



# Unidad de contenido 6: Bienestar personal



Cofinanciado por  
la Unión Europea

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or OeAD-GmbH. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

2021-1-AT01-KA220-ADU-000035339



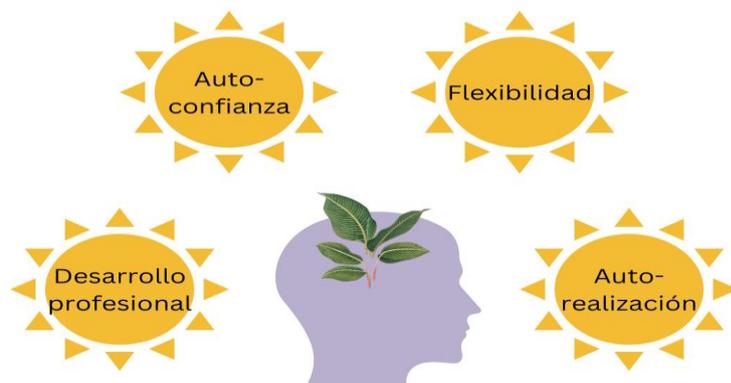
**access  
2learn**

## LISTA DE CONTENIDOS

1	Desarrollar tus propios puntos fuertes y habilidades .....	3
1.1	Definiendo tus puntos fuertes.....	5
1.2	Desarrollo personal y profesional con una mentalidad de crecimiento .....	6
1.3	Aprendizaje en grupo .....	9
1.3.1	Métodos probados .....	9
1.3.2	Comunicarse entre sí.....	12
1.3.3	Factores interpersonales.....	14
1.3.4	Alianzas para el aprendizaje.....	17
1.4	Pensamiento crítico y resolución de problemas .....	19
1.5	Nervios relacionados con exámenes y gestionar el estrés de forma relajada.....	25
1.5.1	Has invertido mucho tiempo y energía y ahora estás nervioso.....	28
1.5.2	Tienes poco tiempo y energía para estudiar.....	28
1.5.3	El volumen de la materia es demasiado grande o difícil .....	29
1.5.4	Pones demasiada presión sobre ti mismo .....	30
1.5.5	Recomendaciones generales para afrontar el estrés de forma relajada.....	31
1.6	Resumen .....	34
1.7	Fuentes .....	36

# 1 DESARROLLAR TUS PROPIOS PUNTOS FUERTES Y HABILIDADES

Seguir desarrollando nuestros propios puntos fuertes y habilidades merece la pena por muchas razones:



Mejoramos nuestro **desarrollo profesional** ampliando nuestras competencias. Tenemos más éxito en el desempeño de nuestro trabajo, somos más propensos a aprovechar las oportunidades de evolución o a reorientarnos profesionalmente.

Aprender cosas nuevas tiene un efecto muy positivo en nuestra **autoestima**. Nos sentimos más seguros y competentes para superar retos y alcanzar nuestros objetivos.

Al aprender nuevas habilidades y ampliar nuestros puntos fuertes, **desarrollamos nuestra personalidad**. Nuestros talentos antes ocultos se hacen visibles, lo que tiene un efecto positivo en muchos ámbitos de nuestra vida.

Cuando poseemos varias habilidades y puntos fuertes, podemos adaptarnos con **más flexibilidad** a los cambios. Podemos responder a distintos retos con menos esfuerzo.

Al ampliar nuestros puntos fuertes y aprender nuevas habilidades, **podemos desarrollarnos a nosotros mismos**, nuestros objetivos personales. Tenemos la oportunidad de hacer lo que es realmente importante para nosotros.

Al ampliar nuestros puntos fuertes y habilidades, podemos observar algo muy emocionante: como una tierna plantita, nos hacemos cada vez más fuertes, crecemos y florecemos más allá de los límites que previamente habíamos imaginado. Así nos resulta mucho más fácil alcanzar nuestros objetivos y vivir una vida plena.

## Interés práctico

John decidió ser valiente y reorientarse en el ámbito profesional para convertirse en entrenador de salud y fitness. Su curso consta de varios módulos. Con cada módulo que John completa, no sólo se siente más competente profesionalmente, sino que también ha aumentado su confianza en sí mismo. Por fin puede poner en práctica lo que es especialmente importante para él en su vida personal -el deporte y la salud- y convertirlo en su profesión. Reconoce que tiene menos estrés a la hora de preparar futuros exámenes. También desaparece su miedo a no aprobar un examen. Entretanto, incluso se siente muy bien mientras aprende y ya está pensando en hacer, además, un curso de "rehabilitación".

En esta unidad de contenido, conocerás los factores que te ayudarán a superar todas tus inquietudes y a decidirte por tu desarrollo profesional y personal. El aprendizaje en equipo se considera especialmente eficaz. Obtendrás información sobre lo que se necesita para aprender con éxito en equipo y cómo fomentar esta forma de aprendizaje. Además, encontrarás consejos útiles sobre cómo gestionar la resolución de retos con calma y competencia. Al final, verás lo que puedes hacer para mantenerte relajado tanto cuando estudias para un examen como en momentos estresantes en general.

## 1.1 Definiendo tus puntos fuertes

Para tener más confianza en uno mismo, es bueno conocer los puntos fuertes de cada uno. Puedes tener puntos fuertes en tu profesión, pero también en tu vida privada. Algunos ejemplos son: fiabilidad, capacidad para aprender algo nuevo, comunicación con los demás, conocimientos de idiomas, creatividad, capacidad para trabajar en equipo, trabajar con precisión, y mucho más.

Pero, ¿Cómo puedes definir tus puntos fuertes?

- Pregunta a tus familiares o amigos cómo te perciben. ¿En qué creen que eres bueno?
- Identifica los momentos en los que te sientes bien. ¿Qué puntos fuertes te han llevado a sentirte así?
- Piensa en áreas de tu vida en las que ya hayas tenido éxito. Si tienes éxito, es un indicador de que eres bueno en algo. Puedes extraer tus puntos fuertes de tu pasado.
- Define actividades que te interesen y que te guste hacer. Suelen ser actividades relacionadas con tus puntos fuertes.

### Interés Práctico

Juan está haciendo un curso semipresencial de atención al cliente. Antes de empezar el curso, intentó averiguar cuáles eran sus puntos fuertes para poder fijarse sus objetivos para este curso. Pensando en las cosas que más le gusta hacer o en las que ya ha tenido éxito, definió, entre otros, estos puntos fuertes:

Comunicación con los clientes  
Capacidad para trabajar en equipo  
Seguridad en sí mismo al hablar con los clientes  
Puntualidad

Está muy orgulloso de sus puntos fuertes, pero sabe que también tiene algunos débiles. Por ejemplo, sus competencias digitales tienen un nivel muy bajo. Así pues, los objetivos de este curso son, por un lado, seguir desarrollando sus puntos fuertes y, por otro, mejorar sus competencias digitales. Por ejemplo, está especialmente interesado en aprender a mantener videoconferencias con sus clientes. Durante las clases online aprende mucho sobre este tema. Cuando los miembros del curso se reúnen cara a cara, puede mejorar su capacidad de colaborar y de comunicarse con los demás.

Es completamente normal que haya cosas que se nos den bien y cosas que no se nos den tan bien. Y está bien que todos tengamos también algunos puntos débiles, pero debemos

aprovechar la oportunidad para identificar y desarrollar nuestros puntos fuertes para que nuestra personalidad pueda crecer.

