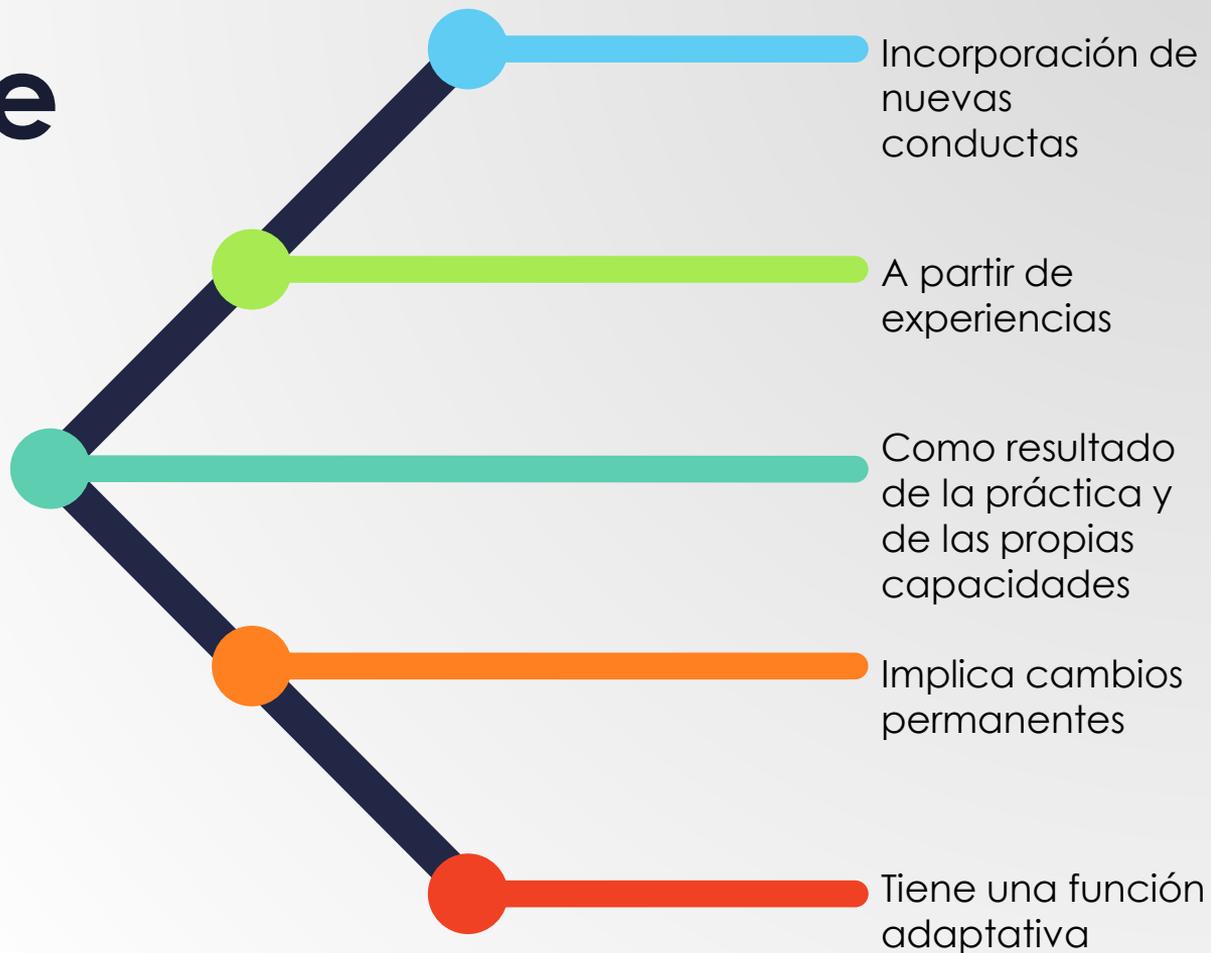


# Aprendizaje y Metacognición

Ps. Mónica Osorio Vargas  
Aprender y Estudiar en la Universidad, FAVET 2017



