



APRENDIZAJE EN EL CONTEXTO ACADÉMICO

Planificación Estratégica para el
Afrontamiento del Estrés Académico

Luis Felipe Bustamante

Psicopedagogo

Centro de Aprendizaje Campus Sur
(CeACS)

Alicia preguntó al gato:

-¿Podrías decirme, por favor, qué camino debo seguir para salir de aquí?

Eso depende del sitio a dónde quieras llegar- contestó el Gato.

- No me importa demasiado a dónde dijo Alicia.

- Entonces tampoco importa mucho el camino que tomes- dijo el Gato".

Diálogo entre Alicia y el Gato de Cheshire (Alicia en el país de las maravillas, de Lewis Carroll 1865).



CONSTRUCCIÓN DE OBJETIVOS

- Objetivos de aprendizaje
- Objetivos de rendimiento

CURVA DE LA ATENCIÓN Y DEL OLVIDO

Sesión de estudio acorde a las características como estudiante.



PLANIFICACIÓN ESTRATÉGICA

Desarrollo de actividades y atender a dudas.



MICROPLANIFICACIÓN

EL APRENDIZAJE AUTORREGULADO

- Fases del aprendizaje autorregulado



CONCEPTOS CLAVES



TRANSICIÓN



CUALITATIVOS

- Diferencias metodológicas.

CUANTITATIVOS

- Cantidad de ramos.

Si estás bien, se facilita dedicar **tiempo** de manera cómoda y satisfactoria a otras áreas.

No estar satisfecho, significa estar por debajo de tu expectativa.

¿SALUD MENTAL?



VARIABLES

1. Disposición
2. Recursos
3. Procesos cognitivos

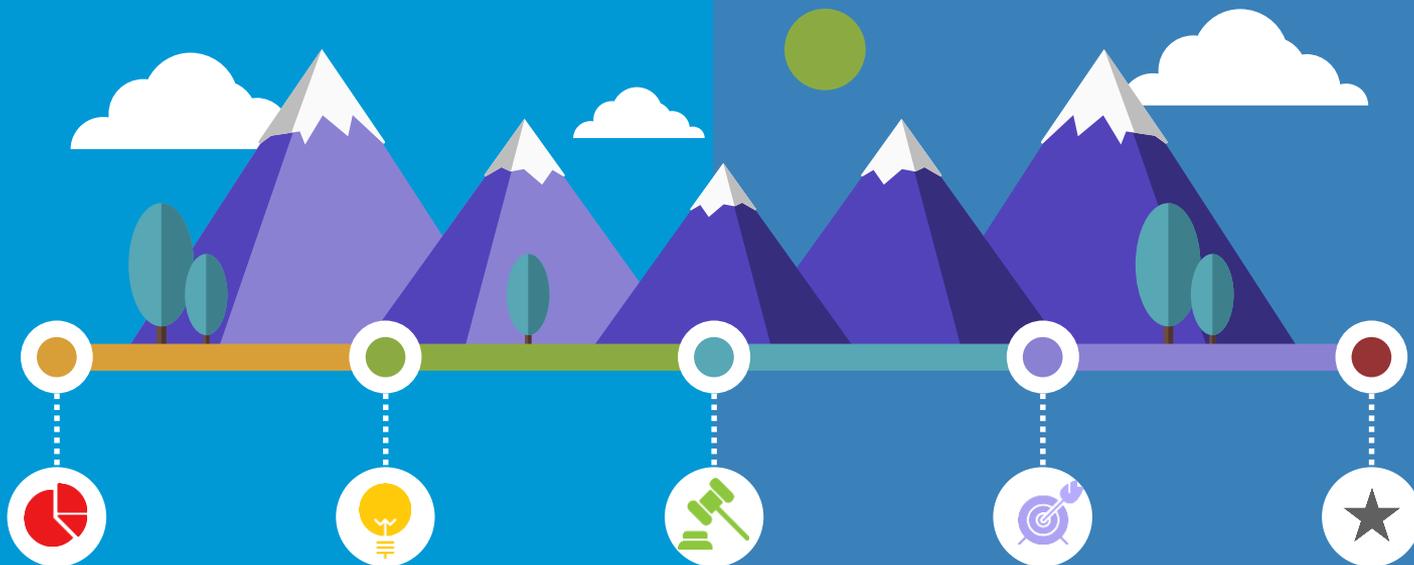
CONCEPTOS CLAVES

CONTROLAR

ORGANIZAR

PLANIFICAR

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE Y OBJETIVOS DE RENDIMIENTO



