



Universidad
Tecmilenio®





Gestión del conocimiento

Tema 21. La universidad en cualquier lugar





Con el desarrollo de las **herramientas digitales** que marcan una nueva etapa en la historia de la evolución de la sociedad, el mundo se enfrenta a desafíos donde ya no es tan necesario el producir especialistas, sino el desarrollar otro tipo de habilidades para la búsqueda y el **manejo eficiente** de la información.





Las **tecnologías de información** se han convertido en una **herramienta indispensable** en el ámbito educativo y en la actualidad han cumplido con la función de ser mediadoras en el proceso de enseñanza-aprendizaje.



La plataforma **e-learning** se refiere a los procesos de **enseñanza-aprendizaje** que se realizan a través del uso de Internet, caracterizados por una separación física entre el instructor y los aprendedores, pero con el predominio de una comunicación, a través de la cual se lleva a cabo una interacción didáctica continuada.





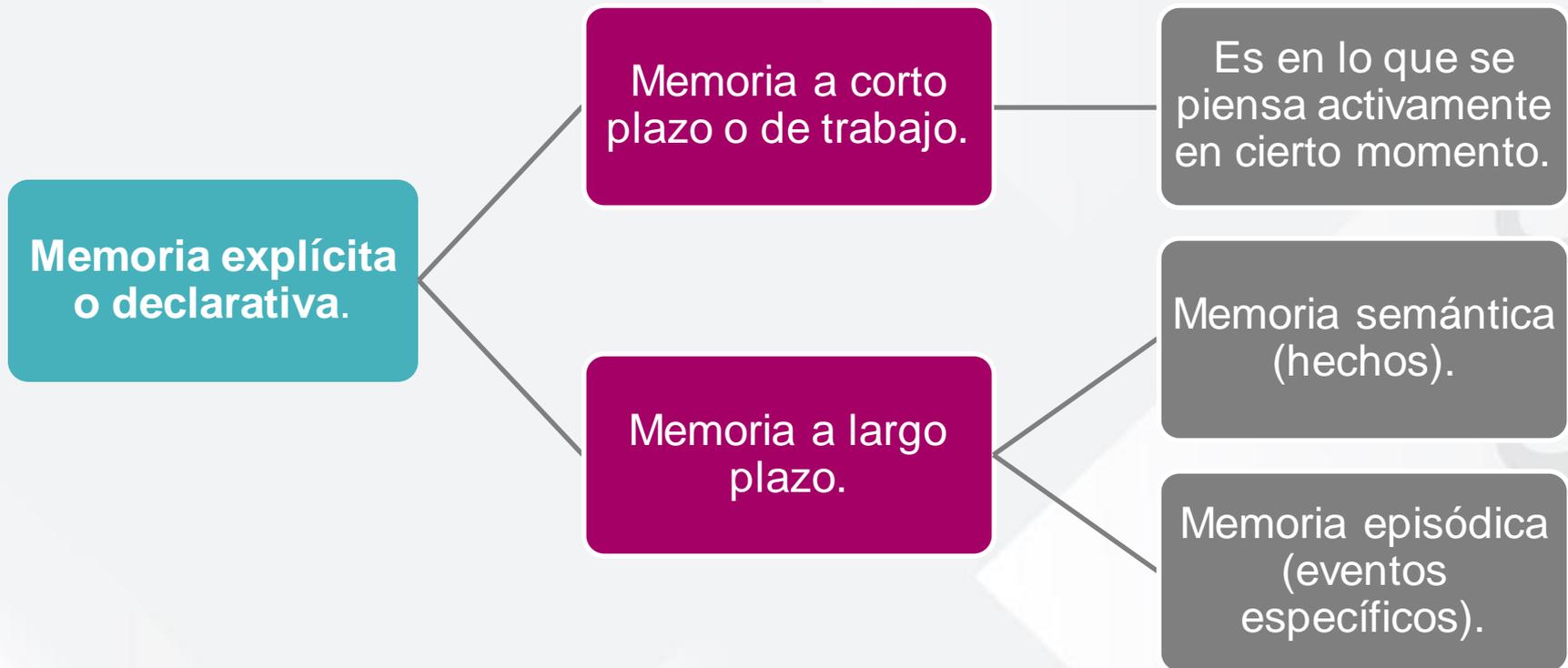
Tabla 1. Ventajas y desventajas del uso de plataformas e-learning

Ventajas	Desventajas
Disponibilidad de tiempo de acuerdo con el perfil de cada estudiante.	Falta de socialización provocando aislamiento.
Permite la interactividad, tanto individual como colaborativa.	El alumno no cuenta con asesoría permanente, ya que algunos docentes tardan en contestar los mensajes de sus alumnos para resolver dudas o inquietudes.
La distancia no es problema, ya que puedes conectarte desde cualquier dispositivo móvil con acceso a internet.	Se debe contar con acceso permanente a Internet y a un dispositivo móvil o computadora.
Permite acceder a una gran cantidad de información de diversos países alrededor del mundo.	Confusión por parte del alumno al tener acceso a tanta información y de diversas autorías y confiabilidades.
Favorece el intercambio de experiencias por medio de foros, wikis, etc.	Requieren mayor esfuerzo y disciplina por parte del docente y alumno.



