para incorporar saberes a su estructura cognitiva. Pueden ser buenos o malos, con consecuencias positivas o negativas, respectivamente, en sus resultados.

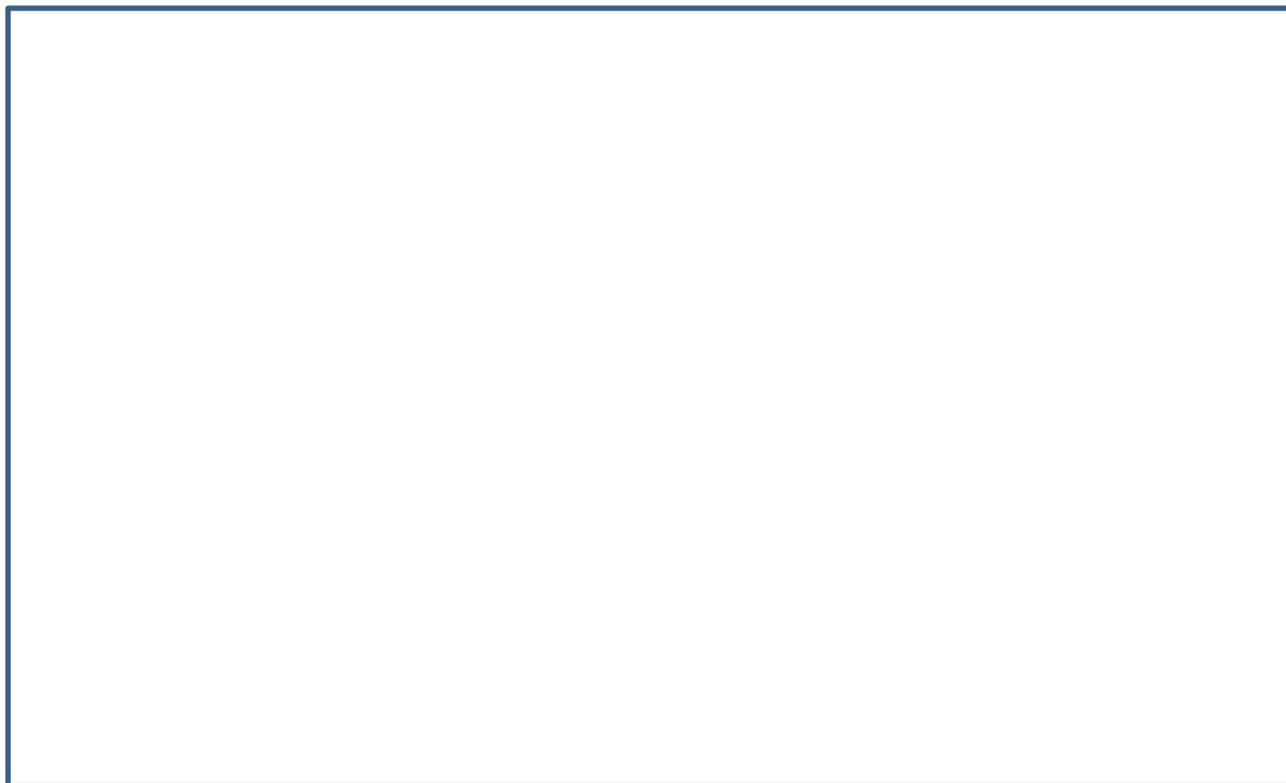
Se incorporan con la práctica continua, y luego se vuelven naturales. Como buenos hábitos podemos citar: cumplir horarios; establecer una metodología, diagramar el tiempo con que se cuenta; llevar un ritmo constante; mantener el orden en el material; estudiar en un lugar silencioso y cómodo; utilizar técnicas para aprender significativamente, como la de subrayado, cuadros sinópticos y comparativos o mapas conceptuales; repasar; exponer en voz alta lo aprendido; cotejar los apuntes de clase

con los textos recomendados; releer si no se entiende; ayudarse con el diccionario para realizar la lectura comprensiva; pautar descansos cortos por cada hora de dedicación. Se van formando en forma progresiva.