## 1.2 Desarrollo personal y profesional con una mentalidad de crecimiento

La psicóloga y profesora de psicología estadounidense Carol Dweck ha investigado en sus trabajos qué efectos tiene nuestra mentalidad en nuestra capacidad de aprender y en nuestro rendimiento. El término "**mentalidad**" significa "**forma de pensar**" o "**actitud interior**". Dweck ha desarrollado los conceptos de mentalidad fija y mentalidad de crecimiento. El siguiente resumen muestra las diferencias entre ambas:

	Diferencias	
fija	Mentalidad	Abierta
son limitados y fijos	Inteligencia, talentos y capacidades propios	se pueden desarrollar
miedo a los retos, intento de evitarlos	Respuesta a los retos	se aceptan retos
inseguridad, impotencia	Sentimientos	curiosidad, vivacidad
utilizar lo que ya se sabe	Motivación interior	aprender algo nuevo
dependen de factores externos	Responsabilidad	¿En qué puedo influir yo mismo?

Una mentalidad fija se refiere a una forma fija de pensar. La persona cree que su inteligencia, talentos y habilidades son limitados y fijos. Tiene miedo a cometer errores y no quiere tener retos en su vida. La confianza en sus propias capacidades es baja.

Una mentalidad de crecimiento, por otro lado, se refiere a una mente abierta. La persona cree que sus habilidades y talentos pueden crecer a través de su propio esfuerzo en el trabajo o el aprendizaje. Por tanto, acepta retos y está motivada para aprender, aunque las dificultades sean muy probables y pueda cometer errores.

La diferencia clave es cómo vemos nuestras habilidades y talentos: como algo fijo que nos viene dado, o como algo móvil que podemos desarrollar participando en el aprendizaje permanente.

### Importante

Tú decides si te enfrentas a un reto con una mentalidad fija o con una mentalidad de crecimiento.

Al elegir pensar con una mentalidad de crecimiento, sientas las bases para tener más éxito no sólo en el aprendizaje y en tu carrera profesional. Tu vida personal también será más satisfactoria. Aceptarás los retos, reconocerás tus propios errores como oportunidades de aprendizaje y saldrás fortalecido de los reveses. Especialmente cuando haces algo que no habías hecho antes, adquieres nuevas habilidades y desarrollas talentos que no eran visibles hasta ese momento.

Pero, ¿Qué nos ayuda a estar motivados para aprender y a superar el miedo al fracaso?

Mientras que una persona con una **mentalidad fija** sólo quiere **utilizar los conocimientos y habilidades existentes**, las personas con una **mentalidad de crecimiento** sienten una motivación interior para **aprender algo nuevo**. Nuestra **curiosidad** ha ayudado a las personas en su desarrollo durante miles de años. Por eso, si quieres aprender algo nuevo sobre un tema que te interesa, aprender es muy fácil. Además, te sentirás autoeficaz porque cada vez conseguirás encontrar más respuestas y soluciones a preguntas difíciles. Esto te motiva y te anima a seguir aprendiendo para adquirir aún más conocimientos y habilidades y ponerlos en práctica en tu vida diaria. Así que, ¡**Sigue interesándote!**



El neurobiólogo alemán Gerald Hüther subraya que el éxito en el aprendizaje no tiene nada que ver con el cerebro, sino con la propia vivacidad. Para desarrollar una mentalidad de crecimiento, no hace falta un nivel de inteligencia muy alto para aprender muy bien. Basta con hacer lo que te hace feliz. Así que, si tienes que elegir entre los distintos cursos que puedes hacer, hazte la siguiente pregunta:

¿Qué temas me hacen sentir vivo?

Sin embargo, **lleva tiempo afrontar todos los retos** con una mentalidad de crecimiento. Por tanto, ¡Ten paciencia contigo mismo! Es completamente normal que tengas la sensación de que cambiar tus patrones de pensamiento es agotador y que esto no ocurre tan rápido como te gustaría. Por ello, puede ser útil buscar el apoyo personal de un experto (coach).

Independientemente de dónde te encuentres en el proceso de alcanzar tus objetivos, recuerda: **¡Tus errores y contratiempos también forman parte de tu proceso de aprendizaje personal!**

E independientemente de si ya estás entrenado en el uso de tu mentalidad de crecimiento o no, muchos objetivos son simplemente demasiado difíciles de alcanzar en un corto periodo de tiempo.

Sigue trabajando con paciencia, perseverancia y optimismo para alcanzar aquellos objetivos que son realmente importantes para ti. Sólo así conseguirás cambios positivos a largo plazo, tanto en el ámbito profesional como en el personal.

### Reflexión

Tómate tu tiempo y reflexiona sobre las siguientes preguntas:

¿Qué tipo de persona eres? ¿Tienes la sensación de que ya lo sabes todo o estás abierto a aprender algo nuevo?

¿Qué habilidades te gustaría desarrollar?

¿Qué temas te despiertan curiosidad? ¿Qué te gustaría aprender?

¿Por qué tiene sentido aprender algo nuevo?

### 1.3 Aprendizaje en grupo

De nuestra época escolar conocemos esa sensación tan motivadora de no tener que gestionar en solitario las fases difíciles del aprendizaje. Como comunidad de clase, nos apoyábamos mutuamente. De aquella época también surgieron amistades, que recordamos con cariño.

Aprender juntos -en equipo- también funciona con los adultos:



El **apoyo de compañeros o amigos aumenta** nuestra **motivación para aprender** y así nos resulta más fácil superar las fases difíciles del aprendizaje. Al **intercambiar ideas** entre nosotros, cada miembro del equipo de aprendizaje aporta diferentes perspectivas y competencias. Compartimos nuestros conocimientos y experiencias y **aprendemos los unos de los otros**. Gracias a estas diversas perspectivas, los **problemas** pueden **resolverse mejor**. El intercambio de ideas diferentes contribuye a una **mayor creatividad** en la resolución de tareas.

Al hablar con los demás, también se hace visible si uno ya ha entendido bien los contenidos de aprendizaje o si hay cosas que todavía tiene que aprender. Además, se entrena la capacidad para expresarse en debates y de argumentar, lo que constituye también la preparación perfecta para los exámenes orales.

#### 1.3.1 Métodos probados

Algunos métodos **para apoyarnos mutuamente en el aprendizaje** están resultando especialmente útiles en la práctica:

- **Trabajo en grupo:**

Sobre todo cuando queremos entender conceptos difíciles, nos ayuda compartir nuestras ideas con las de otros miembros del equipo. Todos los implicados se apoyan mutuamente compartiendo sus conocimientos y resolviendo juntos los retos.

### **Debate:**

Cuando debatimos un tema determinado con otros alumnos, podemos acceder a él desde diferentes perspectivas. Esto ayuda a cada miembro del equipo a desarrollar una comprensión más profunda del mismo. Al explicarnos diferentes ideas y responder a ellas, también mejoramos nuestra capacidad de pensamiento crítico, así como nuestra expresión lingüística.



- **Asesoramiento:**

Los alumnos que ya han comprendido un tema pueden explicarlo a otros alumnos y apoyarles.

- **Grupos de aprendizaje:**

De tres a seis personas (número óptimo de personas) se reúnen para trabajar juntas en un objetivo concreto, por ejemplo, preparar un examen específico. Cada persona contribuye a responder a las preguntas.



- **Hacerse preguntas los unos a los otros:**

Haciéndonos mutuamente preguntas sobre el tema en cuestión, consolidamos y mejoramos nuestros conocimientos, tanto como los que preguntan como los que hacen las preguntas, así como los que escuchan.



Ten en cuenta que cuando asistas a un curso semipresencial, todos los métodos mencionados pueden **aplicarse cuando aprendas en el aula, pero también durante las fases de autoaprendizaje**. Puedes aprovechar las pausas en el aula para hablar con tus compañeros o con tu profesor y, durante las fases de autoaprendizaje, siempre tienes la posibilidad de reunirte con tus compañeros personalmente o a través de una herramienta de videoconferencia. También puedes preguntar a tu profesor si podéis tener una breve reunión online para aclarar cuestiones pendientes.

