

Resultado del proyecto 1: Catálogo de Competencias



The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

LISTA DE CONTENIDOS

1	INTRODUCCIÓN AL CATÁLOGO DE COMPETENCIAS	4
2	COMPETENCIAS NECESARIAS PARA EL APRENDIZAJE COMBINADO	5
2.1	Competencias Digitales Básicas	5
2.1.1	Habilidad para usar los componentes principales de un ordenador	5
2.1.2	Habilidad para comunicarse vía e-mail.....	5
2.1.3	Competencia para crear documentos digitales.....	5
2.1.4	Competencia para manejar documentos digitales.....	6
2.1.5	Habilidad de utilizar internet como soporte para el aprendizaje.....	6
2.1.6	Habilidad para proteger los archivos personales cuando se trabaja digitalmente.....	7
2.1.7	Competencia para proteger su propio dispositivo	7
2.1.8	Disposición y capacidad para utilizar la plataforma de e-learning de este curso	8
2.1.9	Habilidad para usar programas de videoconferencias	8
2.1.10	Habilidades de resolución de problemas.....	9
2.2	Aumentar la Motivación para el Aprendizaje	9
2.2.1	Habilidades para la automotivación	9
2.2.2	Autodisciplina.....	10
2.3	Manejo del tiempo.....	10
2.3.1	Habilidad para planear un horario de estudio/aprendizaje	10
2.3.2	Habilidad para sentirse preparado ante un examen.....	11
2.3.3	Competencia para priorizar ciertos puntos	11
2.4	Estrategias para el Aprendizaje.....	11
2.4.1	Capacidad para identificar el tipo de aprendizaje propio	11
2.4.2	Habilidades para preparar un ambiente de aprendizaje adecuado	12
2.4.3	Habilidad para preparar los materiales necesarios para el aprendizaje	12



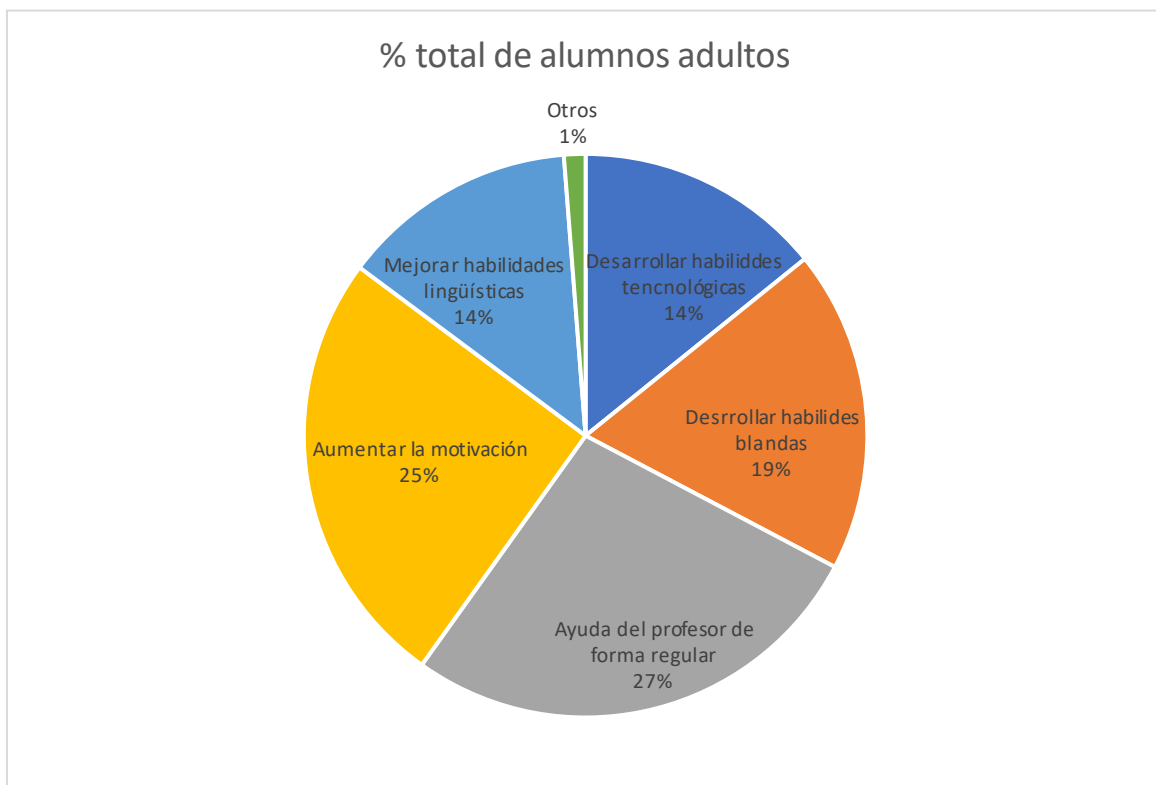
2.4.4	Habilidad para poder seguir una sesión cara a cara.....	12
2.4.5	Competencia para el aprendizaje autónomo	12
2.4.6	Capacidad para conservar los contenidos de aprendizaje en la memoria a largo plazo	13
2.5	Bienestar personal	13
2.5.1	Mentalidad de crecimiento.....	13
2.5.2	Habilidades para aprender en equipo	14
2.5.3	Habilidades de pensamiento crítico	15
2.5.4	Habilidades de resolución de problemas.....	15
2.5.5	Habilidad para poder controlar la ansiedad ante un examen.....	15
2.5.6	Habilidades para controlar el estrés.....	16
3	CONCLUSIÓN.....	17



