

¿CÓMO APRENDEMOS? UN MARAVILLOSO MUNDO QUE NOS LLEVA A SUPERARNOS

La educación es el proceso inagotable del hombre. Es dinámica y permanente, por lo que constantemente estamos llamados a aprender, a auto-conocernos y a mejorar nuestro estilo de aprendizaje a lo largo de la vida. Si bien, aprendemos por medio de nuestros sentidos externos, quienes entran en juego con nuestros sentidos internos, y generan conceptos que nos llevan al conocimiento; gran parte de ese conocimiento también se lleva a cabo en muchos contextos educativos. Durante años, se nos ha enseñado de un modo tradicional, donde un maestro enseña, y un alumno aprende linealmente y sin opción a intervención alguna. Hoy, el proceso educativo ha cambiado, se han desarrollado las competencias educativas, las cuales establecen que el alumno debe integrar conocimientos, habilidades, actitudes y valores.

Las competencias educativas parten del autoconocimiento, de saber que tu inteligencia y tu voluntad ayudan a descubrir tus talentos y tu propio estilo de aprendizaje. Esta metodología abre la posibilidad de hacer uso de la creatividad y así obtener tu propio conocimiento. Las competencias educativas colaboran en nuestro proceso de aprendizaje, nos ayudan a desarrollar una memoria más amplia, y nos permiten potencializar los estilos de aprendizaje que veremos a continuación. Esta guía de estudio está elaborada con base en la metodología por competencias, con el objetivo de facilitarte la comprensión, asimilación y aplicación de los temas y conceptos, para tener una mayor probabilidad de éxito en el examen que estás preparando, además podrás ponerlos en práctica dentro del puesto que desempeñas.

PROCESO DE APRENDIZAJE

Desde que nacemos, vivimos en un continuo proceso de aprendizaje, consciente o inconscientemente. En éste **percibimos, organizamos y comprendemos** la información proveniente de: estímulos, pensamientos, sentimientos y experiencias previas. La **percepción** es el acto de recibir las señales que provienen de los cinco sentidos. Una vez que percibimos la información, nuestro cerebro la organiza y la relaciona entre sí, para finalmente comprenderla. Puede resultar muy difícil identificar estas tres etapas, pues se realizan en cuestión de segundos de forma inmediata y simultánea dentro de nuestro cerebro.



Este proceso se lleva a cabo en los dos hemisferios cerebrales: hemisferio derecho y hemisferio izquierdo. Las personas desarrollan en distinto grado cada uno de estos hemisferios según diferentes factores: su predisposición **genética**, su **carácter**, su **personalidad**, y su historia: el medio donde se desenvuelve, las herramientas con las que cuenta y los estímulos que recibe.

Es momento de darle tributo a un elemento más, dentro de este maravilloso mundo del saber: **la memoria**. Ésta juega un papel muy importante en el aprendizaje, pues es la capacidad que tenemos de recordar la información que en su momento se percibió, organizó y comprendió. Es necesario que ejercitemos la memoria sometiendo a nuestro cerebro a repetidos procesos de aprendizaje que lo estimulen de manera adecuada para aumentar su capacidad de retención.

LA PIRÁMIDE DEL APRENDIZAJE

Para entender mejor el proceso anterior, te quiero mostrar La Pirámide del Aprendizaje, la cual representa la cantidad de información que una persona es capaz de recordar después de 2 semanas, dependiendo del método de estudio empleado.

Partiendo de un aprendizaje pasivo, hacia la base, donde se encuentra el aprendizaje activo, en los primeros 4 niveles solamente percibimos la información. En los siguientes 3 niveles logramos organizarla y comprenderla; y así utilizarla para formar un criterio y defenderlo, elaborar materiales de estudio, o mejor aún, transmitir el conocimiento adquirido.

LA PIRÁMIDE DEL APRENDIZAJE



"Oigo y olvido, veo y recuerdo; hago y aprendo." - Confucio

Escuchar: Te permite retener solo el 5% de lo que el profesor imparte, ya que es la actividad más pasiva donde solo pones en marcha el sentido del oído. Escuchar sirve de apoyo para crear un aprendizaje, pero por sí sola es insuficiente. Pensar que por el simple hecho de escuchar a los expositores en curso de PLD/FT tendrás éxito en el examen, es muy equivocado.

Leer: Como método de aprendizaje es poco efectivo, aunque es completamente necesario para el ingreso de una buena parte de la información. Una forma de verificar si has comprendido lo leído es pedir a alguien que te realice preguntas sobre el tema. La preparación de este examen implica que leas mucho, sin embargo debes complementarlo con otras técnicas para aumentar el porcentaje de aprendizaje: subrayar las ideas más importantes, hacer un mapa conceptual y/o realizar resúmenes.

Observar: Con este método podrás recordar conceptos al relacionarlos con fotografías, ilustraciones, o imágenes, lo cual permite que tu nivel de retención sea considerablemente mayor que con los dos métodos anteriores. Precisamente la estructura de CHECK® está diseñada para ayudar a tu cerebro a asociar temas con colores, caricaturas y diagramas. Es de gran utilidad que en tus notas o materiales de estudio que hagas incluyas referencias visuales.