- **Foros online:**

Si el aprendizaje presencial no es posible, por ejemplo porque los participantes viven demasiado lejos, la comunicación puede ser online. Un foro online ofrece la posibilidad de un intercambio virtual. En él podemos plantear nuestras preguntas de manera online a los demás participantes del curso o al profesor. Como todos los

participantes pueden leer y contribuir, todos se benefician del intercambio. Muchas plataformas de aprendizaje online ofrecen también la posibilidad de subir mensajes de voz o vídeos al foro para hacer el aprendizaje aún más interesante y entretenido.

La videoconferencia también es una herramienta útil para reunirse con otros alumnos virtualmente. De este modo, es posible comunicarse bien entre sí y trabajar juntos en un tema a pesar de la distancia física.

- **Redes sociales:**

Las redes sociales apoyan el proceso de aprendizaje y la comunicación entre los alumnos facilitando la colaboración, el intercambio de información y recursos, y proporcionando feedback y apoyo. Se puede crear un grupo en redes sociales con todas las personas interesadas para que colaborar entre ellos sea más fácil. Es importante que el objetivo común del grupo se indique claramente en la descripción del mismo y que se decida si el grupo debe ser accesible a todos los usuarios interesados dentro de las redes sociales o sólo a los conocidos del miembro fundador.

### Interés Práctico

A Julia le encanta hornear y cocinar. Por eso ya ha asistido a varios talleres de cocina y repostería. Para mantenerse en contacto con algunos de los participantes en los talleres, creó el grupo de Facebook "Secretos de cocina". El objetivo común del grupo es apoyarse mutuamente con consejos y trucos que no se encuentran en ningún libro.

Julia está frustrada porque no sabe cómo hacer una sabrosa salsa holandesa, así que pregunta en este grupo de Facebook si alguien puede darle algunos consejos. Al cabo de poco tiempo, recibe consejos de algunos miembros del grupo e incluso un vídeo sobre cómo podría hacerla mejor la próxima vez. También hay un debate en el grupo sobre los factores decisivos en la preparación de la salsa.

Todos los miembros del grupo pueden beneficiarse de este post y compartir sus experiencias.

Como podemos ver, hay muchas formas diferentes de apoyarnos mutuamente para aprender juntos.

### Importante

Elige los métodos de aprendizaje en equipo que mejor se adapten a ti y a tu estilo personal de aprendizaje.

#### 1.3.2 Comunicarse entre sí

Independientemente del método que elijamos, casi siempre nos comunicamos verbalmente, es decir, con palabras, y no verbalmente, es decir, con nuestro lenguaje corporal, tanto con los demás alumnos como con el profesor. Ambos tipos de comunicación nos ayudan a expresar lo que queremos aportar al conjunto de un tema.

La comunicación verbal en el aprendizaje en equipo se refiere al uso del lenguaje para hacer comprender a los demás hechos, ideas, pensamientos u opiniones. Asegúrate de ser lo más claro y preciso posible para que todos los participantes puedan entender tus palabras tal y como las quieres decir. Escucha atentamente cuando hablen los otros miembros del equipo y sigue haciendo preguntas para asegurarte de que cada persona del grupo entiende lo que se quiere decir. Cuando las personas tienen opiniones diferentes, es importante seguir centrándose en el objetivo común y ser respetuosos durante la discusión.



La comunicación no verbal tiene lugar cuando utilizamos nuestro lenguaje corporal, expresiones faciales y gestos en lugar de palabras, por ejemplo para transmitir emociones y enfatizar el significado de lo que se está diciendo. Es especialmente útil expresar las palabras junto con el lenguaje corporal correspondiente para hacerse más comprensible y poder

trabajar mejor juntos sobre un tema. Adoptando una postura corporal abierta, se fomenta la confianza y la cooperación en el equipo.

Cuanto más combines la comunicación verbal y la no verbal, más fácil les resultará a los demás entender lo que quieres decirles.

**Durante las clases online, la comunicación es más difícil** que cuando te reúnes en un aula presencial.

Normalmente no ves a todos tus compañeros al mismo tiempo, y lo mismo ocurre con tu profesor, y a veces también es difícil entender a la gente que habla debido a la mala calidad de su micrófono o a algunos ruidos de fondo. Por tanto, intenta contribuir a una comunicación clara:



- Si no oyes bien a tu profesor o a tus compañeros, infórmalos inmediatamente de ello.
- Cuando hables, procura evitar cualquier ruido de fondo y habla alto, despacio y con claridad.
- Si tienes auriculares, úsalos.
- Silénciate cuando no estés hablando.

- Enciende la cámara para que los demás puedan ver también tus gestos y expresiones faciales.
- Utiliza la función de levantar la mano.
- Utiliza el chat para hacer preguntas o participar en debates.

### 1.3.3 Factores interpersonales

Si todos los miembros de un grupo se sienten cómodos cuando aprenden juntos, pueden trabajar en equipo con más éxito. Con los factores interpersonales de empatía, fiabilidad y honestidad, puedes contribuir significativamente a ello.

**Mostrando empatía hacia los demás** puedes crear un entorno de aprendizaje positivo. Empatía significa que intentas ver las cosas desde la perspectiva de otra persona y respetas su personalidad y su punto de vista.

#### Ejemplo

Un miembro del grupo necesita más explicaciones para entender un tema. En un ambiente de empatía, los demás muestran paciencia con esta persona que pide ayuda más a menudo.

Una persona está enferma y, por tanto, no puede asistir a una de las reuniones de aprendizaje común. La empatía ayuda a encontrar formas alternativas para que esa persona pueda seguir participando. Por ejemplo, se puede proporcionar a la persona enferma una versión escrita de lo que se ha trabajado en común para que pueda abordarlo por su cuenta hasta la próxima reunión.

Trabajando juntos con empatía, se evitan conflictos y se refuerza la cooperación. Como todos los participantes se sienten valorados con sus aportaciones, cada persona se siente especialmente feliz de contribuir al trabajo en equipo.

Para aprender juntos con éxito en un equipo, es **importante que cada persona participe y que pueda confiar en los demás.**

## Ejemplo

Un equipo de aprendizaje ha acordado que cada persona preparará una tarea en casa para poder debatir sobre ella en la próxima reunión conjunta. Un miembro del equipo no la ha preparado. Esto provoca mal humor en el equipo porque los demás miembros que sí han hecho su tarea lo ven injusto. Ahora, el equipo ya no podrá cumplir el horario previsto.

En un equipo de aprendizaje formado por cuatro personas, hay dos miembros que han demostrado que no son de fiar repetidamente. Los otros dos miembros pierden la confianza en que el aprendizaje en ese equipo funcione bien y buscan un nuevo equipo con el que preparar el próximo examen.



Por supuesto, puede ocurrir que no puedas cumplir con un acuerdo previamente alcanzado con tu equipo de aprendizaje. En este caso, informa a los miembros del equipo lo antes posible para encontrar juntos una solución sobre cómo seguir trabajando. Cuando los miembros del equipo son sinceros entre sí, pueden comprenderse mejor y apoyarse mutuamente. El "feedback constructivo" ha demostrado ser muy beneficioso para ello.

Este tipo de feedback personal proporciona información sobre lo que funciona bien y lo que puede mejorarse. Cuanto más abiertos y honestos seamos unos con otros, mejor será el trabajo en equipo. Sin embargo, hay que tener en cuenta algunos aspectos esenciales, como muestran los siguientes ejemplos:

## Ejemplo

### **¡Sé específico!**

"Agradezco mucho tu idea, pero creo que deberíamos dedicar más tiempo a discutir los pros y los contras antes de decidirnos".

### **¡Sé positivo y sugiere formas de mejorar!**

"Has hecho un trabajo muy bueno con la presentación, pero creo que deberíamos profundizar un poco más en la cuestión XY".

### **¡Sé empático!**

"Entiendo que estés ocupado, pero creo que tu participación en todas las sesiones de aprendizaje es importante para que podamos prepararnos bien para el examen".