Explicación

Figura 1. Tipos de memoria



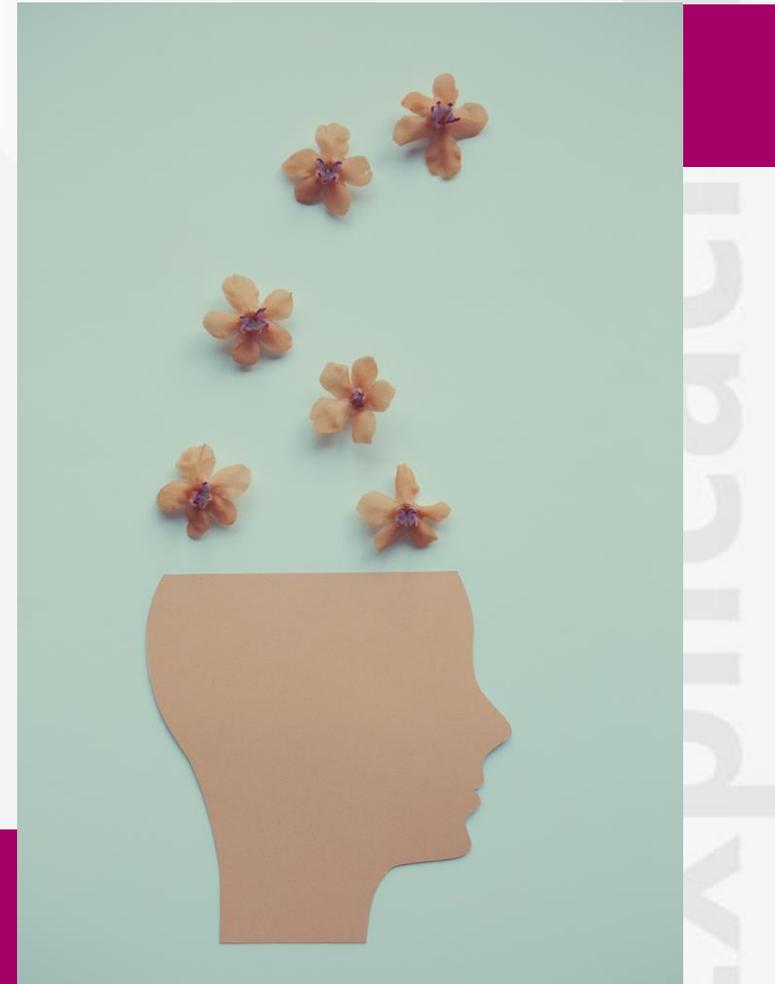
Para que tenga lugar el aprendizaje, se requiere que la información que se procesa se memorice y que el aprendedor pueda recuperarla cuando sea necesario.





Etapas básicas de procesamiento de la memoria:

- **La codificación** es el proceso de formación de nuevos recuerdos.
- **El almacenamiento** viene después, y es el proceso de mantenimiento de la información.
- El proceso de **obtener acceso al conocimiento** almacenado, denominado recuperación.



Las memorias más sólidas se forman a través de la **elaboración y organización** donde los aprendedores:

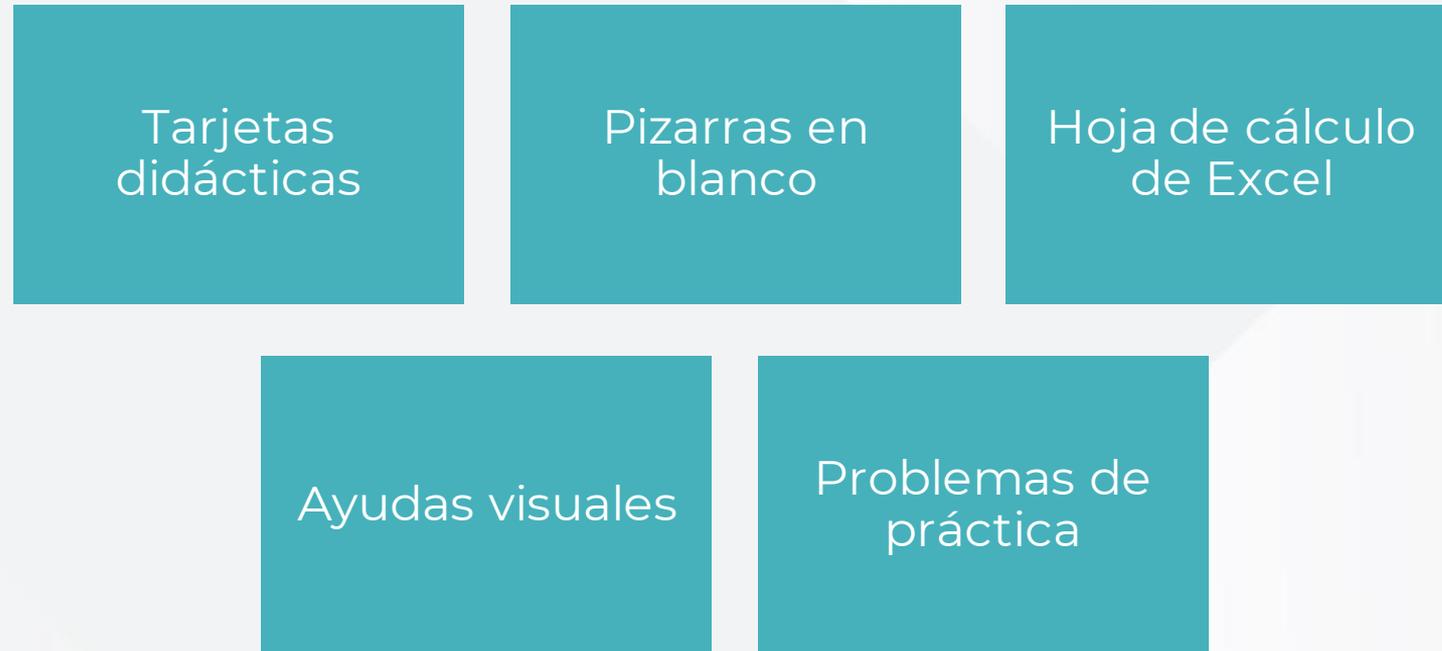
- Procesan la nueva información lo más profundamente posible.
- Maximizan las conexiones con lo que ya se conoce.
- Sitúan el nuevo conocimiento en un marco existente.



