

Recomendaciones individuales para el desarrollo de las competencias L2L

Información general

Este cuestionario se basa en la evaluación de tu comportamiento, que refleja tus capacidades para aprender a aprender. Las afirmaciones se agrupan en cinco categorías (sub-competencias):

- Motivación y autoestima
- Aprendizaje reflexivo
- Gestión del tiempo
- Organización de la información
- Aprendizaje grupal

Motivación y autoestima		Aprendizaje reflexivo		Gestión del tiempo		Organización de la información		Aprendizaje grupal	
1		2		3		4		5	
6		7		8		9		10	
11		12		13		14		15	
16		17		18		19		20	
21		22		23		24		25	
Sum1		Sum2		Sum3		Sum4		Sum5	
Promedio (Sum/5)		Promedio (Sum/5)		Promedio (Sum/5)		Promedio (Sum/5)		Promedio (Sum/5)	

Niveles de habilidades de aprendizaje

Bajo		Moderadamente bajo			Moderadamente alto			Alto			
1	1,5	2	2,1	2,5	3	3,1	3,5	4	4,1	4,5	5

Ahora, fíjate en las respuestas de los distintos niveles. Observa tus puntos fuertes, es decir, aquellos elementos que hayas puntuado con 4 ó 5. Entonces, y esto es lo más importante, fíjate en las cuestiones cuyos rangos de evaluación vayan del 1 al 3. Estos son los puntos en los que deberás enfocar tu trabajo. Es importante que seas consciente de esos “puntos débiles” porque son los que muestran precisamente, las áreas de intervención por las que debes empezar tu progreso.

Antes de nada, analiza en qué categoría (sub-competencia) has obtenido la menor puntuación. Este apartado probablemente constituye uno de los obstáculos, o dificultades para conseguir tu mayor potencial de aprendizaje, y desde aquí podrás empezar el camino para mejorar tus habilidades. Puedes tomar tus propias decisiones sobre qué quieres cambiar y cómo hacerlo, o puedes pedir ayuda a tu profesor/ tutor.

Luego, haz lo mismo con el resto de las áreas en que te sientas inseguro/a.

Repite este cuestionario algunos meses más tarde y comprueba tu progreso.

Si tu puntuación es baja (entre 1 y 2)

La competencia de aprender a aprender es una combinación de varios aspectos importantes: la habilidad de encontrar los motivos para el aprendizaje (auto motivación) y la confianza de que serás capaz de aprender; la habilidad de replantearte tus experiencias de aprendizaje y aprender de ellas; la habilidad de gestionar tus actividades del día a día y encontrar tiempo para el aprendizaje; la habilidad de trabajar con diferentes fuentes de información y organizar la información; la habilidad de aprender con otra persona y pedir ayuda. Así que, la competencia de aprender a aprender tiene que ver sobre todo con la motivación, la

capacidad de organizarse y las actitudes sobre el aprendizaje más que con técnicas concretas de aprendizaje.

Tu puntuación es baja en las cinco categorías de L2L. Podría resultarte muy difícil el participar en el proceso de aprendizaje y aprender sin ayuda, apoyo y estímulo del profesor/ tutor, de tus colegas de estudio, de la familia y/o compañeros de trabajo.

Necesitas directrices e instrucciones precisas de cómo aprender y poner en práctica tus tareas. No dudes en pedir ayuda.

No pienses que no estás capacitado para aprender, pero debes plantearte primero por qué necesitas aprender, cuáles son tus metas y tu motivación. Habla con tu familia, tus colegas de trabajo, profesores y otros estudiantes. Sin tener clara esta cuestión será muy difícil avanzar, ya que no ves la razón por la que debes aprender.

Revisa tu estilo de aprendizaje y averigua si es visual, auditivo, de lectura y escritura o kinestésico (VARK) y cómo mejorar tu estrategia de aprendizaje. Puedes encontrar el cuestionario sobre estilos de aprendizaje aquí: <http://vark-learn.com/el-cuestionario-vark/> . Si tienes alguna duda, pregunta a tu profesor o tutor.

Si tu puntuación es moderadamente baja (entre 2,1 y 3)

La competencia de aprender a aprender es una combinación de varios aspectos importantes: la habilidad de encontrar los motivos para el aprendizaje (auto motivación) y la confianza de que serás capaz de aprender; la habilidad de replantearse tus experiencias de aprendizaje y aprender de ellas; la habilidad de gestionar tus actividades del día a día y encontrar tiempo para el aprendizaje; la habilidad de trabajar con diferentes fuentes de información y organizar la información; la habilidad de aprender con otra persona y pedir ayuda. Así que, la competencia de aprender a aprender tiene que ver sobre todo con la motivación, la capacidad de organizarse y las actitudes sobre el aprendizaje más que con técnicas concretas de aprendizaje.

Las puntuaciones en al menos tres de las sub-competencias son iguales o menores que 3.

Comprueba primero tu puntuación en Motivación. Si tu puntuación es inferior a 3, primero debes averiguar por qué necesitas aprender, cuáles son tus metas y tu motivación. Habla con tu familia, tus colegas de trabajo, profesores y otros estudiantes. Clarifica los motivos y metas que te ayudarán a lidiar con las dificultades de aprendizaje. La efectividad de tu aprendizaje depende de la ayuda de tus profesores o compañeros de estudio. No seas tímido y pide ayuda. Te ayudará a aprender de manera mucho más rápida y eficaz.

Revisa tu estilo de aprendizaje y averigua si es visual, auditivo, lectura y escritura, kinestésico (VARK) y cómo mejorar tu estrategia de aprendizaje. Puedes encontrar el cuestionario sobre estilos de aprendizaje aquí: <http://vark-learn.com/el-cuestionario-vark/> . Si tienes alguna duda, pregunta a tu profesor o tutor.

