

La siguiente ficha te permitirá conocer técnicas para apoyar el aprendizaje desde lo afectivo y social, siendo fundamental el manejo de habilidades blandas. Estas habilidades son el conjunto de características individuales que te ayudan a controlar tu propio aprendizaje e interactuar y cooperar con tus pares de manera sana y eficaz como, por ejemplo, la empatía, la escucha activa y precisa, entre otras. Para Camarero, Martín, Herrero (2000) y Albo (2012), las técnicas de apoyo recomendables son:

a. Técnicas metacognitivas. Estas técnicas te permiten controlar consciente y reflexivamente tu proceso de aprendizaje, mediante la regulación permanente de las formas en que adquieres el conocimiento. Ejemplos de estrategias metacognitivas son: planificación, monitoreo y evaluación.

- **Planificación**

Esta técnica fomenta tu capacidad de proponerte condiciones y pasos para optimizar el estudio.

Ejemplos:

- ✓ ¿Cómo mejoraré mi entorno para estudiar mejor?
- ✓ ¿De qué manera me haré cargo de mis dificultades de aprendizaje?
- ✓ ¿Cómo organizaré mis tiempos para estudiar?

- **Monitoreo**

Esta técnica te permite desarrollar la destreza de vigilar y ajustar el proceso de estudio.

Ejemplos:

- ✓ ¿Cómo enfrento los desafíos del tema que estudio?
- ✓ ¿De qué manera controlo mis tiempos para estudiar?
- ✓ ¿Cómo proceso más rápido la información?

- **Evaluación**

Esta técnica te ayuda a formular una reflexión retrospectiva del proceso de estudio.

Ejemplos:

- ✓ ¿Qué ha resultado más fácil?
- ✓ ¿Qué ha resultado más difícil?
- ✓ ¿Cómo he aprendido?
- ✓ ¿De qué manera aprendo mejor?

b. Técnicas afectivas. Estas técnicas permiten conocer tu estado anímico y la repercusión que este estado tiene en tu aprendizaje. Sirven para controlar la ansiedad, la autoestima, la auto-eficacia, etc. Algunas estrategias afectivas son: la autoinstrucción, el autocontrol y los contradistractores.

- **Autoinstrucción**

Esta técnica consiste en tu capacidad de planificar una actividad o tarea, estableciendo distintas opciones, luego evaluar y finalmente diseñar un plan para el estudio.

Ejemplos:

- ✓ ¿Cómo trataré de sentirme en confianza para enfrentar una prueba o trabajo difícil?
- ✓ Antes de iniciar una actividad, ¿me propongo metas para realizarla óptimamente?
- ✓ Para enfrentar la tarea grupal que nos propuso el profesor, pregunté a mis compañeros: ¿cuál es el problema?, ¿qué tengo que hacer para solucionarlo?, ¿cuál sería el plan?

- **Autocontrol**

Esta técnica tiene relación con el conocimiento de ti, invitándote a ser una persona reflexiva y consciente de tus habilidades y limitaciones.

Ejemplos:

- ✓ ¿Qué hago cuando un tema no está claro? ¿A quién pido ayuda?
- ✓ ¿Cuándo me distraje en la clase? ¿Qué debo hacer para resolver esta limitación?
- ✓ Llevo tres horas estudiando sin parar, ¿qué hago para aprender mejor sin sentir fatiga?

- **Contradistractores**

El manejo de esta técnica responde a la siguiente pregunta: ¿cómo enfrento aquello que me desorienta de mis estudios?

Ejemplos:

- ✓ Para evitar estar nervioso respiro lenta y profundamente antes de hablar y, en las pausas, bebo un poco de agua para avanzar en mi exposición.
- ✓ Para concentrarme en la tarea o actividad que realizo suelo escuchar música con mis audífonos; en cambio, mi compañero necesita estar en un lugar silencioso como una sala de lectura.

c. Técnicas sociales. Estas técnicas te permiten evaluar tu capacidad para enfrentar conflictos, resolverlos y ayudar a los demás.

Ejemplos:

- ✓ ¿Hasta qué punto mi postura física comunica mi apertura y mi buena disposición hacia mi compañero de clase?
- ✓ ¿De qué manera comunico mi implicación personal a mi compañero de trabajo?
- ✓ ¿De qué manera mi postura física indica interés por lo que expresa mi compañero?

¡Ahora hazlo tú!

A continuación, lee los siguientes textos y responde las preguntas que aparecen a continuación.

Texto 1: deterioro interpersonal

Gabriel y José se cruzan en el pasillo: Gabriel va ensimismado y no saluda a José, el cual interpreta esta conducta como falta de interés, agresión o descalificación. Al encontrarse en un trabajo grupal, es probable que el grado de cooperación de José sea mínimo, y por consiguiente Gabriel se molesta con su actitud, descalificando su trabajo y así sucesivamente la relación se irá deteriorando.

Adaptado de García-Huidobro, Gutiérrez y Condemarín, 2008.

Texto 2: escucha egocéntrica

La persona es incapaz de ponerse en el lugar del otro, de entender sus sentimientos, motivaciones o puntos de vista. Esta actitud es normal en los niños, pero inexcusable en un adulto y en la adultez significaría una inadecuada adaptación social. Cualquier persona, al intervenir en una interacción comunicativa, debe pensar en los intereses del otro; no ser egocéntrica. Y al escuchar ocurre lo mismo; debe analizar por qué se expresa así su interlocutor. Fácilmente se puede reflexionar en la utilidad de desarrollar esta habilidad para la resolución de conflictos en cualquier ámbito: personal o laboral.

Fuente: Pérez, 2008, p. 07.

- De acuerdo con las técnicas exhibidas en esta ficha: ¿de qué manera solucionarías el problema presentado en el texto 1?
- ¿Qué pasos propondrías para ayudar a una persona que tiene problemas de escucha egocéntrica?
- ¿Cómo el desarrollo recíproco de las habilidades sociales apoya tu aprendizaje?
- Comenta con tus compañeros esta cita: "...una empatía precisa refiere al uso de un lenguaje similar al del hablante, promoviendo el establecimiento y mantenimiento de una relación favorable en el diálogo..." (Brockbank y McGill, 2008, p. 219).