Asignatura: Taller de técnicas y habilidades de aprendizaje

Actividad de Aprendizaje 1

Bloque: 3 Semestre: III

Nombre delestudiante: _____

Grupo: _____

Fecha: _____

Contenidos	) Recomendaciones para la integración, organización y trabajo en equipo.
Competencias Disciplinares	3. Examina y argumenta, de manera crítica y reflexiva, diversos problemas filosóficos relacionados con la actuación humana, potenciando su dignidad, libertad y autodirección. 5. Construye, evalúa y mejora distintos tipos de argumentos, sobre su vida cotidiana de acuerdo con los principios lógicos.
Atributos de las competencias genéricas	1.6 Administra los recursos disponibles teniendo en cuenta las restricciones para el logro de sus metas. 1.5 Asume las consecuencias de sus comportamientos y decisiones. 1.6 Administra los recursos disponibles teniendo en cuenta las restricciones para el logro de sus metas. 4.1 Expresa ideas y conceptos mediante representaciones lingüísticas, matemáticas o gráficas. 4.2 Aplica distintas estrategias comunicativas según quienes sean sus interlocutores, el contexto en el que se encuentra y los objetivos que persigue. 4.3 Identifica las ideas clave en un texto o discurso oral e infiere conclusiones a partir de ellas. 4.5 Maneja las tecnologías de la información y la comunicación para obtener información y expresar ideas. 8.1 Propone maneras de solucionar un problema o desarrollar un proyecto en equipo, definiendo un curso de acción con pasos específicos. 8.2 Aporta puntos de vista con apertura y considera los de otras personas de manera reflexiva. 8.3 Asume una actitud constructiva, congruente con los conocimientos y habilidades con los que cuenta dentro de distintos equipos de trabajo.

Instrucciones:

-) Se solicita a los alumnos que se pongan de pie y formen círculos entre 6 y 8 personas.
-) Cada alumno toma de la mano a dos personas que estén del otro lado del círculo, pero no le pueden dar la mano a los compañeros que se encuentre a sus costados.
-) Cuando todos hayan tomado de la mano a dos personas, se creará un “nudo humano”.
-) Ahora, el reto es deshacer el nudo sin soltarse de las manos. Es importante recordarles a los participantes que lo hagan con calma y que tengan mucho cuidado de no lastimar a nadie.
-) Posteriormente a la actividad se realiza una retroalimentación grupal, respondiendo en plenaria las siguiente preguntas:

1. ¿Qué sintieron al estar en un nudo humano?
2. ¿Cómo lo desenredaron?
3. ¿Se aseguraron de no lastimar a nadie?
4. ¿Qué retos enfrentaron?

Asignatura: Taller de técnicas y habilidades de aprendizaje

5. ¿Qué relación tiene la actividad con el trabajo en equipo y/o el trabajo colaborativo?

) El alumno que no asiste a clase no podrá contar con la ponderación.

Reflexión acerca de la actividad:

Asignatura: Taller de técnicas y habilidades de aprendizaje

Actividad de Aprendizaje 2

Bloque: 3 **Semestre: III**

Nombre delestudiante: _____

Grupo: _____

Fecha: _____

Contenidos	) Uso de mnemotecnias para fortalecer el uso de la información.
Competencias Disciplinares	5. Construye, evalúa y mejora distintos tipos de argumentos, sobre su vida cotidiana de acuerdo con los principios lógicos.
Atributos de las competencias genéricas	1.6 Administra los recursos disponibles teniendo en cuenta las restricciones para el logro de sus metas. 4.1 Expresa ideas y conceptos mediante representaciones lingüísticas, matemáticas o gráficas. 4.2 Aplica distintas estrategias comunicativas según quienes sean sus interlocutores, el contexto en el que se encuentra y los objetivos que persigue. 4.3 Identifica las ideas clave en un texto o discurso oral e infiere conclusiones a partir de ellas. 7.3 Articula saberes de diversos campos y establece relaciones entre ellos y su vida cotidiana. 8.1 Propone maneras de solucionar un problema o desarrollar un proyecto en equipo, definiendo un curso de acción con pasos específicos.

Instrucciones:

-) Selecciona un tema de dos asignaturas.
-) Con dichos temas elabora dos herramientas mnemotécnicas (rima, agrupación, oración creativa, técnica de la historieta, técnica de cadena), que pueda servirte como técnica de estudio para las asignaturas seleccionas.
-) Expón la herramienta frente al grupo.
-) Duración mínima 2 minutos por cada una.