Al darnos feedback constructivo, escucharnos atentamente y estar dispuestos a aprender de él, crecemos más allá de nosotros mismos. Cada persona empieza a "florecer" más allá de sus límites cuando contribuye al equipo con sus ideas y habilidades. Si se cultiva el feedback constructivo entre unos y otros, se logra un extraordinario éxito compartido dentro del equipo. Podemos imaginarlo como un hermoso ramo de flores que crece del trabajo conjunto.

Dar y aceptar un feedback constructivo ayuda a todos los miembros del equipo a desarrollar sus propias habilidades personales, por un lado, y a mejorar el resultado del trabajo común, por otro.

Cuando tus compañeros o tu profesor te den su opinión sobre tu trabajo, no lo veas como algo negativo y no lo percibas como algo en contra de tu personalidad. Sólo quieren ayudarte a mejorar tu trabajo, así que tómate sus comentarios como una posibilidad para seguir desarrollándote.

**Esto es lo que debes tener en cuenta cuando aprendas de manera grupal:**

<p>¡Elige bien tu grupo!</p> <p>El grupo no debe ser ni demasiado grande ni demasiado pequeño. Lo ideal es que haya entre 4 y 5 personas. Además, deberíais tener los mismos objetivos (¿Queremos sacar la mejor nota en el examen o sólo aprobar?) y el nivel de aprendizaje o los puntos fuertes deberían estar lo más repartidos posible para que todos puedan beneficiarse del aprendizaje conjunto.</p>	<p>¡Ten cuidado para no perder el objetivo!</p> <p>Igual que podéis motivaros mutuamente, también podéis distraeros. Por ejemplo, acordad de antemano una señal por si notáis que las conversaciones privadas se os van de las manos y ya no podéis estudiar, o planificad desde un principio "descansos para hablar de cotilleos".</p>
<p>¡Fijad juntos los objetivos y las condiciones!</p> <p>Todos debéis tener claro desde el principio lo que queréis conseguir en el grupo de aprendizaje. Acordad también la duración de las sesiones de aprendizaje y lo que queréis conseguir en ese tiempo. Acordad lo que los miembros deben preparar en casa antes de acudir a la reunión, así evitaréis conflictos y pérdida de motivación.</p>	<p>¡Mostrad compromiso!</p> <p>En un grupo de aprendizaje, todos los participantes deben estar dispuestos a trabajar juntos y contribuir activamente. Si una persona no se atiene a los acuerdos, tendrá un efecto negativo en todo el grupo y las peleas serán inevitables.</p>

He aquí algunas reglas más que debes seguir cuando aprendas en equipo:

- Tratar a todos por igual y con respeto
- Comunicarse abiertamente y abordar los conflictos de inmediato
- Escuchar a los demás y proporcionar feedback constructivo
- Reconocer el trabajo de los miembros de tu equipo
- Completar tus tareas a tiempo

#### 1.3.4 Alianzas para el aprendizaje

Aprender en parejas o en grupos de aprendizaje también ofrece muchas ventajas a largo plazo. Como no hay tanta gente, no hay tantas perspectivas diferentes y los conocimientos son un poco más limitados, pero en parejas se puede trabajar de forma más concentrada e individual. Debes tener cuidado con quién entablas una alianza de aprendizaje. Ambas personas deben tener ambiciones similares (¿Cuánto queremos conseguir?) y ser capaces de beneficiarse de la asociación en la misma medida (no debe ser una tutoría para una persona, sino un beneficio mutuo). Como pareja de aprendizaje, también debes establecer objetivos de aprendizaje y un calendario y distribuir las tareas de forma vinculante. En las reuniones conjuntas, fija la hora de descanso y de finalización.

## Reflexión

Piensa en el curso al que estás asistiendo actualmente:

¿Te imaginas formar un equipo de aprendizaje para algunos temas?

¿Quiénes serían las personas con las que te gustaría aprender? ¿Por qué te gustaría aprender con ellas? ¿Cuáles son sus competencias y son fiables?

¿Cuáles son los temas que te gustaría aprender en equipo?

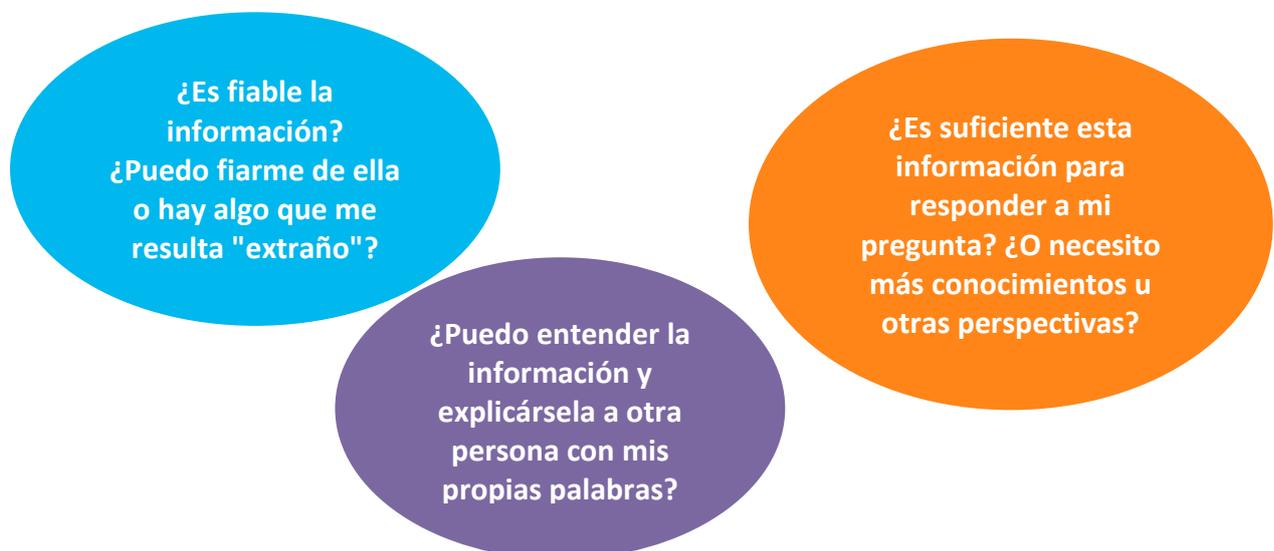
¿Qué normas podrías establecer a la hora de aprender en equipo?

## 1.4 Pensamiento crítico y resolución de problemas

Cuando nos enfrentamos a un problema que hay que resolver, Internet u otras personas pueden ser a menudo una valiosa fuente de información, pero no toda la información es **creíble**, responde **claramente** a nuestra pregunta o es comprensible.



Hablar de pensamiento crítico significa que comprobamos la información que recibimos para ver si es creíble o no, y sólo la incluimos en nuestras decisiones si lo es. Cuando busques una información, hazte las siguientes tres preguntas:



¡Tómate tu tiempo para examinar críticamente toda la información que recibas!

**Compara distintas fuentes de información** sobre un mismo tema. Después, ¡Escribe lo que piensas al respecto! Esto te ayudará a tener una idea más clara del problema y de las posibles soluciones. ¿Quizá prefieres debatir el problema y las posibles soluciones con otras personas? Trabajando juntos se pueden identificar y comparar más perspectivas, que luego sirven de base para decidir cuál es la mejor solución posible.

Nuestra capacidad de pensamiento crítico nos ayuda a elaborar distintas opciones basadas en hechos y razonamientos lógicos, compararlas y luego tomar decisiones.



