

Jerarquizar y priorizar para un aprendizaje exitoso

≡ Situación problemática

≡ Referencias

Situación problemática

Pablo tiene 28 años e inicia su tránsito universitario en la carrera de abogacía. Antes ha intentado estudiar, pero la vida le ha presentado distintas situaciones que le hicieron abandonar durante el 2 año de la carrera hace tiempo y ahora decidió retomar porque es su proyecto pendiente en la vida. Tiene varias inquietudes a resolver: el tiempo, la disciplina de sentarse a leer, el tiempo para trabajar y el tiempo para estar con sus amigos, quiere tener éxito, pero no quiere dejar de vivir momentos importantes. Uno de los temores que más le quita el sueño es que perdió el hábito de estudiar y rendir. Lo hará por primera vez mediado por tecnologías, dado que cursa dos veces por semana en un centro de aprendizaje universitario y trabaja en una empresa como auxiliar de logística.

Por su parte, Verónica tiene 18 años, ha terminado recientemente sus estudios secundarios y decidió estudiar administración de empresas, como su papá. Ellos tienen una empresa familiar y actualmente colabora en ella para tener dinero para los fines de semana y otros gastos personales. Tiene el apoyo de su familia y asistirá a la universidad de forma presencial. Ha tenido un desempeño normal en su secundaria, sin embargo, a veces piensa que no sabe si es capaz de afrontar el desafío de la universidad.

Manuel, a su vez, tiene 37 años, está casado con un niño, trabaja junto con su esposa para sostener la casa, tiene pendiente terminar la carrera de contador y ha decidido hacerla completamente *at home*, porque no cuenta con tiempo disponible para cursar. Sabe que, de terminar una carrera universitaria, sus posibilidades de ascender y tener una mejor calidad de vida son mayores.

Entre las diferencias de estos perfiles que decidieron estudiar en Siglo21, ¿qué similitudes tienen sus desafíos? ¿Cómo lograrán sortearlos? ¿Qué situaciones posibles afrontarán a lo largo de la carrera? ¿Cómo asegurarán el éxito de sus anhelos sobre tener la carrera universitaria?

Hemos visto en el módulo anterior la importancia de la autorregulación del aprendizaje y alguna información de marco que nos permite comprender mejor de qué se trata aprender de la mano de algunas líneas científicas. Claramente no son las únicas, pero estas nos ayudarán a garantizar mejores resultados.

Tenemos cerebros que se distraen fácilmente y siempre hemos tenido este tipo de cerebros. Podemos remontarnos a Aristóteles, por ejemplo. Él ya nos hablaba de la distracción en los teatros, cuando una obra no agradaba, la gente comenzaba a hacer ruido. Nos distraemos con mucha facilidad y biológicamente hay buenas razones para que tengamos estos cerebros. Es necesario prestar atención a lo que estamos haciendo, pero también a nuestro entorno. Tomar consciencia de ello nos permite estar alertas cuando algo sucede a nuestro alrededor. Siempre ha habido distracciones. Siempre

hemos tenido problemas para mantener la atención. Nunca hemos sido capaces de prestar atención de la forma en que nos gustaría ser capaces de hacerlo.

Por su parte, en la actualidad se ha agregado el poder de la tecnología, el cual ha ganado espacio para acaparar nuestra atención. Los teléfonos nos bombardean constantemente y las redes sociales como Instagram y Facebook también. Se ha convertido en el experto en desviar nuestra atención. Otra cosa importante es que el cerebro es un incesante curioso de atender a cosas novedosas y con esto le damos pequeñas ráfagas de satisfacción al captar algo estimulante del entorno.

No es que la arquitectura de nuestro cerebro haya cambiado con el uso de la tecnología, sino que nos roba con mayor eficiencia nuestra atención. No obstante, si hay algo que las investigaciones nos han aportado de manera contundente, es que disminuye nuestra capacidad de hacer las cosas bien cuando hacemos multitareas. Por esto, lo más recomendable es hacer una cosa por vez para tomar mejores decisiones, hacer foco y avanzar exitosamente.

Es posible que a algunos les asalte la idea de que esto es imposible por los diversos avatares de la vida. Sin embargo, esto no es más que una creencia que nos obstaculiza estrategias de elección.

El aprendizaje no es una construcción lineal, por el contrario, se nutre de diversas vertientes. Si analizamos las distintas formas de aprendizaje que

hemos practicado durante nuestra vida/existencia, nos damos cuenta de ello rápidamente. Podemos distinguir los siguientes tipos.

Un aprendizaje por imitación

Ya Aristóteles nos advertía que la mayor parte del aprendizaje que tenemos los seres humanos, lo hacemos por imitación. Hoy sabemos que nuestro cerebro a través de las células espejo, nos hacen imitar lo que vemos. Por ejemplo: imitar una coreografía diseñada por otros, un paso, etc. Otras veces lo hacemos y no somos realmente conscientes de ello. Nos damos cuenta de ello, por ejemplo, cuando cambiamos nuestro sistema cultural: cuando viajamos a otra ciudad o país, cambiamos de trabajo o carrera. Allí nos damos cuenta que las normalidades no eran tales. Este tipo de aprendizaje tiene gran importancia en nuestra niñez, pero se mantiene a lo largo de la vida. Al tomar consciencia de este tipo de aprendizaje, podemos identificar el impacto de nuestros comportamientos en los demás. Además, nos hacemos conscientes de lo que observamos y tomamos de otros al imitar comportamientos que no necesariamente nos son saludables y mucho menos responsables. Asimismo, algunos hábitos en nuestras modalidades de organizar el material de estudio, así como los tiempos que planificamos y las técnicas que adoptamos, también son imitaciones heredadas del sistema.