1 INTRODUCCIÓN AL CATÁLOGO DE COMPETENCIAS

Las competencias que se recogen en este catálogo se han seleccionado tras realizar una revisión bibliográfica y analizar los datos recogidos en grupos de discusión, cuestionarios y entrevistas. Las cinco competencias destacadas tanto por los formadores como por los alumnos poco cualificados incluyen las competencias digitales básicas, la motivación para el aprendizaje, la gestión del tiempo, las estrategias de aprendizaje y el bienestar personal, en el que también se incluye una mentalidad de crecimiento y la gestión del estrés.

“¿Qué apoyo necesitan los alumnos para poder estudiar en modalidad semipresencial?” era una de las preguntas recogidas en el Cuestionario del alumno. En el siguiente cuadro se muestran las competencias que los estudiantes consideran necesarias para poder completar con éxito un curso semipresencial. Las competencias enumeradas se analizarán con más detalle en este Catálogo de competencias.



2 COMPETENCIAS NECESARIAS PARA EL APRENDIZAJE COMBINADO

En esta sección encontrará una lista de las competencias que se mencionaron en las actividades de investigación y que se incluyen en nuestros materiales de aprendizaje, así como breves explicaciones de todas estas competencias.

2.1 Competencias Digitales Básicas

2.1.1 Habilidad para usar los componentes principales de un ordenador

Para seguir cursos semipresenciales, los alumnos necesitan estar capacitados para manejar su dispositivo de aprendizaje (como un ordenador o un portátil). Esto incluye, entre otras cosas, la capacidad de encender y apagar su ordenador/portátil, encender la pantalla del ordenador o cargar un portátil. También es importante tener capacidad para manejar otros componentes de hardware. Por ejemplo, utilizar un ratón o un teclado.

2.1.2 Habilidad para comunicarse vía e-mail

En un curso semipresencial, los alumnos deben saber cómo comunicarse por correo electrónico. Esto incluye, en primer lugar, ser capaz de crear una dirección de correo electrónico para un curso y, en general, para su uso personal. A continuación, una vez que tengan una cuenta de correo electrónico activa, deben ser capaces de volver a iniciar sesión en esa cuenta, teniendo en cuenta las contraseñas y el uso de una cuenta de correo electrónico en diferentes dispositivos y los controles de seguridad que podrían derivarse de ello. Por último, tienen que ser capaces de utilizar su cuenta de correo electrónico, centrándose específicamente en la lectura de mensajes de correo electrónico, escribir/enviar nuevos mensajes de correo electrónico, así como la comprensión de otros conceptos básicos, como el correo no deseado, el reenvío y adjuntar documentos.

2.1.3 Competencia para crear documentos digitales

Los alumnos de un curso semipresencial deben tener conocimientos básicos sobre el funcionamiento de los documentos digitales y competencias para crearlos, concretamente documentos de Word y PowerPoints.

Para ello, en primer lugar, los alumnos deben familiarizarse con las funciones básicas de cualquier programa de edición de textos, como abrir un documento de Word, escribir/editar un documento



ajustando el tipo de letra/tamaño/color, y guardar y exportar un documento en distintos formatos, distinguiendo entre .pdf, .docx, .rtf, etc.