**Los próximos pasos le ayudarán a encontrar la mejor solución:**

- 1 ¡Describe el problema a resolver de forma clara y precisa!
- 2 ¡Recopila información y datos relacionados con el problema!
- 3 ¡Averigua qué posibilidades existen para resolver el problema!
- 4 ¡Analiza detalladamente cada posibilidad, nombra las ventajas y los inconvenientes de cada posible solución!
- 5 ¡Comprueba qué consecuencias tendrá la solución que prefieres!
- 6 Hazte dos preguntas más antes de tomar la decisión final:  
¿He tenido en cuenta toda la información pertinente?  
¿Está mi decisión influida por mis propios prejuicios o suposiciones?

Al pensar de forma crítica, reducimos el riesgo de decidir en nuestra desventaja. No obstante, **puede ocurrir que aceptemos como cierta una información no filtrada, lo que podría tener efectos negativos para nosotros.** Sin embargo, una sensación "extraña" suele indicarnos que merece la pena cuestionar la información más detenidamente. Nuestro pensamiento crítico nos ayuda a formular las preguntas adecuadas para aportar claridad.

### Ejemplo

#### **Investigar la sospecha de desinformación**

¿Es fiable la fuente de información?

¿Existen otras fuentes donde se pueda encontrar información similar?

#### **Comprender la lógica de los argumentos**

¿Las afirmaciones se basan en pruebas válidas o sólo en suposiciones?

#### **Evitar la manipulación**

¿Intenta alguien convencerme de algo con ayuda del lenguaje emocional y el engaño?

El pensamiento crítico también puede ayudarnos a reconocer **nuestros propios prejuicios y a superarlos**.

### Ejemplo

¿Tiendo a creer que cierta información es cierta porque se corresponde con mis creencias?

¿Rechazo inmediatamente algunas afirmaciones porque no se corresponden con mi opinión?

No siempre conseguimos descubrir la **desinformación** a tiempo, a veces ya la hemos considerado información fiable y la hemos **incluido en nuestras conclusiones**.

Si hemos caído en la trampa, sólo **podemos intentar minimizar el daño**:

- **Acepta** que puede haber recibido información incorrecta o inexacta. Tómate tu tiempo para comprobar los hechos. Puedes hacerlo, por ejemplo, **preguntando a otras fuentes de información** (personas, sitios web) sobre el tema. Si obtienes la misma información de distintas fuentes, es probable que asumas que es correcta.

- Probablemente la información errónea también haya influido en tu opinión y puntos de vista personales. **Mantente abierto y dispuesto a cambiar de opinión** cuando descubras información nueva.
- Comparte con los demás que eres consciente de que existe desinformación. Así **evitarás que otras personas caigan en ella.**

Pero no sólo el pensamiento crítico nos ayuda a resolver los problemas de la mejor manera posible. Las llamadas "técnicas de creatividad" nos ayudan a desviarnos de los patrones de pensamiento habituales para evaluar las opciones de decisión de forma más exhaustiva y obtener nuevas ideas sobre cómo resolver un problema. Aunque apenas hayamos encontrado nada al buscar información, las técnicas de creatividad pueden ayudarnos a alcanzar una solución orientada a un objetivo.



Al contemplar un problema desde distintos ángulos, nos volvemos más creativos y flexibles. De repente reconocemos posibles soluciones en las que antes no habíamos reparado. Esta percepción ampliada hace que tengamos más éxito a la hora de afrontar retos, tanto en nuestra vida profesional como privada,



ya que podemos evaluar y aprovechar mejor las conexiones.

## Ejemplo

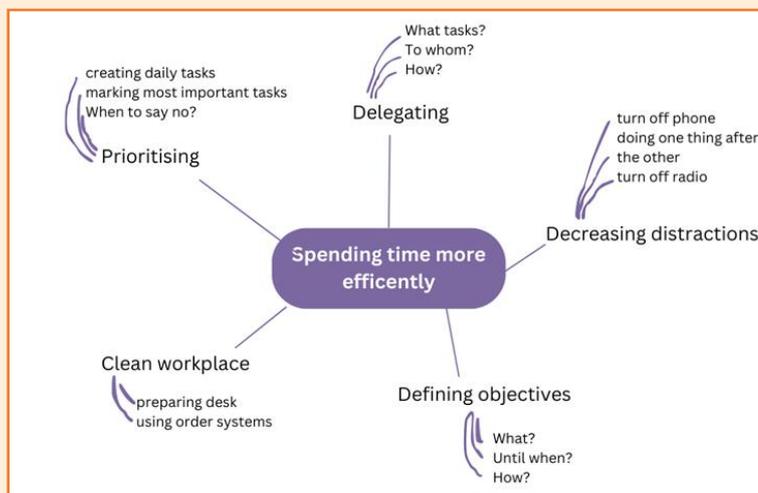
**Ponte en la perspectiva de otra persona que pudiera resolver el problema**  
¿Cómo abordaría el problema? ¿Qué ideas o soluciones propondría?

**Deja que tus pensamientos fluyan libremente (solo o en compañía de otras personas)**

Anota todas las ideas y posibilidades que se te ocurran, independientemente de que te parezcan útiles o puedan llevarse a la práctica. Las ideas también pueden ser complementarias. Después, revisa las ideas que has recopilado, elige las que tengan más sentido y ¡Desarrollalas!

**Crea un mapa mental**

para identificar conexiones y posibles soluciones a un problema.



Para afrontar mejor los retos y resolver los problemas relacionados con ellos, merece la pena que nos desarrollemos más. Esto puede afectar tanto a nuestras competencias profesionales como a nuestra personalidad.

La formación continua, los cursos y los talleres sirven de valiosos impulsos. Pero, ¿Cómo reconocer si la oferta educativa correspondiente es útil para ti o no? Aquí también puede ayudarte tu pensamiento crítico, junto con una reflexión cuidadosa. A continuación encontrarás sugerencias sobre cómo hacerlo:

- 1 ¿Qué competencias y conocimientos quieres adquirir?
- 2 ¿Qué ofertas formativas existen? ¿Estas formaciones son ofrecidas por instituciones o profesionales reputados? ¿Cumplen estos cursos de formación tus requisitos? ¿Qué contenidos se imparten? ¿Cómo está estructurado el curso? ¿Dónde tiene lugar la formación?
- 3 ¿En qué medida la oferta educativa concreta se adapta a ti y a tus necesidades? Ten en cuenta el coste, la duración, el tipo de aprendizaje (por ejemplo, curso online o presencial, principalmente de autoaprendizaje o de aprendizaje en grupo) y los requisitos (por ejemplo, hay examen o no, qué tipo de examen).
- 4 ¿Existen cursos de seguimiento de las ofertas educativas que has elegido ahora en los que puedas seguir profundizando en tus conocimientos y competencias?

### Reflexión

Ve a una página de una red social que utilices (por ejemplo, Facebook o Instagram) y desplázate hacia abajo por la página de inicio. ¿Qué tipo de información puedes encontrar allí? ¿Es fiable? ¿Por qué crees que es fiable o no? ¿Cómo lo reconoces?

## 1.5 Nervios relacionados con exámenes y gestionar el estrés de forma relajada

Especialmente si hemos tenido malas experiencias con los exámenes en el pasado, una nueva situación en la que tenemos que demostrar nuestro rendimiento nos inquieta. A menudo nos ponemos nerviosos o incluso nos asusta esta situación. Pero, ¿Cuál es la diferencia entre nerviosismo y ansiedad ante los exámenes?

El **nerviosismo** suele aparecer antes de acontecimientos importantes para uno y se manifiesta, por ejemplo, en forma de aumento del pulso, tensión, manos frías, sudoración o dolor de estómago. Aunque a menudo percibimos la sensación de nerviosismo de forma bastante negativa, el nerviosismo no afecta negativamente a nuestro rendimiento.

En general, es bueno estar nervioso antes de un examen, ya que mejora el riego sanguíneo del cerebro y facilita la concentración.

En cambio, **la ansiedad ante los exámenes** afecta al rendimiento. Esto significa que las personas que sufren esta ansiedad sólo se centran en el miedo y, por tanto, no pueden recuperar sus conocimientos y desarrollar sus habilidades durante un examen.