# Aprendizaje



# Procesos involucrados en el aprendizaje



**Cognitivos**



**Afectivos**

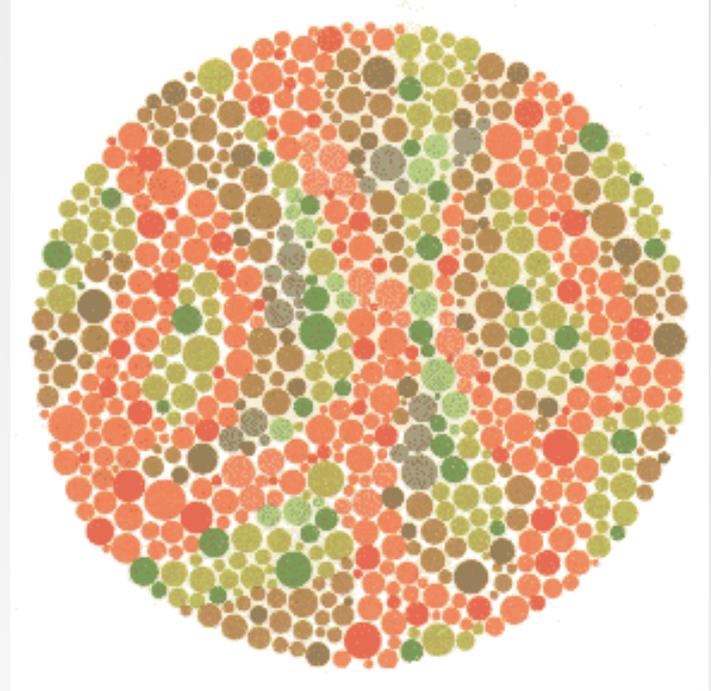
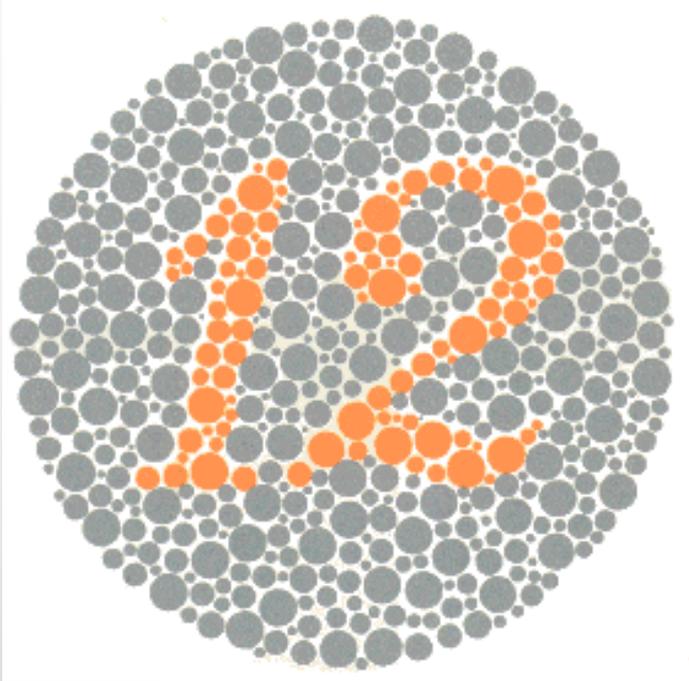