Aprendizaje por repetición (o active recall) es un método de estudio que da la vuelta a la forma original de aprender. Tradicionalmente, los participantes aprenden tratando de poner información en sus cerebros. Con el active recall, se aprende recuperando información del cerebro. Aunque esto puede sonar extraño, en la práctica es muy sencillo (Owen, 2022).



Figura 2. Herramientas para el **aprendizaje por repetición**



Con estas **herramientas** se logra el aprendizaje no sólo a corto plazo, sino con la **asimilación del conocimiento**. Una vez asimilados los conceptos se puede hablar de **reinvención del aprendizaje**.





Reinvención

Son las **formas más nuevas de aprender**, no sólo en cuestión de ensayo y error, sino de conceptos y teorías adquiridas en una institución educativa que posteriormente se pondrán en la práctica en la vida real. **También es construir nuevos conceptos a través de los que ya se conocen.**



Un **aula invertida** es un enfoque que se estructura en torno a la idea de que la lectura o la instrucción directa no es el mejor uso del tiempo de clase.

En cambio, **los estudiantes encuentran información antes de la clase**, liberando tiempo de clase para actividades que involucran un pensamiento de orden superior.



Figura 3. Beneficios de un aula invertida

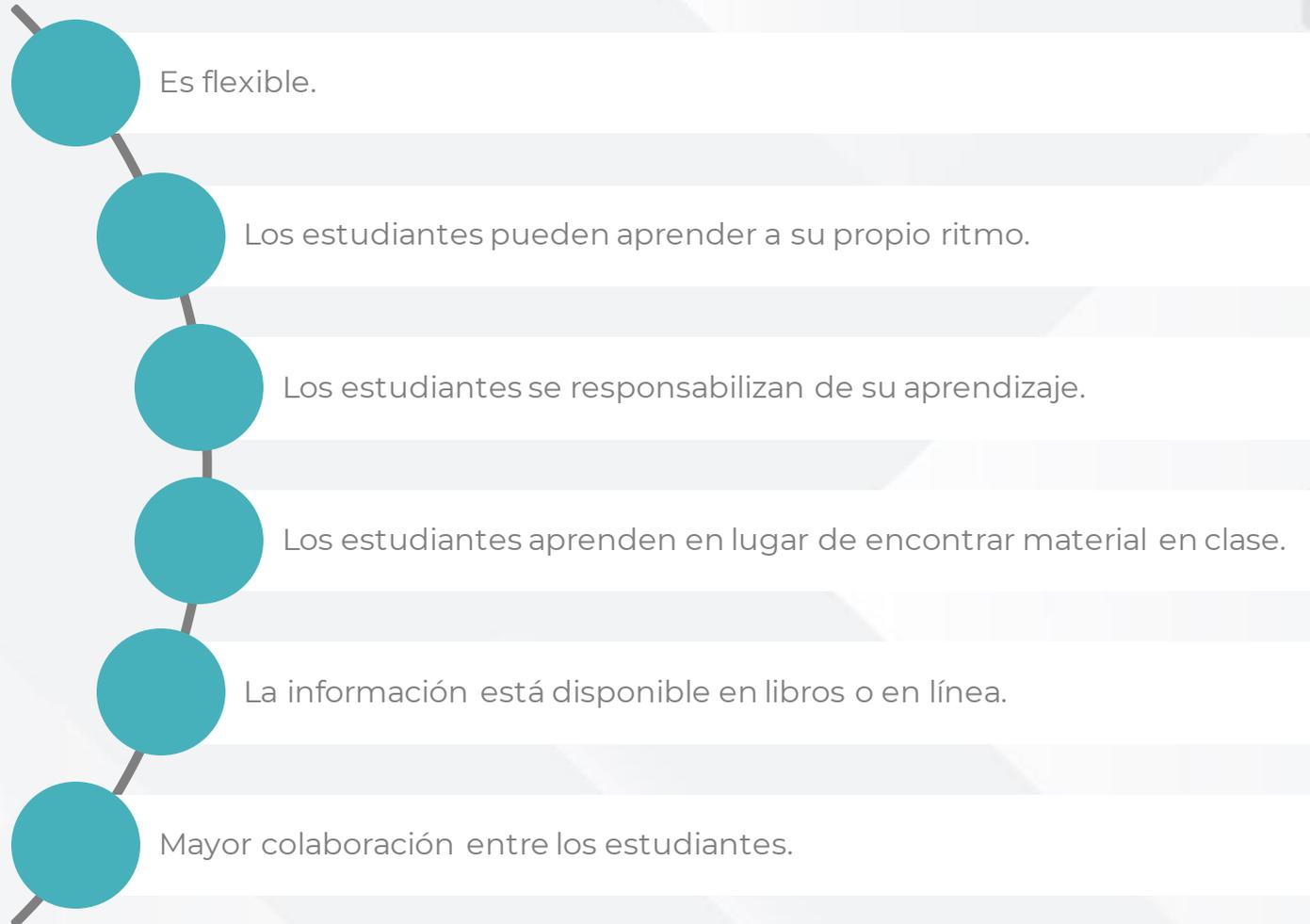


Figura 4. Metodología Flipped

¿Cómo aplicar los cuatro pilares de la metodología *flipped classroom*?