Un aprendizaje por enseñanza

Algunos aprendizajes requieren apoyarse en algo más contundente que la imitación. En este punto aparecen los procesos específicos que aseguran la adquisición de determinadas competencias y conocimientos. La educación formal es uno de ellos. Por lo tanto, las áreas disciplinares que en adelante

recogerás cursando tu carrera guardan estrecha relación con este modelo. Es posible que este tipo de aprendizaje guarde en ti la expectativa de centrarse solo en el contenido. Si esto ocurriese, posiblemente los textos de formación integral, como el presente contenido, te resulten más dificultosos de consumir, ya que no buscan que repitas, grabes o reproduzcas, sino que pretenden que actives reflexiones más profundas, capaces de producir en el tiempo otra forma de aprendizaje que la llamaremos la opción del aprendizaje autónomo.

Aprendizaje autónomo

Esta forma de aprendizaje no descarta las anteriores, sino que las integra como parte de sí misma. Parte de la formación de un individuo es procurar, en la universidad y la vida que deviene hasta la adultez, que la autonomía sea producto no solo de acumular saber, sino que devenga de la corresponsabilidad de construir el propio criterio. Parece tal vez obvio, pero no se da tan espontáneamente que el devenir de la adultez traiga un despertar a la corresponsabilidad de pensar con libertad responsable para uno mismo y otros con el fin de devenir en seres humanos más íntegros y felices. Debemos entender esta última expresión, no como una construcción de anhelo carente de realidad o solo sustentada en la magia de la actitud y la buena intención, sino como la importancia de conocerse a sí mismo y trabajar con esfuerzo en convertirse en el adulto que nos gustaría ser. Entonces, el aprendizaje autónomo descansa en el proceso de reflexión que nos animemos a emprender. Este puede tener, de alguna manera, 3 ciclos que se desarrollan seguidamente.

1. **Pensar en los resultados.**
2. **Planificar y ejecutar acciones** capaces de modificar los resultados cuando no son efectivos ni son satisfactorios. La responsabilidad de que

estas acciones sean viables es una expresión de conexión con lo posible y esto nos compromete al hacernos actores protagonistas.

3. **Evaluar** lo que obtuvimos y volver a comenzar. Se debe hacer uso de diversas competencias profesionales, personales y disciplinares. Las últimas remiten a conocimientos y cambiarán constantemente a mayor velocidad en estos tiempos. Además, es importante comprender que no podemos absorber todo y otros poseen otras partes del saber, pero no por ello tenemos que descuidar la importancia de dominar saberes que, en rigor, serán fundamentales para resolver problemas. **Contar con el conocimiento adecuado para resolver dilemas o problemas es uno de los desafíos que afrontamos como seres humanos.**

Hemos dicho entonces que aprendemos a lo largo de la vida, ese aprendizaje no es lineal, e identificamos varias formas de aprender. Por lo tanto, no hay una fórmula exacta de cómo ser un universitario. Esto es también algo que se aprende y **hay dos factores claves que deben ser constantes: tener motivación para el estudio que estamos emprendiendo y la capacidad de adaptarse a las exigencias del mundo académico.** Como supo señalar el educador y pedagogo, Paulo Freire: “Todos nosotros sabemos algo. Todos nosotros ignoramos algo. Por eso, aprendemos siempre” (citado en Bridging Learning Experiences, s. f.).

Ahora veamos de qué se trata la **motivación.** Para encontrarla debemos **buscar algo por fuera de nuestro foco de atención.** Proponernos metas desconectadas de un propósito hará que rápidamente sea delgada la

membrana que nos contenga y desviarnos de objetivos o metas esperados, lo cual nos empujará al abandono de la actividad que nos propusimos. Es importante comprender que la motivación al menos tiene implícita dos variables: el foco y la energía dirigida.

A lo largo del cursado, se atraviesan contenidos más o menos interesantes, esto guarda estrecha relación con los intereses que nos atraen. Es normal, todos desarrollamos intereses de manera selectiva y excluimos el mundo que queda fuera de estos intereses. Consecuentemente, al hacerlo evitamos descubrir y asombrarnos o ampliar nuestro repertorio de saberes y desarrollar habilidades o competencias. Amigarnos con la curiosidad es una buena alternativa para gestionar mejor nuevas áreas de conocimientos que dejamos en ocasiones de alimentar. No siempre es por desinterés, muy frecuentemente es por nuestras posiciones tomadas respecto de algunos temas.

Reflexionar requiere esfuerzo, pero al mismo tiempo entrena nuestro cerebro y ayuda a gestionar mejor nuestras contradicciones internas. En ocasiones, hacerlo junto a otros en formas de intercambio promueve que creamos mayores redes de conexión de información.

La humildad suele ser una virtud poco alimentada, que apalanca la apertura. No obstante, favorece disponernos para el aprendizaje o escuchar aquello que más disiente de lo que opinamos. Todos tenemos sesgos atencionales que nos hacen escuchar o prestar atención solo a lo que nos interesa, este es el gran engaño de nuestro cerebro. A partir de esto, él buscará desviar la

energía a otros focos, cambiando la dirección, y, por ende, nos guiará para perder concentración.

Por tanto, para propiciar una motivación adecuada, en especial cuando cuesta digerir material que no es de nuestro mayor interés, puede servir recuperar el propósito por el que hacemos lo que hacemos, además de alejar distracciones que suelen ser caza bobos de nuestra atención, para poder sobreponernos con voluntad y forzar las tentaciones. También es útil, hacernos la pregunta: ¿qué hay detrás de eso que me disgusta? ¿Qué me puede permitir descubrir de nuevo? Si es un obstáculo para mí, cuanto más rápido lo pase, más rápido sentiré el alivio de avanzar. Resignificarlo, convertirlo en un reto de superación, es una opción de buena resiliencia. Esto no será automático y mucho menos sencillo de llevar adelante. La puja entre nuestras emociones dirigidas por el cerebro automático y nuestro cerebro ejecutivo darán su batalla interna. Poner en funcionamiento nuestro cerebro ejecutivo, el que nos hace pensar y nos ha llevado a la evolución, es una forma de propiciar el autodesarrollo y entrenarnos para tomar buenas decisiones.