Si tu puntuación es moderadamente alta (entre 3,1 y 4)

La competencia de aprender a aprender es una combinación de varios aspectos importantes: la habilidad de encontrar los motivos para el aprendizaje (auto motivación) y la confianza de que serás capaz de aprender; la habilidad de replantearse tus experiencias de aprendizaje y aprender de ellas; la habilidad de gestionar tus actividades del día a día y encontrar tiempo para el aprendizaje; la habilidad de trabajar con diferentes fuentes de información y organizar la información; la habilidad de aprender con otra persona y pedir ayuda. Así que, la competencia de aprender a aprender tiene que ver sobre todo con la motivación, la capacidad de organizarse y las actitudes sobre el aprendizaje más que con técnicas concretas de aprendizaje.

Significa que tus habilidades de aprendizaje se sitúan por encima de la media y no tendrás problemas importantes con el aprendizaje. Tu actitud hacia el aprendizaje es positiva. No necesitas mucha ayuda de

profesores o tutores, básicamente necesitas un estímulo. Por lo tanto necesitarás de vez en cuando referirte a tus metas y tu motivación y hablar con tu entorno más cercano sobre tus planes de futuro. Las reflexiones de antiguos alumnos que han tenido éxito, reforzarán tu confianza.

Para reforzar tu confianza también deberías averiguar tu estilo de aprendizaje (visual, auditivo, lectura y escritura, kinestésico), reflexionar sobre tus estrategias de aprendizaje y hacer cambios si fuese necesario. Puedes encontrar el cuestionario sobre estilos de aprendizaje aquí: <http://vark-learn.com/el-cuestionario-vark/>

Si tu puntuación es alta (entre 4,1 y 5)

La competencia de aprender a aprender es una combinación de varios aspectos importantes: la habilidad de encontrar los motivos para el aprendizaje (auto motivación) y la confianza de que serás capaz de aprender; la habilidad de replantearte tus experiencias de aprendizaje y aprender de ellas; la habilidad de gestionar tus actividades del día a día y encontrar tiempo para el aprendizaje; la habilidad de trabajar con diferentes fuentes de información y organizar la información; la habilidad de aprender con otra persona y pedir ayuda. Así que, la competencia de aprender a aprender tiene que ver sobre todo con la motivación, la capacidad de organizarse y las actitudes sobre el aprendizaje más que con técnicas concretas de aprendizaje.

Significa que tus capacidades para el aprendizaje son muy altas, tu motivación es alta y tus actitudes hacia el aprendizaje son muy positivas. Tienes muy pocas puntuaciones por debajo de 4. No tienes problemas de aprendizaje, pero todavía podrías mejorar tus capacidades de aprendizaje teniendo en cuenta algunas cosas.

Puedes averiguar tu estilo de aprendizaje (visual, auditivo, lectura y escritura, kinestésico), reflexionar sobre tus estrategias de aprendizaje y reajustarlas si fuese necesario. Puedes encontrar el cuestionario sobre estilos de aprendizaje aquí: <http://vark-learn.com/el-cuestionario-vark/>

Recomendaciones individuales

Motivación y autoestima bajas

La motivación y autoestima están representadas en el cuestionario bajo las siguientes afirmaciones:

Afirmación nº 1. Cuando tengo dificultades para aprender algo pienso que no soy lo suficientemente inteligente.

Afirmación nº 6. Entiendo por qué estoy en un proceso de aprendizaje (cuáles son mis metas en la vida).

Afirmación nº 11. Cuando tengo dificultades al empezar a aprender algo, trato de remitirme a lo que quiero lograr.

Afirmación nº 16. Cuando aprendo algo, trato de imaginar cómo puedo aplicarlo a situaciones de la vida cotidiana.

Afirmación nº 21. Cuando consigo mis objetivos/metras de aprendizaje, me recompensó.

Una puntuación baja en motivación y autoestima significa que tu puntuación es igual o menor a 3 en al menos tres de estas afirmaciones.

Para empezar a aprender necesitarás una actitud positiva hacia el aprendizaje. Esto incluye la motivación y la confianza para lograr aprender y tener éxito en el aprendizaje a lo largo de la vida. La motivación es la base que nos permitirá comenzar y tener éxito en nuestras metas de aprendizaje.

Es importante conocer tus capacidades de aprendizaje, manejar los obstáculos y estar dispuesto/a a cambiar. Esto te dará una actitud positiva que te ayudará a resolver problemas, buscar nuevas oportunidades de aprendizaje, y aplicar lo aprendido en diversos contextos.

Aprender requiere esfuerzo, perseverancia y tener presentes tus objetivos de aprendizaje.

Si tienes baja motivación y autoestima, será muy difícil, si no imposible solucionar problemas de aprendizaje, incluyendo la gestión del tiempo y de la información, reflexión sobre el aprendizaje y el aprendizaje grupal.

Afirmación nº 1. Cuando tengo dificultades para aprender algo pienso que no soy lo suficientemente inteligente.

Tu puntuación refleja tu actitud hacia ti mismo, tu autoestima y tu confianza en un ambiente de aprendizaje. Una puntuación baja (3 o por debajo de 3) indica que te falta confianza en tus habilidades de aprendizaje. Todos los seres humanos somos capaces de aprender. Quizás sería difícil alcanzar ciertos niveles (no todos nosotros podemos tener un doctorado), pero el aprendizaje es parte de la naturaleza humana. Algunas personas tienen más talento en ciertos ámbitos que en otras. Lo importante es descubrir en qué ámbito puedes realizarte. Lo más importante es la motivación. Si tu motivación y tus metas son fuertes y firmes, serás capaz de aprender con éxito.

Recomendaciones:

1. Primero podrías intentar conseguir una meta más fácil, que es lo que quieres conseguir. Es importante sentirte satisfecho contigo mismo/a y con tus éxitos. Esto te animará posteriormente a buscar niveles más altos o a aprender más.
2. Si lo necesitas consulta con tus profesores/as o tu tutores/as, u otros servicios disponibles en tu localidad. Te ayudarán a evaluar de forma realista tus metas y posibilidades.