Contar con buenos hábitos de estudio, posibilitarán que una vez que el alumno ya no cuente con la guía permanente de sus docentes, pueda transformarse en alguien capaz de estudiar por sí solo, que es lo que se denomina estudiante con autonomía, además de que esos contenidos se acumulan en su memoria de largo plazo.

Dinámica:

En el siguiente recuadro, en base a tu experiencia personal por medio de un “mapa mental” señala los hábitos de estudio que prácticas en la actualidad.



OBSERVACIONES:

FIRMA DEL PARTICIPANTE

FIRMA DEL FACILITADOR

Evidencia a generar en el desarrollo de la práctica.

Comprensión Lectora

Definición

El proceso de lectura es una actividad activa donde se involucra la relación de las palabras e imágenes y la adquisición de significado. Si ves a tu alrededor te darás cuenta que leemos a cada momento y, en una gran cantidad de lugares, percibirás estímulos que nos rodean, acompañados de símbolos escritos que, con o sin intención son para leerlos. Desde esa perspectiva, captar el significado de esas percepciones, imágenes y símbolos se llama comprensión.

Propósitos de lectura

- Comprender el significado.
- Leer la mayoría de las palabras.
- Adquirir la habilidad de interpretar lo que quiere decir el autor.
- Ser capaz de leer nuestra realidad.

Elementos

El proceso de lectura se puede dividir en tres principales componentes: pre-lectura, durante la lectura y post-lectura.

Pre- Lectura

Cuentan Feuerstein, y Schcolnik que se han realizado investigaciones recientemente hechas acerca del proceso de lectura, han demostrado claramente que leer sólo porque el o la maestra dijo no produce los resultados deseados. Se deben tomar en cuenta habilidades importantes y estrategias antes de empezar a leer. Esta práctica introduce el tema, activa el conocimiento previo y motiva al alumno leer el pasaje.

Lectura

La adquisición de habilidades y estrategias de lectura tienes que considerar la existencia auténtica de leer, de comprender y familiarizarse con el texto. Hay que saber utilizar la vista periférica, leer palabras antes y después de la palabra fijada, la que se está leyendo en ese momento. Por esta razón, es conveniente realizar una primera lectura general en silencio, esto permitirá conocer sobre el tema y hasta qué punto despierta el interés. Es importante que realices anotaciones para señalar ideas o cuestiones importantes, esto dependerá de la intención que persigas, no es lo mismo preparar una exposición que preparar un examen escrito.

Post-lectura

Regresar al texto e ir más allá de él. Es decir, reconstruir con nuestras palabras, a manera de resumen lo que el autor quiere decir.

Dinámica de cierre:

Lee le siguiente texto, y contesta las siguientes preguntas:

Mientras Arguedas ofrece la posibilidad de fundar la conciencia de toda la sociedad peruana ofreciéndole una imagen de su organización, sus conflictos y sus posibilidades históricas, Ribeyro elabora la vivencia del intelectual desarraigado que ha perdido sus raíces y se ha sentido expulsado de su propia clase decadente, identifica su situación con el "destino humano" y se siente incapaz de trascenderla imaginando nuevas relaciones y otras opciones distintas de las que ha experimentado.

Vargas Llosa, signado por la ambigüedad del intelectual neutral que sueña con mantener la imparcialidad del observador y colaborador con el proceso histórico colocándose "sobre la contienda", por un lado pone a luz zonas muertas de la vida social arraigadas en el pasado y consagra esos atavismos como la situación fundamental que domina al hombre peruano y, por otro lado actualiza el gusto por la visión regionalista y costumbrista que se interesa por el color local. La dificultad que implica su lectura lo hace dirigirse a lectores profesionales de la cultura pero, al mismo tiempo, utiliza los recursos de la literatura frívola, de aventuras y entretenimientos, donde se desvaloriza al hombre y se evita reflexionar sobre los conflictos de las clases sociales sobre sus relaciones predominantes y sus posibilidades históricas, volcándose hacia lo exótico, lo patológico, lo morboso y lo marginal que tiene el Perú.