Una vez familiarizados con los documentos de Word, los alumnos deben familiarizarse con las funciones básicas de cualquier software de edición de presentaciones, como por ejemplo PowerPoint, prestando especial atención a las diferencias con los documentos de Word. Es decir, además de saber cómo ajustar la fuente/tamaño/color del texto, han de entender cómo crear nuevas diapositivas, insertar imágenes y aprovechar las plantillas que muchos programas de presentación ofrecen al editar un archivo .ppt.

2.1.4 Competencia para manejar documentos digitales

La competencia para manejar documentos digitales es esencial para los alumnos de un curso semipresencial, puesto que, además de crear documentos, deben de ser capaces de encontrarlos una vez lo hayan guardado en su ordenador. Esto significa tener un conocimiento general de cómo se organizan los documentos/archivos/carpetas en cualquier sistema operativo. Una vez comprendido esto, deben saber cómo utilizar las funciones del sistema operativo elegido para buscar archivos específicos, tanto si ya están guardados localmente en un dispositivo como si se han descargado recientemente.

Por otro lado, además de comprender el sistema de almacenamiento de archivos de un sistema operativo, también es importante que los alumnos sepan trabajar con unidades online. Esto significa que deben estar familiarizados con la forma en que las unidades online almacenan la información, de forma similar a como lo hacen los sistemas operativos. También deben saber cómo acceder/otorgar acceso a unidades específicas, cargar/descargar archivos de una unidad, así como compartir archivos y comentar documentos dentro de una unidad.

Otra habilidad necesaria y útil tanto para manejar documentos digitales como para participar en cualquier actividad online es la capacidad de navegar entre diferentes ventanas abiertas, es decir, entender cómo abrir/cerrar/maximizar/minimizar ventanas, así como utilizar funciones como la pantalla dividida, la captura de pantalla o compartir pantalla en un programa de videoconferencias.

2.1.5 Habilidad de utilizar internet como soporte para el aprendizaje

La capacidad de utilizar Internet como apoyo al aprendizaje de uno propio es clave en un curso semipresencial. Es fundamental que los alumnos de este curso comprendan que es posible aprender en cualquier momento y lugar gracias a Internet.



Una vez conscientes de ello, los alumnos deben ser capaces de saber cómo conectar sus dispositivos a Internet y cómo utilizar Internet en diferentes dispositivos, es decir, un alumno debe estar familiarizado con los conceptos básicos de cómo acceder a la configuración de la conexión a internet en el sistema operativo y el dispositivo que haya elegido, entender si está conectado a internet o no (de forma inalámbrica o mediante un cable ethernet), reconocer cuándo hay un problema de conexión y tener nociones generales de cómo solucionar un problema de este tipo cuando surja.

Asimismo, los alumnos también deben estar familiarizados con las funciones básicas de un motor de búsqueda y saber cómo encontrar rápidamente la información que les interesa. Esto incluye saber cómo utilizar la configuración y los filtros de un motor de búsqueda y cómo utilizar comillas o comas para hacer una búsqueda más precisa.

Además, los alumnos deben de ser capaces de distinguir entre los resultados de las búsquedas, reconocer las fuentes de información online fiables y encontrar materiales de aprendizaje abiertos y portales de conocimiento online.

2.1.6 Habilidad para proteger los archivos personales cuando se trabaja digitalmente

Participar en un curso semipresencial requiere que los alumnos sean capaces de proteger sus datos personales cuando trabajan con dispositivos digitales. Esto significa, en primer lugar, comprender algunos de los riesgos básicos que entrañan los correos electrónicos, los archivos descargados y el uso de Internet en general, como por ejemplo, los virus y sus repercusiones. Además, los alumnos deben ser conscientes de qué información deben/no deben compartir de manera online y de cómo el hecho de compartir determinados datos puede poner en peligro su ordenador/cuenta de correo electrónico.

2.1.7 Competencia para proteger su propio dispositivo

Además de ser conscientes de la protección de los datos personales, es importante que los participantes en los cursos semipresenciales sepan específicamente cómo proteger sus dispositivos digitales. Esto significa saber cómo aplicar medidas para evitar posibles riesgos, ya sea utilizando un antivirus o bien sabiendo identificar enlaces y páginas web peligrosos. Ser capaz de reconocer enlaces/páginas web/correos electrónicos seguros/peligrosos es clave para evitar posibles riesgos en relación con los datos personales.