Escuchar y Observar: Son las formas más comunes con las que obtenemos información y aun así no son suficientes, pues aunque ya estás utilizando dos de tus sentidos, continúas en un estado pasivo de aprendizaje. Hoy en día existen muchos recursos audiovisuales a través de internet, como videos donde se explican infinidad de temas. Cuando no tenga muy claro algún concepto del temario, lo comprenderás mejor si lo consultas a través de un video que de una enciclopedia electrónica.

Argumentar: En este caso, pasas de adoptar un papel pasivo a convertirte en agente activo del aprendizaje. Es una de las más complicadas, ya que requiere poner en marcha varias capacidades: comprender el tema, conocer las alternativas que existen al respecto, posicionarse, y defender tu postura expresándola de forma que convenza a los demás. Puedes debatir con tus compañeros de trabajo o expertos en la materia la interpretación que cada uno tiene de las Leyes o cómo aplicarlas a tu Entidad. Dentro del Bloque 5 encontrarás diversas actividades que te invitan a realizar esta dinámica.

Hacer: Ya lo dice el dicho: "la práctica hace al maestro". Al integrar varios sentidos participas activamente en lo que estás aprendiendo, permitiendo aplicar los conocimientos, dándoles un uso, de manera que pasan a ser conocimientos útiles. Prácticamente todas las actividades mencionadas en CHECK® están basadas en este método. Te recomendamos ampliamente que las realices todas.

Enseñar: Es la forma más efectiva de aprender, ya que debes poner en práctica todo lo que percibiste, organizaste y comprendiste. Una vez que termines de estudiar un Bloque o tema, exponlo a familiares y amigos con ejemplos sencillos, imaginando que les estás impartiendo un curso de inducción o capacitación en PLD/FT. Si logras explicar temas complejos a personas que no están familiarizadas con ellos y los comprenden, quiere decir que lo tienes dominado. La mejor forma de aprender es enseñando.

Aunque todos contamos con uno de estos niveles más desarrollado que los otros, es importante desarrollar los demás para poder usarlos simultáneamente. El secreto es apoyarse en el nivel fuerte para mejorar los demás.

ESTILOS DE APRENDIZAJE

Como se explicó en la sección Proceso de Aprendizaje, las personas desarrollan y utilizan más un hemisferio cerebral que el otro. Con base en esto y en su proceso de aprendizaje, podemos clasificarlas en tres estilos de aprendizaje: visual, auditivo y kinestésico. Es importante enfatizar que los tres estilos se encuentran de manera simultánea en una misma persona, y están desarrollados en distintos niveles, por ejemplo: una persona puede ser 50% visual, 40% kinestésico y 10% auditivo. A su vez, cada uno de estos estilos se divide en interno y externo.

ESTILO DE APRENDIZAJE VISUAL

Se basa en imágenes abstractas: letras, números e imágenes. Por ejemplo, el recordar que la casa de tu hermano está junto a un edificio amarillo. Podemos decir que las personas visuales aprenden mejor cuando leen y escriben.



- Una persona **visual interna** es aquella que es: soñadora, creativa, imaginativa y aprende a través de ejemplos y metáforas.
- Una persona **visual externa** es aquella que: se distrae fácilmente, necesita hacer contacto visual con el maestro, genera imágenes mentales de los conceptos, habla rápidamente y se le dificulta el seguimiento de instrucciones orales.

ESTILO DE APRENDIZAJE AUDITIVO

Se basa en melodías, voces, sonidos y música. Por ejemplo, recordar después de mucho tiempo una canción que escuchaste con tu mejor amiga cuando fuiste a comer con ella. Podemos decir que las personas auditivas aprenden mejor cuando escuchan la explicación, o bien, pueden hablar y explicar la información a otras personas.

- Una persona **auditiva interna**, tiende a ser callada y reflexiva, tiene diálogos internos, disfruta estar solo o se distrae con sus propios pensamientos.
- Una persona **auditiva externa**, es aquella que habla constantemente, le gusta leer en voz alta, es imitadora por naturaleza, memoriza lo que escucha, pregunta mucho, disfruta ser el centro de atención y le encanta contar chistes.



ESTILO DE APRENDIZAJE KINESTÉSICO

Se basa en sensaciones: el sabor de una comida, lo que sientes cuando vez al amor de tu vida o cuando te llaman por teléfono para darte una buena noticia. Podemos decir que las personas kinestésicas aprenden mejor cuando hacen cosas, necesitan moverse.



- Una persona **kinestésica interna**, es intuitiva, sentimental y sensible, frágil, vulnerable, tiene una comunicación no verbal intensa, para él es muy importante cómo se dicen las cosas y no tanto qué se dice.
- Una persona **kinestésica externa**, prefiere el ingreso físico de la información, aprende haciendo, le gusta manipular, tocar, sentir, suele ser inquieto, movable, desordenado, gesticula cuando habla y aprende en cabeza propia.