Afirmación nº 6. Entiendo por qué estoy en un proceso de aprendizaje (cuáles son mis metas en la vida).

Tu puntuación refleja tu motivación para aprender. Una puntuación baja (3 o por debajo de 3) indica que estás estudiando algo, pero no estás muy seguro/a de por qué.

La motivación está relacionada con motivos intrínsecos (lo quiero) y extrínsecos (lo necesito). La mayor motivación es la que combina el “lo quiero con lo necesito”. En situaciones de la vida cotidiana, las personas utilizan fuerzas extrínsecas o intrínsecas, y no pueden hacer (o aprender) solamente lo que desean. Tiene que reconocer esas fuerzas y decidir cuáles acepta y cuáles rechaza.

Por ejemplo, alguien puede estudiar algo en concreto para ganar más dinero y mejorar la situación económica de su familia, pero no porque le guste lo que hace. O por el contrario, la persona quiere aprender porque le encanta su trabajo y quiere desempeñarlo de la mejor manera posible. Por supuesto, sería fantástico si además incrementara su salario, pero no es tan importante.

Hay personas que pueden empezar un proceso de aprendizaje para ganarse el respeto de sus suegros, hijos/as o esposo/a.

Los motivos son muy diferentes y muy personales.

Por otro lado puede haber temas que no consideres relevantes, que no encuentres sentido a por qué tienes que estudiarlos, ni veas la conexión que puedan tener con tus metas o cómo podrías aplicarlos en tu vida.

Recomendaciones:

1. Relaciona tu deseo de aprender con tus metas en la vida: qué es lo que quiero o necesito conseguir y cómo el aprendizaje me ayudará a conseguirlo.
2. Cuando sientas resistencia a aprender alguna materia, porque no entiendas qué sentido tiene estudiarla, pregunta a tu profesor/a y coméntalo con sus colegas de estudio. Sus respuestas pueden ayudarte a entender por qué debes aprenderlo, o pueden reforzar tu opinión sobre la inutilidad de la materia. En ese caso comprueba la importancia de la materia para conseguir lo que estás estudiando. Dependiendo de la respuesta, puedes aumentar o disminuir la energía utilizada para ese aprendizaje.

Afirmación nº 11. Cuando tengo dificultades al empezar a aprender algo, trato de remitirme a lo que quiero lograr.

Tu puntuación refleja tu habilidad para reflexionar sobre tus metas y tu motivación para aprender. Una puntuación baja (3 o por debajo de 3) indica que probablemente estés perdiendo la perspectiva o no tengas una visión clara de por qué estás aprendiendo. El aprender algo, para conseguir tus objetivos de aprendizaje requiere tiempo y esfuerzo. A veces comienzas preguntándote cosas como: “¿Qué estoy haciendo?”, “¿por qué gasto mi tiempo aprendiendo esto en lugar de hacer algo más interesante o que me apetezca más?” Necesitas recuperar tu perspectiva, para recordarte tus metas. Si no, podría ser muy difícil continuar aprendiendo. A veces una meta grande parece muy difícil de conseguir: requiere demasiado esfuerzo, demasiado tiempo y cambios en tu vida diaria.

Recomendaciones:

1. Divide tu tarea en tareas más sencillas, metas más fáciles de conseguir. Como por ejemplo, centrarte en un examen en las próximas semanas. Después de lograr la tarea, tendrás mayor confianza de conseguir la siguiente meta.
2. Recompénsate cuando consigas tus metas. Podría ser con una cena o viendo tu película favorita con amigos/as, comprando ropa nueva. Lo importante es que unas la recompensa con tu logro y te des un “capricho”.

Afirmación nº 16. Cuando aprendo algo, trato de imaginar cómo puedo aplicarlo a situaciones de la vida cotidiana.

La puntuación refleja tu habilidad para aplicar tus conocimientos (aplicar lo que has aprendido). Una puntuación baja (3 o por debajo de 3) indica que probablemente tienes poco interés en lo que estás aprendiendo (baja motivación). Uno de los objetivos de aprendizaje más importantes es la habilidad para aplicar el conocimiento. Uno de los factores que desmotivan el aprendizaje es el no entender la necesidad de aprender y cómo podemos aplicar lo aprendido.

Recomendaciones:

1. Cuando aprendas alguna materia y no entiendas por qué deberías hacerlo, consúltalo con tu profesor y discútelo con tus colegas de aprendizaje. Entenderlo aumentará tu motivación.
2. Sería muy útil no sólo imaginar cómo aplicarlo sino aplicarlo propiamente. Por ejemplo: cuántos euros te ahorrarías si te descuentan un 12% sobre un objeto que cuesta 423€, pedir comida y bebida en un avión o simplemente saludar a tus amigos/as y decirles algunas frases en el lenguaje que estás aprendiendo. Esto aumentará tu autoestima.

Afirmación nº 21. Cuando consigo mis objetivos/metras de aprendizaje, me recompenso.

Tu puntuación refleja tu habilidad para aumentar tu motivación recompensándote por el aprendizaje. Una puntuación baja (3 o por debajo de 3) indica que raramente lo haces. Todos sabemos que podemos modificar el comportamiento con castigos y recompensas. La desmotivación por aprender, en muchos casos, se crea aplicando demasiados castigos y apenas recompensas.

Recomendaciones:

1. Quizás recibas recompensas en tu proceso de aprendizaje de tu familia, profesor/a y/o compañeros/as. Pero es igualmente importante recompensarte; celebra tus logros (grandes y pequeños), sin tener que esperar al diploma o la ceremonia de graduación, ya que ese objetivo está demasiado lejos y tendrás que esperar mucho. Hazte un plan con metas claras y recompénsate después de conseguir cada una de ellas.
2. Recompénsate de vez en cuando. Las recompensas pueden ser muy diferentes, depende de lo que valores. Puede ser invitar a tu novio/a a cenar o al cine, llevar a tu familia al zoo u organizar una

barbacoa, comprar algo que no sea muy caro, pero que querías o necesitabas desde hace un tiempo y no habías encontrado la justificación para comprarlo, o simplemente sentarte en una cafetería y tomarte un buen café y un helado. Las recompensas pequeñas puedes dártelas después de estudiar un rato, comerte una chocolatina o ver un ratito tu serie favorita de la tele.