LOSADA GUIDO, Alejandro
La producción literaria como praxis social

1. La idea central del texto es:

- a) Trascendencia literaria en Arguedas, Ribeyro y Vargas Llosa.
- b) Diferencias estilísticas y temáticas en tres literatos peruanos.
- c) Carácter y propósito de la literatura en Arguedas, Ribeyro y Vargas Llosa.
- d) Misión social de la literatura de Arguedas y Julio Ramón Ribeyro.
- e) Postura de los artistas ante el tema del desarraigo cultural peruano.

2. A partir de la evaluación que el autor hace de Vargas Llosa se concluye que:

- a) El literato debe estar comprometido con los problemas sociales.
- b) La literatura es un arte y no es una expresión sociológica.
- c) La literatura siempre ha estado desligada de nuestra realidad.
- d) A los literatos les atrae lo exótico y lo marginal de un país.
- e) Las novelas que más se comercializan versan sobre la realidad.

3. Antes que circunscribirse al color local, el literato debe:

- a) Conocer los problemas de una región.
- b) Conocer muy bien las técnicas narrativas.
- c) Asumir una visión integral de la sociedad.
- d) Prestar atención a la neutralidad.
- e) Tocar el tema del desarraigo.

4. La limitación que el autor observa en Ribeyro es su:

- a) Pertenencia a la clase aristocrática.
- b) Imitación del estilo de Vargas Llosa.
- c) Pesimismo de carácter existencial.
- d) Afán de conocer demasiado nuestro mundo.
- e) Preferencia por el tema del desarraigo.

5. La afirmación falsa de acuerdo a lo sustentado es:

- a) Arguedas traduce la problemática social.
- b) Los propósitos literarios son homogéneos.
- c) Existen expresiones literarias decadentes.
- d) Llosa y Arguedas tienen enfoques diferentes.
- e) La literatura peruana no resulta decadente.

OBSERVACIONES:

FIRMA DEL PARTICIPANTE

FIRMA DEL FACILITADOR

Evidencia a generar en el desarrollo de la práctica.

Compara tus respuestas con las siguientes soluciones correctas.

Solución 1: La idea central del texto es: Carácter y propósito de la literatura en Arguedas, Ribeyro y Vargas Llosa. El texto constituye un análisis de la propuesta literaria de los tres autores mencionados, evaluando básicamente la intención y la naturaleza de sus obras, las cuales enfocan aspectos sociales y humanos desde ópticas diferentes. Rpta. (c)

Solución 2: A partir de la evaluación que el autor hace de Vargas Llosa se concluye que: El literato debe estar comprometido con los problemas sociales. El autor menciona dentro de los rasgos de la obra de Llosa su preferencia por el color local, su cultismo y su inclinación por los aspectos frívolos de nuestra sociedad. Todo ello contrasta notoriamente con aquella literatura comprometida con la revaloración del Perú y de sus posibilidades. Por ende, podemos concluir que la literatura es valiosa, no cuando muestra zonas muertas o insignificantes de la vida social, sino generando una auténtica conciencia. Rpta. (a)

Solución 3: Antes que circunscribirse al color local, el literato debe asumir una visión integral de la sociedad. Es incorrecto circunscribirse a una visión regionalista, parcializada y sesgada de la realidad. Antes bien, el autor sugiere reflexionar sobre los conflictos de las clases sociales y sus posibilidades históricas. En otras palabras, se debe asumir una visión integradora de la sociedad para que así la literatura asuma un papel de compromiso social. Rpta. (c)