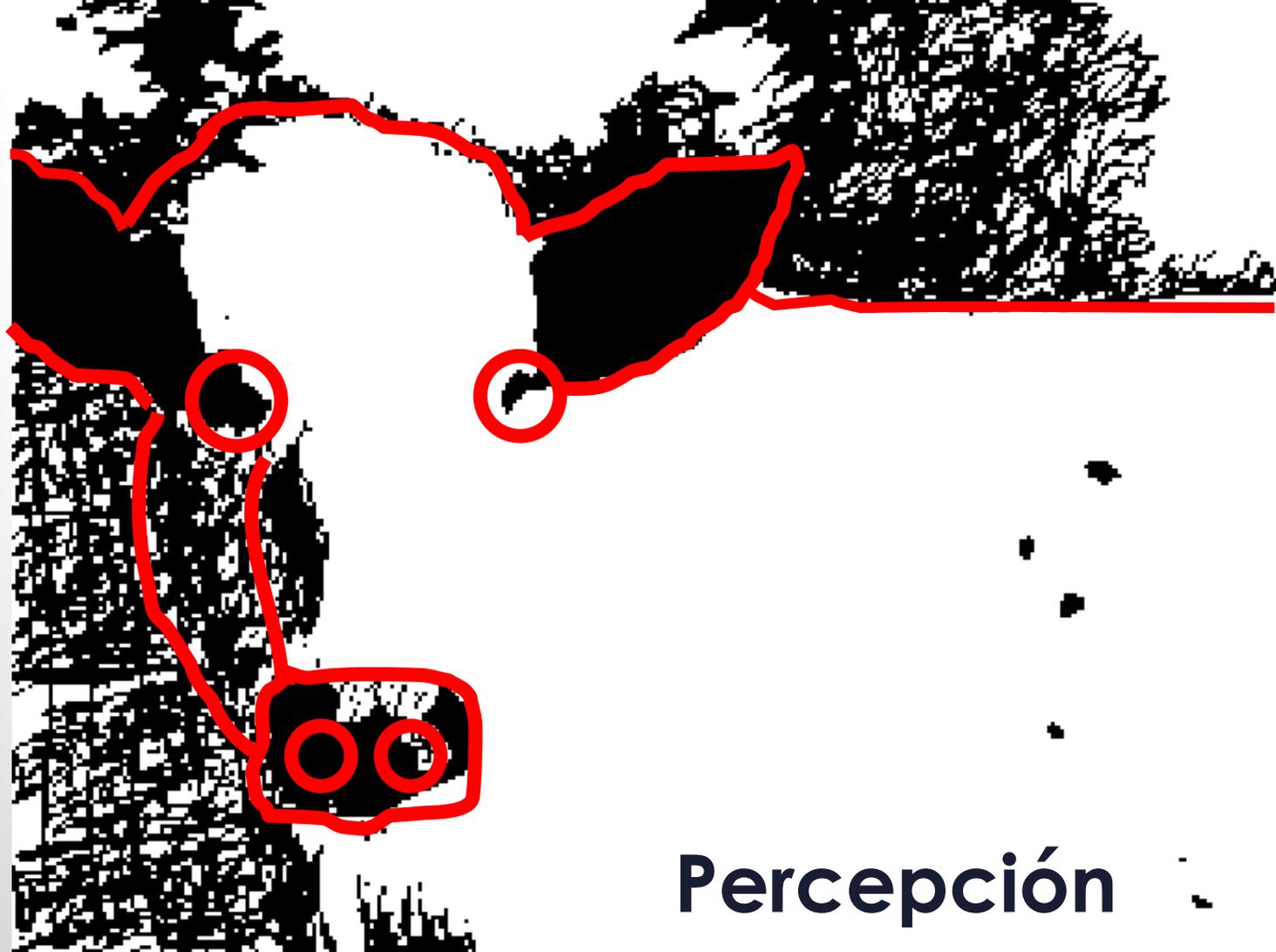
**Sociales**

# Procesos cognitivos:



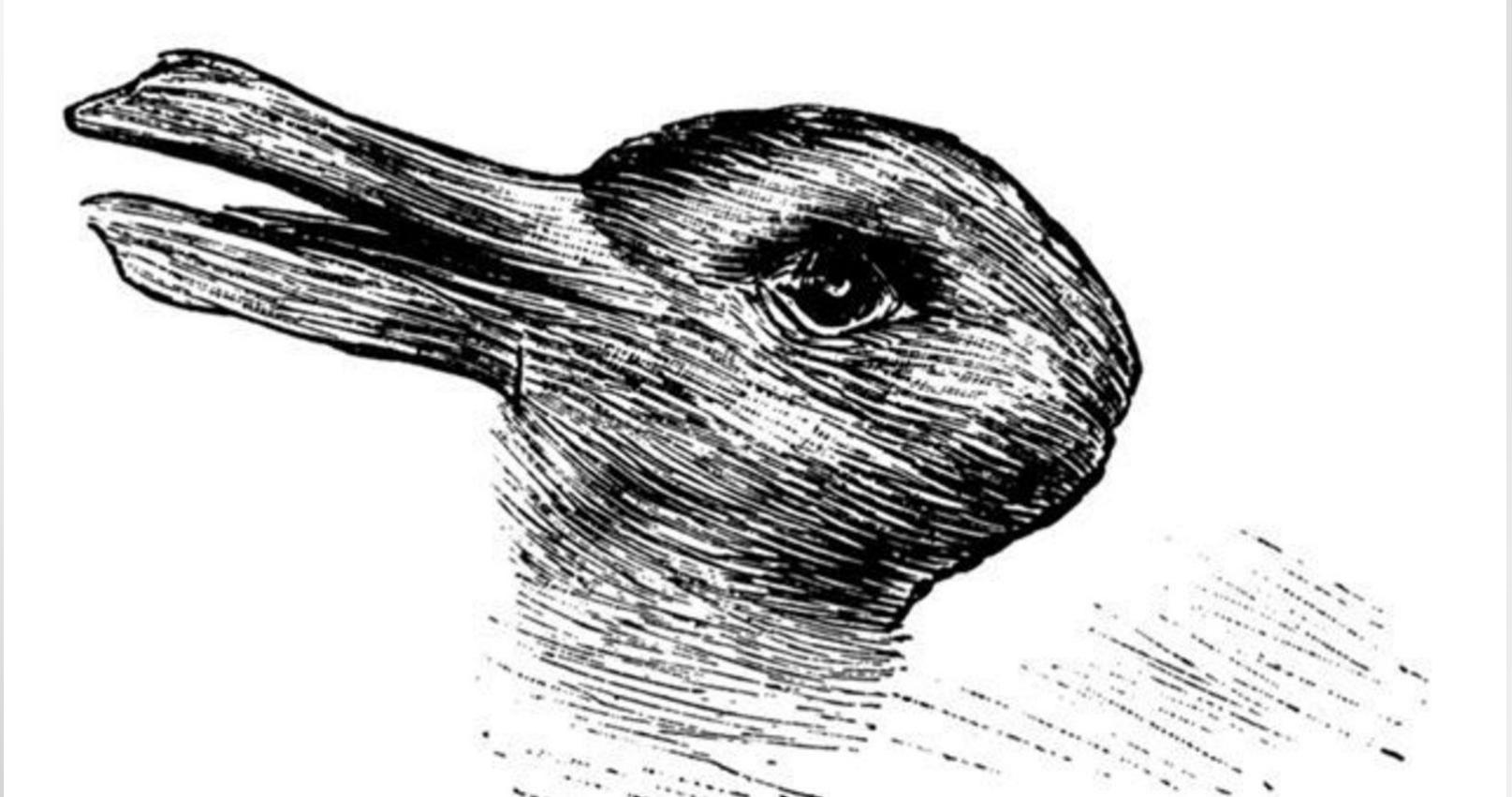
# Sensación





Percepción

# Atención



# Concentración

ROJO AZUL NARANJA