Asignatura:_____Taller de técnicas y habilidades de aprendizaje__

Tema: Herramienta:
Asignatura: Tema: Herramienta:

10.2

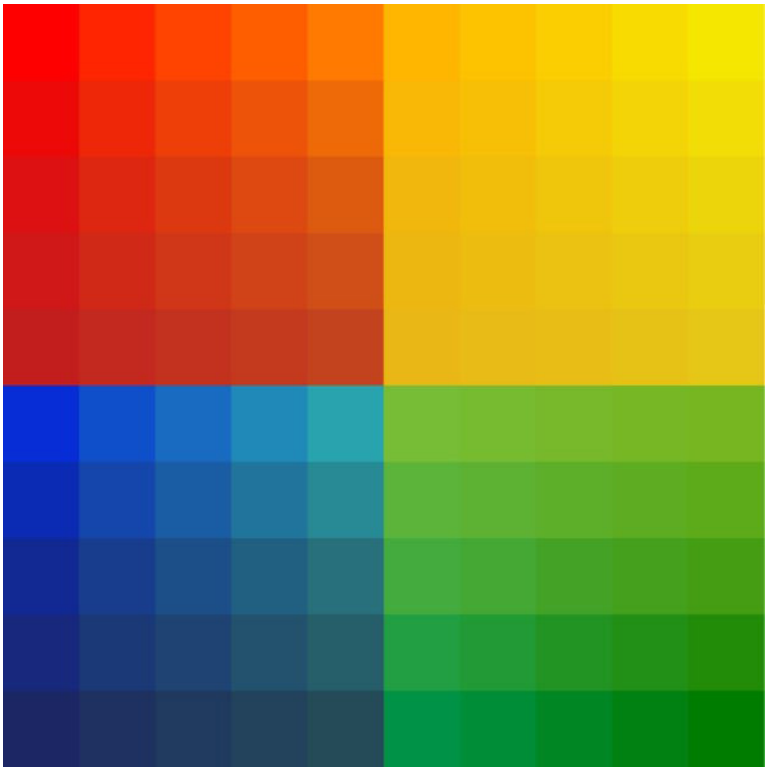
¿Qué sensación experimentas?

"Una emoción es la creación de tu cerebro de lo que significan tus sensaciones corporales, cuando lo relacionas con lo que está sucediendo a tu alrededor".
Lisa Feldman

Cuando te levantaste esta mañana, ¿te sentías de buen o de mal humor? En las primeras horas de clases, ¿te sentías con mucha o con poca energía? Todo el tiempo experimentamos alguna sensación pero no siempre estamos conscientes de ellas. Nos referimos a sensaciones como las que sentimos de manera general a lo largo del día. No a una emoción, sino algo mucho más simple que podemos expresar en términos de qué tan agradable o desagradable se siente y con qué nivel de energía. Las sensaciones cambian constantemente e impactan la manera en que experimentamos el mundo y nuestro comportamiento. En esta lección vamos a identificar las sensaciones que experimentamos en diversas situaciones.

1. ¿Qué sensación experimentas ahora?

Para responder la pregunta imagina sobre la mesa o enfrente de ti un tablero como éste pero más grande y sigue las instrucciones de tu profesor.



A continuación encontrarás las instrucciones que te dará tu profesor. Te las presentamos aquí para que puedas hacer el ejercicio cuando quieras.

- Comienza localizando tu dedo en el centro de tu tablero imaginario. Ahora, vas a mover tu dedo de acuerdo con las siguientes instrucciones.
    - Mueve tu dedo a la derecha si la sensación que experimentas ahora es agradable, entre más a la derecha, es mayor la intensidad.
    - Mueve tu dedo a la izquierda si la sensación que experimentas es desagradable, entre más a la izquierda, más desagradable.
    - Deja tu dedo en el centro si la sensación que experimentas es neutra.
- Ahora, dejando tu dedo en la posición que quedó en tu tablero imaginario:
    - Mueve tu dedo hacia arriba si la sensación que experimentas es de mucha energía, entre más energía, más arriba deberás mover tu dedo.
    - Mueve tu dedo hacia abajo si la sensación que experimentas es de baja energía, entre más abajo, menor energía.
    - Deja tu dedo donde estaba si la sensación que experimentas tiene una energía media.

2. Vamos a repetir el ejercicio anterior pero ahora imaginando lo que experimentarías ante ciertas situaciones. Tu profesor escogerá sólo tres de la siguiente lista y te dará unos segundos para que imagines o recuerdes una situación similar y muevas tu dedo en tu tablero imaginario.

