

Explorando Nuestra Mente: Los Procesos Cognitivos y su Impacto en la Vida Diaria

Desarrollo Personal y Competencias Emocionales | Desarrollo de Inteligencia Emocional | Aprendizaje Basado en Casos

Descripción

Este plan de clase está diseñado para que los estudiantes adultos de Educación Básica para Adultos (EBA), en el contexto de educación para el trabajo, comprendan y apliquen los conceptos fundamentales de los procesos cognitivos: atención, memoria, percepción, lenguaje y funciones ejecutivas. A través de un enfoque activo basado en el Aprendizaje Basado en Casos, los estudiantes analizarán situaciones cotidianas y laborales que les permitan identificar cómo estos procesos influyen en la toma de decisiones, resolución de problemas y comunicación efectiva.

El propósito es que los participantes reconozcan la importancia de estos procesos en su desarrollo personal y profesional, mejorando su autoconocimiento y habilidades para enfrentar retos laborales con mayor eficacia. La relevancia se evidencia en la conexión directa con sus experiencias diarias, fomentando estrategias para optimizar su atención, memoria y funciones ejecutivas, lo que contribuye a un mejor desempeño en el trabajo y en la vida.

Este plan promueve un aprendizaje activo y centrado en el estudiante, facilitando que cada adulto aprenda a identificar, analizar y proponer soluciones a problemas reales relacionados con su entorno, fortaleciendo su desarrollo emocional y cognitivo.

Objetivos de Aprendizaje

- Analizar casos reales para identificar los procesos cognitivos implicados en situaciones laborales y personales.
- Explicar cómo la atención, memoria, percepción, lenguaje y funciones ejecutivas influyen en la toma de decisiones y resolución de problemas.
- Aplicar estrategias para mejorar el manejo de los procesos cognitivos en actividades cotidianas y laborales.
- Reflexionar sobre la importancia del desarrollo cognitivo en el crecimiento personal y profesional.

Recursos Necesarios

- Hojas impresas con casos prácticos (1 por estudiante o grupo)
- Marcadores o bolígrafos para anotaciones (1 por estudiante)
- Pizarra o rotafolio y plumones para apuntes
- Proyector o pantalla para mostrar imágenes o conceptos clave (opcional)
- Reloj o cronómetro para control de tiempos
- Material audiovisual breve sobre procesos cognitivos (video de 3-4 minutos, opcional)

Requisitos Previos

- Conocimientos básicos de habilidades sociales y comunicación
- Experiencias previas en resolución de problemas cotidianos o laborales
- Interés en el desarrollo personal y mejora continua
- Habilidad básica para el trabajo en equipo y expresión oral

Actividades

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Introducir a los estudiantes en la comprensión de los procesos cognitivos y su impacto en la vida diaria y el trabajo, preparando el terreno para el análisis de casos prácticos.

Activación de conocimientos previos:

Docente: Saluda al grupo y plantea la pregunta: "¿Alguna vez han olvidado algo importante en el trabajo o en su casa? ¿Qué hicieron para solucionarlo?"

Estudiantes: Responden compartiendo brevemente experiencias personales relacionadas con la memoria o la atención.

Motivación y enganche:

Docente: Expone un dato curioso: "¿Sabían que nuestro cerebro procesa millones de estímulos cada día pero solo prestamos atención a unos pocos? Esto afecta cómo recordamos y reaccionamos." Luego muestra una imagen o breve video relacionado con el cerebro y la atención.

Estudiantes: Observan y comentan brevemente sus impresiones.

Contextualización:

Docente: Explica con lenguaje sencillo cómo los procesos cognitivos están presentes en actividades diarias y laborales, y cómo entenderlos puede ayudar a mejorar el desempeño y la calidad de vida.

Estudiantes: Escuchan y hacen preguntas si es necesario.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 40 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Introduce brevemente cada proceso cognitivo con ejemplos cotidianos y laborales, utilizando un lenguaje claro y adecuado para adultos. Por ejemplo: "La atención es como un foco que nos ayuda a concentrarnos en lo

importante", "La memoria guarda lo que aprendemos para usarlo después", etc.

Se distribuyen casos prácticos impresos que describen situaciones reales donde intervienen estos procesos (atención en seguridad laboral, memoria para seguir instrucciones, percepción en la interpretación de señales, lenguaje para comunicación efectiva y funciones ejecutivas para organizar tareas).

Actividad 1: Análisis de Caso en Grupo

- **Objetivo:** Analizar casos reales para identificar procesos cognitivos implicados.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Divide al grupo en equipos de 3-4 personas. Entrega un caso a cada grupo.
 - Lee en voz alta el caso y pregunta: "¿Qué procesos cognitivos observan en esta situación?"
 - Los grupos discuten y anotan sus ideas en la hoja.
- **Organización:** Grupos de 3-4 estudiantes.
- **Producto:** Lista escrita de procesos cognitivos identificados y breve explicación.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol del docente:** Supervisa, escucha, pregunta para profundizar: "¿Por qué piensan que la atención es clave aquí? ¿Cómo afecta la memoria en este problema?"

