



UNIVERSIDAD DE LOS LAGOS

PROGRAMA DE ACTIVIDAD CURRICULAR

1. IDENTIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD CURRICULAR	
1.1. Nombre de la actividad curricular	El derecho a la flojera, trabajar menos para lograr más
1.2. Código de la actividad curricular	
1.3. Unidad académica	Formación Integral
1.4. Carrera / Programa	
1.5. Créditos SCT-Chile	2
1.6. Horas cronológicas de dedicación del estudiante	a. Trabajo Presencial (TP o DD): 2 b. Trabajo autónomo (TA): 1
1.7. Código de área de conocimiento. (Seleccione el área de conocimiento)	a. Administración y Comercio b. Agropecuaria c. Arte y Arquitectura d. Ciencias Sociales e. Educación f. Salud g. Tecnología
1.8. Tipo de actividad curricular	Electivo de Formación Integral
1.9 Pre-requisitos	No tiene
1.10. Requisitos de asistencia	80%

2. DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD CURRICULAR
<p>En la época de la revolución industrial, Paul Laffargue notaba que el progreso técnico y las máquinas deberían liberar al ser humano del trabajo, no obstante esto ha causado el efecto contrario. En la era de la Sociedad de la Información y la Comunicación, el progreso técnico y las máquinas, son internet, computadores, tablets y celulares. Pero el resultado es lo mismo. No tenemos más tiempo para disfrutar de la vida, de la familia, de los amigos no-virtuales, dedicar tiempo a los deportes, actividades físicas o culturales. Este curso busca desarrollar en los estudiantes las competencias de apropiación de las tecnologías al servicio de la competencia sello institucional Ciudadanía Para el Buen Vivir y Sostenibilidad del Territorio y de Aprender a aprender, es decir, gestión del propio aprendizaje tanto de forma individual como colaborativa que les permita aprender a trabajar menos para aprender y hacer más. La metodología está basado en proyectos en los cuales las herramientas tecnológicas son solo herramientas al servicio del estudiante, que sea en su vida académica y/o personal.</p>

3. COMPETENCIAS QUE DESARROLLA LA ACTIVIDAD CURRICULAR	
3.1. Competencias de Formación Integral (CFI)	
Competencias	Nivel
CFI1: Ciudadanía para el buen vivir y la sostenibilidad del territorio. Participar de una ciudadanía inclusiva que propende a un vínculo de reciprocidad con las comunidades y entornos a los que pertenece,	N1. Analiza su entorno en su amplia diversidad, e identifica aquellos factores que inciden en la generación de condiciones de



<p>desde una aproximación crítica y propositiva que promueva el ejercicio del buen vivir y la sostenibilidad del territorio.</p> <p>CFI1. Aprender a aprender Gestionar el propio aprendizaje, de forma individual y colaborativa, activando estrategias cognitivas, meta-cognitivas y socio-afectivas que contribuyan a vivenciar favorablemente los procesos académicos y de la vida profesional.</p>	<p>desigualdad e inequidad, a partir de las cuales surgen problemáticas locales o regionales, visualizando soluciones factibles de ser abordadas desde una ciudadanía responsable.</p> <p>N1. Distingue diversas estrategias cognitivas, meta-cognitivas y socio-afectivas para desarrollar un proceso de aprendizaje. Reconoce sus fortalezas y debilidades en torno a estas estrategias, mostrando interés hacia el aprendizaje y evaluando los resultados obtenidos, a través de pautas y guías ofrecidas. N2: Aplica variadas estrategias de aprendizaje, con autonomía progresiva para resolver situaciones en diversos contextos, tanto de forma individual como colaborativa, mostrando una actitud positiva hacia el aprendizaje y valorando el proceso y resultado obtenido.</p>
<p>3.2. Competencias Específicas (CE)</p>	
<p>Competencias</p>	<p>Nivel</p>
<p>No aplica</p>	<p>-----</p>