2.1.8 Disposición y capacidad para utilizar la plataforma de e-learning de este curso

Para fomentar la utilización de la plataforma de e-learning de este curso (MILES), los alumnos deben de ser capaces de conocer y explicar las ventajas de las plataformas de aprendizaje cuando se estudia en modalidad online, lo cual les permitirá comprender las ventajas de utilizar dichas plataformas en un curso semipresencial. Deben de ser capaces de nombrar algunas de las principales plataformas y explicar algunas de las posibilidades que tiene su uso para el aprendizaje, tales como la capacidad de acceder a un curso y su contenido en cualquier momento o compartir/comunicarse/cooperar tanto con el formador como con el resto de alumnos de un curso.

Los alumnos también deben saber específicamente cómo manejarse con MILES, ya que es la plataforma que se utilizará para este curso.

2.1.9 Habilidad para usar programas de videoconferencias

Las herramientas de videoconferencia, como Zoom, son una herramienta clave en los cursos de aprendizaje semipresenciales, lo que significa que los alumnos de un curso de este tipo deben ser capaces de utilizar este tipo de herramienta.

Para ello, en primer lugar, un alumno debe ser capaz de conectarse a una herramienta de videoconferencia común. Esto significa saber cómo descargar la aplicación elegida o acceder a ella a través de una versión online, normalmente siguiendo un enlace en un correo electrónico. Además, debe de saber que sus credenciales de inicio de sesión, es decir, el código de acceso/contraseña, pueden cambiar a lo largo del curso por cuestiones de seguridad.

Los alumnos también deben de saber cómo comunicarse a través de una herramienta de videoconferencia. Esto significa, en primer lugar, saber cómo conectar/permitir el uso de un micrófono/cámara. Una vez familiarizados con esto, los alumnos también deben conocer la dinámica de una videoconferencia en directo, es decir, han de saber cómo manejar el micrófono/cámara y cómo mover las ventanas de vídeo.

Ahora bien, una vez que los alumnos conozcan los aspectos básicos de la comunicación a través de una herramienta de videoconferencia, deberán ser capaces de participar activamente en una clase online. Esto significa ser capaz de utilizar las diferentes funciones para colaborar proactivamente en diversas tareas con el formador/compañeros de clase. Por ejemplo, un alumno debe saber cómo acceder al chat, enviar mensajes directos, compartir su pantalla, cargar/descargar archivos compartidos, colaborar en una pizarra digital, etc.



2.1.10 Habilidades de resolución de problemas

En un curso de aprendizaje semipresencial, se necesitan destrezas de resolución de problemas, ya que es inevitable que surjan problemas informáticos. Las habilidades básicas de resolución de problemas, o *troubleshooting*, proporcionan a los alumnos la capacidad de tratar y resolver problemas informáticos comunes para que puedan centrarse en el propio curso.

Para ello, los alumnos deben de ser capaces de probar diferentes soluciones cuando no les sea posible iniciar su ordenador. Por ejemplo, comprobar si su dispositivo está enchufado o no, si tiene suficiente batería o, si se tratara de un problema con la pantalla del dispositivo, el alumno debe reconocer si está apagada o si el brillo está demasiado bajo, etc.

También debe ser capaz de reiniciar un ordenador cuando sea necesario, ya sea haciendo clic en el botón "reiniciar" de la barra de tareas o bien manteniendo pulsado el botón de encendido cuando un ordenador no responde. Teniendo en cuenta que reiniciar un ordenador soluciona un sinfín de problemas informáticos, deben estar familiarizados con este proceso.

También es útil para estos alumnos comprender las funciones del administrador de tareas de un sistema operativo, ya que aquí se puede identificar a menudo si un programa específico está utilizando demasiada memoria y provocando que todo el sistema operativo responda con lentitud o si es necesario cerrar manualmente un programa que no responde por el mismo motivo.

2.2 Aumentar la Motivación para el Aprendizaje

2.2.1 Habilidades para la automotivación

Para participar en un curso semipresencial, los estudiantes deben tener capacidad para motivarse a sí mismos incluso cuando estudiar les resulte difícil.