F
Ambiente flexible

- Permitir a los estudiantes interactuar y reflexionar sobre sus necesidades de aprendizaje.
- Observar y monitorizar continuamente a los alumnos para hacer los ajustes apropiados.

L
Cultura de aprendizaje

- Dar a los estudiantes la oportunidad de participar en actividades sin ser el maestro el foco del aprendizaje.
- Establecer actividades y hacerlas accesibles a los alumnos a través de la diferenciación y la retroalimentación.

I
Contenido intencional

- Simplificar y facilitar el acceso de los estudiantes a los conceptos utilizados durante el aprendizaje.
- Crear y/o seleccionar contenido relevante, generalmente en formato video, para los alumnos.

P
Educador profesional

- Estar disponible para los estudiantes, tanto de forma individual como colectiva, y dar feedback en tiempo real.
- Realizar evaluaciones formativas continuas durante el tiempo de clase a través de la observación y el registro.

Fuente: Iberdrola (s.f.). "Flipped classroom": una metodología para transformar el aprendizaje. Recuperado de <https://www.iberdrola.com/talento/flipped-classroom>



Liderazgo sabio y compasivo

Sabiduría: comprensión profunda de lo que motiva a las personas y el coraje de ser transparentes y hacer lo que se debe hacer, incluso cuando es incómodo.

Compasión: cualidad de mostrar interés y preocupación genuinos por los demás, con una intención positiva de apoyar y ayudar.





Los empleados con líderes que muestran sabiduría o compasión tienen experiencias positivas netas en todos los ámbitos. La satisfacción laboral es un **86 %** más alta para un empleado que trabaja para un líder sabio y compasivo que para un empleado que no lo hace.





Infografía

Objetivo: Exponer los conceptos principales de la gestión del conocimiento.

Instrucciones:

- Para realizar esta actividad es importante que consultes el contenido del tema **la universidad en cualquier lugar**.
- Elabora una infografía donde se defina y ejemplifique la gestión del conocimiento, el uso de las plataformas educativas y las ventajas y desventajas de estos.
- Incluye una reflexión sobre el impacto que ha tenido esta transformación en la gestión del conocimiento actual.
- Utiliza colores, elementos gráficos y tipografías a través de una plataforma digital que permita la mayor comprensión de lo expuesto.
- Máximo 2 cuartillas.





Los cambios tecnológicos en esta nueva era digital se caracterizan por su **vertiginosidad**, debido a que han sucedido rápidamente y han marcado una brecha generacional importante entre los educadores y los aprendedores nacidos en este siglo, conocidos como **nativos digitales**.

La técnica de aula invertida es especialmente efectiva para personas que se han logrado adaptar rápidamente a un sistema de enseñanza virtual.

La regla de oro es un paso útil para poner en acción la sabia compasión, ya que requiere la consideración del punto de vista de otra persona.



Iberdrola (s.f.). *“Flipped classroom”*: una metodología para transformar el aprendizaje. Recuperado de <https://www.iberdrola.com/talento/flipped-classroom>

Owen, M. (2022). *Active recall: the most effective high-yield learning technique*. Recuperado de <https://www.osmosis.org/blog/2022/02/21/active-recall-the-most-effective-highyield-learning-technique>





Gestión del conocimiento

Tema 22. Aprendizaje para florecer





Hay poder en el pensamiento positivo. Las emociones positivas están vinculadas con una **mejor salud, una vida más larga y un mayor bienestar**. Por otro lado, la ira, la preocupación y la hostilidad crónicas aumentan el riesgo de desarrollar enfermedades del corazón.

Para algunas personas, ser feliz es algo natural y fácil, mientras que otros necesitan trabajar en ello. **¿Cómo hace uno para ser más feliz?** Ahí es donde entra la psicología positiva.





El **floreCIMIENTO** es el resultado de prestar mucha atención a la construcción y el mantenimiento de los cinco aspectos del modelo **PERMA**.



Tabla 1. Modelo PERMA.

Sigla	Significado en inglés	Significado en Español	En que consiste
P	<i>Positive Emotions</i>	Emociones Positivas	Reconocer los beneficios de las emociones positivas y el impacto en la salud de una persona y en la calidad de sus relaciones. Se trata de desarrollar las habilidades para decididamente aumentar la cantidad de emociones positivas en relación con las emociones positivas.
E	<i>Engagement</i>	Compromiso	<p>Compromiso En hacer un compromiso con nosotros mismos, nuestras fortalezas y la búsqueda de experiencias óptimas. Las 24 fortalezas de carácter propuestas por Seligman y Peterson son agrupadas en seis virtudes y todas son valoradas en la mayoría de las culturas por ellas mismas, no como medios para otros fines, y lo más importante es que se pueden modificar con el ejercicio de la voluntad.</p> <p>Seligman y Peterson han desarrollado una metodología para identificar las propias fortalezas y ofrecen una serie de alternativas comprobadas para desarrollarlas, aplicarlas y alcanzar un mejor bienestar. El compromiso con la búsqueda de experiencias óptimas se refiere a lo que Csikszentmihalyi, ha estudiado como el placer derivado del compromiso con la tarea efectiva y la capacidad de experimentar experiencias de flujo (flow). Dicho estado se logra cuando una actividad nos absorbe y sentimos que el tiempo pasó muy rápido. Es una ecuación entre nuestras habilidades personales y las características de la tarea.</p>
R	<i>Positive Relationships</i>	Relaciones Positivas	Aumentar nuestras habilidades para interrelacionarnos con las demás personas. Diferentes investigaciones demuestran que la variable más frecuentemente correlacionada con el bienestar es la cantidad de tiempo que estamos con otras personas en un contexto agradable.
M	<i>Meaning</i>	Significado	Significado Se refiere a la búsqueda del sentido, significado y propósito de nuestra vida. Pertenecer a algo más grande que uno mismo.
A	<i>Acomplishment</i>	Logro	Logro Se refiere a la agencia personal que permite el crecimiento y el desarrollo de las capacidades humanas.