FINALIDAD

- OR: Orientado a conseguir o alcanzar una determinada calificación.
- OA: Orientado al desarrollo o construcción de determinadas habilidades del pensamiento.

ENFOQUE

- OR: Resultado.
- OA: Proceso.

VALORACIÓN

- OR: Valoración demuestra situación de aprobar o reprobado.
- OA: Valoración se basa en el nivel de desarrollo alcanzado.

MANIFESTACIÓN

OR: Adquisición de conocimientos.
OA: Cambios en el pensamiento y la conducta, lo que se espera lograr de manera global al término del semestre o de manera específica al finalizar una sesión de estudio.

CREENCIAS RESPECTO AL APRENDIZAJE



EL APRENDIZAJE AUTORREGULADO

REFLEXIONEMOS SOBRE EL APRENDIZAJE UNIVERSITARIO

¿QUÉ ASPECTOS SON NECESARIOS PARA APRENDER?

ENUMERA LAS SIGUIENTES CONDICIONES DEL 1 AL 10, SIENDO 1 LA MÁS IMPORTANTE.

- Uso y organización del tiempo.
- Lugar de estudio.
- Estrategias y técnicas de estudio.
- Solicitud de ayuda.
- Trabajos en equipos.
- Motivación.
- Alimentación e hidratación.
- Sueño, descanso y recreación.
- Atención y memoria.
- Manejo de la ansiedad y el estrés académico.

ANALIZAREMOS

las condiciones biológicas y parte de las estrategias de autorregulación, con énfasis en la planificación.

FASES DE LA AUTORREGULACIÓN DEL ESTUDIO

- 1 PLANIFICACIÓN**
relacionada con la etapa antes del estudio.
- 2 EJECUCIÓN**
relacionada con la etapa durante del estudio.
- 3 REFLEXIÓN**
relacionada con la etapa después del estudio.

¿CÓMO APLICAR CADA ETAPA EN EL ESTUDIO?



EL APRENDIZAJE AUTORREGULADO

PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN ACADÉMICA

LUIS FELIPE BUSTAMANTE
Psicopedagogo



Departamento
de Pregrado

Facultad de Ciencias
Educativas
Universidad de Chile



CeACS

Centro de Asesoría
Educativa
Universidad de Chile



OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN ACADÉMICA

ESTRATEGIAS Y TÉCNICAS DE ESTUDIOS

MANEJO DE LAS EMOCIONES

LUIS FELIPE BUSTAMANTE
Psicopedagogo

HABILIDADES DEL PENSAMIENTO DE NIVEL INFERIOR



HABILIDADES DEL PENSAMIENTO DE NIVEL SUPERIOR

EJEMPLO

CONTENIDO: PROBLEMAS DE SALUD - ENFERMEDADES

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Definir qué entiendo por problemas de salud y enfermedad.

Determinar las diferencias entre enfermedades y problemas de salud.

Enumerar y describir tres condiciones para que sea posible el desarrollo de una enfermedad.

Construir una situación en la que esté ausente una de las tres condiciones enumeradas anteriormente.

CONCEPTOS

- enfermedad
- factores
- problemas de salud
- tejidos
- órganos

PRINCIPIOS

El cuerpo humano debe interpretarse en una forma global como un todo estructural y funcional.

La enfermedad resulta del disfuncionamiento de uno o más de los aspectos del proceso de equilibrio dinámico de adaptación.