Finalmente, la energía está relacionada al vigor, ese resto de pila que dispones para hacer algo. Cuidar el cuerpo e identificar las cosas que me hacen ganar energía es parte de nutrirnos, entre algunos ejemplos encontramos la alimentación, el descanso, la recreación, el disfrute, etc. Es tal vez el primer plan que todo ser humano, estudiante o profesional en actividad se debe a sí mismo planificar y garantizar.

Asumir y comprender que la motivación no es algo que viene de un estado externo mágico, sino que podemos hacer cosas para propiciarla es el primer paso para gestionarla. Para ello, debemos conocer cómo funciona y qué cosas podemos incorporar para favorecerla.

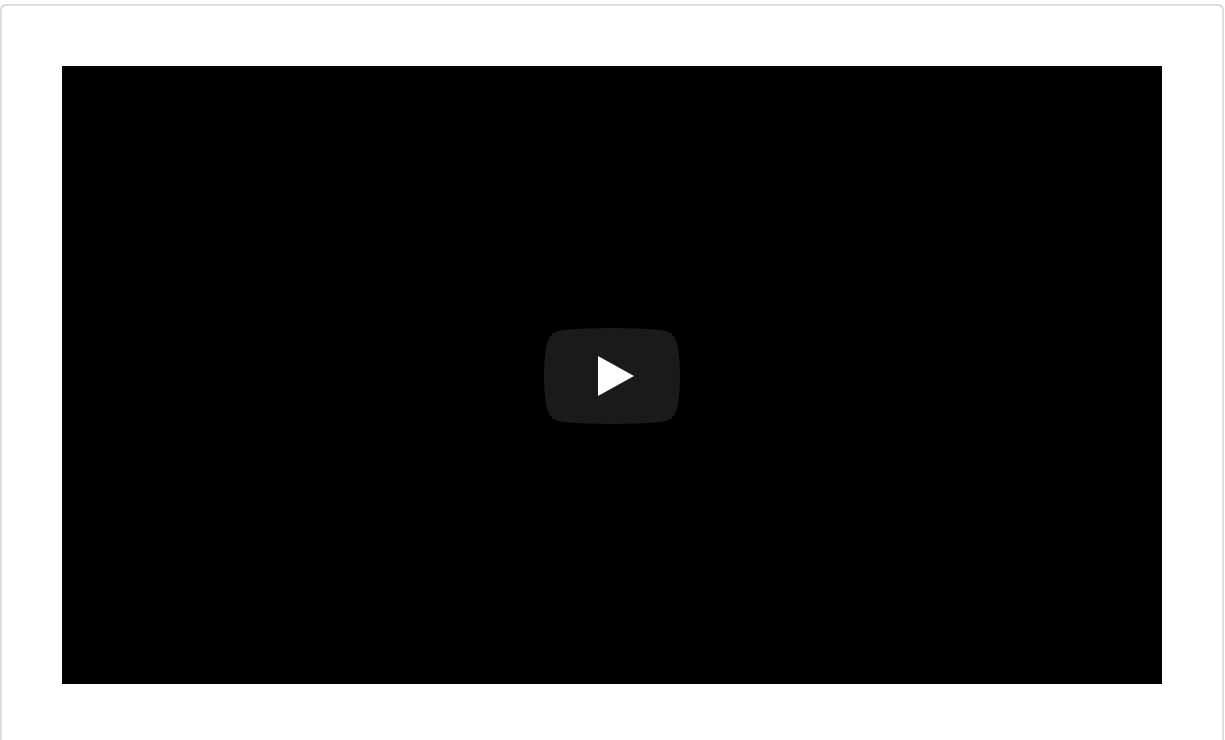
Metas claras, decía el módulo 1, si no tengo claro a dónde quiero ir, tampoco sabré a dónde llegar. Todo camino que se me presenta será un posible camino, pero de llegar a destino, ni hablar si no tengo en claro mi meta.

Ahora sí, pensemos en los personajes arriba planteados que presentan caminos diversos de vida, llegan desde varias realidades. En ellos podemos identificar que los vincula al menos un común desafío: enfocarse en una disciplina, aprenderla, recibirse y con ella mejorar sus futuros.

Serán en adelante varios los desafíos, pero a la hora de encarar el cursado de una materia, se ponen en juego varias competencias adquiridas a lo largo del aprendizaje formal de la primaria, secundaria y la vida misma. Además, se hacen selecciones que operan de acuerdo con la particular forma de ser que cada individuo tiene al hacer lo que hace. Aun así, de cara a afrontar el aprendizaje formal de contenidos, al menos vale destacar que uno de los primeros desafíos será el de **jerarquizar la información** que se recibe.

Cuando nos referimos a la palabra jerarquizar, podemos inferir que es usada para una cantidad infinita de posibilidades, sin embargo, **aquí la tomaremos para referirnos a la acción de ordenar cosas, contenidos, programas, rutinas, etc.** Siempre se **mantendrá un criterio que respeta de lo más trascendente a lo menos trascendente.** De esta manera, **la jerarquización, tal como la llamamos, es el proceso de ordenar o dejar ordenada la cosa en cuestión.**

Veamos en el siguiente video ejemplos que afrontamos con frecuencia en la vida universitaria.



Fuente: Educar Portal [Educar Portal]. (15 de mayo de 2019). *Microaprendizaje: ¿cómo jerarquizar un texto?* [YouTube]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=A5Do-m1wxSw>

Con la misma lógica del ejemplo del video, lo central es la elección que se hace a partir de lo considerado importante a resaltar, conservar o destacar.

