

Desarrollo Personal para el Aprendizaje

Autoconocimiento y Desarrollo Personal
para Aprender a Aprender

Eliana Muñoz Martínez, Orientadora Magíster en Educación

Mónica Osorio Vargas, Psicóloga Uch Magíster en Ps. de la Adolescencia

Semestre de Primavera 2015

¿Desarrollo Personal?



Autoconocimiento para el Desarrollo Personal como Estudiante

Ciclo Vital

Herencia ←-----→ Ambiente

Autoconcepto
y Autoestima

Motivación

Intereses

Sexualidad

Lenguaje

Habilidades

Inteligencia

Aprendizaje

Vínculos

Pensamiento

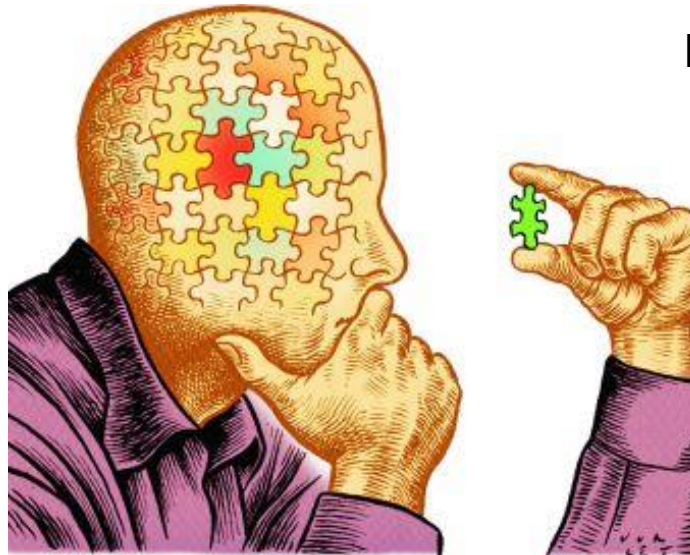
Emociones

Pensamiento

Personalidad

Comunicación

Habilidades
Sociales



Normalidad ←-----→ Trastornos

Aprendizaje

Cambio de la conducta, relativamente permanente, que se presenta como consecuencia de una experiencia.

Adquisición de nuevos conocimientos que facilitan nuevas conductas.

Situación socioeconómica, factores culturales, circunstancias familiares, ubicación geográfica, educación de los padres

Rendimiento académico en educación secundaria
Desarrollo de competencias relevantes para la vida universitaria

Contexto

Factores Personales

Preparación Previa

- Actitudes (motivación, disposición al trabajo)
- Percepción de si mismo (niveles de confianza, percepción de auto eficacia)
- Comportamientos: organización, hábitos de estudio
- Resolución de problemas (pensamiento critico, toma de decisiones)
- Valores, preferencias personales, creencias
- Conocimiento/ acceso a redes sociales y recursos de apoyo

Aprendizaje Pasivo o Superficial

La curva del olvido

La Inercia

Distractores diversos para relajarse

Evade clases de asignaturas complejas

¿De qué manera afecta este aprendizaje y qué resultados obtiene?

Autoestima y Autoconcepto

Autoconcepto:
Percepción e
imagen de uno
mismos

Autoestima:
valoración o
juicio del
autoconcepto

Por ejemplo:

Usar todo el tiempo
en una prueba

“Soy lento”



“Me carga ser así,
debería haber
terminado antes”

Juicio
Negativo



“Me gusta tomarme
mi tiempo, ir
revisando”

Juicio
Positivo

Dimensiones de la Autoestima

Capacidad para enfrentar con éxito situaciones académicas, sentirse inteligente, creativo, autodisciplinado, organizado, perseverante.

Cognitiva o Académica

Sentirse atractivo, Comodidad y cuidado con el propio cuerpo, valoración de destrezas físicas, aceptación de limitaciones físicas

Física o Motora

Sentirse aceptado o rechazado por los iguales (sentido de pertenencia).

Social

Sentirse una persona confiable, honesta, empática, coherente, trabajador o flojo. Compartir valores que refuerzan la cohesión grupal y el trabajo en equipo (pertenencia).

Valórica

Sentirse alegre, estable emocionalmente; seguro en sí mismo, aceptar desafíos, optimista, con tolerancia a la frustración

Afectiva

¿Reconoces estas expresiones?