Es bueno que los estudiantes comprendan que existen dos tipos de motivación: la intrínseca y la extrínseca. Estudiar puede parecer fácil, y orientarse hacia ello no supone ningún esfuerzo si los alumnos sienten que estudiar tiene sentido y les resulta interesante. En este caso, hablamos de motivación intrínseca. Si el alumno no ha elegido el tema que va a estudiar y no lo considera significativo para él, es bueno que conozca formas de aumentar la motivación externa. La motivación externa puede desarrollarse, por ejemplo, mediante recompensas. No obstante, la motivación



intrínseca también puede reforzarse a través de las experiencias de éxito y placer que aportan las recompensas.

Comprender el impacto de la motivación y su falta de éxito en el aprendizaje, así como el hecho de que la motivación puede variar, es normal y beneficioso para los estudiantes. Es importante que los alumnos sean capaces de ver la motivación como una fuerza que les guía para alcanzar un objetivo y conozcan formas de aumentarla. Los estudiantes deben de ser conscientes de las formas en que pueden hacer que estudiar les resulte más agradable, así como también es esencial que aprendan a fijarse objetivos concretos.

2.2.2 Autodisciplina

Estudiar requiere autodisciplina, perseverancia y capacidad para tolerar temporalmente el sentirse incómodo. Las razones para que un estudiante adulto empiece a estudiar en entornos de aprendizaje semipresencial pueden ser múltiples. Si los beneficios de estudiar no crean motivación intrínseca, el estudiante necesita habilidades para aumentar la autodisciplina, pero, si el estudiante no tiene habilidades para autodisciplinarse, puede posponer demasiado las tareas o hacer otras cosas durante las tareas de estudio. Por ello, es importante que los alumnos aprendan a identificar situaciones y razones por las que posponer las tareas.

Como parte de esta competencia, el alumno adulto necesita habilidades sobre cómo mantener buenos hábitos en el estudio: cómo evitar la procrastinación o resistirse a las tentaciones y cómo actuar en situaciones en las que se enfrenta a retos. Un reto para los estudiantes adultos pueden ser las situaciones en las que deben salir de su zona de confort, como tener que participar en la enseñanza online. Resulta útil que los estudiantes aprendan a identificar las situaciones en las que les conviene, por ejemplo, recompensarse a sí mismos para mantener su motivación para estudiar.

2.3 Manejo del tiempo

2.3.1 Habilidad para planear un horario de estudio/aprendizaje

Para poder seguir cursos semipresenciales, es necesario que los adultos sean capaces de planificar su horario de aprendizaje. Esto significa que los alumnos tienen que conocer su propia curva de rendimiento en el marco aprendizaje para saber cuándo y en qué periodo de tiempo pueden aprender mejor. Esto también incluye tener en cuenta las pausas y planificarlas de manera eficiente

para que puedan sacar el máximo provecho de ellas y para que sirvan de apoyo a su posterior proceso de aprendizaje.

2.3.2 Habilidad para sentirse preparado ante un examen

En cuanto a la gestión del tiempo, es importante que el alumno sea consciente de que tiene que planificar por sí mismo el calendario de preparación de los exámenes y de que es capaz de hacerlo. Por lo tanto, esta competencia incluye cuestiones como la creación de un plan de aprendizaje personal y un calendario para la preparación de exámenes. Además, el alumno debe ser capaz de poner en práctica métodos que sean apropiados para una gestión eficaz del tiempo. Esto incluye, entre otras cosas, la capacidad de tener una visión general de todos los contenidos y de todos los recursos de aprendizaje que son importantes para el examen. Además, el alumno debe saber cómo organizar el tiempo previo al examen para estar bien preparado y evitar el nerviosismo.

2.3.3 Competencia para priorizar ciertos puntos

Para superar con éxito un examen, el alumno debe ser capaz de priorizar los contenidos de aprendizaje, ya que normalmente no es posible aprender todos los contenidos con la misma profundidad. Por lo tanto, tiene que ser capaz de identificar todos los contenidos que son relevantes de cara al examen y entender por qué es importante priorizar los materiales y contenidos de aprendizaje. Esta competencia también incluye el conocimiento de diferentes métodos para priorizar los contenidos de aprendizaje, así como la capacidad de aplicar algunos de estos métodos.