<p>4. RESULTADOS DE APRENDIZAJE (RA)</p>	
<p>Resultados de Aprendizaje (RA) Resultados de Aprendizaje</p>	<p>Saberes</p>
<p>RA1 Gestionar el tiempo de manera óptima para lograr una eficiencia que permita conciliar vida personal y social con éxito académico a través del conocimiento y uso de las T.I.C y su integración en el quehacer estudiantil, logrando una apropiación de ellas al servicio de los aprendizajes.</p>	<p>Conceptual</p> <ul style="list-style-type: none"> - El reloj biológico - Planificación del tiempo, académico y personal - Software y plataforma de gestión y planificación de tiempo <p>Procedimental</p> <ul style="list-style-type: none"> - Análisis de la gestión de tiempo, mejoras y aplicación en contexto académico y personal <p>Actitudinal</p>



UNIVERSIDAD DE LOS LAGOS

	<ul style="list-style-type: none"> - Autonomía, responsabilidad - Compartir ideas, experiencias personales en ayuda a los compañeros y compañeras del curso
<p>RA2 Conocer y aplicar estrategias y metodologías de aprendizaje para lograr aprender más y de manera más profunda a través del uso de las T.I.C.</p>	<p>Conceptual</p> <ul style="list-style-type: none"> - Técnica de Lietner - Método de Feynman - Método Pomodoro - Estrategias de aprendizaje <p>Procedimental</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aplicación de las técnicas, métodos y estrategias en otras asignaturas del semestre <p>Actitudinal</p> <ul style="list-style-type: none"> - Autonomía, responsabilidad en la gestión del aprendizaje - Compartir ideas, experiencias personales en ayuda a los compañer@s del curso

5. ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE		
Resultados de Aprendizaje	Estrategia de Enseñanza-Aprendizaje	Estrategia Evaluativa
<p>RA1: Gestionar el tiempo de manera óptima para lograr una eficiencia que permita conciliar vida personal y social con éxito académico a través del conocimiento y uso de las T.I.C y su integración en el quehacer estudiantil, logrando una apropiación de ellas al servicio de los aprendizajes.</p>	<p>RA1: Modalidad: asincrónica a través de material de autoaprendizaje. Tutorías para definir avances y aclarar dudas. Estrategia de clase invertida. Aprendizaje por proyecto. Estilos de aprendizaje vía textos, videos, podcast audio.</p>	<p>RA1: Evaluación por competencias. Las competencias validadas se convierten en notas: <ul style="list-style-type: none"> - Gestión del tiempo: 30%, - Apropiación de las TICs: 30% Los estudiantes durante la asignatura deben demostrar con evidencias (documentos, videos, relatos, entre otros) que manejan y que han desarrollado las competencias necesarias para aprobar el electivo.</p>



UNIVERSIDAD DE LOS LAGOS

<p>RA2: Conocer y aplicar estrategias y metodologías de aprendizaje para lograr aprender más y de manera más profunda a través del uso de las T.I.C.</p>	<p>RA2: Modalidad: asincrónica a través de material de autoaprendizaje. Tutorías para definir avances y aclarar dudas. Trabajo colaborativo. Aprendizaje por pares. Construcción colectiva del conocimiento.</p>	<p>RA:2 Evaluación por competencias.</p> <ul style="list-style-type: none">- Gestión del aprendizaje: 30%- Evaluación de los aportes de cada uno de los estudiantes: 10% <p>Los estudiantes durante la asignatura deben demostrar con evidencias (documentos, videos, relatos, entre otros) que manejan y que han desarrollado las competencias necesarias para aprobar el electivo.</p>
--	--	--

6. RECURSOS PARA EL APRENDIZAJE
6.1. Bibliográficos básicos Lietner S. (1973). Así se aprende. Psicología aplicada del aprender - camino al éxito. Barcelona: Herder. Pimienta Prieto J. (2012). Estrategias de enseñanza-aprendizaje. Mexico: Pearson. Gutiérrez Rico D. (2020). Estrategias de enseñanza y aprendizaje. Una buena práctica desde la educación superior. Mexico: Universidad Pedagógica de Durango.
6.2. Bibliográficos complementarios Lafargue P.. (2015). El derecho a la pereza. mexico: Tomo.
6.3. Informáticos <ul style="list-style-type: none">- Computador o Tablet para conectarse a la plataforma UlagosVirtual- Smartphone para Podcast y grabaciones para tareas multimedia
6.4. Otros recursos <ul style="list-style-type: none">- Espacio físico personal dedicado a los estudios, ordenado, sin distracción.