3. También es útil hacer tus logros visibles. Aprender puede ser agotador porque no ves de forma inmediata los resultados de tu esfuerzo. Pon un vaso encima de tu mesa y coloca una piedrecita o una moneda cada vez que trabajes en tus metas de aprendizaje o cada media hora que te concentres en el estudio. Cuando llenes el vaso, verás el resultado de tu esfuerzo. Podrás sentirte orgulloso/a y disfrutar de tu recompensa.

Aprendizaje reflexivo

El aprendizaje reflexivo se representa en el cuestionario con las siguientes afirmaciones:

Afirmación nº 2. A menudo me replanteo mi aprendizaje, qué me ayuda y qué lo obstaculiza.

Afirmación nº 7. Cuando tengo problemas con el aprendizaje, trato de entender las razones.

Afirmación nº 12. Sé cuál es la manera más efectiva para estudiar.

Afirmación nº 17. Cuando tengo problemas de aprendizaje, trato de encontrar formas diferentes de aprender.

Afirmación nº 22. Sé cómo modificar mi forma de aprender, basándome en experiencias previas de aprendizaje.

Una puntuación baja (por debajo de 3) significa que en al menos en tres de estas afirmaciones tu puntuación es igual o menor que 3.

La reflexión es la habilidad de aprender de aprendizajes previos y experiencias de vida, esto se hace al replantearte y sacar conclusiones sobre lo que deberíamos cambiar y planear cómo usar las experiencias pasadas en las actividades futuras. La reflexión implica el recordar y describir la experiencia previa, evaluarla y entenderla, y analizarla y diseñar el plan para aplicarla.

La reflexión se asocia con el “mirar atrás”, examinar el pasado, aprender de tus experiencias positivas y no repetir errores.

Afirmación nº 2. A menudo me replanteo el aprendizaje, qué me ayuda y qué lo obstaculiza.

Tu puntuación refleja tus esfuerzos para reflexionar lo aprendido. Una puntuación baja (igual o inferior a 3) significa que no intentas reflexionar sobre tu aprendizaje. La reflexión es parte del desarrollo y progreso de la persona.

Recomendaciones:

1. Utiliza cualquier diario de aprendizaje (por ejemplo, una aplicación o simplemente una hoja de papel) y por lo menos una vez a la semana escribe tus experiencias de aprendizaje, qué te ayuda y qué te frena. Antes de escribir algo nuevo, lee lo que ya hayas escrito. Refrescará tu memoria sobre tus experiencias previas y estimulará tu deseo de escribir.

2. Habla con alguien sobre tu forma de aprender. Para muchas personas hablar sobre determinadas materias les ayuda a entenderlas. También podrás conseguir nuevas perspectivas sobre lo que estás aprendiendo.

Afirmación nº 7. Cuando tengo problemas con el aprendizaje, trato de entender las razones.

La puntuación refleja tus esfuerzos para entender mejor tus problemas de aprendizaje. Una puntuación baja (igual o inferior a 3) significa que no intentas entender las razones del fracaso y estarás destinado a repetir tus errores y perder el tiempo.

Recomendaciones:

1. Deja de repetir tu patrón de aprendizaje y piensa por qué no puedes progresar.
2. Piensa en las razones del problema. Escribe tus ideas en cualquier medio (por ejemplo, una aplicación o simplemente una hoja de papel). Escribir las dificultades y las ideas ayuda a resolver el problema.
3. Habla con alguien (compañeros o profesor, amigos o familiares) sobre el problema. En muchos casos hablar sobre el problema te ayudará a encontrar la solución o asesorarte.

Afirmación nº 12. Sé cuál es la manera más efectiva para estudiar.

Estudiar de manera efectiva significa utilizar un estilo de aprendizaje efectivo: visual, auditivo, lectura y escritura, kinestésico (VARK)

Los que aprenden visualmente tienen una preferencia por lo que puedan ver (ayudas visuales que representan ideas usando métodos distintos a las palabras tales como gráficos, listas, diagramas, símbolos, etc.)

Los que aprenden de forma auditiva aprenden mejor escuchando (lecturas, debates, cintas, etc)

Los que aprenden leyendo/escribiendo lo hacen a través de tomar notas leyendo textos.

Los que aprenden de forma táctil/ kinestésica prefieren aprender a través de la experiencia- moviéndose, tocando, haciendo (la exploración activa del mundo, proyectos de ciencias, experimentos, etc.)

Tu puntuación refleja cuánta conciencia tienes de tu estilo de aprendizaje y las estrategias asociadas a ello. Una puntuación baja (igual o menor a 3) significa que no sabes cuál sería tu estrategia de aprendizaje más eficiente.

Recomendaciones:

1. Revisa tu estilo de aprendizaje y averigua si es visual, auditivo, lectura y escritura, kinestésico (VARK) y cómo mejorar tu estrategia de aprendizaje. Puedes encontrar el cuestionario sobre estilos de aprendizaje aquí: <http://vark-learn.com/el-cuestionario-vark/>.
2. Si tienes alguna duda, pregunta a tu profesor o tutor.

Afirmación nº. 17. Cuando tengo problemas de aprendizaje, pruebo distintas formas de aprender.

Tu puntuación refleja tu esfuerzo en cambiar tu estilo de aprendizaje. Una puntuación baja (Igual o inferior a 3) significa que no intentas hacer cambios en tu forma de aprender. Saber y entender tus problemas de aprendizaje no es suficiente, necesitas hacer algo diferente basándote en tus dificultades.