VERDE AMARILLO NEGRO

NEGRO VERDE NARANJA

NARANJA AMARILLO AZUL

MARRÓN NEGRO ROJO

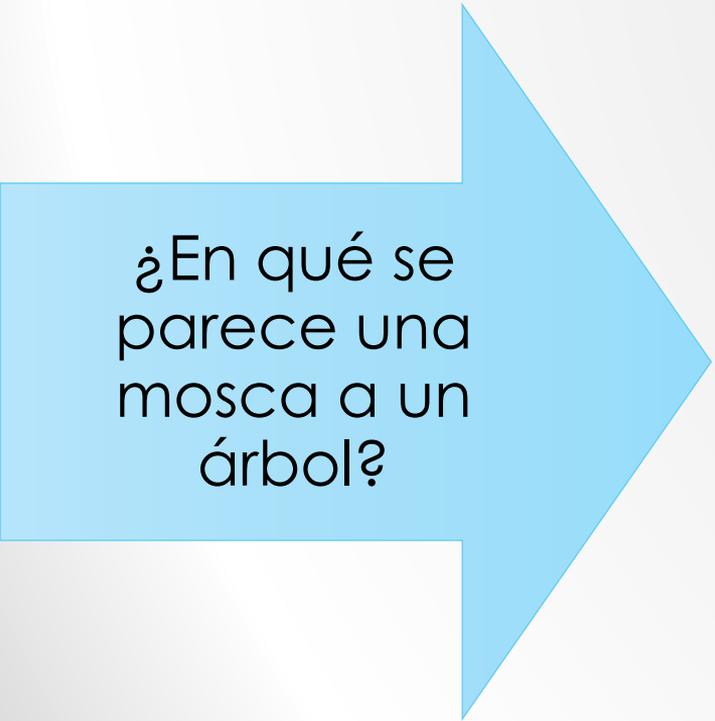
ROJO VERDE AMARILLO

# Memoria

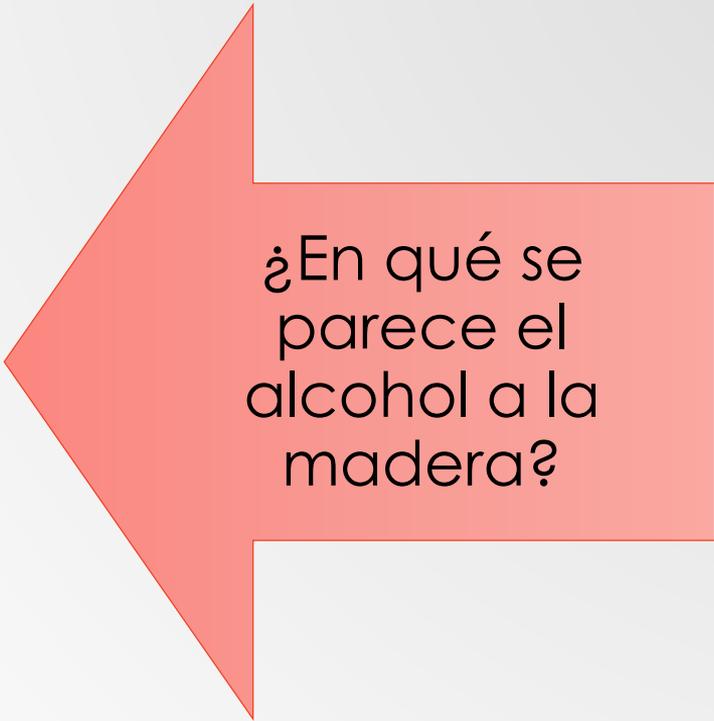
