

Cuadernillo Seguir aprendiendo

# ¡Conócete!

Por Dra. Benilde García Cabrero



**Aprender a lo largo de la vida ha sido reconocido como un proceso ampliamente benéfico para los seres humanos, en vista de que previene el deterioro cognitivo, favorece la creación de nuevas conexiones entre neuronas del cerebro, incrementa la motivación y la autoestima, además de que favorece la empleabilidad.**

Aunque aprendemos todos los días, observando o escuchando a los demás, a través de la información que difunden los medios de comunicación, las redes sociales e internet, esto puede considerarse como aprendizaje incidental, es decir, aquel que ocurre en situaciones cotidianas. Sin embargo, este aprendizaje carece de estructura formal y objetivos; en estas condiciones, podemos aprender, pero no crear una estructura organizada de conocimientos, habilidades y actitudes. Para lograrlo, se requieren definir objetivos de aprendizaje claros y construir una estructuración adecuada del entorno para asegurar un proceso óptimo y provechoso de enseñanza y aprendizaje.



Te invitamos a responder este breve cuestionario, que facilitará tu autoconocimiento y reflexión sobre qué tanto te involucras y estás motivada o motivado para seguir aprendiendo.

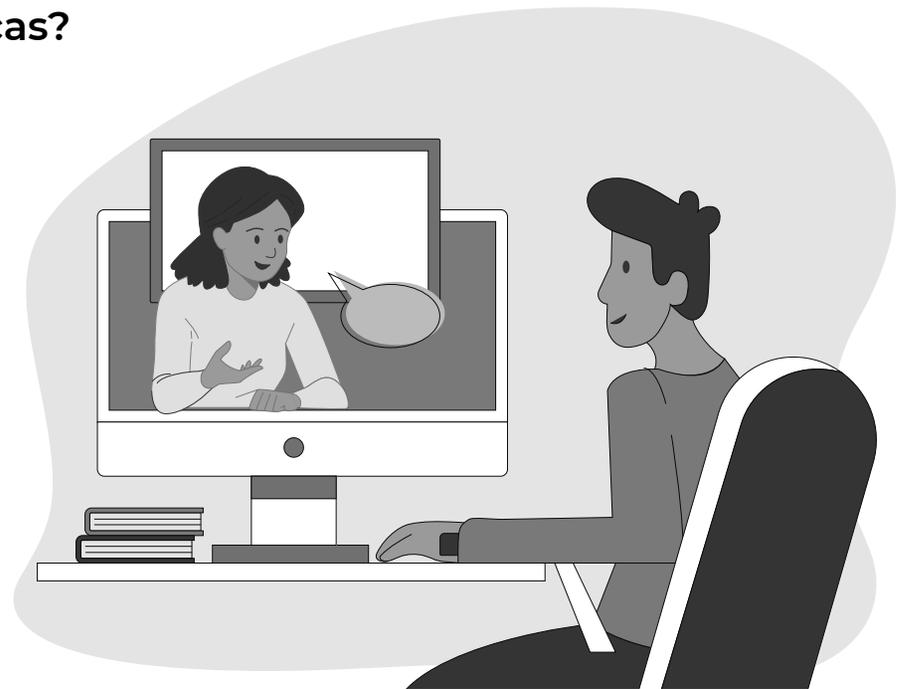
Elige la respuesta con la que más te identificas en cada caso. Toma en cuenta que no hay respuesta correcta o incorrecta.

1. ¿En qué rango de edad te ubicas?

- a) De 15 a 19 años
- b) De 20 a 39 años
- c) De 40 a 65 años
- d) 65 años o más

2. Sexo con el que te identificas

- a) Hombre
- b) Mujer
- c) Otro
- d) Prefiero no mencionarlo



3. **¿Cuál es tu escolaridad?**
- a) Educación básica
  - b) Educación media
  - c) Educación superior
  - d) Posgrado
4. **¿Cuál es el nivel máximo de estudios que esperas alcanzar**
- a) Educación básica
  - b) Educación media
  - c) Educación superior
  - d) Posgrado
5. **¿ A qué te dedicas actualmente?**
- a) Estudio
  - b) Estudio y trabajo
  - c) Apoyo en trabajos ocasionales
  - d) No realizo ninguna labor



6. **En tu institución, ¿recibiste orientación educativa, vocacional u otras?**
- a) Sí, de muy buena calidad
  - b) Sí, pero de regular calidad
  - c) Sí, pero de mala calidad
  - d) No recibí
7. **¿Tienes asignado un tutor que te dé acompañamiento académico y te asesore en dudas relacionadas con los estudios que estás realizando?**
- a) Sí, me apoya de manera adecuada
  - b) Sí, pero me resuelve muy poco las dudas o inquietudes que planteo
  - c) Sí, pero casi no lo veo
  - d) No tengo
8. **¿Consideras que en tu entorno familiar se favorecen o facilitan hábitos para seguir aprendiendo?**
- a) Siempre me impulsan a seguir aprendiendo
  - b) La mayoría de las veces me apoyan para seguir aprendiendo
  - c) Algunas veces me apoyan para seguir aprendiendo
  - d) No es un tema que se plantee en el ámbito familiar



9. ¿Crees que es importante seguir aprendiendo, aun después de concluir un nivel de formación técnico o profesional?

- a) Sí, es necesario seguir aprendiendo
- b) Sí, aunque no siempre es necesario
- c) No considero que sea necesario seguir aprendiendo
- d) Nunca lo he considerado

10. ¿Te cuesta trabajo aprender algo novedoso y no puedes concentrarte en la actividad que realizas?