Solución 4: La limitación que el autor observa en Ribeyro es: su pesimismo de carácter existencial. Si Llosa se enmarca en lo frívolo, Ribeyro muestra en sus obras al intelectual desarraigado, "que ha perdido sus raíces", incapaz de superar esa honda crisis existencial: En suma, se trata de un argumento pesimista con relación al hombre. Rpta. (c)

Solución 5: La afirmación falsa de acuerdo a lo sustentado es: los propósitos literarios son homogéneos. Es evidente que cada autor citado en el texto un ejemplo de la gran diversidad de enfoques existentes en la literatura con relación a la sociedad y al hombre. Por ende, es incorrecto sostener la similaridad de todos los enfoques, cuando la postura de cada escritor es única. Rpta. (b)

Nombre de la asignatura:	DESARROLLO DE HABILIDADES DEL PENSAMIENTO
Unidad de Aprendizaje:	Estrategias y Hábitos de Estudio.
Nombre:	RESUMEN
Numero de Actividad:	6
Resultado de Aprendizaje:	Al completar la unidad de aprendizaje, el alumno será capaz de analizar las bases teóricas y prácticas del acto de estudiar; a través una serie de ejercicios prácticos (sobre análisis de textos y elaboración de mapas conceptuales) que permitan conocer y saber utilizar adecuadamente la técnica de lectura eficaz que garantice un aprendizaje comprensivo y significativo.
Competencia	Conformar una estructura mental que permita desarrollar habilidades de aprendizaje, estrategias y técnicas de estudio, para lograr incrementar el potencial de rendimiento académico.

INICIO

- El facilitador da una pequeña introducción al tema “ Resumen”

Dinámica de apertura:

Responde lo que se te pide:

1. ¿Has escuchado la frase: “La suma de las ideas principales de un texto con palabras del autor”?
2. ¿A qué crees que se refiere y por qué?
3. ¿Desde hace cuánto tiempo realizas un resumen?
4. Comenta tus respuestas con tus compañeros.

DESARROLLO

El resumen.

Consiste básicamente en la reducción a términos breves y concisos de lo esencial de un asunto o materia. La capacidad de resumir va ligada, por lo tanto, a la capacidad de comprender con precisión lo que se considera esencial. En cuanto tal, es el paso previo a todo análisis y comentario de texto, por cuanto nos garantiza que hemos comprendido con exactitud lo esencial de aquello que tenemos, posteriormente, que analizar o comentar.

Lo que no es un resumen:

1. Un resumen no es un esquema, ni un conjunto de notas ordenadas, sino una abreviación del texto original que debe presentarse con una redacción clara, lógica y bien encadenada.
2. Tampoco es un mosaico, es decir, una colección de fragmentos arrancados del texto: se trata, más bien, de asumir el pensamiento del autor y expresarlo uno mismo como si fuera el autor. No obstante, siempre que sea necesario, podrá reproducirse literalmente cualquier frase o fragmento colocándola entre comillas. (En los textos breves, lógicamente, puede llegar a ser realmente complicado evitar reproducir literalmente frases del texto).
3. El resumen tampoco es una reducción mecánica proporcional, es decir, un conjunto de "sub-resúmenes" correspondiendo cada uno de ellos a una de las partes en las que se puede dividir el texto original. Se trata de destacar lo esencial, por lo que se ha de evitar colocar al mismo nivel lo que en el texto es accesorio o secundario.
4. Un resumen tampoco es un comentario, por lo que ha de evitarse expresar en él la opinión que nos merezca el texto. Se trata de ser fiel al significado del texto, de someterse completamente, por un tiempo, al pensamiento del autor. Toda objeción o crítica, así como todo signo de admiración por el autor o el texto, deben ser evitados en el resumen de un texto.
5. Un resumen no es un análisis, es decir, una explicación del pensamiento del autor y de sus afirmaciones, acompañada de introducciones y expresiones explicativas ("El autor cree...", "según X..."), sino una simple sustitución en cuanto a la extensión del texto. Por ello, mientras en el análisis hablamos en nombre propio, en el resumen tomamos el lugar del autor.