TVNALTCOMBBCGOBTVVPPT

TVN ALT COM BBC GOB TVV PPT

# Comprensión

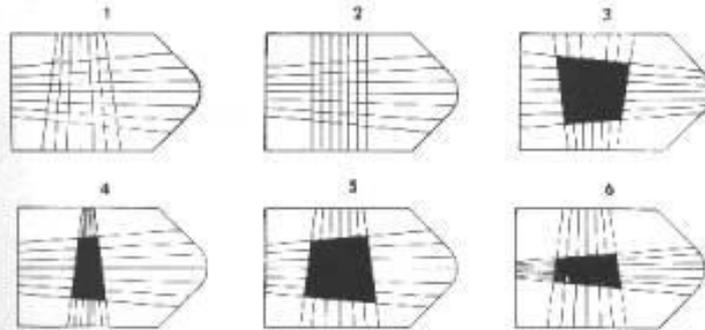
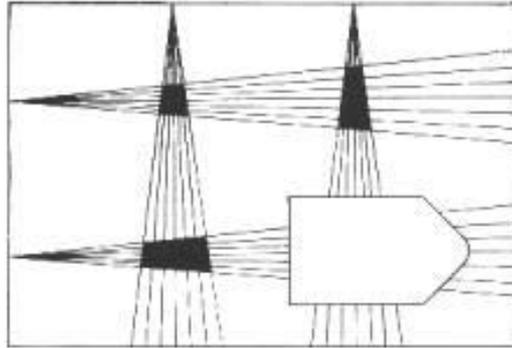


¿En qué se parece una mosca a un árbol?

