

Autogestión del aprendizaje

Primer Semestre

Índice

Prólogo.....	1
Presentación.....	3
Unidad 1	
Regulación de la dimensión socio-afectiva.....	5
1.1 Desarrollo de habilidades de cooperación y colaboración.....	9
1.1.1 Trabajo colaborativo.....	13
1.1.2 Trabajo cooperativo para alcanzar objetivos comunes.....	14
1.1.3 Importancia de la cooperación y colaboración en un grupo.....	21
1.2 Desarrollo de conductas asertivas.....	25
1.2.1 La comunicación y comportamiento asertivos.....	31
1.2.2 Habilidades para comunicarse y comportarse de manera asertiva.....	36
1.2.3 Mensajes y comportamientos asertivos en diversos contextos.....	38
1.2.4 Estrategias emocionales y conductuales para fortalecer la asertividad.....	40
1.3 Desarrollo de habilidades para establecer relaciones interpersonales.....	43
1.3.1 Los roles en la interacción en grupo.....	47
1.3.2 Estrategias positivas para el desarrollo de actividades grupales.....	53
1.4 Identificación de las emociones.....	64
1.4.1 Tipos de emociones.....	66
1.4.2 La respuesta emocional, su componente subjetivo y de supervivencia.....	68
1.4.3 La influencia de los componentes externos como condicionantes de nuestras respuestas emocionales.....	70
1.5 Exploración del control emocional.....	71
1.5.1 Diferentes estilos de afrontamiento de la ansiedad y el enojo.....	72
1.5.2 Ventajas y consecuencias de cada estilo de afrontamiento para desempeñarse adecuadamente en el ámbito social.....	74
1.6 Manejo de emociones en situaciones de negociación.....	78
1.6.1 Uso del lenguaje como regulador del estado emocional.....	78
1.6.2 Respuestas fisiológicas de ansiedad.....	80
1.6.3 El autocontrol para expresar de manera adecuada las emociones en diversas situaciones.....	83
1.6.4 Discusión y negociación aplicando estrategias de control emocional.....	84
1.6.5 Defensa de los derechos y aceptación de las responsabilidades de manera consciente.....	85
1.6.6 Comportamiento asertivo y propositivo en un conflicto.....	88
1.6.7 Establecimiento de acuerdos para la resolución de un conflicto.....	90
1.7 Desarrollo de la valoración personal.....	90
1.7.1 Importancia del autoconcepto como resultado de la valoración personal y de la realimentación de compañeros, padres y maestros.....	93
1.7.2 Valoración de tus capacidades para generar expectativas de éxito o de fracaso académico.....	95
1.8 Aplicación de estrategias de automotivación para el logro de tus objetivos y metas de aprendizaje.....	98
1.8.1 Motivación intrínseca y extrínseca y la influencia en tu proceso de aprendizaje.....	100

Índice

1.8.2	Objetivos y metas de aprendizaje de orientación intrínseca	104
1.8.3	Objetivos y metas de aprendizaje de orientación extrínseca	106
1.8.4	Estrategias de motivación intrínseca para el logro de objetivos y metas de aprendizaje	108
1.8.5	Estrategias de motivación para favorecer la interdependencia en situaciones de colaboración, cooperación e individuales q.	110
1.8.6	Desempeño personal en situaciones de colaboración, cooperación que permitan el logro de los objetivos y metas de aprendizaje	111
1.8.7	Control consciente de valoraciones y motivaciones para el logro de objetivos y metas de aprendizaje	113
Unidad 2		
Desarrollo de habilidades para el aprendizaje autónomo		
117		
2.1	Obtención y movilización de información en temas de interés del alumno y relacionados con tus metas de aprendizaje	121
2.1.1	Personales	125
2.1.2	De información bibliográfica	127
2.1.3	Audiovisuales	131
2.1.4	De la realidad natural y social	133
2.1.5	De objetos y procesos tecnológicos	134
2.1.6	Fuentes de información diversas	137
2.2	Reflexión sobre el propio proceso de atención	139
2.2.1	El proceso de atención	141
2.2.2	Procesos de motivación y atención propios	143
2.2.3	Fuentes de distracción	145
2.2.4	Estrategias para el desarrollo de la atención	149
2.3	Elaboración o transformación de contenidos	151
2.3.1	Organización de contenidos	152
2.3.2	Estructuración de información conceptual	153
2.4	Reflexión sobre el propio proceso de memorización	168
2.4.1	El proceso de memorización	170
2.4.2	Relación entre el proceso de atención y la memoria	173
2.5	Expresión oral de la información	175
2.5.1	Exposición de los resultados o de las elaboraciones realizadas	177
2.5.2	Expresión por escrito o gráficamente de la información elaborada	179
2.5.3	Elaboración de informes de trabajo	181
2.5.4	Expresión de resultados por medios audiovisuales	183
2.5.5	Acción expresiva en el medio	184
2.6	Reflexión sobre el propio proceso de lenguaje	186
2.6.1	El proceso de lenguaje	188
2.6.2	Desarrollo de la verbalización para explicar lo que aprendió y cómo lo aprendió	191
2.6.3	Relación entre el proceso de memoria y el lenguaje	193
2.7	Reflexión sobre el proceso de pensamiento al realizar una exposición oral	195
2.7.1	Planificación de la actividad	199