2.4 Estrategias para el Aprendizaje

2.4.1 Capacidad para identificar el tipo de aprendizaje propio

En el contexto de la participación en el aprendizaje semipresencial, es esencial que cada participante sea capaz de organizar y gestionar su propio proceso de aprendizaje, tanto individualmente como en grupo. Dentro de esta competencia, el alumno adulto será consciente de la propia adquisición, procesamiento, evaluación e integración eficaz de los nuevos conocimientos y de la capacidad de aplicar estas competencias en diferentes situaciones y contextos. Así, el alumno adulto conocerá los tipos de estrategias de aprendizaje y será capaz de reconocer qué estrategia se adapta mejor a él.

2.4.2 Habilidades para preparar un ambiente de aprendizaje adecuado

En el proceso educativo, la adaptación del entorno de aprendizaje ayuda significativamente a los alumnos a adquirir los conocimientos y habilidades necesarios. La preparación de un entorno de aprendizaje propicio implica garantizar un buen contacto con el profesor y los compañeros del curso/clase, una buena adquisición de información, un uso adecuado de los medios didácticos y una utilización de métodos de trabajo y espacios especializados. El espacio de aprendizaje del alumno y su espacio para el material didáctico deben organizarse en función de las posibilidades espaciales del centro escolar o de la organización de la enseñanza y, en el contexto del aprendizaje semipresencial, se recomienda la adopción de medidas adecuadas para adaptar el espacio al aprendizaje en casa al autoaprendizaje.

2.4.3 Habilidad para preparar los materiales necesarios para el aprendizaje

Como parte de esta competencia, el alumno identificará las formas en las que prefiere tener sus materiales de estudio. Pensará en qué necesita y en qué le ayudará a ser más eficaz en sus estudios. ¿Necesitará fichas de repaso? ¿Le ayudará tener cuadernos diferentes para las distintas asignaturas y, por ejemplo, de distintos colores? ¿Necesitará algún sitio donde guardar sus papeles, por ejemplo, en una carpeta de anillas? ¿Preferirá usar papel y bolígrafo o trabajar con un ordenador o un portátil?

2.4.4 Habilidad para poder seguir una sesión cara a cara

En educación híbrida, los modelos de enseñanza presencial y a distancia se complementan. Esta complementariedad es quizá la característica más reveladora de este enfoque. La forma de vincular los dos enfoques (presencial y a distancia) entre sí para obtener la mejor combinación posible con una determinada intención y objetivo de aprendizaje es crucial para la integración de los dos modelos. Los estudiantes no sólo aprenderán a vincular eficazmente ambos modelos, sino que se hará hincapié en la parte presencial de la enseñanza: cómo escuchar activamente, cómo tomar notas didácticas, cómo poner en práctica lo aprendido y cómo aplicar de la mejor manera posible las destrezas adquiridas.

2.4.5 Competencia para el aprendizaje autónomo

El alumno adulto aprenderá a establecer objetivos de aprendizaje a largo y corto plazo relacionados con sus estudios o su profesión. Será capaz de identificar los cursos y métodos apropiados para su estrategia de aprendizaje y tendrá una visión básica del mercado educativo. El alumno adulto será capaz de identificar cuándo necesita apoyo, ayuda o supervisión de un profesor, compañero o grupo

de iguales. Los alumnos también aprenderán a utilizar un diario de aprendizaje para cumplir eficazmente sus objetivos de aprendizaje.

2.4.6 Capacidad para conservar los contenidos de aprendizaje en la memoria a largo plazo

Los alumnos adultos aprenderán una gran cantidad de información práctica sobre cómo funciona nuestra memoria y cómo fomentar el almacenamiento eficaz de información en la memoria a largo plazo. Aprenderán a utilizar la memoria correctamente, se familiarizarán con una serie de técnicas de memoria y aprendizaje, estrategias o ayudas mnemotécnicas (por ejemplo, para información numérica, la lengua extranjera, la preparación de una presentación o un discurso), descubrirán cómo motivarse para aprender, cómo hacer más eficaz el proceso de aprendizaje y cómo reducir el estrés del olvido. La repetición es un aspecto importante para que nuestro cerebro retenga la información, así que los alumnos aprenderán a cómo repetir y con qué frecuencia.