- Te encuentras con tu mejor amigo o amiga.
- Después de haber dormido únicamente dos horas, estás en la primera clase del día.
- Se te ocurrió una muy buena idea para el proyecto de ética.
- No has comido desde el desayuno y ya son las cuatro de la tarde.
- Estás jugando básquetbol con tus compañeros.

GLOSARIO

Sensación:
En este contexto se refiere a lo que sentimos de manera general en nuestra experiencia a lo largo del día. No es una emoción, sino algo mucho más simple con dos características: La primera es qué tan agradable o desagradable se siente y a esto lo llamamos valencia. La segunda es el nivel de energía, el cual se relaciona con la calma o la agitación que experimentamos.[1]

Una sensación en un sentido más amplio es la experiencia o "impresión que percibe un ser vivo cuando uno de sus órganos receptores es estimulado".[2] En términos generales, los estímulos que pueden generar una sensación pueden ser de dos tipos: a) corporales, como en el caso de los objetos de los cinco sentidos físicos o b) mentales, producidos en este caso por ideas, recuerdos, emociones o imágenes mentales.

1. A partir del concepto de "affect" en Barrett (2017), How emotions are made: The secret life of the brain.
2. Diccionario de la lengua española (2001), (22.a ed.), Real Academia Española, recuperado de http://dle.rae.es/?id=XZycQhx.

- Estás participando en un debate intenso en la clase de ética.
- Estás escuchando a un amigo o amiga que te cuenta que tuvo una discusión con sus padres.
- Estás comiendo tu comida favorita.
- Te bajan un punto en el examen injustamente porque volteaste a ver tu compañero.
- Estás escuchando música.

3. De manera individual contesta las siguientes preguntas.

I. ¿Qué descubriste con esta actividad?

_____

_____

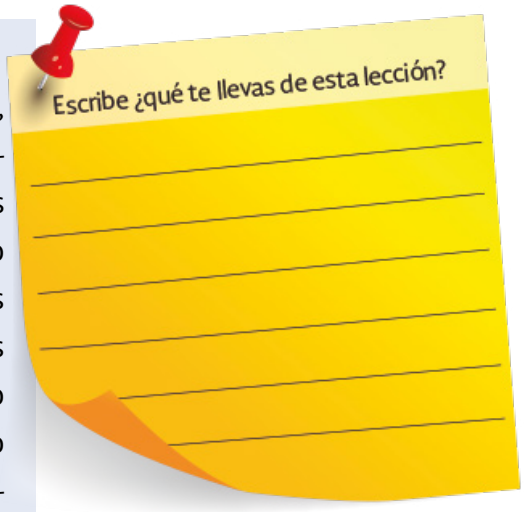
II. ¿De qué te puede servir identificar las sensaciones?

_____

_____

Resumen:

Experimentamos todo tipo de sensaciones a lo largo del día, agradables, desagradables e incluso neutras y también podemos identificar el nivel de energía que sentimos. El origen de estas sensaciones puede estar dentro de nuestro cuerpo o en nuestro entorno que comprende lo que percibimos con los cinco sentidos y la interacción con los otros. Lo interesante es que pocas veces nos detenemos a observar estas sensaciones e ignoramos el peso que tienen en la manera en que interpretamos el mundo y cómo nos mueven a la acción incluso sin darnos cuenta. Cuando experimentamos sensaciones agradables generalmente somos más amables y nos parece más fácil encontrar soluciones a los problemas. Cuando tenemos sensaciones desagradables, podemos ser groseros con otros o ver las cosas más complicadas de lo que en realidad son. Identificar cómo nos sentimos nos da el espacio necesario para reflexionar y tomar mejores decisiones.



Para tu vida diaria

Durante la semana haz una pausa al menos tres veces y realiza el ejercicio de esta lección con tu tablero imaginario. Identifica si la sensación que tienes es agradable, desagradable o neutra y cuál es el nivel de energía. Anota aquí tu experiencia.

¿Quieres saber más?

¿Sabías que una investigación en una escuela de medicina de Canadá encontró que en las entrevistas de admisión los investigadores tienden a calificar a los aspirantes de manera más negativa en días lluviosos?[3] Sorprendente ¿no crees? Probablemente a los investigadores les habría ayudado identificar sus sensaciones para tomarlas en cuenta y así actuar con mayor objetividad.