Cómo resumir:

- 1.-Leer el texto tantas veces como sea necesario.

- 2.-Repensar el texto y "medirnos" con él, hasta estar seguros de haberlo comprendido.
- 3.-Discernir la importancia de cada elemento.
- 4.-Elegir qué elementos debemos sacrificar y cuáles destacar.
- 5.-Expresar, por último, lo que hemos comprendido.

Cuestiones prácticas:

1. Hemos de plantearnos preguntas elementales en torno al texto:

- A) ¿De qué se trata? ¿De qué trata exactamente?
- B) ¿Por qué se ha escrito? ¿Qué quiere explicarme el autor?
- C) ¿Qué pone de relieve? ¿En qué insiste?

2. Ya que el resumen no es un procedimiento mecánico requiere la presencia permanente de la imaginación y la inteligencia.

3. Subrayar desde la primera lectura palabras y expresiones consideradas importantes, así como establecer divisiones en el texto o enlaces entre sus partes es negativo. Si tales notas precipitadas fueran erróneas, lo que es muy probable, nos ocultarían el sentido del texto en ulteriores lecturas.

4. Es más efectivo y seguro leer antes el texto dos o tres veces con atención, sin subrayar ni anotar nada.

5. A continuación, sin volver a mirar el texto, reflexionar sobre el mismo, intentando expresar su idea central, su punto de partida, su encadenamiento lógico... escribiendo todo ello, si es necesario, en un papel distinto del que vamos a utilizar.

6. Proceder a una nueva lectura del texto subrayando, en este caso, más que las ideas centrales (que ya hemos asimilado y no se nos olvidarán) aquellas ideas importantes que no deben ser excluidas del resumen, pero procurando no subrayar frases enteras, a menos que lo consideremos indispensable, en cuyo caso debemos ponerlas entre comillas y subrayarlas.

7. Si el texto es largo podemos realizar un esquema del mismo en un papel aparte, pero no sobre el mismo texto; hemos de recalcar la división y encadenamiento de sus partes.

8. Si el texto es corto podemos iniciar la redacción del resumen directamente. Ellos plantearán problemas, sin duda, que deberemos resolver en el curso de la redacción misma.

9. Hay que respetar la extensión máxima del resumen según las instrucciones recibidas (resumir a un 1/4, 1/16..., o resumir en 10, 15 líneas; como norma se toma como referencia aceptable la variación de un +/- 10%).

Ejemplo:

Resume a 1/4 el siguiente texto de J.L. Pinillos:

"La memoria y el olvido"

"Hasta ahora nos hemos ocupado sobre todo del aspecto adquisitivo del aprendizaje, prescindiendo casi por completo de otros aspectos que, como la retención y el recuerdo, forman parte esencial del mismo. Un aprendizaje cabal comporta, no obstante, la retención de lo adquirido y la posibilidad de poder recordarlo en alguna manera. Nuestros hábitos adaptativos, la vivencia de nuestra identidad personal y la continuidad del mundo que nos rodea, procesos todos ellos relacionados con el aprendizaje, dependen esencialmente de esta capacidad de relacionar el pasado con el presente que se manifiesta en el recuerdo. Básicamente, recordar y olvidar pueden considerarse como el anverso y el reverso de un mismo proceso; el olvido consiste en la diferencia entre lo que se retiene y lo que se aprendió y, aunque no puede medirse de forma directa, no puede ser considerado como -una simple pérdida sino como el resultado de procesos activos, adquiriendo así cierta substantividad frente a la memoria. El recuerdo, a su vez, consiste en la evocación de contenidos fijados en un tiempo pasado, evocación que se apoya básicamente en procesos mentales de reconocimiento y reproducción de dichos contenidos.