Recomendaciones:

1. Elige qué quieres cambiar en tu aprendizaje. No intentes cambiar muchas cosas a la vez. Podría resultar demasiado difícil y desmotivarte.
2. Aplica el cambio y reflexiona en cómo ha influido en tu aprendizaje. (Por ejemplo, un diario de aprendizaje)
3. No te des por vencido a la primera si no obtienes resultados positivos. Necesitas practicar para adaptarte a la nueva forma de aprender.
4. Pide ayuda a tus profesores, compañeros, familiares o amigos. Pregúntales sobre el éxito que tuvieron al estudiar, intercambia ideas o formas de aprender.

Afirmación nº. 22. Sé cómo modificar mi forma de aprender, basándome en experiencias previas de aprendizaje.

Tu puntuación refleja cuánto has aprendido de tus experiencias de aprendizaje previas. Una puntuación baja (igual o menor que 3) significa que o bien no reflexionas sobre tu aprendizaje, o no sacas conclusiones. Saber qué cambiar y cómo es el primer paso.

Recomendaciones:

1. Escribe tus ideas y cómo planeas modificar tu aprendizaje. Te ayudará a ordenarlas en una secuencia lógica y a darles un tiempo realista.
2. Comparte estas ideas con las personas cuyo apoyo y opiniones sean importantes para ti: profesores, compañeros, familiares y amigos

Gestión del tiempo

La gestión del tiempo se representa en el cuestionario con las siguientes afirmaciones:

Afirmación nº. 3. Cuando empiezo a aprender algo, me fijo objetivos de aprendizaje.

Afirmación nº. 8. Nunca tengo tiempo para aprender.

Afirmación nº. 13. Cuando empiezo a aprender tengo interrupciones (llamadas, correos electrónicos, colegas, familiares, descanso para el café, etc.)

Afirmación nº. 18. Me hago un horario para organizar mi día y mis tiempos de aprendizaje.

Afirmación nº. 23. Cuando estoy estudiando nunca digo “lo haré luego”.

Una puntuación baja en Gestión del Tiempo significa que tu puntuación en al menos tres de las afirmaciones es igual o menor que 3.

Estrictamente hablando no podemos gestionar el tiempo, sino cómo lo utilizamos. Todos tenemos días de 24 horas. Cuánto y qué consigamos durante el tiempo que tenemos depende de nosotros, no del tiempo. Así que, la habilidad de la gestión del tiempo es tu habilidad de gestionar el tiempo, pero por mayor comodidad le llamamos Gestión del Tiempo. Hay cinco aspectos de la conducta que son importantes para utilizar el tiempo de forma eficaz que se reflejan en este cuestionario:

Afirmación nº. 3. Cuando empiezo a aprender algo, me fijo objetivos de aprendizaje.

La puntuación refleja tu habilidad para establecer objetivos de aprendizaje. Una baja puntuación (igual o inferior a 3) indica que en la mayoría de situaciones no fijas objetivos de aprendizaje claros.

Recomendaciones:

1. Para empezar a gestionar tu tiempo de manera eficiente, necesitas establecer tus objetivos. Por ejemplo, si vas a cursos de inglés, tienes que decidir qué nivel (A1, A2, B1, B2, C1, and C2) quieres conseguir. Por supuesto que depende del nivel actual. Tanto los objetivos demasiado bajos como los demasiado altos, nos desmotivan. Para conseguir algo, necesitas hacer un esfuerzo que no debería ser demasiado alto ni crear desmotivación.
2. Necesitas establecer tu objetivo de aprendizaje, en un tiempo preciso. Por ejemplo, “cada día dedicaré una hora de la tarde para los ejercicios de idiomas”.
3. Necesitas establecer un objetivo claro de de cuánto necesitas aprender en esta hora, por ejemplo, “Leeré y resumiré un capítulo una hora cada tarde” o “Revisaré 20 palabras nuevas de vocabulario una hora cada tarde”.

Afirmación nº. 8. Nunca tengo tiempo para aprender.

La puntuación refleja tu habilidad para priorizar. Una puntuación baja (igual o inferior a 3) indica que aprender tiene una prioridad baja sobre otras actividades (por ejemplo, ver un partido de fútbol o una película en la tele en lugar de aprender).

Recomendaciones:

1. Si decides destinar una hora cada tarde para el aprendizaje (por ejemplo, ejercicios de inglés), tienes que decidir qué actividades de tu rutina diaria vas a saltarte (eliminarlas de tu lista de cosas que hacer).
2. No te arriesgues. Trata de evitar la tentación de escuchar esa vocecilla que te dice “hoy voy a ver el fútbol, pero mañana pasaré dos horas aprendiendo”. Eso no va a pasar. Lo mejor es destinar una hora a aprender antes del partido, y recompensarte viendo el partido después de aprender.

Afirmación nº. 13. Cuando empiezo a aprender tengo interrupciones (llamadas, correos electrónicos, colegas, familiares, descanso para el café, etc.)

La puntuación refleja tu habilidad para gestionar interrupciones. Una puntuación baja (Igual o menor a 3) indica que utilizas el tiempo que dedica a aprender de forma poco eficaz, y lo utilizas para hacer otras

cosas. Esto ocurre porque al aprendizaje requiere un esfuerzo adicional y buscamos cualquier pretexto para evitarlo. Por ejemplo, cuando te pones a aprender te acuerdas inmediatamente que prometiste a tu mujer arreglar una puerta hace dos meses. Esto demuestra que tu motivación para aprender ha decaído y le da una prioridad inferior a la que imaginabas cuando empezó el proceso. También puede indicar que tu ambiente no te favorece. Por otro lado es importante que aprender se convierta en tu rutina, de forma automática, sin tener que pelear contigo mismo para hacer las tareas. Los estudios demuestran que una persona necesita al menos 18 días (depende de las personas) para crear un nuevo hábito.