Actividad 2: Role Play y Discusión

- **Objetivo:** Explicar cómo los procesos cognitivos influyen en la comunicación y toma de decisiones.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Pide a dos voluntarios que representen un pequeño diálogo relacionado con un problema laboral que implique atención y lenguaje (por ejemplo, dar instrucciones claras para evitar un error).
 - Después de la dramatización, pregunta al grupo: "¿Qué procesos cognitivos ayudaron o dificultaron la comunicación?"
 - Discuten en plenaria.
- **Organización:** Plenaria con participación individual y en parejas.
- **Producto:** Participación oral y conclusiones compartidas.
- **Tiempo:** 12 minutos.
- **Rol del docente:** Facilita la dramatización y guía la reflexión con preguntas: "¿Cómo ayuda la función ejecutiva en organizar las ideas antes de hablar?"

Actividad 3: Estrategias para mejorar los procesos cognitivos

- **Objetivo:** Aplicar estrategias para mejorar el manejo de procesos cognitivos.
- **Instrucciones:**

- **Docente:** Presenta brevemente estrategias prácticas para mejorar la atención (por ejemplo, eliminar distracciones), la memoria (usar listas), y funciones ejecutivas (planificar tareas).
- Solicita que cada estudiante elija una estrategia que pueda aplicar en su trabajo o vida diaria y escriba un compromiso personal.
- Compartir en parejas su compromiso.
- **Organización:** Trabajo individual y en parejas.
- **Producto:** Anotación escrita de compromiso personal.
- **Tiempo:** 13 minutos.
- **Rol del docente:** Asiste en la elección de estrategias, motiva y retroalimenta compromisos.

Diferenciación:

- Para estudiantes que terminan antes: Proponer que elaboren un esquema gráfico simple (mapa mental o cuadro) que relacione los procesos cognitivos con ejemplos de su vida.
- Para quienes necesitan apoyo adicional: Trabajar en parejas con el docente, con preguntas guiadas y ejemplos concretos más sencillos para facilitar la comprensión.

Transiciones:

Al finalizar cada actividad, el docente resume brevemente lo aprendido y conecta con la siguiente actividad, por ejemplo: "Ahora que identificamos los procesos en los casos, vamos a ver cómo influye esto en nuestra comunicación diaria con un pequeño role play".

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 10 minutos

Síntesis:

Docente: Invita a los estudiantes a realizar un "ticket de salida": escribir en una hoja tres ideas clave que aprendieron sobre los procesos cognitivos y una pregunta o duda que tengan.

Estudiantes: Escriben individualmente y comparten en voz alta algunas respuestas.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Cómo puedo aplicar lo aprendido sobre la atención y memoria en mi trabajo diario?
- ¿Qué proceso cognitivo me parece más difícil y por qué?
- ¿Qué cambios puedo hacer para mejorar mi organización y toma de decisiones?

Docente: Facilita el diálogo para que los estudiantes reflexionen y expresen sus ideas.

Retroalimentación:

Docente: Proporciona comentarios positivos y constructivos, destacando las participaciones y compromisos, y aclarando dudas.

Transferencia:

Docente: Anima a los estudiantes a poner en práctica las estrategias en su entorno laboral y personal, y a observar cómo mejoran su desempeño y bienestar.

Tarea o reto:

Docente: Propone que durante la semana observen un proceso cognitivo en acción en su trabajo (por ejemplo, cómo se enfocan cuando reciben instrucciones) y anoten qué les ayudó o dificultó. En la próxima sesión compartirán sus experiencias.

Evaluación

Tipo de evaluación: Evaluación diagnóstica en la fase de inicio mediante la activación de conocimientos previos; evaluación formativa durante el desarrollo con observación directa, participación en actividades y análisis de productos; y evaluación sumativa en el cierre a través del ticket de salida y reflexión metacognitiva.

Criterios de evaluación:

- Identifica correctamente los procesos cognitivos en casos prácticos (Objetivo 1).
- Explica la función de cada proceso cognitivo en situaciones comunicativas y de toma de decisiones (Objetivo 2).
- Propone y se compromete a aplicar estrategias para mejorar sus procesos cognitivos (Objetivo 3).
- Reflexiona sobre la importancia de los procesos cognitivos para su desarrollo personal y laboral (Objetivo 4).

Instrumentos sugeridos: Lista de cotejo para observación de participación, revisión de productos escritos (listas, compromisos, tickets de salida), y autoevaluación guiada con preguntas de reflexión.

Evidencias de aprendizaje: Listas y explicaciones en análisis de casos, participaciones en role plays y discusiones, compromisos escritos de estrategias, y respuestas en el ticket de salida y reflexión.