Fuente: Crecimiento Positivo. (s.f.). *Teoría del Bienestar o Modelo PERMA, de Martin Seligman*. Recuperado de <http://www.crecimientopositivo.es/portal/teoria-del-bienestar-o-modelo-perma-de-martin-seligman#>





Emociones

Las emociones son un estado o sentimiento que no se puede conjurar a voluntad.

Las emociones son actitudes o respuestas a una situación o un objeto, como los juicios

Barbara Fredrickson introdujo la **teoría de ampliar y construir** de las emociones positivas en 1998. La teoría explica que “el punto” de las emociones positivas es: abrir nuestras mentes, ampliar y expandir nuestra conciencia y facilitar la construcción y el desarrollo de recursos, incluyendo **conocimientos, habilidades, capacidades y relaciones.**



Figura 1. Las 10 emociones positivas

1.- Alegría

Hay muchas fuentes que te pueden hacer sentir alegría, como el regalo sorpresa de una amiga muy querido, un reconocimiento público, sacarte un carro en la lotería, una cena con tus amigos, entre otros. La alegría se experimenta como radiante y ligera, los colores parecen más vivos, caminatas con fuerza, tu cara se ilumina con una sonrisa y un brillo interior. No quieres perderte ni un solo detalle. ¿Qué te produce alegría?



2.- Gratitud

La gratitud llega cuando agradecemos algo que ha venido a nuestro encuentro como un regalo. Abre tu corazón y genera el impulso de corresponder, hacer algo bueno a cambio, ya sea por la persona que te ayudó o por alguien más. La gratitud tiene una cara opuesta, la sensación de estar en deuda. Si sientes que tienes que pagarle a alguien, no te sientes agradecido, sino en deuda, y esto genera una sensación desagradable.

La gratitud es una sensación verdaderamente encantadora, una mezcla de alegría y agradecimiento; no sigue ninguna regla, es sincera e improvisada. ¿Cuándo fue la última vez que agradeciste algo?

3.- Serenidad

Es cuando sueltas ese largo suspiro porque estás en una situación de lo más agradable y adecuada; por ejemplo, pasearte en la playa o meterte en la cama.

La serenidad es la emoción luminiscente y suele venir después de otras formas de positividad, como la alegría y el orgullo. ¿Cuándo has experimentado serenidad?



4.- Interés

Algo nuevo y distinto llama tu atención, una sensación de posibilidad o misterio. El interés requiere esfuerzo y atención. Sientes un impulso de explorar y sumergirte en lo que acabas de describir, detectas retos que te permiten fortalecer tus habilidades. ¿Qué capta tu interés?

5.- Esperanza

Aparece cuando estás en una situación desesperada, no te está yendo muy bien o tienes muy poca certeza acerca de cómo saldrán las cosas. La esperanza te sostiene, te impide rendirte a la desesperación, y te motiva a aprovechar tus propias capacidades e ingenio.

Gracias a la esperanza encontramos la energía necesaria para hacer todo lo posible por forjarnos una buena vida para nosotros mismos y quienes nos rodean. ¿Has sentido esperanza?



6.- Orgullo

Es una de las llamadas emociones cohibidas, tiene dos sentimientos opuestos: la vergüenza y la culpa. El orgullo florece tras un logro en el que has invertido esfuerzos y capacidades, y has tenido éxito. Despierta sueños de éxitos futuros, y de esta manera alimenta la motivación a seguir teniendo éxito. ¿Qué te hace sentir orgulloso?



7.- Diversión

Implica el impulso de reírse y compartir la jovialidad con otros ante situaciones que resultan divertidas. La diversión es un hecho social. ¿Qué te hace reír?

8.- Inspiración

Cautiva nuestra atención, reconforta nuestro corazón y nos involucra. Crea el impulso de dar lo mejor de nosotros mismos. Su antítesis es la envidia.

Algunos ejemplos de inspiración podrían ser: escuchar una sinfonía de Beethoven, leer una obra literaria premiada o ver jugar a un campeón de un deporte. ¿Qué te inspira?



9.- Asombro

Es una inspiración abrumadora, como observar un atardecer en el mar, oír las olas chocando con un acantilado o una caída de agua. ¿Qué te asombra?



10.- Amor

Es la integración de todas las emociones positivas anteriores. El contexto transforma todas las formas de positividad en el amor, despierta una relación segura y abierta. La positividad, ya sea que se presente como cualquiera de las emociones positivas anteriormente descritas, amplía nuestra mente y expande nuestro campo de posibilidades, nos ofrece un nuevo panorama para enfrentar la vida. ¿Hacia quién sientes amor en este momento de tu vida?