Este miedo suele surgir por haber tenido una mala experiencia, escuchar cosas negativas de los demás, recibir presiones del exterior, ser demasiado perfeccionista o no creer en uno mismo.

La ansiedad relacionada con los exámenes puede manifestarse de distintas formas:

Dificultad para aprender antes de un examen

Sensación extrema de estrés y ansiedad

Bajo estado de ánimo, cambios de humor, inseguridad, dudas sobre uno mismo.

Pérdida de conocimiento o problemas de concentración durante el examen

Preocupación exagerada por el examen

Alteraciones del sueño, palpitaciones, pérdida de apetito, fuertes dolores de cabeza, etc.

### Interés práctico

¿Sientes también nervios en los exámenes? En caso afirmativo, ¿Cómo te afectan?

La ansiedad ante los exámenes no es nada agradable. Sin embargo, hay buenas noticias: existen muchos **métodos eficaces contra la ansiedad ante los exámenes**. Si sufres ansiedad ante los exámenes, puedes hacer mucho para combatirla.

Las siguientes medidas pueden ayudarte a reducir o controlar la ansiedad ante los exámenes:

- Aprende una técnica de relajación que se adapte a ti.
- Cuerpo y mente están conectados: come sano y haz suficiente ejercicio.
- Prepárate bien para el examen: planifica tu proceso de aprendizaje hasta el examen.
- Exhala e inspira profundamente en situaciones de pánico.
- Ponte de buen humor y dite a ti mismo que puedes hacerlo.
- No pongas tus expectativas demasiado altas.

Si sufres una ansiedad ante los exámenes especialmente grave, que te afecta notablemente, también puedes buscar apoyo profesional de un médico, psicólogo o psicoterapeuta.

### Interés práctico

¿Tú también sufres ansiedad ante los exámenes? Si es así, piensa en los motivos. Anota estos motivos y escribe qué podrías hacer al respecto.

A continuación tienes algunas técnicas de relajación:

Música	Escuchar tu música favorita antes de un examen desencadena un sentimiento positivo y tu respiración y tus latidos se calman.
Viaje imaginario	Siéntate en un lugar tranquilo, cierra los ojos y piensa en algo bonito de tu vida. Piensa en tu familia, en experiencias con tus amigos o en otras

	situaciones relajantes. O piensa en cómo podrían ser tus próximas vacaciones, por ejemplo.
Técnicas de respiración eficaces	Siéntate erguido, ponte una mano en el estómago e intenta respirar por la nariz hacia el estómago. Puedes utilizar el método 4-6-8: respira profundamente mientras cuentas hasta cuatro. Aguanta la respiración hasta contar hasta seis. A continuación, exhala profundamente y cuenta hasta 8. Repítalo cinco veces o más.
Tarareo	Cantar o tararear le da a tu cuerpo la sensación de que todo va bien y la tensión disminuye.
Yoga/meditación	En las sesiones de yoga o meditación, te concentras exclusivamente en tu cuerpo y en los movimientos necesarios, lo que crea paz interior y te hace olvidar otras cosas.

### Ejemplo

Otra posibilidad de relajación es, según Jacobsen, la relajación muscular progresiva. En ella, los músculos se tensan gradualmente durante cierto tiempo y luego se vuelven a relajar. Este control consciente de la tensión y la relajación crea paz interior en el cuerpo.

Aquí encontrarás instrucciones sobre cómo hacerlo:

<https://www.meinmed.at/gesundheit/progressiv-muskelentspannung-jacobson/1452#wie-funktioniert-progressive-muskelentspannung-41527>

Sin embargo, además del nerviosismo o el miedo a los exámenes, suele haber otra cuestión que nos preocupa: el estrés asociado al estudio y al examen en sí.

Hay **varias razones por las que** podemos sentirnos estresados cuando estudiamos para un examen. A continuación encontrarás cuatro de ellas. **¿Cuál de ellas es más probable que se aplique en tu caso?**

### 1.5.1 Has invertido mucho tiempo y energía y ahora estás nervioso

Es normal estar nervioso antes de un examen, sobre todo si has invertido mucho tiempo y energía en estudiar. Aquí tienes algunos consejos que pueden ayudarte a reducir el estrés y prepararte bien para el examen:



- Busca una técnica de relajación que sea adecuada para ti y que practiques con regularidad (no sólo antes del examen). Los ejercicios de respiración, meditación o yoga, por ejemplo, pueden ayudarte a calmarte, reducir el estrés y relajarte. Puedes encontrar varias opciones en Internet, sobre todo en YouTube. Sólo tienes que probar las que te parezcan interesantes. Si incorporas regularmente estas técnicas a tu vida diaria, mejorarás tu capacidad para relajarte y afrontar el estrés, así como tu concentración y rendimiento.
- Crea un horario que abarque el estudio de todos los temas del examen. Así te asegurarás de haber repasado a fondo todas las áreas antes de empezar el examen.
- Practica con preguntas de examen. Puede que el profesor te facilite preguntas de exámenes de cursos anteriores.
- Evita aprender demasiado. Si estudias demasiado, puedes sentirte abrumado y estresado por ello. Asegúrate de dormir lo suficiente, descansar y comer sano.
- Intenta tener pensamientos positivos y recuerda que te has preparado a conciencia para el examen. Recuerda que el examen es sólo una parte de tu vida y que hay muchas otras formas de tener éxito.
- Habla con tus amigos o familiares de lo que te preocupa no aprobar el examen. Esto puede ayudarte a reducir el estrés y aumentar tu confianza.

Si sigues teniendo ansiedad ante un examen o te sientes abrumado mientras estudias, no dudes en buscar ayuda profesional de alguien que pueda darte asesoramiento psicológico.

### 1.5.2 Tienes poco tiempo y energía para estudiar

Cuando se dispone de poco tiempo y energía para estudiar para un examen, puede resultar difícil evitar el estrés. Aquí tienes algunos consejos que pueden ayudarte a reducir tus niveles de estrés y a preparar mejor el examen:



- Prioriza tus tareas de aprendizaje. Empieza a estudiar los temas que con mayor probabilidad aparecerán en el examen y que te resulten más difíciles.
- Utiliza materiales didácticos que te ayuden a encontrar rápidamente la información importante. Pueden ser resúmenes, cuestionarios, preguntas de exámenes antiguos o vídeos online, por ejemplo.
- Ponte objetivos de aprendizaje que puedas cumplir y tómate descansos. Es importante descansar y hacer pausas para mantener la energía alta.
- Minimiza las distracciones. Apaga todas las notificaciones de tu smartphone y ordenador y evita las interrupciones externas (por ejemplo, de familiares) para poder concentrarte plenamente en el estudio.
- Utiliza técnicas de memorización como los mapas mentales o la mnemotecnia. Los mapas mentales hacen que las conexiones entre los contenidos de un tema sean fáciles de entender para nuestro cerebro y, por tanto, de recordar. Una mnemotecnia funciona vinculando una información determinada con una imagen, palabra o frase fácil de recordar. Por ejemplo, puedes recordar los cuatro puntos cardinales pensando en las primeras letras de la siguiente frase: "Nunca estés sentado al oeste" (norte, este, sur, oeste). De este modo, conseguirás anclar la información en el cerebro y recordarla más tarde.
- Haz preguntas. Si tienes dificultades para entender el material, utiliza un foro online o comenta tus dudas con tu profesor y otros alumnos. Esto puede requerir algo de valentía por tu parte, pero merece la pena para ti y lo más probable es que otros participantes del curso te lo agradezcan.

Cada persona tiene sus preferencias individuales en cuanto al aprendizaje. ¡Encuentra la mejor manera para ti probando cómo puedes adquirir y retener mejor los conocimientos en poco tiempo y con poca energía!