Cuando miramos por primera vez un contenido que nos disponemos a estudiar, es vital diseñar una ruta de recorrido que nos proponga un orden alineado con los objetivos planteados de la materia que abordaremos. Es vital reconocer lo que debemos alcanzar, el nombre con el que lo identificamos y dónde o cómo lo obtendremos. Retener conceptos claves o ideas claves y establecer un orden es una ruta de primer trazo para ganar coherencia en el ordenamiento de lo que estamos aprendiendo o lo que queremos transmitir.

La jerarquización, como hemos dicho, conforma un proceso de selección para el ordenamiento de información, por ejemplo, cuando nos referimos al abordaje de una materia a estudiar. Hemos indicado antes que responde a criterios predeterminados, en general, de lo más importante a lo menos relevante. Las estructuras que disponemos para el abordaje de una materia guardan una propuesta de jerarquización establecida por un experto, quien permite disponer qué va primero, qué es vital aprender y qué es central conocer para poder más tarde aplicarlo. La lógica de construcción de la forma en que se muestra un contenido guarda o revela a quien lo presenta.

Si nos posicionamos en una materia particular, lo fundamental será conocer y reconocer las reglas de cursado y las condiciones para aprobar una materia, pues será el primer criterio a considerar para orientar los esfuerzos, especialmente cuando el tiempo no juega a favor o aparecen contingencias. Conocer las reglas del juego se convierte en el criterio regente para usar bien la selección de una planificación y autogestionar la disciplina, ya que se deberá elegir eventualmente qué contenido será menester manejar para

afrontar trabajos prácticos (TP), actividades prácticas integradoras (API), notas de procesos, parciales y finales escritos u orales. También aquí juega un papel importante la identificación de los estilos que puedan tener algunas materias o materiales.

Recordemos que estudiar no siempre responde a un proceso lineal, de hecho, ocurre de manera no lineal y uno se encuentra todo el tiempo aprendiendo e intentando ordenar lo que va obteniendo. No obstante, es central no perder de vista los resultados que se deben alcanzar y trazar la estrategia para lograrlos.

En la estructura de una materia tipo, identificar los objetivos ayuda a centrar y seleccionar el foco de contenido, es decir, seleccionar aquello que no me puedo saltar porque será evaluado o es condición para resolver un problema. De esta forma, preguntarnos qué problemas resuelve el contenido de la materia que estoy estudiando es útil, ya que nos ubica para iniciar el proceso de poner foco a lo importante.

La jerarquía no solo será a nivel de contenidos, sino que traerá de la mano la competencia del manejo del tiempo. A su vez, esta competencia trae consigo 3 competencias genéricas básicas:

- saber decir que no;
- saber delegar;

- tener sentido de prioridad.

Por lo tanto, cada uno de nosotros afrontamos el desafío de gestionar emociones, acciones y pensamientos para tener resultados efectivos.

Se estima que nuestro cerebro podría tener la capacidad de guardar información, trabajando unas 24 hs por día, cerca de mil quinientos años aproximadamente. No tenemos esa vida aún, por lo tanto, no hay cerebro humano con mala memoria, sino con malas estrategias para usar la memoria y aprender mejor. Si has podido desarrollar el lenguaje, la actividad más compleja que puede desarrollar un cerebro, tienes por delante solo algunos obstáculos por superar y muchas buenas o malas estrategias para emprender.

Repasemos los siguientes *tips* prácticos.

1

Identificar objetivos que debemos lograr con el contenido propuesto y la bibliografía obligatoria. Esto permite encontrar el foco y realizar una selección de unidades, modelo de lectura, resúmenes, etc.

2

Planificar. Algunos alumnos suelen utilizar la fecha de examen como fecha de vencimiento. A partir de ella planifican las horas de las lecturas de acuerdo con los días que faltan y cómo sería mejor destinar para lograr ver todo el material antes. Esta estrategia contribuye a distribuir tiempo de trabajo, estudio y descanso.

3

Consultar las inquietudes a tiempo. Anotar preguntas, dudas y buscar ayuda a tiempo evita que entres en pánico y tengas pensamientos negativos acerca de tu autoeficacia.

4

Utilizar el **intercambio y chequear comprensión** sobre el abordaje amplía tu capacidad de relacionar.

5

Revisar con qué **herramientas/ técnicas** te sientes más cómodo, por ejemplo, observar qué modalidad para sintetizar material te permite una rápida explicación y comprensión de los temas. El material de consulta de esta materia te presenta una serie de técnicas de estudio que pueden ser útiles.

6

Considerar las reglas y condiciones de acuerdo con la modalidad **para lograr sortear dificultades**, ya que, si no sabes las condiciones, eliges mal tus estrategias.

7

Todo lo que sabes, te sirve. No descartes, **recicla** y ábrete a soltar **conocimientos que han quedado obsoletos o son insuficientes**. Humildad como virtud para aprender.

8

Conocer la forma y el **mejor momento en el que se rinde** para aprender mejor. Para poder abordar los materiales teóricos, críticos, científicos, es importante desarrollar estrategias de lectura para poder comprender aquello que se lee y estrategias de escritura para cumplir con un registro formal, un vocabulario adecuado y una redacción académica. A su vez, dedicar horas a la lectura y el estudio supone un hábito que es necesario crear,

cuanto más me acostumbro a estas actividades, más sencillo me va a resultar el camino.