Para obtener una visión completa del aprendizaje debemos saber, pues, no solo cuánto retenemos de lo que hemos aprendido, sino también por qué olvidamos el resto, cómo deformamos nuestros recuerdos y por qué olvidamos precisamente unas cosas más que otras."

J.L. Pinillos, "La mente humana", (p.41), Salvat ed., Madrid, 1969

Propuesta de solución:

Hasta ahora nos hemos ocupado principalmente del aspecto adquisitivo del aprendizaje. No obstante, el recuerdo y el olvido de lo adquirido - procesos de los que dependen la vivencia de nuestra identidad personal y la continuidad del mundo- están íntimamente relacionados con el aprendizaje. Toda explicación del aprendizaje que prescinda de ellos será, pues, incompleta. (54 palabras)

CIERRE

Dinámica de cierre:

Instrucción: Lee el siguiente texto y realiza un resume a 1/3 el siguiente texto de Gardner Lindzey:

ESTADOS DE CONCIENCIA

"Por lo general, creemos que la conciencia es la percepción sensorial de las escenas, sonidos y olores que están cerca de nosotros. Pero nuestra conciencia incluye muchas más percepciones. Cualquier persona que mire dentro de sí misma se volverá consciente de, primero, cierto número de sensaciones corporales. Notará el ritmo de la respiración y los latidos del corazón, sentirá movimientos del estómago, la saliva en la boca, la textura y el peso de las ropas, pequeños dolores, picores e, incluso quizás, dolores pasajeros. Además de estas sensaciones físicas, la persona, con la introspección, se vuelve consciente de emociones vagas - corrientes de placer, irritación o de aburrimiento. Y, según su estado emocional, una persona puede ser consciente, perfecta o vagamente, del paso del tiempo, del futuro, de su propia mortalidad, de la continuidad de su conciencia y de la individualidad imprescindible de su yo consciente.

Aunque les es difícil a los individuos describir su propia conciencia con cierto grado de precisión, la sensación del propio ser está, sin embargo, animada de una sensación cálida, de inmediatez y de riqueza. Esta percepción de uno mismo, compleja y a menudo intensa, es particularmente evidente en los estados de plenitud emocional, como cuando se hace el amor o cuando se siente una pena muy grande. Sin embargo, está siempre presente, hasta cierto punto, en los momentos más corrientes e incluso más aburridos de nuestra vida. Hace poco tiempo que la psicología desarrolla métodos para observar y registrar estos aspectos de la conciencia. Nos basamos todavía, en gran parte, en descripciones verbales, complementadas con registros relativamente sencillos de la frecuencia cardíaca, la respiración, las secreciones glandulares y la actividad eléctrica global del cerebro.

El nivel corriente de la conciencia es el del pensamiento consciente. Una persona siempre está pensando, incluso aunque esté sentada tranquilamente, en un estado introspectivo. Las ideas, aunque sean triviales, pasan continuamente por su conciencia. Además, la mayor parte del pensamiento normal, va acompañado por reacciones en el comportamiento - generalmente, cada vez que una persona piensa, la lengua y los músculos de la garganta hacen pequeños movimientos -. Si no se está pensando activamente, se está probablemente soñando. Una persona normal tiene al día, aproximadamente, 200 sueños diurnos (Singer, 1966).

Por consiguiente, la conciencia es la suma de todo lo que uno puede descubrir acerca de una experiencia propia en un momento dado. Naturalmente, existen muchas más cosas en una persona aparte de su conciencia inmediata. Tiene también muchos recuerdos - que están inconscientes, a menos que se les llame mediante una asociación o intencionadamente - así como muchas motivaciones y proyectos inconscientes. Conjuntamente, estos factores constituyen la identidad de una persona como un ser psicológico."