No soy tan
inteligente

*Siempre todo
me sale mal*

Soy muy
bajito/a

*Estoy muy
gordo/a*

*¡Me la puedo
solo!*

*No tengo
personalidad*

Soy enojón

Me va a ir mal

*¡No me atrevo
a preguntar!*

*No quiero
molestar*

Actitudes tras la baja autoestima:

- Queja excesiva y crítica
- Perfeccionismo
- Inseguridad
- Agresividad
- Inhibición y poca sociabilidad
- Derrotismo
- Necesidad imperiosa de ganar, de aprobación, de llamar la atención
- Temor excesivo a equivocarse

*Me quedó
mal*

*¡No soy
capaz!*

Expresión de la Autoestima Positiva

En relación a uno mismo

- Autoconfianza y seguridad; se siente responsable y coherente con lo que siente, piensa y hace
- Autocontrol, autorregula impulsos, es autónomo, con autocrítica sana y autodisciplina

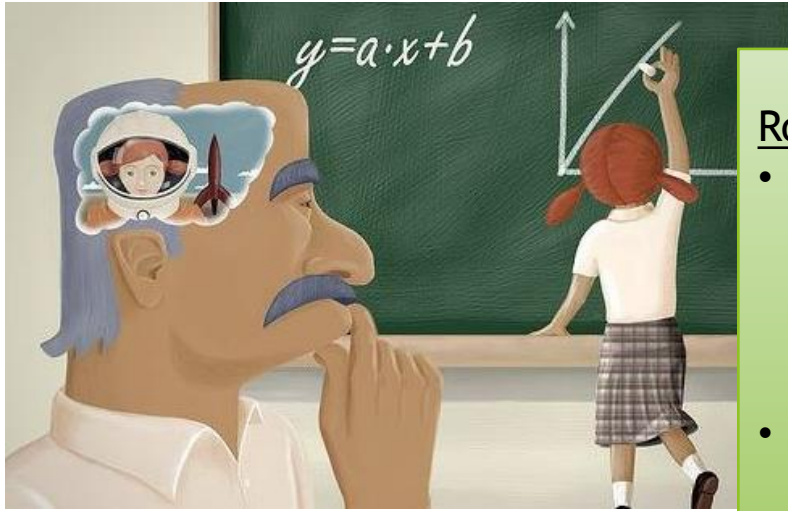
En relación a los demás

- Es abierto y flexible, crece emocionalmente en relación a los demás
- Autónomo en sus decisiones, disiente sin agredir, es empático con los demás
- Toma iniciativas en el contacto, su comunicación es clara y congruente

En relación a las obligaciones

- Comprometido en clases, trabajos, tareas y metas
- Optimista en relación a sus posibilidades, buscando soluciones a los problemas
- Cuando se equivoca es capaz de reconocerlo y enmendar sus errores.
- Percibe el éxito como resultado de sus esfuerzos

Efecto Pigmalión:



Robert Rosenthal y Lenore Jacobson (1966)

- Experimento social en escuela primaria en USA: aplican prueba de aptitudes verbales a niños de 1° a 6°, pero le dicen a los profesores que se trata de un test de inteligencia que predice el potencial intelectual.
- 20% de los estudiantes fueron seleccionados al azar como intelectualmente superiores y con mayor probabilidad de avances durante el año.
- Ocho meses después el grupo de capacidades en “potencia” había aumentado su rendimiento.

Modelo de relaciones interpersonales según el cual las expectativas, positivas o negativas, de una persona influyen en aquella con la cual se relaciona



La expectativa del emisor, sea positiva o negativa, se comunica al receptor quien si la acepta, puede experimentar un refuerzo positivo o negativo en su autoconcepto o autoestima

Bibliografía

- ▶ Branden, (1993) “El poder de la Autoestima. Cómo potenciar este importante recurso psicológico. Editorial Paidós, 1era. Edición, Argentina, 1993.
- ▶ Dörr, A; Gorostegui, E y Bascuñan, M (2008) “Psicología General y Evolutiva”, Editorial Mediterráneo Ltda. Chile
- ▶ Haeussler, I y Milicic, N (1996) “Confiar en uno mismo” Dolmen Educación, año 1996, 2da. Edición, Santiago- Chile