2.5 Bienestar personal

2.5.1 Mentalidad de crecimiento

Tener una mentalidad fija es una situación en la que un alumno cree que la inteligencia y la capacidad son inherentemente estables y nunca pueden cambiar. No obstante, es importante que los alumnos de un curso semipresencial creen que estos rasgos son susceptibles de mejora. La mentalidad debe de ser de crecimiento, de manera que el alumno entienda que puede aprender y practicar las habilidades necesarias hasta que se sienta capaz de tener éxito.

Cuando un alumno no tiene las habilidades o la inteligencia necesarias para completar una tarea, es fácil que crea que no hay posibilidad de mejorar y esta mentalidad fija puede perjudicarle en situaciones difíciles. Por eso, los alumnos deben adoptar una mentalidad de crecimiento y convencerse de que tienen capacidad para adquirir los conocimientos y habilidades necesarios para triunfar. Así, cada reto se transforma en una oportunidad de aprendizaje. De hecho, al adoptar una mentalidad de crecimiento, los alumnos desarrollarán una poderosa herramienta que les conducirá hacia el éxito. Esta mentalidad animará a los alumnos a sentir curiosidad por aprender, lo que a su vez les hará más entusiastas a la hora de aprender información nueva. La curiosidad prepara el cerebro para el aprendizaje y hace que el aprendizaje posterior sea más agradable y gratificante (Stenger, 2014).

Una mentalidad de crecimiento permitirá a los alumnos planificarse con antelación y tomar la iniciativa. Los alumnos harán un esfuerzo consciente para tomar las medidas adecuadas y alcanzar el objetivo deseado. De este modo, los alumnos se vuelven proactivos y demuestran una actitud que influye positivamente en su capacidad de aprendizaje. La paciencia y la resiliencia también son factores importantes y los alumnos deben comprender que, cuando se enfrentan a retos, el objetivo sigue siendo posible y merece la pena continuar luchando por él. La resiliencia es esencial y ayudará a los alumnos a seguir siendo eficaces y a centrarse en sus objetivos a pesar de las dificultades.

2.5.2 Habilidades para aprender en equipo

Lo ideal es que los alumnos trabajen en equipo para apoyarse mutuamente en el aprendizaje. El hecho de que los alumnos disfruten trabajando unos con otros influirá positivamente en su aprendizaje. Los alumnos deben respetarse y apreciarse mutuamente, demostrando que están dispuestos a cooperar. Por ejemplo, una actividad como “la hora del círculo” fomentará la igualdad y la aceptación, permitiendo que todos los alumnos tengan voz y planteen sus problemas.

El trabajo en equipo mantendrá y fomentará una actitud positiva y ayudará a los alumnos a centrarse en lo bueno. Trabajando juntos, los alumnos crearán oportunidades para lograr pequeños éxitos que celebrarán juntos. Ser un equipo les ayudará a compartir y a reconocer los sentimientos de los demás, así como sus experiencias vividas. Además, al valorar constructivamente a los demás, un alumno mejorará la confianza de su compañero y esto hará que aumente su motivación. Es importante que, como miembros de un equipo, los alumnos demuestren que son de fiar esforzándose por ayudar al equipo a tener éxito.

El trabajo en equipo también mejorará su comunicación verbal y no verbal. Algunas habilidades sociales de los alumnos, como por ejemplo la escucha activa y la expresión oral eficaz, mejorarán, lo cual les ayudará a aprender a escuchar a los profesores y a comprender las instrucciones. La ventaja del aprendizaje entre iguales es que permite a los alumnos centrarse en comprender más que en resolver. Esto desarrolla un espíritu de colaboración y cooperación entre los alumnos y los hace más eficaces.

Los alumnos también pueden utilizar las redes sociales a la hora de trabajar en equipo. Esto les ayudará a comunicarse mejor entre sí, a encontrar material relevante para su aprendizaje, a compartir ideas y a mantener el contacto.

2.5.3 Habilidades de pensamiento crítico

El pensamiento crítico consiste en evaluar una cuestión para formarse una opinión y ayudará a los alumnos a decidir cómo emplear su tiempo de forma provechosa. Al valorar cómo emplear su tiempo, los alumnos descubrirán tareas y actividades que pueden cambiar la forma en la que priorizan sus obligaciones.