La salud se entiende como el bienestar resultante de un proceso de interacción entre los componentes biológicos, psicológicos y socioculturales de un individuo y su comunidad.

CÓMO LOGRAR TUS OBJETIVOS DEPENDE DE LAS ESTRATEGIAS Y TÉCNICAS DE ESTUDIOS QUE UTILICES





FASES DEL APRENDIZAJE AUTORREGULADO



PLANIFICAR

- Analizar la tarea
- Automotivación



EJECUTAR

- Autoobservar
- Autocontrolar



REFLEXIONAR

- Juzgar ejecución
- Reaccionar adecuadamente



SESIÓN DE ESTUDIO



CeACS
Centro de Aprendizaje
Campus Sur
Universidad de Chile



Universidad de Chile



CeACS
Centro de Aprendizaje
Campus Sur
Universidad de Chile

Claves para potenciar la Atención/Concentración

Guía de Orientación para Universitarios

Carlos Caamaño Silva
Autor

Paola González Valderrama
Editora



ACTIVIDADES



PAUTA DE OBSERVACIÓN Y AUTOEVALUACIÓN

A continuación, se presenta una pauta con preguntas que orientarán el proceso de autoobservación en particular, a partir de ello, valora las siguientes preguntas utilizando la escala:

| INSUFICIENTE | SUFICIENTE |
|--------------|------------|
| 0 | 1 |

MOTIVACIÓN

| Pregunta | Observación |
|--|-------------|
| 1. ¿Siempre me propongo alguna nota que me quiero sacar [meta de logro]? | |
| 2. ¿Conozco cuáles son mis objetivos de aprendizaje? | |
| 3. ¿Reflexiono sobre por qué es importante estudiar esta asignatura/contenido? | |
| 4. ¿Me suelo preguntar si resulta interesante esta asignatura/contenido? | |
| 5. ¿Me siento motivado al momento de estudiar? | |
| 6. ¿Considero que estudiar es un proceso fácil para mí? | |
| 7. ¿Conozco cuáles son mis habilidades y las aplico al momento de estudiar? | |
| 8. ¿Suelo plantearme desafíos? | |

CONCENTRACIÓN

| Pregunta | Observación |
|---|-------------|
| 1. ¿Cuánto tardé en concentrarme? | |
| 2. ¿Cuánto duró mi concentración? | |
| 3. ¿Cómo me di cuenta de que estaba fatigado? | |
| 4. ¿Qué factores externos me distraen? | |
| 5. ¿Qué factores internos me distraen? | |
| 6. ¿Qué estrategia utilicé para mantenerme concentrado? | |

MEMORIA

| Pregunta | Observación |
|---|-------------|
| 1. ¿Me costará recordar esto? | |
| 2. ¿De qué forma recuerdo mejor este tipo de información? | |
| 3. ¿Cómo voy a recordar todo esto? | |

COMPRENSIÓN

| Pregunta | Observación |
|--|-------------|
| 1. ¿Qué estrategias y técnicas me resultan efectivas para comprender este tipo de contenido? | |
| 2. ¿Entendí todo? | |
| 3. ¿Cómo me aseguro que comprendí todo? | |
| 4. ¿De qué forma evaluaré mi comprensión del contenido? | |
| 5. ¿En qué nivel alcancé los objetivos propuestos? ¿Por qué? | |

REFLEXIÓN

| | |
|---|--|
| 1. ¿En qué medida fueron efectivas las estrategias y técnicas utilizadas? | |
| 2. ¿Qué aspectos podría mejorar en la próxima sesión? | |
| 3. ¿Cómo podría mejorar en la próxima sesión? | |



PLANIFICACIÓN ESTRATÉGICA

| ¿Qué estudiar? | | | ¿Cómo voy a estudiar? | | | | |
|----------------|---------|------------|-----------------------------|--------------------------|--------------------|----------|----------------------|
| Asignatura | Temario | Contenidos | Habilidades del pensamiento | Objetivos de aprendizaje | Técnica de estudio | Material | Cantidad de sesiones |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