Recomendaciones:

1. Busca un sitio para aprender donde nadie te moleste (por ejemplo, la biblioteca).
2. Apaga tu teléfono y notificaciones de correo electrónico. Podrás contestar las llamadas o mensajes después. Tienes derecho a “desconectar”
3. Pide a tus familiares que no le molesten cuando estás aprendiendo. Podrás ocuparte de sus problemas cuando termines (y de lo demás también).
4. Crea rutinas de aprendizaje (antes de empezar, hazte un café o un té, enciende una vela, pon música o algo parecido). Es importante como algo simbólico de tu preparación para estudiar.
5. Haz del aprendizaje una parte de tu rutina diaria.

Afirmación nº. 18. Me hago un horario para recordar, organizar y planear actividades.

La puntuación refleja tu habilidad para planear tu horario. Una puntuación baja (Igual o inferior a 3) indica que estás perdiendo el control de tu tiempo (o sea, de cómo manejas tu tiempo). La mayoría de personas tienen algún tipo de “lista de cosas que hacer” El problema con muchas de esas listas, es que son simplemente un montón de cosas que necesitamos hacer.

Recomendaciones:

1. Hacer un horario es parte del proceso para aprender a organizarte. Aparta un tiempo para hacerte un horario.
2. Cuando hagas tu lista de “cosas que hacer” asegúrate de tener tiempo suficiente para las tareas prioritarias/esenciales y ponlas en tu horario. Organiza las otras actividades alrededor de las que ya están establecidas.
3. Si ocurre algo inesperado, mueve las actividades que no sean prioritarias o esenciales, estas no las toques. Lo importante no es ceñirte a tu horario, sino a las actividades prioritarias/esenciales.
4. Considera también escribir otra vez en tu horario tus objetivos de aprendizaje.

Afirmación nº. 23. Cuando estoy estudiando nunca digo “lo haré luego”.

La puntuación refleja tu habilidad para no aplazar tareas obligatorias. Una puntuación baja (igual o menor que 3) indica que ha disminuido tu motivación para aprender y tiene una menor prioridad que la que imaginabas antes de empezar el proceso.

"Lo hare después" ha tirado por la borda muchas buenas intenciones. Demasiados “lo hare después” acumulan más y más tareas sin terminar, y el sentimiento de que cualquier aprendizaje es insalvable. Aplazar tareas obligatorias es tan tentador como mortal. Los alumnos empiezan a dejar de ir a clase, empiezan a mentir a sus familias, compañeros y profesores sobre las razones de su absentismo y finalmente dejan de aprender.

Recomendaciones:

1. La mejor forma de no aplazar las tareas obligatorias es reconocer que lo hacemos.
2. Entonces necesitas descubrir el por qué. ¿Puede que te asuste el fracaso, cometer errores? ¿Has perdido quizás la perspectiva?
3. Una vez que sepas el por qué aplazas las tareas obligatorias puedes planear dejar el hábito. Coméntalo con tu profesor/a (tutor/a)
4. Recompénsate por terminar las tareas, y ¡recuérdate de manera regular las terribles consecuencias de no hacer estas cosas tan aburridas!
5. En el peor de los casos considera dejar de aprender. Pero antes de hacerlo habla con tu familia, profesor/a o tutor/a y tus compañeros/as. Puede que entre todos encuentren una solución distinta.

Organización de la información

La organización de la información se representa en el cuestionario bajo las siguientes afirmaciones:

Afirmación nº 4. Cuando necesito información nueva, sé dónde encontrar fuentes fiables.

Afirmación nº 9. Cuando no entiendo algo, simplemente me lo salto.

Afirmación nº 14. Paso mucho tiempo buscando información que ya tengo en algún sitio.

Afirmación nº 19. Siempre hablo con mis amigos y familiares sobre lo que he aprendido.

Afirmación nº 24. Con la información que obtengo de distintas fuentes, sé cómo seleccionar la más importante.

Es la capacidad de manejar la información de forma física o mental, utilizando ciertas técnicas o estrategias. Implica el ser capaz de seleccionar, clasificar, analizar, resumir, sintetizar (crear), entender y guardar nueva información.

Una puntuación baja (menor que 3) significa que al menos en tres categorías has obtenido una puntuación igual o inferior a 3.

Afirmación nº 4. Cuando necesito información nueva sé dónde encontrar fuentes fiables.

La puntuación refleja tu habilidad de escoger fuentes fiables de información para aprender. Una puntuación baja (igual o inferior a 3) indica que probablemente necesites asesoramiento para buscar información. Normalmente los alumnos/as necesitan más información cuando enfrentan algunos problemas de aprendizaje y las fuentes habituales de información no les ayudan a resolverlos.

Recomendaciones:

1. Pide a tu profesor, trabajador social, bibliotecario u otra persona competente qué fuentes de información (bibliotecas, apps de aprendizaje, páginas web, programas, etc.) y servicios de asistencia al estudiante hay disponibles y cómo utilizarlos.
2. Pregunta a tus compañeros de estudio qué fuentes de información utilizan.
3. Trata de buscar en diferentes fuentes de información, intenta buscar información en la biblioteca, en internet a través de amigos y de libros. Siempre puedes pedir ayuda, por ejemplo, si no estás seguro/a de cómo utilizar la biblioteca.
4. No copies y pegues información de internet sin más, intenta buscar la misma información en distintas fuentes, intenta encontrar páginas webs fiables (no sólo Wikipedia) etc.

Afirmación nº 9. Cuando no entiendo algo, simplemente me lo salto.

La puntuación refleja tu habilidad para entender la información. Una puntuación baja (igual o inferior a 3) indica que no te esfuerzas en tratar de entender la información. Podría llevar a malentendidos sobre el tema y evitar la resolución de tareas, o la aplicación del conocimiento en un contexto distinto. A menudo conlleva una pérdida de tiempo ya que tienes que volver a aprenderlo.

Saltarnos la información que no está clara puede ahorrarnos algo de tiempo de momento, pero si nos “saltamos” demasiada, inevitablemente nos traerá problemas en un futuro inmediato.