Las **24 fortalezas de carácter de la psicología positiva** son atemporales y oportunas. **Atemporales** debido a su base en las principales tradiciones filosóficas del mundo y **oportunas** por los desafíos únicos que enfrentamos hoy.

El **carácter** es una familia amplia y compleja de **pensamientos, sentimientos y comportamientos** que son reconocidos y fomentados en todas las culturas por los valores que cultivan en las personas y la sociedad. El carácter es el agregado de lo que somos, es **“lo que hay dentro de cada uno de nosotros”**. El carácter no es fijo, se puede cultivar.



Tabla 2. Virtudes fundamentales.

Virtud	Significado
Sabiduría y conocimiento	<p>Las virtudes de sabiduría y conocimiento son fortalezas cognitivas relacionadas con la adquisición y el uso de la información.</p> <p>Las fortalezas comprendidas en esta virtud son la creatividad, la curiosidad, la mentalidad abierta, el amor por el aprendizaje y la perspectiva.</p>
Humanidad	<p>Las virtudes de humanidad implican relaciones interpersonales afectuosas con los demás, particularmente en las relaciones uno a uno.</p> <p>Las fortalezas comprendidas en esta virtud son el amor, la bondad y la inteligencia social.</p>
Justicia	<p>Las virtudes de justicia se refieren a la relación óptima entre el individuo y el grupo o la comunidad, en lugar de las relaciones uno a uno como en la virtud de la humanidad.</p> <p>Las fortalezas comprendidas en esta virtud son el trabajo en equipo, la equidad y el liderazgo.</p>