Garndner Lindzey, "Psicología"

RESUMEN

OBSERVACIONES:

FIRMA DEL PARTICIPANTE

FIRMA DEL FACILITADOR

Nombre de la asignatura:	DESARROLLO DE HABILIDADES DEL PENSAMIENTO
Unidad de Aprendizaje:	Planeación de mi tiempo
Nombre:	PLANEACION DEL TIEMPO
Numero de Actividad:	7
Resultado de Aprendizaje:	Al completar la unidad de aprendizaje, el alumno será capaz de programar a través del llenado correcto de tres formatos (diario, semanal y mensual) el tiempo que como estudiantes dedican a las distintas actividades en su vida cotidiana, desde las horas que se utilizan para dormir, comer, estudiar, y el tiempo en convivencia con los amigos.
Competencia	El alumno es competente para lograr los resultados de aprendizaje cuando: -Elaborar una propuesta por escrito de la distribución de tiempo y actividades individuales, mediante un formato diario, semanal y mensual.

INICIO

Dinámica de apertura:

- El facilitador da una pequeña introducción al tema “Planeación del tiempo”.
- Dinámica de rompehielos

En algunas ocasiones desconocemos qué vamos hacer al inicio de un nuevo día.

1. Enlista lo que vas hacer el día de hoy.	2.- Enlista las actividades en color azul que son importantes.
3. Enlista las actividades en color rojo que son urgentes:	4. Enlista las actividades en color amarillo las que no son importantes ni urgentes.

DESARROLLO

Concepto de Planeación.

La sabiduría es la habilidad de ver con mucha anticipación las consecuencias de las acciones actuales, la voluntad de sacrificar las ganancias a corto plazo a cambio de mayores beneficios a largo plazo y la habilidad de controlar lo que es controlable y de no inquietarse por lo que no lo es. Por tanto, la esencia de la sabiduría es la preocupación por el futuro. No es el mismo tipo de interés en el futuro que tienen los videntes, que sólo tratan de predecirlo. El sabio trata de controlarlo.

La palabra previsión de prever: (ver anticipadamente), implica la idea de anticipación de acontecimientos y situaciones futuras, que la mente humana es capaz de realizar y sin la cual sería imposible hacer planes. Por ello la previsión es base para la planeación. La previsión es un concepto de la planeación que define las condiciones futuras de un proyecto y fija el curso concreto de acción a seguir.

Goteles dijo: planear es “hacer que ocurran cosas que de otro modo no habrían ocurrido”,

Equivale a trazar los planes para fijar dentro de ellos nuestra futura acción.

La planeación es la determinación de lo que va a hacerse, incluye decisiones de importancia, como el establecimiento de políticas, objetivos, redacción de programas, definición de métodos específicos, procedimientos y el establecimiento de las células de trabajo y otras más.

De ésta manera, la planeación es una disciplina prescriptiva (no descriptiva) que trata de identificar acciones a través de una secuencia sistemática de toma de decisiones, para generar los efectos que se espera de ellas, o sea, para proyectar un futuro deseado y los medios efectivos para lograrlo.

En otras palabras la planeación es proyectar un futuro deseado y los medios efectivos para conseguirlo.

Los conceptos anteriores se resumen en lo siguiente:

- Se utiliza la capacidad de la mente humana para plantear fines y objetivos.
- Involucra la toma de decisiones anticipada en su proceso.
- Prevé las consecuencias futuras de las acciones a tomar.
- Prevé la utilización de los recursos disponibles con el fin de obtener la máxima satisfacción.
- Comprende todo el proceso desde el análisis de las situaciones hasta llegar a la toma de decisiones.

- Incluye metodologías para la recolección de información, programación, diagnóstico, pronóstico, avances y medidas de resultados.

Administración del Tiempo

El desarrollo de una mejor gestión del tiempo es un recorrido que puede comenzar con la ayuda de esta guía, pero para ello se requerirá práctica y seguir instrucciones que nos guiarán por el camino.