Recomendaciones:

1. Si hay algo que no entiendes, trata de buscar otras fuentes de información: vete a la biblioteca y busca otro libro de texto (quizás tenga descripciones más claras, ilustraciones...), pregunta a tu profesor/a, llama a un amigo/a o búscalo en fuentes fiables de internet.
2. Cuando creas que ya lo has entendido, intenta aplicarla en alguna tarea similar en otro contexto distinto. Si realmente entendiste la información (el concepto) esto no será un problema. Si no, vuelve a la primera recomendación.

Afirmación nº 14. Paso mucho tiempo buscando información que ya tengo en algún sitio.

Tu puntuación refleja tu habilidad para organizar la información. Una puntuación baja (igual o menor a 3) podría indicar que no sabes cómo clasificar la información o en qué carpeta (del ordenador o de papel) podría y debería estar guardada (y encontrarla).

Por ejemplo, cuando guardes algo en el ordenador puedes usar un sistema de almacenaje que ya exista (documentos, fotos, películas, música, etc.), o guardarlo en una carpeta específica. Por supuesto, bajo estas categorías tan amplias tales como documentos, fotos o similar, necesitarás crear tu propio sistema de carpetas: con apartados secundarios y terciarios. Por ejemplo en fotos, puedes tener diferentes apartados con las distintas actividades: Viajes, hijos, amigos, etc. y como apartados terciarios las fechas o lugares. Los problemas aparecen cuando por distintos motivos, empiezas a guardar contenidos similares en distintas carpetas o guardarlo todo en una misma carpeta, por ejemplo en el escritorio del ordenador o documentos impresos en la mesa o en la cajonera. Obviamente te hará perder el tiempo buscando las cosas. En muchos de los casos las personas empiezan a hacer copias extras de los documentos y meterlos dentro de un montón de carpetas creando un follón mayor.

Recomendaciones:

1. Tómate tiempo para crear un método propio de búsqueda de documentos empezando de los criterios más generales a los más específicos.
2. Los criterios de clasificación más utilizados son: alfabético, por temas, por sitios (geográficos) y por tiempo.
3. Cíñete a tu método. Cualquier método será mejor que no tener ninguno.
4. Cuando tengas una información nueva, pregúntate:
 - a) ¿Es útil e importante?
 - b) Si la respuesta es no, bórralo o tíralo a la papelera.
 - c) Si la respuesta es sí, decide a qué lugar pertenece dentro de tu método de información y ponla allí donde la puedas encontrar fácilmente si la necesitas.

Afirmación nº 19. Siempre hablo con mis amigos y familiares sobre lo que he aprendido.

La puntuación refleja tu deseo de compartir lo aprendido. Una puntuación baja (igual o inferior a 3) indica que probablemente no veas el valor de lo que estás aprendiendo, la falta de interés en la materia o la pérdida de motivación.

Recomendaciones:

1. Encuentra a alguien que tenga verdadero interés en lo que estás aprendiendo (familiares, amigos o compañeros) y de vez en cuando relátales lo aprendido. Es útil en numerosos aspectos
 - a) Ayuda a memorizar el tema.
 - b) Ayuda a entender el tema.
 - c) Incrementa tu motivación para aprender.
 - d) Te ayuda a mantener relaciones sociales.
2. Habla con tu profesor o tutor si no hay nadie más que tenga interés.

Afirmación nº 24. Con la información que obtengo de distintas fuentes, sé cómo seleccionar la más importante.

La puntuación refleja tu habilidad para determinar el valor de la información. Una puntuación baja (igual o inferior a 3) indica que probablemente estés perdido en relación a distintas fuentes de información.

Recomendaciones:

1. Pide a tu gestor de aprendizaje qué te informe de los servicios de asistencia al aprendizaje y las fuentes de información disponibles para alumnos/as y te enseñe cómo utilizarlos.
2. Pide a tu profesor/a (tutor/a) que te dé la lista de las fuentes de información más importantes.

3. Cuando busques información o escojas entre las distintas fuentes disponibles pregúntate lo siguiente:
- ¿Está directamente relacionado con el tema que estás estudiando?
 - ¿Responde a tu pregunta o problema?
 - ¿Te ayuda a entender el tema o a hacer tu tarea?
 - ¿La información se corresponde con tu estilo de aprendizaje (hay más texto, gráficos, imágenes, fórmulas o más ejemplos prácticos)?
 - ¿La fuente es fiable?
4. Escoge la fuente de información que te de más respuestas afirmativas.

Aprendizaje grupal

La habilidad de aprender en grupo se representa en el cuestionario bajo las siguientes afirmaciones:

Afirmación nº 5. Creo que aprender con alguien es más eficaz que aprender sólo/a.

Afirmación nº 10. Puedo expresar mi opinión a la clase/grupo de aprendizaje.

Afirmación nº 15. Cuando veo a alguien con problemas de aprendizaje le ofrezco mi ayuda.

Afirmación nº 20. Cuando tengo problemas de aprendizaje pido ayuda a mis compañeros.

Afirmación nº 25. Siempre encuentro a alguien con quien puedo aprender.

La habilidad del aprendizaje grupal es la disposición y la técnica para intercambiar y complementar ideas con un grupo de personas de distintos orígenes, habilidades y aptitudes. El grupo puede ser una fuente importante para desarrollar otras habilidades para “aprender a aprender”.

Afirmación nº 5. Creo que el aprender con alguien es más eficaz que aprender sólo/a.