9

Conformar comunidades de aprendizaje. Otro aspecto importante de la vida universitaria es la socialización. Relacionarse con otras personas que están compartiendo la misma experiencia resulta fundamental para sentirnos acompañados, buscar ayuda, resolver dudas y llevar a cabo un trabajo en forma colaborativa. Se pueden conformar grupos de estudio para abordar los temas vistos en clase, ponerlos en discusión, evacuar dudas e intercambiar opiniones. Poder hablar sobre los temas contribuye a su mayor comprensión y adquisición. Además, tener un grupo de estudio puede ser un sostén para los momentos difíciles porque compartir con otros siempre beneficia la experiencia personal y profesional.

Veamos a continuación un cuadro de modalidades y reglas del juego para plantear una estrategia de avance exitosa.

Tabla 1: Modalidades para una estrategia de juego exitosa

Modalidad P- Campus	Modalidad PH- Sede NC y Río IV	ED-CAU	EDH- CAU
Cursado			
Semestral 70 %, presencial 30 % y sistema	Bimestral 50 %, presencial 50 % y virtual.	Bimestral. 1 vez a la semana	Bimest ral y

de aprendizaje multimedia (SAM) virtual.		cursado presencial. El resto, teleclase por materia.	100 % virtual.
Regulariza			
Con examen final oral y 3 de 4 TP aprobados con 5 o más para regularizar. Nota de proceso con 5 o más. Está compuesta por 3 de 4 API en tiempo y forma, porque están calendarizadas con fecha de vencimiento y nota conceptual.	Parciales aprobados con nota igual o mayor a 5, puede mediar entre ellos un recuperatorio o integrador. La nota de proceso debe ser aprobada con una nota igual o mayor a 5.75 % de asistencia.	3 de 4 TP aprobados con 50 % y 75 % de asistencia a teleclases.	3 de 4 TP aprobados con 50 % de asistencia.
Promoción			
Promoción directa (no rinde final). Se requieren 3 de 4 TP aprobados y con promedio de 7 o más. Además, la nota de Proceso debe ser de 7 o más, está compuesta por 3 de 4 API aprobadas con	Para la promoción directa se debe aprobar la evaluación de proceso con una nota igual o mayor a 7. Aprobar los dos parciales con promedio igual o mayor a 7,	Para la promoción directa se debe tener 3 de 4 TP aprobados y los parciales	Para la promoción directa se debe tener 3 de 4

<p>promedio 7 o más en tiempo y forma.</p> <p>Esto es así porque están calendarizadas con fecha de vencimiento. Además, se debe tener la nota conceptual y 2 parciales/recuperatorios/integradores aprobados con promedio 7 o más. Es importante aclarar que la nota de proceso debe estar aprobada con nota igual o mayor a 5 y 75 % de asistencia.</p>	<p>puede mediar un examen recuperatorio o integrador, siempre que los parciales no hayan estado previamente desaprobados o con ausente. Asistencia del 75 %.</p>	<p>con promedio de 7. Puede mediar entre ellos un recuperatorio o integrador. Se debe tener el 75 % de asistencia.</p>	<p>TP aprobados y parciales con promedio de 7. Puede mediar entre ellos un recuperatorio o integrador.</p>
Final			
<p>Examen final compuesto por una instancia escrita y una oral. La escrita consiste en un examen de 40 preguntas y se aprueba con 20 o más respuestas correctas. De</p>	<p>Examen oral que se aprueba con una nota igual o mayor a 4.</p>	<p>Es virtual y se aprueba con nota 4 (cuatro). Es un examen de 40 preguntas</p>	<p>Es virtual y se aprueba con 4 (cuatro). Es</p>

<p>aprobarlo, queda habilitado para rendir la instancia oral que se aprueba con una nota igual o mayor a 4.</p>		<p>para el alumno regular y se aprueba con 20 o más respuestas correctas. Por su parte, son 50 preguntas para el alumno libre por nota. Este alumno aprueba con 26 o más respuestas correctas.</p>	<p>un examen de 40 preguntas para el alumno o regular y se aprueba con 20 o más respuestas correctas. Por su parte, son 50 preguntas para el alumno</p>
---	--	--	---

			o libre por nota. Este alumno o aprueba con 26 o más respuestas correctas.
Examen final integrador presencial (EFIP)			
No lo cursa.	No lo cursa.	Instancia oral y escrita. La primera está vinculada a su perfil profesional. Además, se realiza una	Instancia oral y escrita. La primera vincula da a su perfil profesio

		evaluación oral y escrita de idioma extranjero.	onal. Adem ás, se realiza una evalua ción oral y escrita de idioma extranj ero.
--	--	---	---

Fuente: elaboración propia.

Veamos los desafíos personalizados de los alumnos del comienzo de la lectura. Para Pablo, posiblemente, su mayor desafío será retomar la práctica o habitualidad de comenzar a leer. Para ello, no tendrá más opción que ver de forma ordenada qué días y cuantas horas lo hará. Seguramente, el uso del celular y las intervenciones o distracciones formen parte de su mayor desafío a superar y ordenar. Además, puesto que el cerebro tendrá tendencias a darle lugar a sensaciones de placer y gratificaciones, es posible que aumente su apetito por cosas que son de su agrado y cualquier cosa lo distraiga. Por esta razón, una competencia clave a sostener será la de sobreponerse y decirle no a aquellas cosas que al razonarlas sabe que le traerán más tarde una frustración. Finalmente, una habitualidad podrá alcanzarse luego del

inicio de una disciplina sostenida de 3 a 8 semanas consecutivas. Tal como ir al gimnasio, la disciplina de leer se ejercita.

Para Verónica, su realidad no solo atraviesa decir que no a algunas salidas placenteras con la idea de dejar resto de energía para preparar una materia, sino sobre todo atraviesa el autoconvencimiento de creer en ella misma para lograr lo que se ha planteado. En el módulo anterior, has leído esto como autoeficacia, es decir, la capacidad de creer en la efectividad que puedo lograr tener para algo.