Después de leer las descripciones de cada uno de los estilos de aprendizaje, ¿cuál de ellos crees que es el que predomina en ti? En la página 337 de la Sección de Evaluaciones encontrarás un test de estilos de aprendizaje. Contéstalo para que descubras cuál es tu estilo dominante.

Una vez realizado el test, ¿Te diste cuenta si tienes desarrollados algunos estilos en el mismo nivel, cuáles son? ¿Los niveles de desarrollo de tus estilos son muy distantes, cuál predomina en ti?

De acuerdo a tu estilo de aprendizaje dominante, te daré algunas técnicas de aprendizaje que te ayudarán aprender mejor los temas del examen. Recuerda que, no porque predomine cierto estilo en ti, quiere decir que no te puede ayudar una técnica de otro estilo. ¡No te limites, desarrolla técnicas que nunca antes hayas utilizado!

TÉCNICAS DE APRENDIZAJE		
ESTILO VISUAL	ESTILO AUDITIVO	ESTILO KINESTÉSICO
<ul style="list-style-type: none"> • Subrayar textos. • Hacer cuadros comparativos. • Hacer apuntes o resúmenes propios. • Resolver sopas de letras o crucigramas. • Hacer acrósticos. • Realizar ejercicios o casos prácticos. • Expresar emociones e impresiones de modo gráfico. • Escribir paso a paso alguna actividad. • Hacer mapas mentales o conceptuales con colores. • Convertir un texto en imágenes. • Organizar por colores. • Realizar diferentes tipos de acordeones. 	<ul style="list-style-type: none"> • Marcar reglas. • Repetir los conceptos en voz alta. • Hacer canciones de los conceptos. • Leer textos en voz alta. • Realizar ejercicios o casos prácticos. • Expresar emociones e impresiones de modo detallado. • Explicar paso a paso alguna actividad. • Dar opiniones razonadas y concretas. • Nemotecnia en voz alta. • Grabar notas de voz. • Dar tonalidades de voz a las palabras. • Platicar la clase a alguien más. 	<ul style="list-style-type: none"> • Escribir un texto a partir de fotos o dibujos. • Empezar por explicar de lo general a lo particular. • Empezar por leer el final • Asociar conceptos con vivencias personales. • Hacer acrósticos. • Realizar ejercicios o casos prácticos. • Expresar emociones e impresiones de modo detallado. • Realizar movimientos mientras estudias. • Realizar gesticulaciones • Realizar coreografías y actuar. • Escribir en un pizarrón cómo si dieras una clase. • Hacer origami.

Además de estas técnicas, las cuales son específicas de acuerdo a cada estilo de aprendizaje, te comparto algunas técnicas personales que te pueden ayudar en este camino hacia el examen de certificación, independientemente de tu estilo dominante:

- **Motívate:** lo primero que debes hacer es dejar a un lado el pensamiento “tengo que pasar el examen” o “tengo que estudiar para el examen”, y comenzar a pensar en “quiero pasar el examen” y “quiero estudiar para el examen”. En el momento en que lo conviertas en algo tuyo dejará de ser una imposición y lograrás estar motivado dando lugar a un mayor compromiso y mejor atención durante las horas de estudio. Está comprobado que una persona interesada y motivada en cierta disciplina, aprende con mayor facilidad y rapidez.
- **Sé constante:** una vez que estás motivado, debes de ir asimilando la información poco a poco, con mucha paciencia. Debes de ir dando pasos pequeños, pero diario debes de dar al menos uno. La falta de constancia es uno de los peores enemigos para este examen y para la vida.

Cuida tu salud física y mental: durante los meses de estudio y preparación para el examen es necesario que duermas y comas bien. No importa si pasas largas horas de estudio, si tu cuerpo no está descansado, tu cerebro no retendrá la información. En especial una semana antes del examen debes dormir lo suficiente y no mal pasarte en las horas de comida. Tomar mucha agua hidrata tu cuerpo y tu mente dándote energía, es muy recomendable que tomes grandes cantidades de agua la semana previa al examen. Mantén una postura correcta durante las horas de estudio y el día del examen, esto hará que tu cuerpo no se sienta fatigado en poco tiempo. Realiza ejercicios de respiración y estiramientos frecuentes para relajar tu cuerpo. Cuida tu dieta días previos al examen y esa mañana, ingerir alimentos muy pesados como pastas puede causarte cansancio y fatiga al responder el examen. Recuerda que no debes saturar tu cerebro.

¡Felicidades! En esta Sección has llevado a cabo un ejercicio que quizás nunca habías realizado: auto conocerte. Y te has dado cuenta de las fortalezas y áreas de oportunidad en tu proceso de aprendizaje. Espero que estas herramientas te sirvan para abordar de una mejor manera el contenido de esta maravillosa guía que sin duda ha sido pensada para ti, para que no solo prepares un examen, sino que te ayude a ser una persona exitosa en todos los ámbitos de tu vida.



Te deseo mucho éxito,
Mariana Mancilla Alonso
Mtra. en Asesoramiento Educativo Familiar