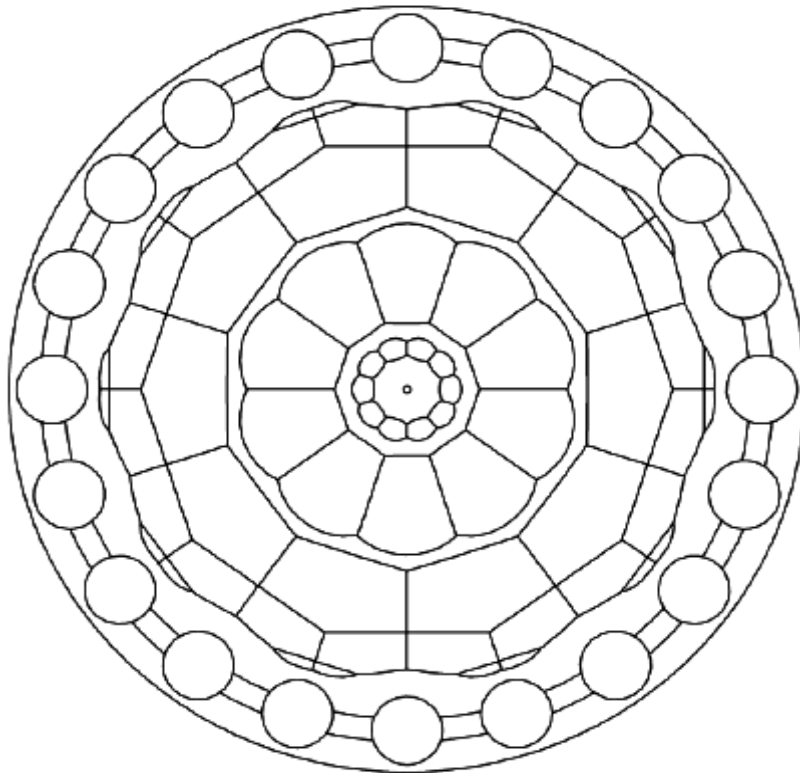




8°

BÁSICOS

MI CUADERNILLO DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA N°8



Nombre: _____

Curso: _____

Contacto Psicóloga PIE: paula.vmora@gmail.com



¿QUÉ SON LAS APTITUDES?

En el cuadernillo anterior, ya has analizado tus intereses. Ahora es el momento de conocer cuáles son tus aptitudes y de qué se trata.

¿QUÉ ES UNA APTITUD?

La **aptitud** tiene que ver con la facilidad, ocurrencia, autonomía, intuición, confianza, imaginación para un determinado tipo de actividad o tarea.

Existen diversos tipos de aptitud que pueden dividirse en dos tipos. La **aptitud innata** se desarrolla en cualquiera etapa de la niñez y adolescencia, y surge cuando sea el momento propicio para utilizarla. Cuando no contamos con una aptitud, podemos desarrollarla como una habilidad desarrollada (**aptitud desarrollada**), pero no sería una aptitud innata.

Por ejemplo: Si no tengo aptitud innata para la música, puedo estimularla aprendiendo y esforzándome para desarrollar en mí esta característica, y quizás hasta por gusto, poder llegar a aprender a tocar un instrumento (lo que sería una habilidad desarrollada).

En cambio, una persona que tiene aptitud innata para la música, aprenderá con mayor facilidad y de forma intuitiva, podría incluso crear una partitura de una canción, ya que la aptitud ya estaba ahí, pero aún no era estimulada.

IMPORTANTE

No se trata de que una persona tenga o no tenga una determinada aptitud, **TODOS TENEMOS APTITUDES, PERO EN DIFERENTES GRADOS.** Todos podemos desarrollar la aptitud que queramos, aunque algunas nos costarán más que otras.





APTITUD	¿CÓMO SE MANIFIESTA?
CAPACIDAD DE ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Capacidad para centrar la atención de forma voluntaria sobre un objeto o una actividad, dejando fuera de tu atención los hechos que ocurren alrededor (sonidos, ruidos).
DESTREZA MANUAL Y COORDINACIÓN VISO-MANUAL	Capacidad para utilizar las manos con facilidad y precisión. Habilidad para realizar de forma simultánea y coordinada tareas con la vista y manos, con rapidez y precisión (motricidad fina).
CAPACIDAD DE MEMORIA	Capacidad para seguir y retener estímulos auditivos y visuales a corto y mediano plazo, mediante estímulos auditivos (instrucciones dadas en voz alta), estímulos visuales (información visible de diferentes formas, colores, movimiento o graficados) y a través de asociaciones (asociando ideas que tienen relación entre ellas o con otras imágenes).
CREATIVIDAD	Habilidad para crear o inventar. Aptitud para pensar otras formas de hacer las cosas.
CAPACIDAD ANALÍTICA	Método para comprender el todo, para descomponerlo en sus partes básicas y ver la relación entre dichas partes, por ejemplo, distinguir sustancias de una muestra biológica, con la finalidad de descubrir y aislar sus elementos.
CAPACIDAD DE SÍNTESIS	Capacidad para reducir un cúmulo de datos diversos en uno que los represente en su conjunto, como resumir un libro.
RAZONAMIENTO FÍSICO-MECÁNICO	Capacidad para comprender el movimiento y comportamiento mecánico de un objeto sometido a principios físicos, como por ejemplo, un auto. Habilidad para captar formas y partes de un sistema, y ver cómo interactúan entre ellas, teniendo una visión de conjunto.



CAPACIDAD DE OBSERVACIÓN	Capacidad para percibir en detalle y con detención un objeto, fenómeno o hecho, detectando sus características, apreciando sus diferencias respecto de otros. Habilidad para diferenciar patrones. Percibir relaciones lógicas de funcionamiento o de comportamiento existentes entre las observaciones hechas.
ATENCIÓN SIMULTÁNEA	Capacidad para atender simultáneamente varios objetos o asuntos diversos, de manera eficiente. Por ejemplo, una dueña casa necesita de este tipo de atención para atender múltiples tareas: necesidades de sus hijos, funcionamiento de la casa, su atención personal, trabajo, etc., sin sentirse agobiada.





❖ LAS APTITUDES QUE TENGO SON...

Antes de que comiences a conocer tus aptitudes, **ten en cuenta en qué tipos de actividades puedes decir:**

- *"Me siento ocurrente con esto".*
- *"Aquí me siento capaz, me tengo confianza en este tipo de cosas".*
 - *"No necesito mayor ayuda, siento que de alguna manera yo lo resuelvo. Puedo avanzar sola, yo puedo seguir aprendiendo por mi misma este tipo de conocimiento o habilidad, no necesito que siempre me estén enseñando".*
 - *"Puedo intervenir y opinar con seguridad".*
 - *"Me resulta natural hacerlos, fluyen en mí con mayor facilidad que el resto de las cosas, aunque no sepa cómo".*

Ahora que ya tienes mayor claridad sobre cómo descubrir tus aptitudes, escríbelas en los siguientes rectángulos y contesta:

Me doy cuenta porque: _____

Me doy cuenta porque: _____



Me doy cuenta porque: _____

Me doy cuenta porque: _____

Me doy cuenta porque: _____

Ya hemos visto y realizado actividades acerca de tus Intereses y Aptitudes.

En la próxima sesión, te desafiaré a contestar un Test que te permitirá conocerte mejor!