Su mayor desafío será ver cada materia como algo a dominar y no como algo a evitar para tratar de esquivar cada reto y coartar así su posibilidad de aprendizaje exitoso. Por lo tanto, posiblemente una competencia central a gestionar para Verónica será la de declarar: **¡sí puedo!** Esta competencia guarda estrecha relación con la capacidad de darle lugar a la experiencia y, sobre todo, descansar en la apertura. Lleva el mismo tiempo pensarse fracasando que pensarse teniendo éxito, por ello, probar imaginariamente que vamos teniendo éxito es una forma efectiva de enseñarle a nuestro cerebro a no autoboicotearse. **El sí puedo no es una frase que deba caer en el solo deseo de poder, sino que busca a partir de activar estrategias sencillas, esforzarnos de manera voluntaria para comenzar a intentarlo haciendo cosas diferentes.** Si tienes miedo, puedes intentar disolverlo al identificar qué te causa miedo. Si no pudiste hacerlo solo, pues inténtalo con miedo que también sale. La mayoría de las veces, los estudiantes generan pensamientos que los llevan a laberintos sin salida, pero todo laberinto tiene

entrada y salida, la diferencia es incursionar la salida con menor temor o mayor temor. La diferencia es nuestro bienestar, puedes huir o afrontarlo.

Finalmente, Diego se encontrará administrando varias competencias en simultáneo, en especial, la autodisciplina. Deberá gestionar el no, porque la única regla de autorregulación que tendrá será él mismo. Tendrá que regular la autogestión en materia de esforzarse para leer fuera de horario, en ocasiones decirle que no a la familia, pedir colaboración y apoyo a su esposa, lidiar con los dilemas laborales y universitarios para cumplir a tiempo con ambos. Todo esto conformará una serie de condimentos que lo ayuden a tener mayor éxito en su avance.

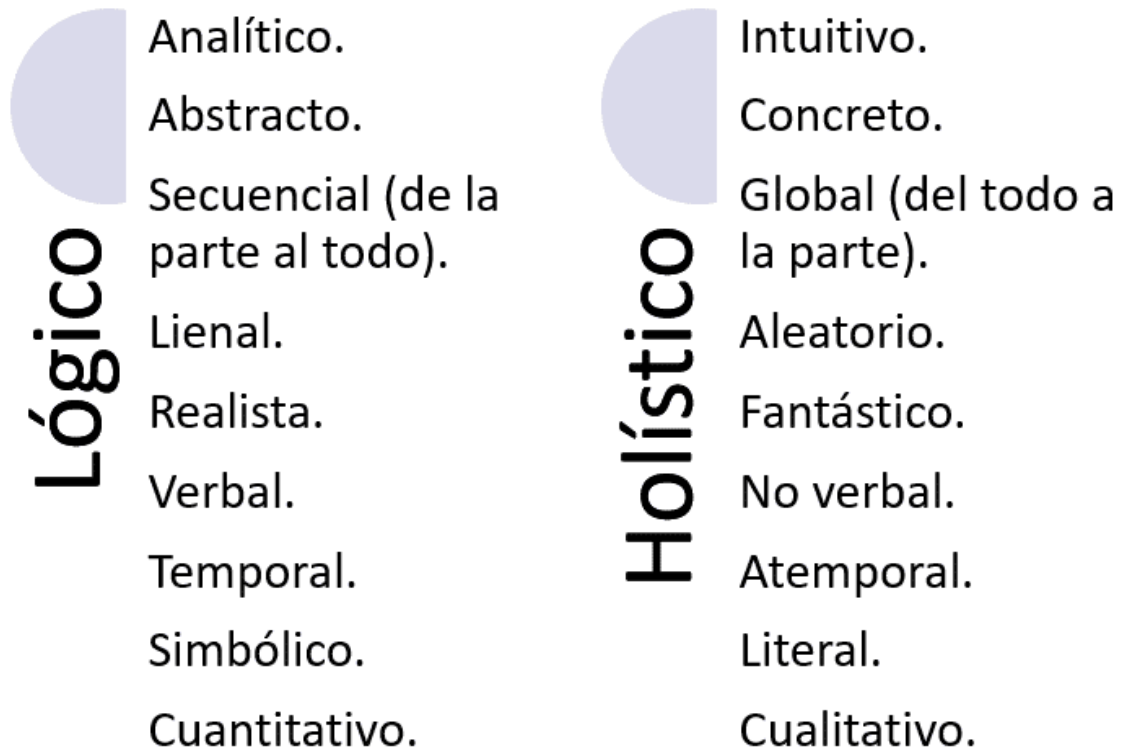
La autogestión se convierte en la reina de las competencias. Nadie estará allí para decirle que se quede más tarde luego de la cena para que pueda leer y entregar la ejercitación a tiempo. De esta manera, **la autogestión** es la competencia mediante la cual la organización de cualquier método, habilidad o estrategia es orientada al logro de los objetivos. Si ponemos foco en los tres perfiles, todos afrontarán el desafío de gestionar el no, el sí, la autoeficacia, la autogestión de sus emociones y el tiempo. Todas ellas son competencias para la vida y serán puestas en acción para prácticamente todo el transitar universitario.

Más adelante veremos algunas preguntas guías que permiten el autodesarrollo de competencias genéricas en beneficio de lograr que puedas jerarquizar y disponerte a transitar la experiencia de vivir la universidad sin resignar bienestar individual.

Si consideramos que todos somos diferentes y es difícil dar fórmulas personalizadas, no hay formas buenas o malas. Algunas teorías guardan relación con la consideración de cómo usamos los hemisferios de nuestros cerebros. La realidad ha revelado que todo el tiempo usamos ambas partes de nuestros hemisferios. Las dos están en un continuo flujo de interrelaciones neuronales, sin embargo, es posible que podamos sentirnos más identificados con algunas formas más habituales de comportamiento de un hemisferio que del otro.

