



## APRENDER A APRENDER: ¿CÓMO DESARROLLAR EL REAL POTENCIAL DE APRENDIZAJE PARA ENFRENTAR DESAFÍOS Y DIFICULTADES ACADÉMICAS EN LA UNIVERSIDAD?<sup>12</sup>

### **Estimado alumno y alumna:**

Se le recuerda que al ingresar a la universidad, usted trae un **gran potencial de aprendizaje**, y para desarrollarlo es necesario que identifique las características del aprendizaje autónomo (activo) y del aprendizaje pasivo o superficial.

### APRENDIZAJE PASIVO O SUPERFICIAL

Las características del pasivo son: acumular materias durante tres a cuatro semanas e intentar aprenderlas en tres días, sin el tiempo necesario para consultar dudas respecto a la materia y a veces puede aprobar asignaturas, pero el conocimiento es de memoria de corto plazo. En consecuencia: desconoce su propio potencial de aprendizaje y **refuerza las siguientes debilidades:**

- 1) **La inercia:** dejarse llevar por hábitos ineficaces y pensamientos conscientes o inconscientes de auto descalificación “no soy capaz”, “es difícil”, “soy flojo”, “no puedo”, etc.
- 2) **La curva del olvido** se acrecienta al no repasar materias de asignaturas complejas con autodisciplina y perseverancia
- 3) **Busca distractores diversos para relajarse** (computador, T.V., celular, juegos, etc.)
- 4) **Evade clases en asignaturas complejas o desmotivadoras** (no ingresa o llega atrasado, conversa, juega, duerme en clases).

**Resultado:** no es fácil reducir o eliminar estas debilidades, cuando se toma el hábito de estudiar para la nota (aprobar) y no para **aprender a aprender**. Por lo tanto, aumenta la desmotivación, la baja autoestima y el estrés porque se reconocen más fracasos que éxitos en el proceso de aprendizaje.

### APRENDIZAJE AUTÓNOMO O ACTIVO

Para desarrollar el aprendizaje autónomo o “aprender a aprender” necesita reconocer habilidades o fortalezas como: autoestima integral, *procesos cognitivos básicos y superiores, estrategias de aprendizajes eficientes, competencias genéricas, inteligencia emocional y asertividad (valores) para resolver conflictos de la vida cotidiana y problemas académicos.*

Todas estas habilidades o fortalezas son recursos que ayudan a tomar conciencia y autocontrolar las debilidades del aprendizaje pasivo. También logra una visión integral de sí mismo para analizar todas las variables que influyen en el proceso de aprendizaje (fortalezas y debilidades) en asignaturas que se consideran complejas para no **autodescalificarse o autoestigmatizarse. Con estas habilidades refuerza sus capacidades** de éxitos frente a desafíos y dificultades de aprendizajes, pues sólo necesita sana autoestima, autodisciplina, esfuerzo, tiempo y perseverancia.

<sup>1</sup> Compendio de los contenidos del CFG: Autoconocimiento, Desarrollo Personal, Estrategias de Aprendizaje Eficientes y Control del Estrés). Santiago, Mayo del 2015.

<sup>2</sup> Eliana Muñoz Martínez, Magister en Educación mención Orientación Educacional y Consejería Educacional, Facultad de Agronomía, Universidad de Chile



## 1.- LA AUTOESTIMA INTEGRAL

Implica reconocer las debilidades y fortalezas integrales, las dimensiones:

- **Cognitiva:** qué pienso y cómo aprendo
- **Afectiva:** qué emociones siento
- **Valórica:** cómo resuelvo conflictos
- **Social:** cómo me relaciono con los demás
- **Motora:** cómo me relajo frente al estrés

Con una visión integral de sí mismo puede reflexionar qué área necesita fortalecer para vencer dificultades, desafíos y problemas académicos, trabajo grupal, familiar o laboral.

**Resultados:** sustentar la autoestima integral es saludable porque se siente capaz de reconocer y eliminar cualquier autoestigmatización: “soy flojo”, “no sirvo o soy malo para esa asignatura”, “evado clases”, “soy agresivo”, “tengo malas relaciones”, “no sirvo para trabajos grupales”, etc.

## 2.-COMPETENCIAS GENÉRICAS (TRANSVERSALES)

*Son capacidades personales como:* autoconfianza, autorreflexión, autocrítica sana, autocontrol, autodisciplina, automotivación y autoestima para organizar el aprendizaje de competencias académicas duras (cálculo, química, física u otras) **sin presiones externas.**

**Resultado:** estas competencias apoyan a los procesos cognitivos básicos y superiores, estrategias de aprendizajes y otras habilidades.