### 1.5.3 El volumen de la materia es demasiado grande o difícil

Si tienes la sensación de que el material de aprendizaje es demasiado extenso o difícil, es fácil que te provoque estrés y agobio. Estos consejos pueden ayudarte a tener la sensación de que, en todo caso, puedes gestionar el aprendizaje:

- Divide el material didáctico en secciones más pequeñas y define los objetivos de aprendizaje paso a paso. Céntrate sólo en lo que es relevante para el examen.
- Crea un calendario que abarque todos los temas relevantes para el examen, así estarás seguro de haberlo repasado todo antes del examen.



- Utiliza materiales didácticos que te ayuden a encontrar rápidamente la información importante. Pueden ser resúmenes, cuestionarios, preguntas de exámenes antiguos o vídeos online, por ejemplo.
- Estudia en grupo. Trabajar con otros estudiantes suele facilitar la comprensión de los contenidos. Preguntando y respondiendo a las preguntas de los demás y discutiendo una tarea, aprendes sin darte cuenta.
- Habla con su profesor sobre los contenidos que te resulten difíciles de entender. Puede darte explicaciones adicionales y ayudarte a comprender mejor el material.
- Mantén la confianza. Recuérdate a ti mismo que eres capaz de estudiar el material paso a paso. Es normal que el aprendizaje de contenidos sea exigente, pero con tiempo y práctica, ¡Lo entenderás!

No te rindas demasiado rápido: tómate el tiempo suficiente para aprender contenidos difíciles o extensos. A veces ayuda dividir el material de estudio en secciones más pequeñas y crear un calendario para la preparación del examen. Si sigues teniendo dificultades, ¡Sé valiente y pide ayuda a tu profesor!

#### 1.5.4 Pones demasiada presión sobre ti mismo

Es normal sentirse presionado antes de un examen. Sin embargo, un exceso de estrés y presión afectará a tu capacidad para preparar bien el examen. Aquí tienes algunos consejos que pueden ayudarte a liberarte de la presión:

- Ponte objetivos que tengan sentido y que realmente puedas alcanzar. Es importante que no te propongas demasiadas cosas a la vez. Céntrate sólo en lo que es relevante para el examen. Divide el material de estudio en partes más pequeñas y márcate objetivos de aprendizaje paso a paso.
- Programa descansos regulares en tu tiempo de estudio. Es importante tomarse descansos y relajarse para aliviar el estrés y mantener la energía. ¡Recuerda que podrás concentrarte mejor después de un descanso!
- Busca una técnica de relajación que sea adecuada para ti y que practiques con regularidad (no sólo antes del examen). Las técnicas de respiración, meditación o yoga, por ejemplo, pueden ayudarte a calmarte, reducir el estrés y relajarte. Puedes encontrar varias opciones en Internet, sobre todo en YouTube. Sólo tienes que probar las que te parezcan más interesantes. Si incorporas regularmente estas técnicas a tu vida diaria,



mejorarás tu capacidad para relajarte y afrontar el estrés, así como tu concentración y rendimiento.

- Evita las comparaciones. Cada persona tiene un ritmo y un estilo de aprendizaje diferentes. ¡Descubre cuál es "tu manera" de aprender y valora tus progresos!
- Busca apoyo y rodeate de gente que te anime. Si hablas abiertamente con tu profesor de que te sientes muy presionado cuando estudias, puede desarrollar contigo oportunidades de aprendizaje que te apoyen. Habla de tus preocupaciones con tus amigos y tu familia. Como seres sociales que somos, necesitamos a otras personas con las que compartir nuestros sentimientos. Tus amigos y familiares te escucharán, te animarán, te distraerán y/o te ayudarán a aprender. Las personas cercanas te proporcionarán comida sana durante los momentos intensos de estudio o te ayudarán con otras tareas para que tengas tiempo y energía suficientes para estudiar.
- Concéntrate en tus progresos y éxitos. Valórate, ¡Estás haciendo todo lo que puedes! Es normal que no siempre puedas hacer los progresos que habías planeado, por ejemplo, si tus hijos enferman o si surgen otros imprevistos, pero es importante que aprecies tu rendimiento de todos modos, ¡Aunque no lo consigas al 100%!

Cuenta a tus amigos y familiares cómo te sientes antes de un examen y reflexionad juntos sobre cómo ayudaros de la mejor manera posible. Si la presión es excesiva y hasta las actividades cotidianas te parecen estresantes, ¡No dudes en buscar ayuda psicológica profesional!

### Importante

Intenta ser consciente de las razones de tu estrés para poder reducirlo de forma selectiva y sentir más alegría al estudiar.

#### 1.5.5 Recomendaciones generales para afrontar el estrés de forma relajada



Todos tenemos fases en nuestra vida que pueden ser especialmente estresantes. Además de los preparativos para los exámenes, por ejemplo, el lugar de trabajo, nuestra propia familia, las enfermedades, las dificultades económicas o los problemas en una relación pueden suponer un reto para nosotros. Precisamente por eso es importante **introducir en tu vida un enfoque relajado ante el estrés**. Merece la pena invertir tiempo y energía en los siguientes puntos a partir de ahora para superar bien las fases estresantes de la vida:

- Si estructuras y planificas bien tu día, te sentirás más organizado. Esto puede ayudarte a reducir la presión.
- Planifica las pausas durante el día. El cerebro necesita relajarse con regularidad. Muchas personas necesitan un descanso de 10 a 20 minutos después de 60 minutos de concentración. Descubre por ti mismo cuánto tiempo puedes concentrarte bien y cuánto debe durar un descanso para que puedas recargar energía.
- La actividad física te ayuda a reducir el estrés y a aumentar tu bienestar. Elige un tipo de deporte que te guste practicar. Incluso las actividades fáciles y cortas, como dar un paseo, te ayudarán a despejar la mente.
- Duerme lo suficiente. Intenta dormir lo suficiente para estar descansado y concentrado durante el día. Asegúrate de respetar tus horas habituales de sueño.
- Come sano y equilibrado. Come alimentos variados, como fruta, verdura, cereales integrales, proteínas magras y grasas saludables. Esto proporcionará a tu cuerpo suficientes nutrientes para ayudarte a afrontar tus retos.
- Haz ejercicios de relajación con regularidad. Las técnicas de respiración, la meditación o el yoga, por ejemplo, pueden ayudarte a reducir el estrés y mejorar la concentración. En Internet, sobre todo en YouTube, puedes encontrar varias posibilidades. Prueba las que te parezcan interesantes.
- Habla de tus preocupaciones con amigos o familiares. Si te sientes estresado, esto puede ayudarte a despejar la mente y a encontrar nuevas perspectivas para resolver los problemas.

- Intenta incluso en las fases difíciles de la vida, pensar en positivo y motivarte. Imagina cómo has crecido personalmente a partir del reto actual y cómo esto tendrá un efecto positivo en el resto de tu vida.

### Importante

Eres tú mismo quien más influye en cómo gestionas las fases estresantes de la vida. Tú decides si creces a partir de él o si tu salud y tu calidad de vida se resienten ante él. Cuanto antes descubras que puedes reducir el estrés, más fácil te resultará reaccionar ante los momentos estresantes y recuperarte de ellos más rápidamente.

**¡Averigua cuáles de los puntos mencionados son especialmente buenos para ti y conviértelos en hábitos ya en épocas no tan ajetreadas!**

### Reflexión

Los puntos que se mencionan a continuación contribuyen significativamente a poder afrontar bien el estrés. ¿Cuál de ellos te gustaría cambiar en tu vida?

estructurar y planificar la jornada

planificar descansos

actividad física

sueño

nutrición

ejercicios de relajación

conversaciones

## 1.6 Resumen

Nuestra mentalidad personal tiene un impacto significativo en nuestra capacidad para aprender y rendir. La diferencia clave entre una **mentalidad fija** y una **mentalidad de crecimiento** es cómo vemos nuestras habilidades y talentos: como algo fijo que nos viene dado o como algo flexible que podemos desarrollar a través de nuestra tenacidad en el aprendizaje permanente.