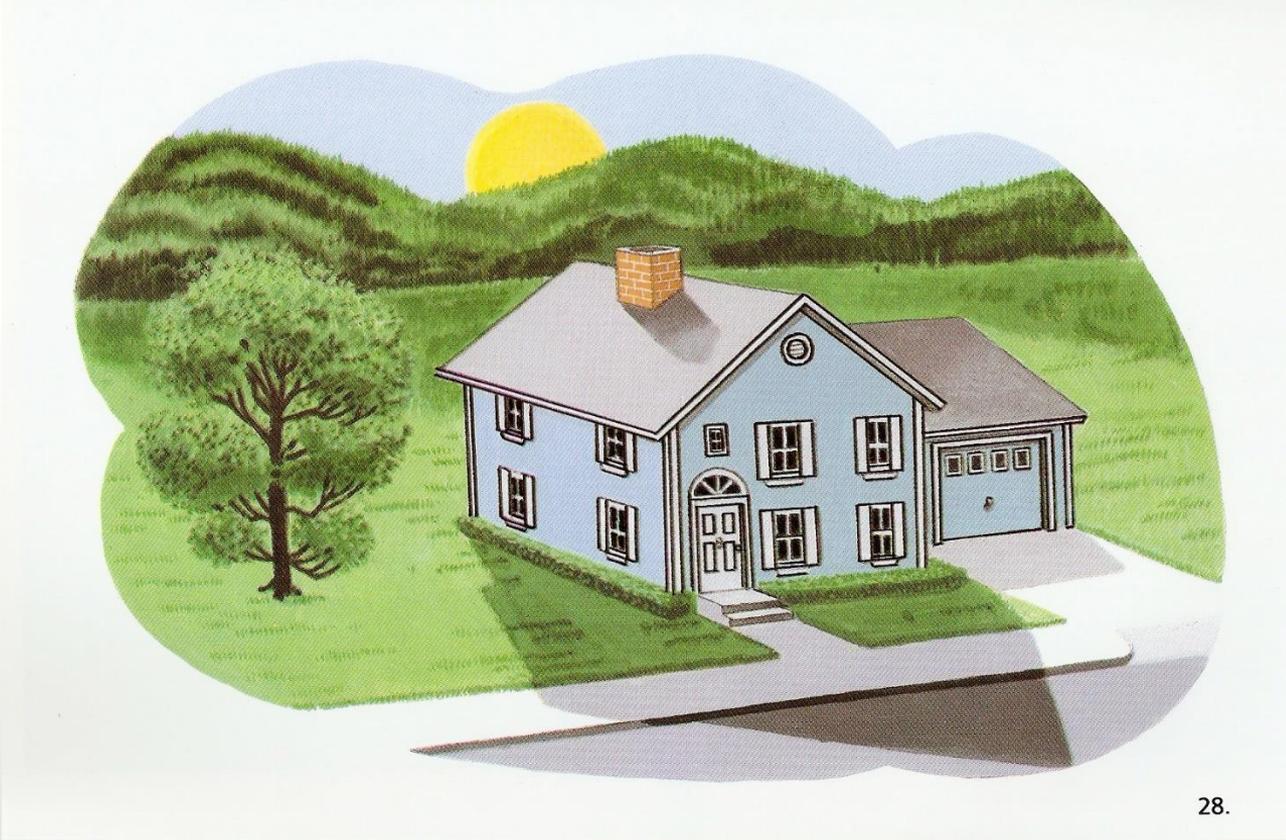


¿En qué se parece el alcohol a la madera?