## 3.-PROCESOS COGNITIVOS BÁSICOS

Comprende: sensación, percepción, atención, concentración y memorias (visual, auditiva y espacial) en clases. Y ante la sensación de rechazo hacia un profesor, asignatura “estigmatizada” o desmotivadora; cambie la percepción y hágase amigo (a) de esa asignatura de manera de no **afectar los otros procesos.** Si una materia no la comprende o resulta compleja elimine la autodesmotivación, la autodescalificación y persevere en el repaso de 20 a 30 minutos.

**Resultado:** ser amigable de materias complejas implica consultar dudas, comprenderlas, aprehenderlas y guardarlas con agrado en la memoria de largo plazo.

## 4.-PROCESOS COGNITIVOS SUPERIORES O PENSAMIENTO LÓGICO:

Capacidad de análisis, síntesis, asociar, relacionar, clasificar, investigar, evaluar, inferir, expresar, deducir, debatir, etc.

**Resultados:** estas funciones de la neocorteza cerebral ayudan a la agilidad mental, comprender mejor las materias, la fluidez verbal, la prudencia y organizar ideas o acciones.

## 5.- ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJES EFICIENTES

Comprende: la toma de apuntes, ejercicios, notas marginales, mapa conceptual, resúmenes, esquemas, gráficos, etc. **Organizar estrategias para diversas asignaturas** con autoconfianza “yo puedo” (leer 20 a 30 minutos antes de ingresar o después de clases).

**Resultado:** actitud para comprender y aprender: completar la toma de apuntes, “pasar en limpio”, hacer resúmenes clase a clase, consultar dudas o debatir las materias con sus pares en asignaturas complejas.



---

## 6.- LAS HABILIDADES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Comprende lo siguiente:

- a) **Reconocer** las emociones que desmotivan el aprendizaje, bajan la autoestima, deprimen o irritan
- b) **Autocontrol:** dialogar dichas emociones no guardarlas
- c) **Automotivación:** cambiar emociones que afectan para cumplir objetivos y metas del semestre
- d) **Empatía:** comprender y ponerse en el lugar de las emociones de los demás
- e) **Manejo de relaciones interpersonales:** levantar o bajar estados de ánimos tristes o agresivos de sus pares y familia.

La inteligencia emocional implica pedir ayuda frente a problemas académicos, vocacionales, familiares o estrés para adaptarse en equilibrio y aprender las asignaturas del semestre.

---

## 7.- LA ASERTIVIDAD (VALORES QUE RESUELVEN CONFLICTOS)

Una persona asertiva implica ser: honesta, directa, reflexiva, coherente, analítica, autoafirmativa, empática y respetuosa de sí mismo y de los demás para enfrentar desafíos, dificultades, obstáculos, problemas académicos y conflictos de relaciones interpersonales, trabajo grupal con sus pares, profesores, familiares y laborales.

Las actitudes asertivas ayudan a reconocer cualquier error o conflicto, por ejemplo: "reconozco actitudes del aprendizaje pasivo" También se habla de autoestima asertiva o inteligencia asertiva cuando la persona acepta actitudes agresivas o no asertivas.

En resumen las actitudes asertivas y habilidades de la inteligencia emocional son fortalezas o recursos que ayudan a resolver dificultades y conflictos de la vida cotidiana en general.

---

## 8.- REFORZAR LA SALUD MENTAL Y FÍSICA

Buscar instancias de relajación a través de ejercicios físicos, yoga, baile, dormir bien y una alimentación sana para prevenir el estrés o enfermedades emocionales (depresiones, adicciones, bulimia, anorexia). Tener conciencia de estados alfa (relajados) y betas altas (tensión o agresividad) antes de dormir y de una prueba.



Si sustenta todas estas fortalezas puede potenciar el pensamiento metacognitivo (visión integral que le ayude a reconocer todas las variables (debilidades y fortalezas) que influyen en el proceso de aprendizaje.

Este pensamiento contribuye a analizar los **procesos cognitivos**, estrategias de aprendizajes (**producto**), tiempo y refuerzo de **competencias genéricas** en asignaturas complejas para **aprender a aprender** y autoevaluar los resultados: **agrado de aprender materias que nunca imaginó.**

**Mucho éxito,**