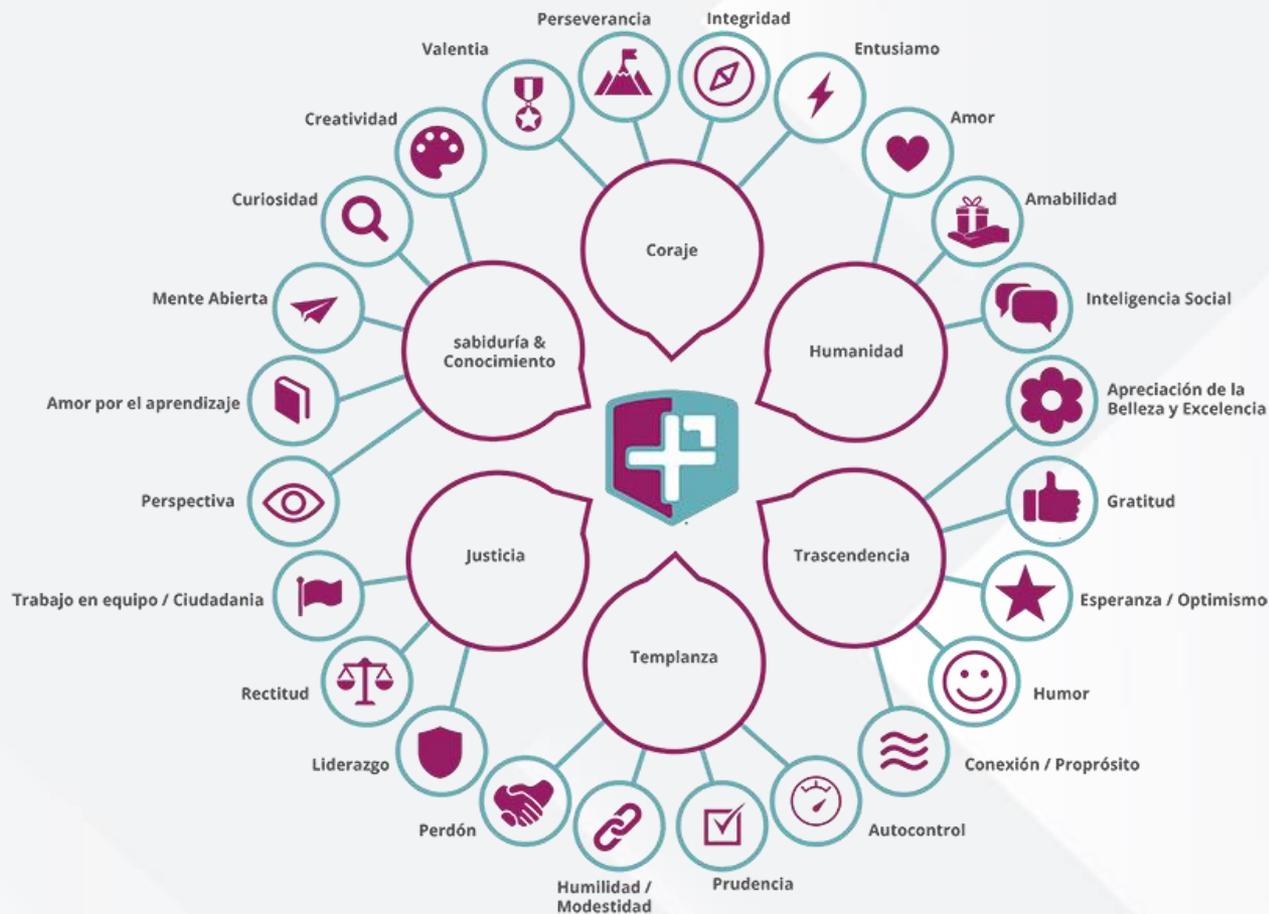


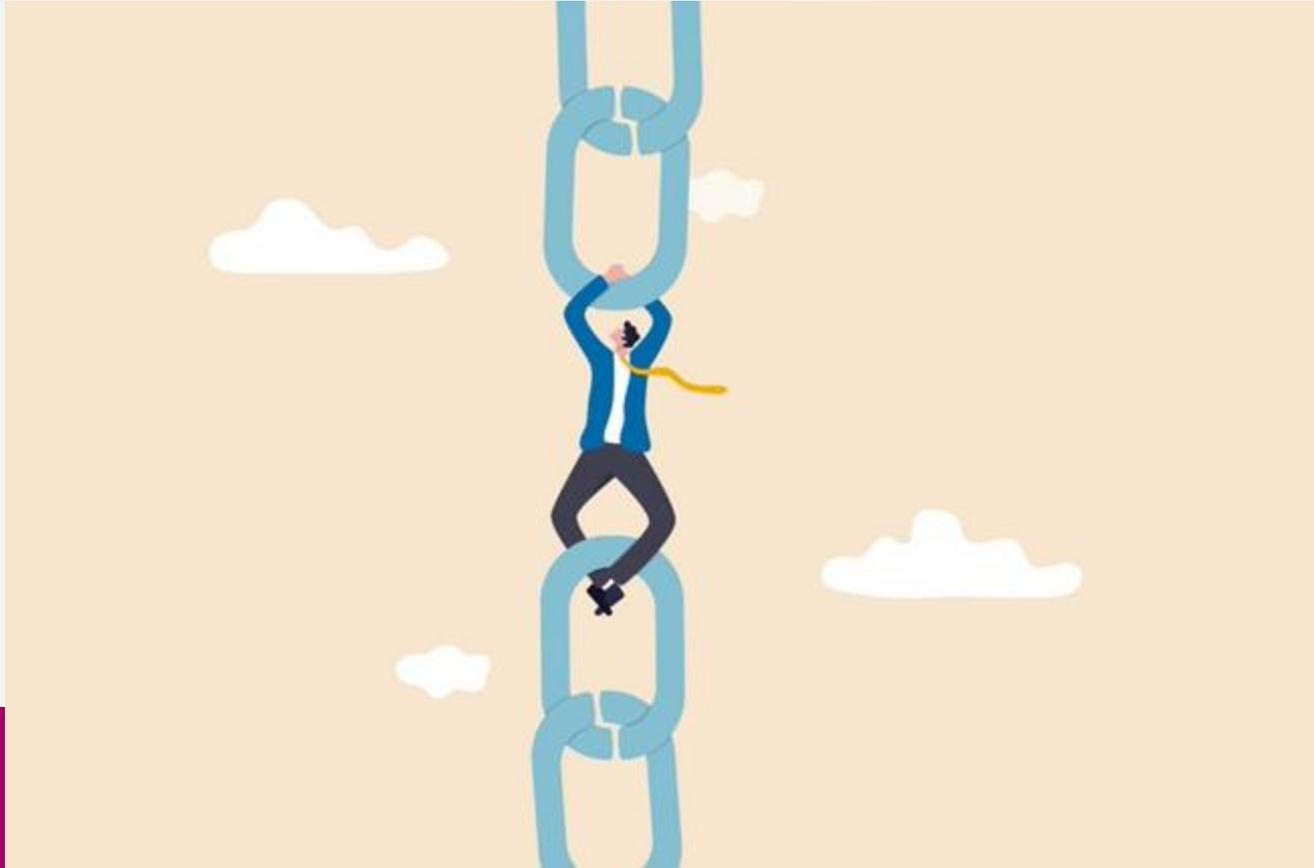
Coraje	<p>Las virtudes del coraje implican aplicar la voluntad y la fortaleza para superar la resistencia interna o externa para lograr las metas.</p> <p>Las fortalezas comprendidas en esta virtud son la valentía, la perseverancia, la integridad y el entusiasmo.</p>
Templanza	<p>Las virtudes de la templanza nos protegen del exceso.</p> <p>Las fortalezas comprendidas en esta virtud son el perdón, la humildad, la prudencia y el dominio propio.</p>
Trascendencia	<p>Las virtudes de la trascendencia permiten a las personas superar sus problemas y encontrar significado en el universo más grande.</p> <p>Las fortalezas de la trascendencia son la apreciación de la belleza y la excelencia, el propósito, la gratitud, el optimismo y el humor.</p>

Fuente: The Positivity Project. (s.f.). *Character Strengths*. Recuperado de <https://posproject.org/character-strengths/#myanchor1>



Figura 2. Fortalezas de carácter y virtudes





Abrazar la vulnerabilidad como parte del ser de una persona es como se puede **florece** y **aprende** de cualquier situación que se presente.



Al expresar **compasión**, no solo se beneficia el receptor, sino también el que da la compasión.



Mientras que la **empatía** implica ponerse en el lugar del otro y sentir el sufrimiento de los demás, la **compasión** va más allá e implica un deseo o acto genuino para aliviar el sufrimiento del otro y estar con otro en su sufrimiento.

Una forma en la que se puede cultivar la compasión es a través de la práctica de la **meditación del amor bondadoso**. La compasión, aunque innata, también es algo que se puede enseñar, aprender y practicar.





Resiliencia: es el proceso y resultado de adaptarse con éxito a experiencias de vida difíciles o desafiantes, especialmente a través de la flexibilidad mental, emocional y conductual y el ajuste a las demandas externas e internas.