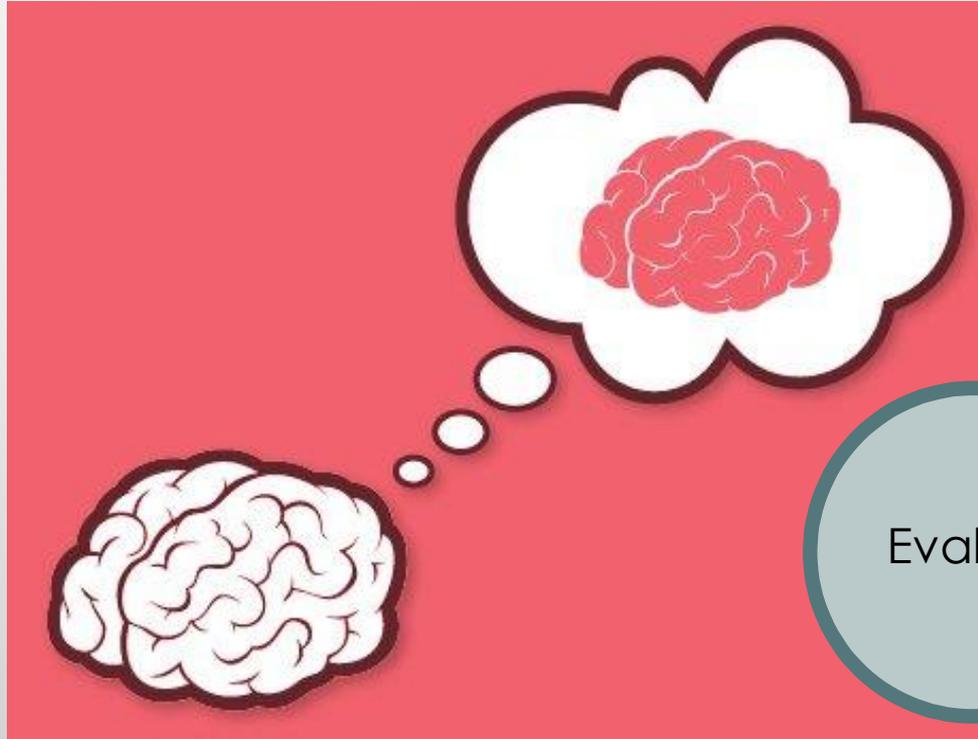
# Análisis y síntesis



# Aplicación y evaluación



# Metacognición



Conocer

Los propios  
procesos cognitivos

Evaluar

Regular

# Metacognición de los procesos básicos

## 1. Sensación/Percepción

★ Estilo sensorial predominante



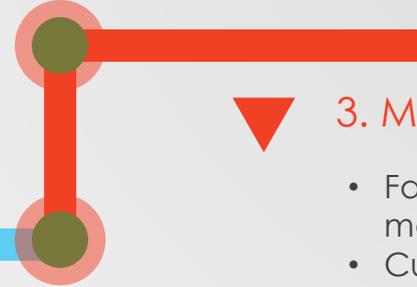
## 2. Atención/Concentración

- Ciclo de la concentración
- Factores: ambiente, cuerpo, emociones



## 3. Memoria

- Fases de la memoria
- Curva del olvido





V isual

Destacar - Subrayar  
Esquematizar - Afiches  
Videos - Fotos a pizarra  
Formularios

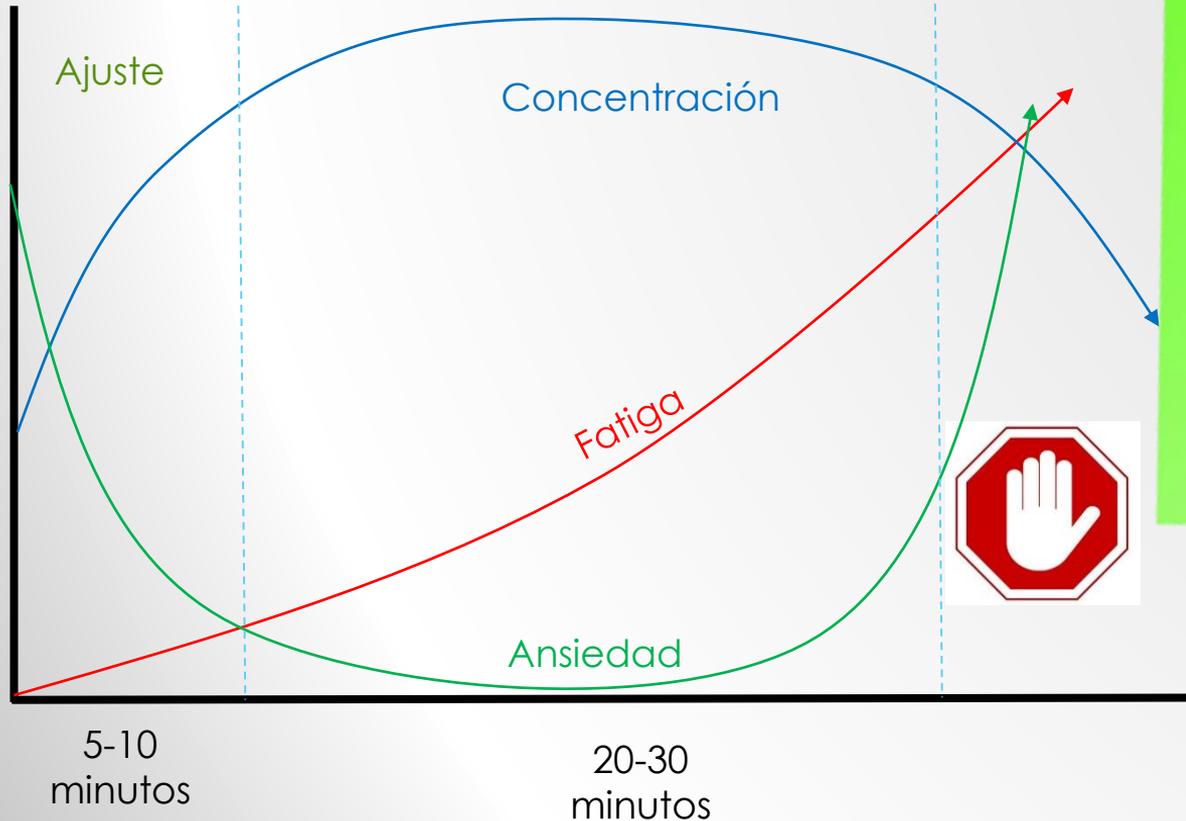
Auditivo

Lectura o repaso en voz alta  
Explicar a otro - Estudiar en grupo  
Exponer frente al espejo  
Escuchar clase grabada

Kinestésico

Mapas conceptuales y mentales  
Moverse al estudiar o explicar  
Ejemplificar y relacionar contenidos  
con la propia experiencia  
Basarse en la experimentación