Con una mentalidad de crecimiento, nos apoyamos automáticamente para alcanzar objetivos: un impulso interior nos empuja hacia un tema para aprender algo nuevo. Nuestra curiosidad innata nos ayuda a ello. La mentalidad de crecimiento muestra que con nuestra actitud interior somos esencialmente responsables de nuestro propio éxito en la consecución de nuestros objetivos. Esto elimina el poder de todos los factores externos supuestamente obstructivos para detenernos y ¡Por fin estar en condiciones de alinear nuestras vidas con lo que es personalmente importante para nosotros!

Sin embargo, lleva tiempo afrontar todos los retos con una mentalidad de crecimiento. Por tanto, ¡Tengamos paciencia con nosotros mismos! Es completamente normal tener la sensación de que cambiar nuestros patrones es agotador y si esto no ocurre tan rápido como nos gustaría.

Estudiar juntos, en equipo, tiene muchas ventajas. Nos apoyamos mutuamente, compartimos experiencias, somos más creativos y encontramos juntos una solución más completa a los problemas. El trabajo en grupo, los debates, la tutoría, los grupos de aprendizaje, el cuestionamiento mutuo, los foros online y los grupos en redes sociales son métodos de probada eficacia para aprender en equipo.

Para trabajar en equipo en un tema, nos comunicamos entre nosotros. La **comunicación verbal** se refiere al uso del lenguaje para hacer comprender a los demás: hechos, ideas, pensamientos u opiniones. La **comunicación no verbal** tiene lugar cuando no utilizamos palabras sino nuestro lenguaje corporal, expresiones faciales y gestos, por ejemplo, para transmitir emociones y enfatizar el significado de lo que se dice.

Los factores interpersonales de **empatía, fiabilidad y honestidad** también desempeñan un papel esencial en el éxito del aprendizaje en equipo. Ser empático significa ponerse conscientemente en el lugar de otro miembro del equipo y respetar su punto de vista y su personalidad. La fiabilidad es importante para poder confiar en los demás y cumplir el programa. Cuando los miembros del equipo son sinceros entre sí, pueden comprenderse mejor, apoyarse mutuamente y encontrar soluciones. El **feedback constructivo** es una forma agradecida de retroalimentación personal que proporciona información sobre lo que funciona bien y lo que puede mejorarse. Si escuchamos con atención y estamos dispuestos a aprender de ello, creceremos como individuos y como grupo.

Si queremos resolver un problema, Internet u otras personas suelen ser valiosas fuentes de información.

Nuestro pensamiento crítico nos ayuda a comprobar si la información que recibimos es creíble, responde claramente a nuestra pregunta y si podemos entenderla. También nos ayuda a comparar distintas opciones basándonos en hechos y consideraciones lógicas para tomar una decisión. Especialmente cuando una sensación extraña nos indica que deberíamos cuestionar la información más detenidamente, merece la pena que nos tomemos el tiempo necesario para examinarla. Nuestro pensamiento crítico nos ayuda a formular las preguntas adecuadas que nos aporten claridad: ¿Existen otras fuentes de información que digan cosas comparables? ¿Se basan las afirmaciones en pruebas válidas? ¿Están intentando manipularnos con un lenguaje emocional? ¿Creemos que la información es cierta porque se corresponde con nuestras propias convicciones?

Pero no sólo el pensamiento crítico nos ayuda a resolver los problemas de la mejor manera posible. Las llamadas técnicas de creatividad nos ayudan a desviarnos de los patrones habituales para evaluar las posibilidades de decisión de forma más exhaustiva y obtener nuevas ideas sobre cómo resolver un problema. Por ejemplo, la creación de un mapa mental nos resulta muy útil para contemplar un tema desde diferentes perspectivas y así hacer reconocibles las conexiones y las posibles soluciones a los problemas.

Nuestro pensamiento crítico, junto con una cuidadosa reflexión, también nos ayuda a elegir el curso de formación adecuado: ¿Qué competencias queremos adquirir? ¿Qué ofertas formativas existen para ello? ¿En qué medida se adapta a nosotros la oferta correspondiente? ¿Podemos vincular a ella cursos complementarios que nos resulten interesantes?

La formación continua suele considerarse estresante, pero no es sólo la formación continua, también puede serlo nuestro lugar de trabajo, nuestra familia, las enfermedades o las dificultades económicas que desafían enormemente nuestra fuerza y energía. Cuanto antes descubramos lo que nos conviene para aliviar el estrés, más fácil nos resultará reaccionar ante los momentos estresantes y recuperarnos de ellos más rápidamente. Acostumbrándonos a un día bien estructurado, descansos regulares, actividad física, suficientes horas de sueño, una dieta equilibrada, ejercicios regulares de relajación, conversaciones profundas y pensamientos positivos ya en momentos de tranquilidad, cuidaremos de nuestro bienestar físico y mental en los momentos estresantes y después de ellos.

Independientemente de los retos a los que nos enfrente la vida, sin duda merece la pena ampliar nuestras fuerzas y capacidades a lo largo de ella. ¡Cada paso hacia el desarrollo personal nos permite reconocer nuevas oportunidades para realizar lo que es personalmente importante para nosotros!

## 1.7 Fuentes

Argyle, M. (2013). Körpersprache & Kommunikation. Nonverbaler Ausdruck und Soziale Interaktion. Paderborn: Junfermann Verlag.

Bossmann, U. (o.J.). Wo liegen deine Stärken? 5 Methoden, mit denen du die in dir schlummernden Ressourcen und Fähigkeiten eindeutig entdeckst. Available at <https://soulsweet.de/blog/eigene-staerken-erkennen/>

Bronckart, V. (2019). Konstruktives Feedback. Tipps zum Geben und Empfangen von konstruktiver Kritik. Berlin: 50minuten.de.

Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz, Prüfungsangst und Lampenfieber (2021). Available at <https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/psyche/neurose/pruefungsangst.html>

Dweck, C. (2017). Mindset. Changing the way you think to fulfil your potential. London: Little, Brown Book Group.

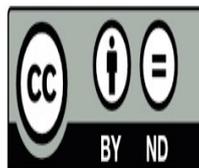
Huber, Anne (2009). Kooperatives Lernen – kein Problem. Effektive Methoden der Partner- und Gruppenarbeit. Hannover: Klett.

Hüther, G. (2013). Jedes Kind ist hoch begabt. Die angeborenen Talente unserer Kinder und was wir aus ihnen machen. München: btb Taschenbuch.

Indeed Editorial Team (2023). Ground Rules for Teams: Definition and Examples. Available at <https://www.indeed.com/career-advice/career-development/ground-rules-for-teams>

Kemter, M. (2022). Stress abbauen – 22 hilfreiche Tipps gegen Stress. Available at <https://www.stuttgarter-nachrichten.de/inhalt.stress-abbauen-mhsd.3977e0b1-aeb5-441b-8eab-07fd44837359.html>

Paul, R., Elder, L. (2003). Kritisches Denken. Begriffe & Instrumente. Available at [https://www.criticalthinking.org/files/german\\_concepts\\_tools.pdf](https://www.criticalthinking.org/files/german_concepts_tools.pdf)



„CU6\_Personal Well-Being“ by the Access2Learn project is licensed under [CC BY-ND 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)



[www.access2learn.eu](http://www.access2learn.eu)



[@access2blendedlearning](https://www.facebook.com/access2blendedlearning)



[@access-2-learn](https://www.linkedin.com/company/access-2-learn)



[@access2learn](https://www.instagram.com/access2learn)



Cofinanciado por la Unión Europea

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or OeAD-GmbH. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

2021-1-AT01-KA220-ADU-000035339