- a) Sí, me cuesta mucho trabajo
- b) En ocasiones me cuesta trabajo
- c) No me cuesta trabajo
- d) Aprendo algo nuevo con facilidad



11. ¿Has considerado realizar actividades extracurriculares o fuera del ámbito académico (hacer ejercicio, participar en un club de lectura, tomar clases de danza o algún otro tipo de actividades artísticas, entre otras)?

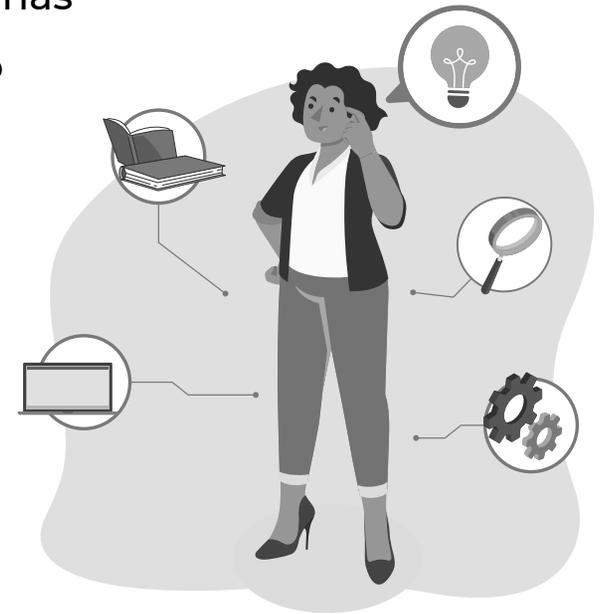
- a) Sí, lo he pensado y me gustaría realizarlas
- b) Sí lo he pensado, pero no me atrae realizarlas
- c) Hasta el momento no me lo he planteado
- d) No tengo interés en realizarlas

12. ¿Qué actividades son de tu interés?

- a) Deportivas-recreativas
- b) Lúdicas, aficiones o pasatiempos
- c) Al aire libre
- d) Ninguna de las anteriores

13. ¿Qué sabes sobre las actividades que te interesan?

- a) He investigado a fondo y sé bastante sobre ellas
- b) He investigado superficialmente y sé algunas cosas sobre ellas
- c) He investigado muy poco y sé mínimamente sobre ellas
- d) No sé nada sobre ellas



14. **¿Te gustaría saber más sobre esas actividades?**
- a) Sí, me gustaría saber mucho más sobre ellas
  - b) Sí, aunque no me gustaría profundizar mucho en ellas
  - c) Sí, aunque solo lo más importante
  - d) No me gustaría saber más sobre ellas
15. **Cuando se te presentan diversas alternativas de actividades para seguir aprendiendo, ¿qué factores tomas en cuenta para elegir alguna?**
- a) Que se desarrollen en horarios compatibles con mi tiempo libre
  - b) Que sean placenteras
  - c) Que las pueda realizar de manera individual
  - d) Que sean fáciles de aprender
16. **¿Con quién compartes tus nuevos aprendizajes?**
- a) Mi familia/pareja
  - b) Mis compañeros
  - c) Mis amigos
  - d) Nadie



- 17. Cuando aprendes algo nuevo, ¿puedes aplicarlo en situaciones de la vida cotidiana?**
- a) Sí, me resulta fácil aplicar nuevos aprendizajes en diferentes situaciones
  - b) Me cuesta algo de trabajo pensar en otras situaciones diferentes donde pudiera aplicar mis nuevos conocimientos o habilidades
  - c) Me cuesta mucho trabajo aplicar en otro contexto algo que he aprendido en un contexto particular
  - d) No es algo que me interese hacer
- 18. Cuando se te dificulta una actividad, ¿buscas diferentes alternativas para seguir aprendiendo?**
- a) Sí, siempre busco alternativas para superar las dificultades y seguir aprendiendo
  - b) Algunas veces, porque se me dificulta pensar en alternativas para seguir aprendiendo
  - c) Casi nunca, porque se me dificulta encontrar soluciones a los problemas que se me presentan cuando estoy aprendiendo algo
  - d) No busco alternativas; cuando me atoro, abandono la actividad



19. ¿Has investigado sobre un tema de interés para resolver una situación?
- a) Sí, siempre lo hago
  - b) Sí, algunas veces
  - c) Muy pocas veces
  - d) No, nunca lo he considerado
20. ¿Te gusta investigar más allá sobre algún tema que llame tu atención?
- a) Sí, siempre investigo más sobre un tema que me llama la atención
  - b) Sí, algunas veces investigo más sobre un tema que me llama la atención
  - c) Sí, ocasionalmente investigo más sobre un tema que me llama la atención
  - d) No, nunca lo he considerado
21. Cuando realizas algún curso o taller para seguir aprendiendo, ¿qué metas quieres alcanzar?
- a) Metas personales
  - b) Metas profesionales
  - c) Éxito e independencia económica
  - d) Reconocimiento social



22. ¿Qué has hecho para cumplir tus metas de seguir aprendiendo?

- a) He buscado algunos cursos por internet
- b) He preguntado a amigos y conocidos
- c) En realidad, he invertido poco tiempo en buscar opciones
- d) Prácticamente no he hecho nada

23. ¿Qué factores crees que son indispensables para seguir aprendiendo?

- a) Interés
- b) Motivación
- c) Aprender de los errores
- d) Perseverancia



Universidad Abierta y a Distancia de México

# UnADM Saludable



Seguir aprendiendo



<https://unadmsaludable.unadmexico.mx>