Índice

2.7.2 Toma de conciencia del proceso de razonamiento cognitivo.....	200
2.7.3 Identificación de la información más importante.....	202
2.7.4 Identificación de errores.....	205
2.7.5 Autoevaluación de la actividad.....	206
2.8 Reflexión sobre el propio proceso de pensamiento.....	208
2.8.1 El proceso de pensamiento.....	210
2.8.2 Relación del lenguaje con el pensamiento, como procesos socio-afectivos y cognitivos.....	211
Unidad 3	
Autoregulación del proceso de aprendizaje.....	214
3.1.1 El modelado de la estrategia.....	221
3.1.2 Análisis de lo que sabes, cómo lo aprendiste y cómo puedes seguir aprendiendo.....	224
3.1.3 Las actividades perspectivistas.....	228
3.2 Práctica guiada de la estrategia.....	232
3.2.1 Puesta en práctica de la estrategia.....	232
3.2.2 Planificación.....	239
3.2.3 Regulación.....	240
3.2.4 Evaluación.....	241
3.3 Realización de la práctica autónoma de la estrategia.....	244
3.3.1 Toma de decisiones y planteamiento de cambios en la estrategia.....	250
3.3.3 Revisión de la estrategia de resolución.....	252
3.3.3 Evaluación por carpetas o portafolios.....	253
3.4 Aplicación de estrategias de apoyo o afectivas.....	255
3.4.1 Estableciendo y manteniendo la motivación.....	257
3.4.2 Enfocando la atención.....	260
3.4.3 Manteniendo la concentración.....	262
3.4.4 Manejo de la ansiedad.....	264
3.4.5 Manejo del tiempo de manera efectiva.....	268
Glosario.....	274
Bibliografía.....	280



Prólogo

Apreciable alumno del Conalep:

Estás iniciando el recorrido que te conducirá a ser un profesional de excelencia y este material, pretende ayudarte a conseguirlo, con la participación activa de tus maestros. Te damos la bienvenida a esta nueva etapa de crecimiento y superación profesional, en la que desarrollarás nuevas habilidades y un cúmulo de conocimientos, imprescindibles en la inserción social, personal y profesional.

Esperamos que este libro, despierte en ti gran interés por la materia y aunado al resto de los módulos, propicie la generación de aprendizajes significativos, que te transformen en una mejor persona para la sociedad.

Te presentamos una lista de símbolos que te guiarán en la rápida identificación de los apartados y mejor comprensión del texto.

	Ícono identificador de la unidad, mismo que avisa cuando has comenzado a tratar una nueva unidad.
	Ícono identificador de la introducción a la unidad. Apartado en el cual encontrarás una breve reseña de lo que tratará la unidad.

Resultados de aprendizaje	Icono identificador del propósito que se persigue alcanzar al final del estudio de la unidad.
Desarrollo del Tema	Icono identificador del apartado en que se desarrollan los temas.
ejercicio	Icono identificador de ejercicios que te servirán para consolidar lo aprendido.
ejemplo	Icono identificador de ejemplos que te servirán para aplicar los temas tratados.

Tal vez en el futuro, puedas transmitir toda tu experiencia, a jóvenes que como tú en este momento, estén ansiosos por superarse.

**¡Ponte metas y nunca desistas de luchar por ellas !
¡Aprovecha al máximo esta herramienta y siéntete orgulloso de pertenecer al Sistema Conalep!
¡Mucha Suerte y Sigue Adelante !**

Colegio Nacional de Educación Profesional Técnica

Presentación

El presente libro ha sido estructurado con la finalidad de dar a conocer las estrategias y competencias necesarias para desarrollar el aprendizaje autogestivo.

A pesar de que la escuela es una institución diseñada para la transmisión de conocimientos, no es posible delegarle toda la responsabilidad que implica el aprendizaje, por lo tanto, es necesaria la autonomía y el desarrollo de habilidades que permitan el acceso a los conocimientos y saberes indispensables para la vida cotidiana.

El aprendizaje no sólo es académico, no se vincula solamente a contenidos escolares, es también una forma de conducirse en la vida.

El propósito fundamental es inducir al alumno a la independencia, autonomía, autorregulación y por lo tanto al dominio que tiene como sujeto activo para construir su aprendizaje. Aquí encontrarás diferentes estilos de abordamiento y resolución de conflictos, la manera de regular las emociones, consejos y sugerencias para mejorar la forma de estudio y actividades inducidas dirigidas a ser un ser humano competente ante las situaciones cotidianas de la vida.

La unidad uno corresponde a la regulación de la dimensión socio – afectiva, encontrarás información valiosa que te permitirá mejorar tus relaciones sociales, laborales, familiares y personales.

En la unidad dos se exponen las estrategias para alcanzar un aprendizaje autónomo eficaz, además de sugerencias para organizar y construir tus propios conocimientos.

Por último la tercera unidad explica los métodos de autorregulación del proceso de aprendizaje, para facilitar tu acceso a los conocimientos y saberes que te interesa construir para incorporarlos a tu vida.

La responsabilidad que te concierne es leer sustancialmente, reflexionar, analizar, ser crítico para aplicar aquello que consideres útil y valioso. De no ser así, las propuestas de este libro serán infructuosas y no pasarán de ser sólo información carente de significado.

Los contenidos que a continuación se presentan fueron escritos pensando en ti y en los posibles sucesos que rodean tu vida.