

## 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<br>b. Trabajo autónomo (TA): 1                                                                              |
| 1.7. Código de área de conocimiento. (Seleccione el área de conocimiento) | a. Administración y Comercio<br>b. Agropecuaria<br>c. Arte y Arquitectura<br>d. Ciencias Sociales<br>e. Educación<br>f. Salud<br>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 |



## UNIVERSIDAD DE LOS LAGOS

|                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| desde una aproximación crítica y propositiva que promueva el ejercicio del buen vivir y la sostenibilidad del territorio.                                                                                                                                                 | desigualdad e inequidad, a partir de las cuales surgen problemáticas locales o regionales, visualizando soluciones factibles de ser abordadas desde una ciudadanía responsable.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>CFI1. Aprender a aprender</b><br>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. | <b>N1.</b> 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.<br><b>N2:</b> 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. |
| <b>3.2. Competencias Específicas (CE)</b>                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Competencias</b>                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Nivel</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| No aplica                                                                                                                                                                                                                                                                 | -----                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>4. RESULTADOS DE APRENDIZAJE (RA)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Resultados de Aprendizaje (RA)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Resultados de Aprendizaje</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>RA1</b> 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. | <b>Saberes</b><br><br><b>Conceptual</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- El reloj biológico</li><li>- Planificación del tiempo, académico y personal</li><li>- Software y plataforma de gestión y planificación de tiempo</li></ul> <b>Procedimental</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Análisis de la gestión de tiempo, mejoras y aplicación en contexto académico y personal</li></ul> <b>Actitudinal</b> |

|                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Autonomía, responsabilidad</li> <li>- Compartir ideas, experiencias personales en ayuda a los compañeros y compañeras del curso</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>RA2</b> 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. | <b>Conceptual</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Técnica de Lietner</li> <li>- Método de Feynman</li> <li>- Método Pomodoro</li> <li>- Estrategias de aprendizaje</li> </ul> <b>Procedimental</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aplicación de las técnicas, métodos y estrategias en otras asignaturas del semestre</li> </ul> <b>Actitudinal</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Autonomía, responsabilidad en la gestión del aprendizaje</li> <li>- Compartir ideas, experiencias personales en ayuda a los compañer@s del curso</li> </ul> |

| 5. ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Resultados de Aprendizaje                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Estrategia de Enseñanza-Aprendizaje                                                                                                                                                                                                                       | Estrategia Evaluativa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>RA1:</b><br>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. | <b>RA1:</b><br>Modalidad: asincrónica a través de material de autoaprendizaje. Tutorías para definir avances y aclarar dudas.<br>Estrategia de clase invertida.<br>Aprendizaje por proyecto.<br>Estilos de aprendizaje vía textos, videos, podcast audio. | <b>RA1:</b><br><b>Evaluación por competencias.</b><br>Las competencias validadas se convierten en notas: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gestión del tiempo: 30%,</li> <li>- Apropiación de las TICs: 30%</li> </ul> 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. |



## UNIVERSIDAD DE LOS LAGOS

|                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| RA2:<br>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. | RA2:<br>Modalidad: asincrónica a través de material de autoaprendizaje. Tutorías para definir avances y aclarar dudas. Trabajo colaborativo. Aprendizaje por pares. Construcción colectiva del conocimiento. | RA:2<br><b>Evaluación por competencias.</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Gestión del aprendizaje: 30%</li><li>- Evaluación de los aportes de cada uno de los estudiantes: 10%</li></ul> 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. |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

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