Veamos algunas de las posibilidades que sintetizan unas pocas formas de pensar y comportarnos. Observemos esto como una aproximación a configurar estrategias que nos resulten afines para estudiar mejor. A medida que comprendemos cómo funciona nuestro cerebro, estamos más cerca de autorregular también nuestro aprendizaje. En la figura 1, veremos las formas de pensamiento lógico y holístico.

Figura 1: Pensamiento lógico y pensamiento holístico



Fuente: elaboración propia.

Por su parte, algunas habilidades asociadas a estos tipos de formas de pensamiento se pueden asociar a algunas actividades del cerebro donde se observan mayores activaciones cerebrales (figura 2).

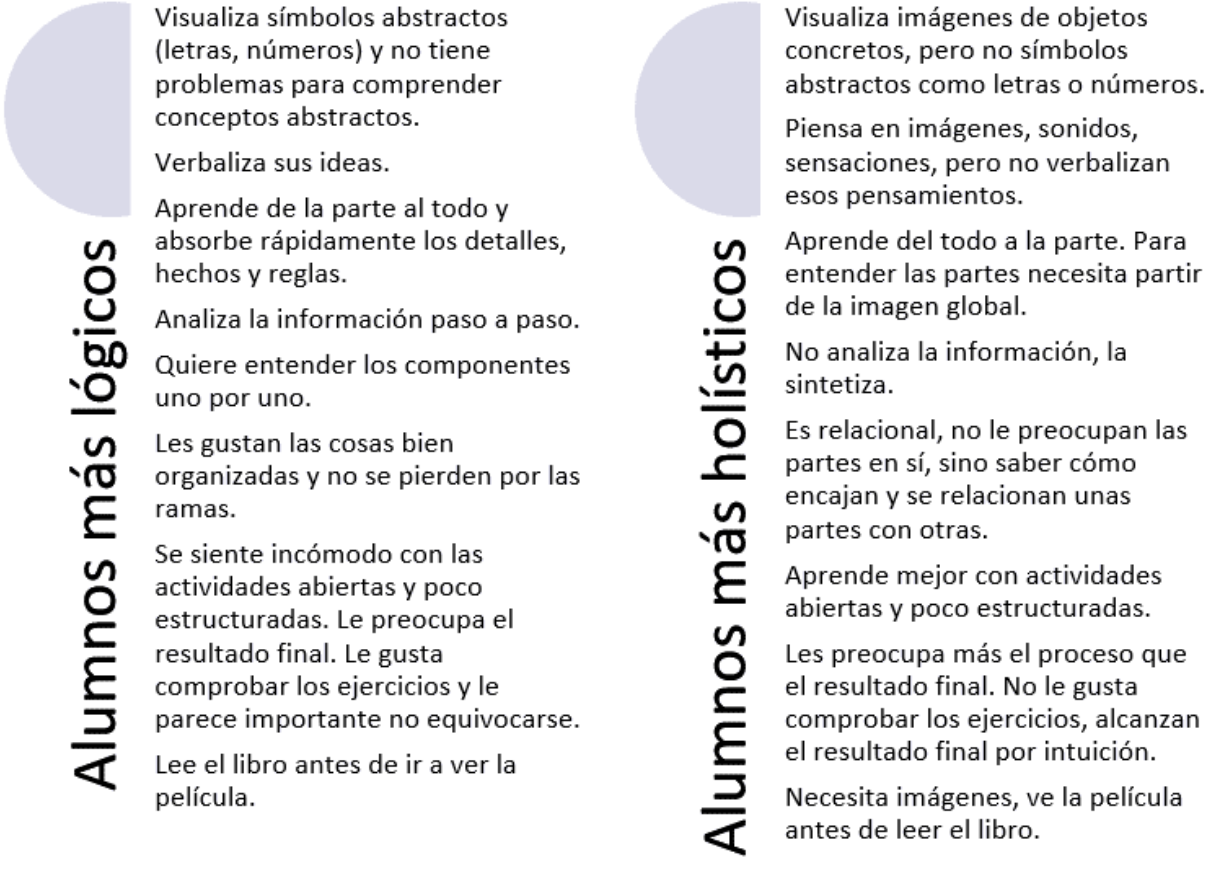
Figura 2: Hemisferios cerebrales

Hemisferio Lógico	Hemisferio Holístico
<p>Escritura</p> <p>Símbolos</p> <p>Lenguaje</p> <p>Lectura</p> <p>Ortografía</p> <p>Oratoria</p> <p>Escucha</p> <p>Localización de hechos y detalles</p> <p>Asociaciones auditivas</p>	<p>Relaciones espaciales</p> <p>Formas y pautas</p> <p>Cálculos matemáticos</p> <p>Canto y música</p> <p>Sensibilidad al color</p> <p>Expresión artística</p> <p>Creatividad</p> <p>Visualización</p> <p>Emociones</p>

Fuente: [imagen sin título sobre hemisferios cerebrales], s. f., <https://bit.ly/3z8hikl>

Si traducimos algunas de estas formas al aprendizaje, es posible identificar conductas relacionadas. Algunas de las siguientes actividades (figura 3) pueden resultarte estrategias más sencillas de implementar para aprender.

Figura 3: Características de alumnos lógicos y holísticos



Alumnos más lógicos

Visualiza símbolos abstractos (letras, números) y no tiene problemas para comprender conceptos abstractos.

Verbaliza sus ideas.

Aprende de la parte al todo y absorbe rápidamente los detalles, hechos y reglas.

Analiza la información paso a paso.

Quiere entender los componentes uno por uno.

Les gustan las cosas bien organizadas y no se pierden por las ramas.

Se siente incómodo con las actividades abiertas y poco estructuradas. Le preocupa el resultado final. Le gusta comprobar los ejercicios y le parece importante no equivocarse.