La puntuación refleja tu actitud hacia el aprendizaje en grupo. Una puntuación baja (Igual o menor que 3) indica que prefieres aprender solo. Está comprobado que en muchos contextos el aprendizaje en grupo (o al menos en pareja con alguien) es más efectivo que aprender solo. Esto es así por numerosas razones. Primero, el conocimiento se disemina lo que significa que en el grupo hay siempre variedad de conocimiento, experiencias distintas y el compartirlas es un aspecto importante del aprendizaje y la adquisición de conocimientos. Segundo, el conocimiento es contextual y cada persona del grupo puede aportar diferentes contextos y situaciones relacionadas con el objeto de aprendizaje, y el compartir estas situaciones y soluciones es parte esencial del aprendizaje. Tercero, el conocimiento es un fenómeno social y el aprendizaje en grupo satisface las necesidades personales de seguridad, pertenencia y reconocimiento. Si tienes problemas de aprendizaje, aprender solo, puede incrementar tu frustración y nivel de estrés lo que podría reducir significativamente la eficacia del aprendizaje.

Por supuesto, la preferencia del aprendizaje en grupo o individual se determina por el tipo de personalidad: algunas personas prefieren aprender en grupo y otros de manera individual. Pero incluso aquellos que prefieren aprender solos necesitan unirse a un grupo de vez en cuando y deben ser capaces de mostrar una actitud adecuada.

Recomendaciones:

- Incluso si eres introvertido y prefieres aprender de manera individual, recuerda que el grupo puede aportarte emociones positivas, incrementar tu motivación y ayudarte a resolver tus problemas de aprendizaje.
- Encuentra a alguien en el grupo con quien te sientas a gusto para compartir tus experiencias de aprendizaje.
- Haz un esfuerzo de vez en cuando para unirse al grupo, para que puedas aprender y socializar. Puede reducir tu nivel de estrés y ayudarte a relajarte y continuar aprendiendo.

Afirmación nº 10. Puedo expresar mi opinión a la clase.

La puntuación refleja el grado de actividad en el grupo. Una baja puntuación (3 o por debajo de 3) indica que prefieres tomar el rol de “compañero silencioso”. Todos necesitan a alguien que les escuche, y expresar sus opiniones e ideas en voz alta es esencial para la construcción del conocimiento. La reticencia a compartir ideas puede ser debido a dos causas principales: primero, tú, segundo, el grupo. Al trabajar juntos el grupo desarrolla una cierta identidad que puede crear una atmósfera abierta y creativa (sube la moral) pero también puede haber una atmósfera no propicia a que las personas expresen sus ideas debido al comportamiento del grupo (baja la moral).

Recomendaciones:

1. Pide al grupo que te de un tiempo para expresar tu opinión.
2. Expresa tu opinión con tranquilidad enfocándote en lo que quieras transmitir y no critiques a quien tenga una opinión distinta a la tuya.
3. Si ves que el grupo está bajo de ánimo, déjalo. Puede resultar difícil, pero cuanto más tiempo te quedes, mayores serán tus dificultades, a no ser que decidas luchar y subir el ánimo del grupo. Esto aún será más difícil.
4. Quedarse en un grupo que no te permita expresar tu opinión libremente, destruirá tu confianza en ti mismo/a y tu motivación para aprender.

Afirmación nº 15. Cuando veo a alguien con problemas de aprendizaje le ofrezco mi ayuda.

La puntuación refleja tu habilidad para contribuir al aprendizaje de otras personas del grupo. Una puntuación baja (3 o por debajo de 3) indica que prefieres asumir el rol de “compañero silencioso” en el grupo y antes de dar, prefieres recibir. El aprendizaje en el grupo requiere compartir: dar y recibir.

Recomendaciones:

1. No olvides que todos tenemos algo valioso que aportar: liderazgo, experiencia en un campo, técnicas, actitud o capacidad para animar (apoyo emocional).
2. Si ves que alguien tiene problemas de aprendizaje ofrece tu ayuda. Algo bueno de explicar cosas a otros/as es que repites los temas de estudio, los resumes y mejoras tu propio aprendizaje.
3. Si conoces la solución puedes ofrecerla de inmediato, pero en algunos casos en lugar de aconsejar directamente se pueden plantear determinadas cuestiones a las personas para que encuentren la solución. Incrementarás su habilidad para aprender.

Afirmación nº 20. Cuando tengo problemas de aprendizaje pido ayuda a mis compañeros.

La puntuación refleja tu disposición a aceptar la ayuda de otros miembros del grupo. Una puntuación baja (3 o por debajo de 3) indica que intentas solucionar tus problemas de aprendizaje tú solo/a, sin ayuda. Puede haber distintas razones: grandes ambiciones y mucha autoestima, introversión y una moral baja a nivel grupal. Solucionar los problemas por uno mismo/a puede ser gratificante (lo hice), pero también puede ser frustrante y requerir mucho tiempo.

Recomendaciones:

1. Si ves que resolver el problema por ti mismo/a te cuesta demasiado esfuerzo y tiempo, es mejor pedir ayuda a personas con experiencia (tus profesores, compañeros, familiares o amigos). A la gente le gusta aconsejar – les sube la autoestima y se sienten reconocidos por lo que saben.
2. Pedir ayuda te aclarará cuál es el problema y el por qué se la pide a esa persona en particular (porque ya han terminado el trabajo, porque son buenos en ese ámbito, etc.).
3. Sigue el consejo que recibas, incluso si no estás seguro/a de que vaya a funcionar. Probar nuevas opciones puede darnos resultados inesperados.

Afirmación nº 25. Siempre encuentro a alguien con quien puedo aprender.

La puntuación refleja tu habilidad para aprender en el grupo. Una baja puntuación (3 o por debajo de 3) indica que a menudo, estudias solo. Puede haber numerosas razones: prefieres aprender solo, no te sientes seguro para pedir ayuda, no estás seguro de la reacción de la persona o del grupo.

Recomendaciones:

1. Siempre hay alguien que está dispuesto e incluso encantado de ayudarte. Trata de encontrarlo/la.
2. Aún cuando no estés seguro de la reacción, pide ayuda. Esto hará que sepas cómo actuar en ocasiones futuras y quién estará dispuesto a ayudarte y quién no.
3. Aunque prefieras aprender individualmente, recuerda que estudiar con otra persona puede ser una experiencia positiva, puede aumentar tu motivación y ayudarte a resolver problemas de aprendizaje.