Uno de los objetivos es adquirir consciencia de cómo empleamos nuestro tiempo.

Como recurso para organizar, priorizar y tener éxito en los estudios, en un contexto de actividades incompatibles: con los amigos, el trabajo, la familia, etc.

Estrategias para un buen uso del tiempo:

- Asignar bloques de tiempo para el estudio.

Como, por ejemplo, de unos 50 minutos cada uno. ¿Cuánto tiempo transcurre hasta que empiezas a perder la concentración?

Hay estudiantes que, por diversas razones, necesitan descansar más a menudo. Los temas más difíciles también pueden requerir que se pare con más frecuencia.

- Planificar repasos y actualizaciones semanales.
- Priorizar las tareas

Cuando se estudia, acostumbrarse a empezar con los temas o las tareas más difíciles.

- Disponer de lugares alternativos para el estudio libres de distracciones para concentrarse al máximo
- ¿Dispones de algún “tiempo muerto”?
- Pensar en usar el tiempo que se utiliza en caminar, desplazamientos en automóvil, etc. para estudiar “pequeñas lecciones”
- Repasar la materia antes de ir a clase.
- Repasar la materia inmediatamente después de clase.
- Asignar tiempo para las ocasiones especiales. Trabajos, ponencias, exámenes, etc.

Planificación horaria diaria/semanal.

Apunta las citas, clases y reuniones en una agenda, cuaderno o calendario. Si eres una persona más bien visual (que piensa con imágenes), elabora tu propio calendario. Todas las mañanas, comprueba lo que hay que hacer ese día. Ve siempre a dormir sabiendo que estás preparado para el día siguiente.

SEMANA						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

Planificación a largo plazo. Elabora tu proyecto de vida del cuatrimestre que estas a punto de iniciar.

Usa un calendario mensual de modo que siempre puedas hacer planes por adelantado. Los planes a largo plazo también sirven como recordatorio de que hay que reservar tiempo para uno mismo de una forma constructiva.

Misión:	Visión:
Objetivos:	Valores:

Planeación de Actividades por Mes.						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

OBSERVACIONES:

FIRMA DEL PARTICIPANTE

FIRMA DEL FACILITADOR

BIBLIOGRAFÍA

- Elizarrarás J, J & Sandoval C, O. (2005). *Lectura Expresión Oral y Escrita 1*. Zapopan, Jalisco, México.: Astra Ediciones.
- Pinillos J. (1969). *La mente humana*, Madrid: Salvat ed.
- Feuerstein T.& Schcolnik, M., Enhancing Reading Comprehension, *in the language Learning Classroom*, San Francisco California: Alta BookCenter, 1995.
- Rubinstein, S. (81995). *El Ser y la Conciencia*, La Habana, Cuba: Nacional deCuba.
- González S. (1995). *Teoría de la Motivación y Práctica Profesional*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Bouillerce B & Rousseau, F. (2005). *Cómo motivarse en la vida personal y profesional*. París: Spes Editorial.
- Peña M. J., & Macias N. & Morales A. F.(2001). *Manual de Práctica Básica Motivación y Emoción*: México: Manual Moderno, 2011.
- L. Institute, *Manual de Capacitación: Power-Learning (Aprendizaje Acelerado)*, Hermosillo, Son.: Accelerated Learning Institute, Febrero2004.
- T. d. M. C. S. Norte, *Programa Certificación en Habilidades de Enseñanza*, Hermosillo: Tecnológico de Monterrey Campus Sonora Norte., 2005.
- López C. J. & López M. H. (1997). *Comprensión y Redacción del Español básico*. México, D.F.: Longman de México Editores.
- <http://deconceptos.com/ciencias-sociales/habitos-de-estudio#ixzz3htrHMHjf>
- http://www.ingenieria.unam.mx/~jkuri/Apunt_Planeacion_internet/TEMAII.1.pdf