Lee el libro antes de ir a ver la película.

Alumnos más holísticos

Visualiza imágenes de objetos concretos, pero no símbolos abstractos como letras o números.

Piensa en imágenes, sonidos, sensaciones, pero no verbalizan esos pensamientos.

Aprende del todo a la parte. Para entender las partes necesita partir de la imagen global.

No analiza la información, la sintetiza.

Es relacional, no le preocupan las partes en sí, sino saber cómo encajan y se relacionan unas partes con otras.

Aprende mejor con actividades abiertas y poco estructuradas.

Les preocupa más el proceso que el resultado final. No le gusta comprobar los ejercicios, alcanzan el resultado final por intuición.

Necesita imágenes, ve la película antes de leer el libro.

Fuente: elaboración propia con base en imagen sin título sobre características de alumnos lógicos y holísticos, s. f., <https://bit.ly/3uWl8IH>

Figura 4: Herramientas para cada tipo de alumno



Lógicos

- Hacer esquemas.
- Dar reglas.
- Explicar paso a paso.
- Leer los textos desde el principio.
- Escribir un texto a partir de fotos o dibujos.
- Organizar en apartados.
- Dar opiniones razonadas.



Holísticos

- Hacer mapas conceptuales.
- Dar ejemplos.
- Empezar por explicar la idea global.
- Empezar por leer el final del texto para saber a dónde va a parar.
- Convertir un texto en un *comic*.
- Organizar por colores.
- Expresar emociones e impresiones.

Fuente: elaboración propia.

Si bien todos tenemos las capacidades de desarrollar ambas habilidades, puede resultarnos más sencillo usar con mayor frecuencia unas que otras. A pesar de que esto es una obviedad o pareciera serlo, no siempre lo hacemos consciente y, por ende, usamos en ocasiones estrategias de estudio que no son sencillamente las que mejor se adecuan a nuestros estilos.

Recordemos que el cerebro está interconectado por el cuerpo calloso, lo que nos permite aprender y cambiar entre actividades lógicas y holísticas. No obstante, resultaría importante reconocer aquellas con las que tenemos

menor afinidad, ya que cuando las identificamos, la atención destinada a aprenderlas permite ampliar el aprendizaje y generar mayores redes de conexión sinóptica, lo cual amplía nuestras capacidades.

Momento de reflexión

Hemos dicho en varias ocasiones que para asegurar un aprendizaje autónomo es importante la reflexión como una forma de meditar sobre lo que pensamos y propiciar el aprendizaje. Incorporar esta fase de manera recurrente nos hace ganar mayor autoconciencia y, por lo tanto, identificar errores frecuentes y pensar sobre nuevas estrategias sería un camino para salir del laberinto.

A continuación, algunas preguntas de guía que ayudarán a resolver el dilema.

- 1 ¿Qué debo lograr con esta materia?
- 2 ¿En cuánto tiempo?
- 3 ¿Cuento con el tiempo suficiente para gestionar la lectura de todo el contenido mínimo necesario que se exige?
- 4 Al iniciar las lecturas, ¿puedo reconocer qué otros saberes relacionados manejo?

- 5 ¿Cómo uso esos saberes?
- 6 ¿Logro identificar qué conceptos no comprendo?
- 7 ¿Puedo identificar dónde sacarme las dudas de aquello que no comprendo?
- 8 ¿Me siento cómodo con la interacción mediada por tecnologías para las consultas?
- 9 ¿Qué cosas centrales del contenido no puedo desconocer o manejar?
- 10 ¿Cuál es la actitud para iniciar mi estudio?
- 11 ¿Qué hago con el aburrimiento?
- 12 ¿Por qué siento que me aburro?
- 13 ¿Qué aspectos de lo que pienso me sirven para lograr el éxito y cuáles no?
- 14 ¿Qué me digo a mi mismo sobre el éxito de esta materia?
- 15 ¿Con qué recursos cuento para lograrlo?
- 16 ¿Qué posibilidades identifico que tengo?
- 17 ¿De qué me puedo hacer cargo?

18

¿Cuáles son mis fortalezas?

19

¿Qué técnicas de estudio manejo o debo aprender para comprender el contenido y lograr buenos resultados?

20

¿Dónde aprendo?

21

¿Cómo aprendo?

22

¿Hay más formas de aprender lo que aprendo?

23

¿Con quién cuento para apoyarme en esto nuevo que aprendo?

CONTINUAR

Referencias

[Imagen sin título sobre características de alumnos lógicos y holísticos], (s. f.). Recuperado de https://lh3.googleusercontent.com/proxy/71_NVwuRgna6vVIIN7ewRjOep2wPKQ3CiWNh3GWQIX0ZWjepup1zSnrYLOtfjX0PRYmTQ2mt0smKAxlvh4FcPiWxy_uLnKPRc2Sttw3PilwGVpbHmOv2L1QdLo3R4mH9E5oc2uk91nwqV1P4LS7KVEH25pZvKPFs4H66of0jhkrVZzKTNf12KQaMIEMT9dJkAhi

[Imagen sin título sobre hemisferios cerebrales], (s. f.). Recuperado de <https://image.slidesharecdn.com/diapositivas-hemisferios-120209140516-phpapp02/95/diapositivas-hemisferios-1-728.jpg?cb=1328798092>

Bridging Learning Experience, (s. f.). *Pedagogía, Paulo Freire*. Recuperado de <http://bridginglearning.psyed.edu.es/voces-ble/todos-sabemos-algo-todos-ignoramos-algo-por-eso/>

Educar Portal [Educar Portal]. (15 de mayo de 2019). *Microaprendizaje: ¿cómo jerarquizar un texto?* [YouTube]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=A5Do-m1wxSw>