Es esencial que los alumnos apliquen el pensamiento crítico a la hora de buscar fuentes, ya que deben reconocer que no toda la información es fiable. Deben de ser selectivos y aplicar un buen juicio antes de aceptar material, sea digital o no. Esto significa que, ante la información, los alumnos deben evitar sacar conclusiones precipitadas y aprender a extraer conclusiones adecuadas. Antes de aceptar la información, los alumnos deben evaluar las fuentes y tener en cuenta los prejuicios o suposiciones, incluidos los suyos propios. Es importante que comparen el valor relativo de las opciones disponibles y determinen la mejor solución.

2.5.4 Habilidades de resolución de problemas

La capacidad para resolver problemas exige que los alumnos sean capaces de identificar los problemas, hacer una lluvia de ideas y analizar las respuestas, es decir, empezar a pensar "fuera de la caja" para luego aplicar las mejores soluciones. Esto les ayudará tanto a nivel personal como a la hora de trabajar en equipo. Es esencial que los alumnos sean proactivos a la hora de comprender la raíz de un problema y que trabajen con sus compañeros para considerar una amplia gama de soluciones antes de decidir cómo avanzar. Aplicando las destrezas de resolución de problemas, los alumnos se vuelven capaces de afrontar con éxito aquellos riesgos y amenazas imprevistos.

Al aplicar sus habilidades de resolución de problemas, los alumnos tendrán el potencial necesario para manejar situaciones difíciles o inesperadas durante el proceso de aprendizaje, así como para superar los retos relacionados. De este modo, serán capaces de evaluar las situaciones e identificar las posibles soluciones con calma, así como de desarrollar planes para evaluar un curso y elegir los cursos adecuados.

2.5.5 Habilidad para poder controlar la ansiedad ante un examen

La ansiedad ante los exámenes puede definirse como la situación en la que, aunque el alumno haya prestado atención en clase, tomado notas detalladas y leído todos los capítulos, se encuentra tan nervioso que se le escapan las respuestas incluso a las preguntas más fáciles.

La ansiedad ante los exámenes puede estar relacionada con experiencias negativas en el pasado. También puede deberse a una falta de preparación o tal vez al desconocimiento sobre técnicas de examen o métodos de estudio. Los malos pensamientos que vienen a la mente antes del examen, como pensar que no se sabrán las respuestas o que se va a suspender, aumentarán la presión y se sumarán a la ansiedad ante el examen.

Para ayudar a mantener la calma y la confianza justo antes y durante el examen, los alumnos deben realizar técnicas de relajación, como respirar profundamente, relajar los músculos de uno en uno o cerrar los ojos e imaginar un resultado positivo.

Otro buen consejo es comer y beber. Hay que recordar que el cerebro necesita combustible para funcionar.

2.5.6 Habilidades para controlar el estrés

El estrés puede afectar a los alumnos tanto física como emocionalmente y provocar cambios en su forma de comportarse y de aprender. Por lo tanto, es importante que los alumnos sepan cómo afrontar estas emociones tan intensas y que sean capaces de reducir y gestionar las situaciones estresantes.

La gestión del estrés reducirá la tensión y favorecerá el bienestar mental y/o físico. Algunas técnicas para gestionar el estrés incluyen estrategias mentales, emocionales y de comportamiento.

Puesto que no siempre es posible evitar las situaciones que pueden causar estrés, es esencial que los estudiantes reconozcan los síntomas e intenten modificarlos. Entre las formas que pueden ayudar a reducir el estrés figuran expresar los sentimientos en lugar de reprimirlos y aplicar una mejor gestión del tiempo. También puede ayudar adaptarse al factor estresante cuando éste no pueda cambiarse. La meditación de atención plena puede ayudar y puede practicarse en cualquier lugar y en cualquier momento. Además, es importante que durante los episodios estresantes los estudiantes descansen lo suficiente y aprendan a ver las cosas con perspectiva.

3 CONCLUSIÓN

A lo largo de este Catálogo de Competencias, se ha profundizado en las cinco competencias principales más demandadas, entre las que se incluyen el uso de plataformas digitales de aprendizaje, la protección de datos en el entorno online, la automotivación y la autodisciplina, la planificación del tiempo de aprendizaje, la identificación del método de aprendizaje preferido y de los materiales de aprendizaje ideales, la mentalidad de crecimiento y la resolución de problemas, entre otros temas.



www.access2learn.eu



@access2blendedlearning



@access-2-learn



@access2learn



Co-funded by
the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.