3. D.A. Redelmeier y S.D. Baxter (2017), "Rainy Weather and Medical School Admission Interviews", en L.F. Barrett (ed.), How emotions are made: The secret life of the brain, Canadian Medical Association Journal, vol. 181, núm.12, p. 933.

12.2 ¿Qué me gustaría recomendar del curso?

"Después de actuar con efectividad reflexiona en silencio al respecto. De la reflexión en silencio vendrán más acciones efectivas".
Peter Drucker

– Hola, estamos haciendo una entrevista a los estudiantes que están terminando la secundaria ¿te gustaría colaborar?
– Sí, claro.
– ¿Cuál es tu nombre?
– Patricia Hernández. Me dicen Paty.
– Paty, ¿nos podrías contar brevemente qué vas a hacer el siguiente semestre y si hay algo que te preocupa?
– El semestre que viene empiezo la prepa. Me preocupa el curso de habilidades socioemocionales de *Construye T*. Por lo que me contaron son cosas interesantes pero complicadas de trabajar, algo relacionado con la psicología. Y tener que compartir mis cosas íntimas con los demás no es lo mío. No sé. Me da un poco de flojera. ¡Yo no voy a estudiar psicología! Aún no sé qué voy a hacer cuando sea grande. Preferiría usar ese tiempo en materias como español o matemáticas. Supongo que esas son las importantes, todo el mundo lo dice.
Disculpen, perdón. Es que me llegó un mensaje. ¡Ah!, nada importante.
¿En qué íbamos? ¡Ya ni me acuerdo! Bueno, no importa. El hecho es que tengo mucho miedo, no sé si voy a poder con la prepa, no sé en qué soy buena, ¿y si me va mal en todas las materias? Pero no puedo hacer nada para vencer el miedo...
– Muchas gracias Paty.

En esta lección vamos a reflexionar sobre lo que vimos en el curso y en qué nos ayudó. ¡A ver si pudiera ayudarle a Paty!

1. Comenten en equipos de tres o cuatro personas qué le dirían a Paty.

2. De forma individual, escríbele una carta a Paty. Debes incluir, como mínimo: cómo fue tu experiencia con el curso de Autoconocimiento, qué ideas tenías al empezar, cuáles de esas ideas cambiaron y cuáles no, para qué te sirvió, de qué se trata de manera general y qué le recomendarías cuando le toque llevarlo para ser un estudiante exitoso.

3. En plenaria, y si te sientes seguro, lee tu carta o comenta alguno de los puntos que escribiste.

GLOSARIO

Reflexionar.
Los procesos de reflexión pueden consistir en describir y evaluar algo que se ha estudiado o experimentado. También implica conectar y descubrir relaciones entre diferentes conceptos y experiencias entre sí. Otro proceso de reflexión es el de imaginar cómo será algo en el futuro, por ejemplo imaginarnos a nosotros mismos dentro de algunos años. Finalmente, otro proceso más complejo de reflexión consiste en la integración de lo aprendido y explorado en la propia identidad.[1]

1. J. Nagaoka, C.A. Farrington, S.B. Ehrlich et al.(2015), Foundations for Young Adult Success A Developmental Framework Young Adult Success, recuperado de https://consortium.uchicago.edu/sites/default/files/publications/Foundations for Young Adult-Jun2015-Consortium.pdf

Resumen:

Para concluir el curso de Autoconocimiento es importante analizar los temas revisados, la relación entre ellos y su utilidad, así como los esfuerzos que se deben de realizar para evitar o cambiar ciertas conductas. Todo esto te ayuda a calibrar el rumbo de tu vida en la dirección de las metas que te planteaste. Recuerda que el desarrollo de las habilidades socioemocionales requiere un compromiso de vida, y que su objetivo fundamental es aumentar tu bienestar personal y contribuir a mejorar el bienestar de las personas que quieres y que te rodean.

Para tu vida diaria

Reflexiona y escribe una estrategia que te haya parecido útil de otro compañero:

_____

_____

¿En qué situación propia la podrías usar?

_____

_____

¿Quieres saber más?

Esta es una carta a su "futuro yo" en la que empieza escribiendo acerca de qué le gustaría aprender de los errores que ha cometido, se pregunta acerca de los amigos que tiene es su presente, ¿estarán los mismos amigos en su futuro? Hay anhelos que tiene en estos momentos y pregunta a su "futuro yo" si los logrará. Para leer la carta, escribe en tu buscador *"Querida Yo", o dale clic aquí.*