Existen **factores** que contribuyen a lo bien que las personas se adaptan a las adversidades:

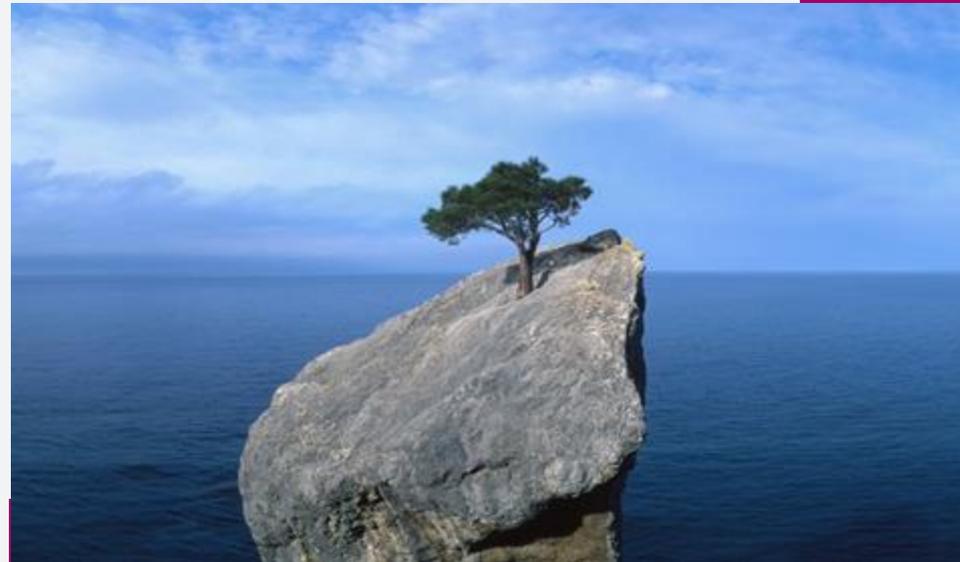
- Las formas en que los individuos **ven el mundo** y se relacionan con él.
- La **disponibilidad** y la calidad de los recursos sociales.
- Las estrategias de **afrontamiento** específicas.





Factores que ayudan a **desarrollar** la resiliencia:

- Apoyo social
- Autoestima
- Habilidades de afrontamiento
- Habilidades de comunicación
- Regulación emocional



El mindfulness se trata de despertar de una vida en automático y ser sensible a la novedad en nuestras experiencias cotidianas.

La atención plena o mindfulness es un estado que se puede lograr a través de la práctica. Implica conciencia e imparcialidad sobre lo que ganamos con esta conciencia.



Tabla 3. Beneficios del mindfulness.



Fuente: Moore, C. (2019). *What Is Mindfulness? Definition+Benefits (Incl. Psychology)*. Recuperado de <https://positivepsychology.com/what-is-mindfulness/#meaning>





El **liderazgo positivo** es **modelar, facilitar e influir** deliberadamente en las emociones positivas que alientan a los miembros del equipo y a los empleados a sobresalir en su trabajo. Tiene como objetivo habilitar una **fuerza laboral efectiva** y emocionalmente **comprometida** de la manera más fluida posible.



Tabla 4. Las 4P del liderazgo positivo

Seguridad psicológica	La creencia de que no seremos castigados o humillados por hablar con ideas, preguntas, preocupaciones o errores.
Propósito	Es dar significado al trabajo, más allá del acto de hacerlo.
Camino (path)	Es tener claridad sobre las metas, los recursos, los roles, los plazos y las estrategias.
Progreso	Es promover un sentido de valor, crecimiento y desarrollo.

Explicación





Esquema

Objetivo: Exponer las emociones positivas, fortalezas y virtudes que contribuyen a un estilo de liderazgo efectivo en la sociedad actual.

Instrucciones:

- Para realizar esta actividad es importante que consultes el contenido del tema **aprendizaje para florecer**.
- Elabora un esquema donde se definan y ejemplifiquen las emociones, fortalezas y virtudes que deben ser tomadas en cuenta para un liderazgo positivo.
- Incluye una reflexión sobre la importancia de estas emociones y la influencia que tienen en tu desarrollo profesional.
- Utiliza colores, elementos gráficos y tipografías a través de una plataforma digital que permita la mayor comprensión de lo expuesto.
- Máximo 2 cuartillas.





La teoría del **Golden Circle**, afirma que las personas no compran lo que se hace, sino por qué se hace.

El Golden Circle consta de tres elementos: **el qué, el cómo y el por qué**, siendo este último el de mayor relevancia para el método.

Esta teoría logra quitar la venda de los ojos a muchos líderes que están guiados por el resultado en sí y no tanto por la razón o el propósito que los lleva al logro.



Cierre

Ackerman, C. (2018b). *Positive Emotions: A List of 26 Examples & Definition in Psychology*. Recuperado de <https://positivepsychology.com/positive-emotions-list-examples-definition-psychology/#definition-positive-emotions>

Crecimiento Positivo. (s.f.). *Teoría del Bienestar o Modelo PERMA, de Martin Seligman*. Recuperado de <http://www.crecimientopositivo.es/portal/teoria-del-bienestar-o-modelo-perma-de-martin-seligman#>

Moore, C. (2019). *What Is Mindfulness? Definition + Benefits (Incl. Psychology)*. Recuperado de <https://positivepsychology.com/what-is-mindfulness/#meaning>

The Positivity Project. (s.f.). *Character Strengths*. Recuperado de <https://posproject.org/character-strengths/#myanchor1>



La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACIÓN SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor.

El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO.

Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.