# Ciclo de la concentración



## Para concentrarse:

### **En clases:**

- Tomar notas
- Plantear o escribir dudas
- Cubrir necesidades básicas

### **Estudiando:**

- Períodos acotados y uso de breaks
- Tolerar desconcentración inicial
- Identificar fatiga y detenerse
- Plantear metas realistas
- Regular variables ambientales y corporales

### Para volver a concentrarse:

- Focalizar unos minutos en un estímulo diferente
- Cambiar de lugar y descansar
- Tomar agua, mojarse muñecas y nuca e ingerir glucosa

# Fases de la memoria

## Codificación

- VAK

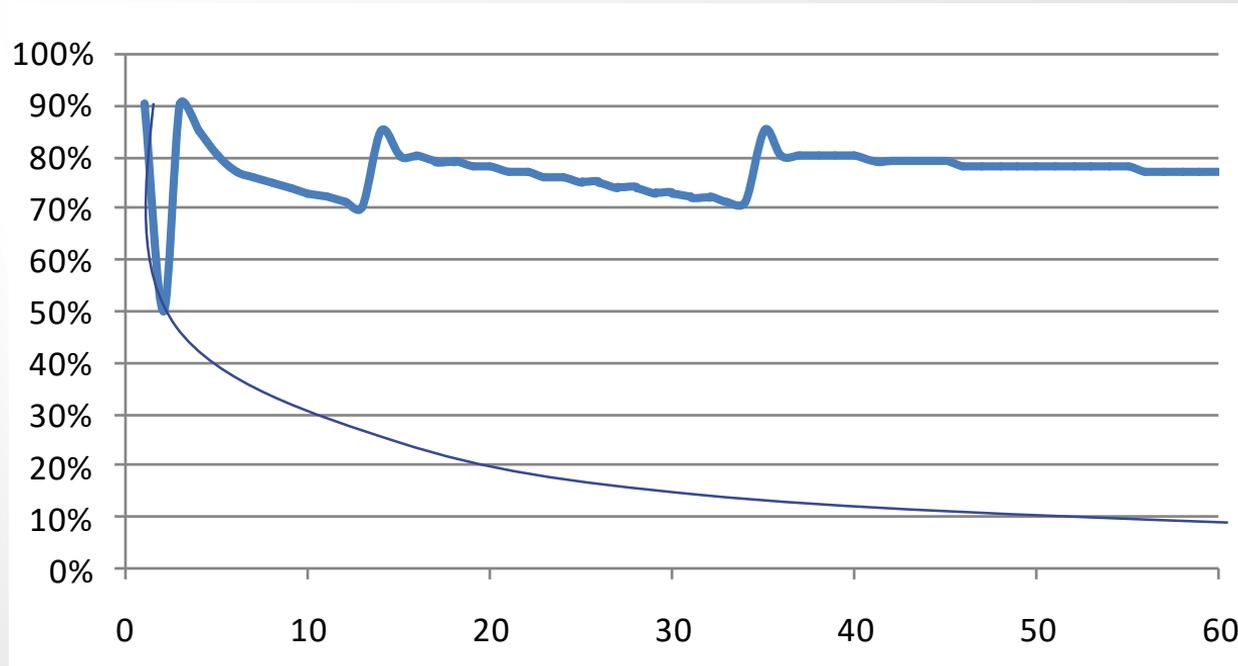
## Retención

- Repaso (curva del olvido)
- Sueño REM

## Recuperación

- Organización (mapas, esquemas)
- Mnemotécnicas

# Curva del olvido



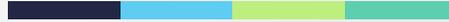
## Con repaso

2h 10m de estudio  
Retención 80%

## Sin repaso

3 de estudio  
Retención 10-20%

# Perfil Metacognitivo y de Autorregulación Académica



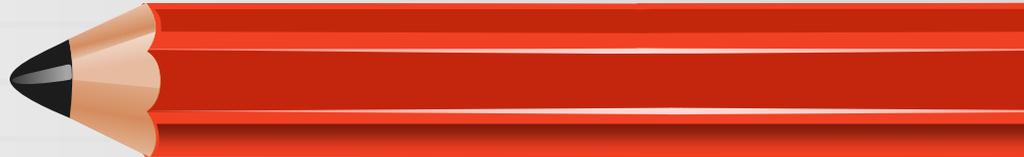
## Objetivo

Evaluar la percepción de los estudiantes sobre el uso de técnicas y estrategias metacognitivas y motivacionales que propician la autorregulación académica



## Características

66 ítems  
Likert  
9 escalas



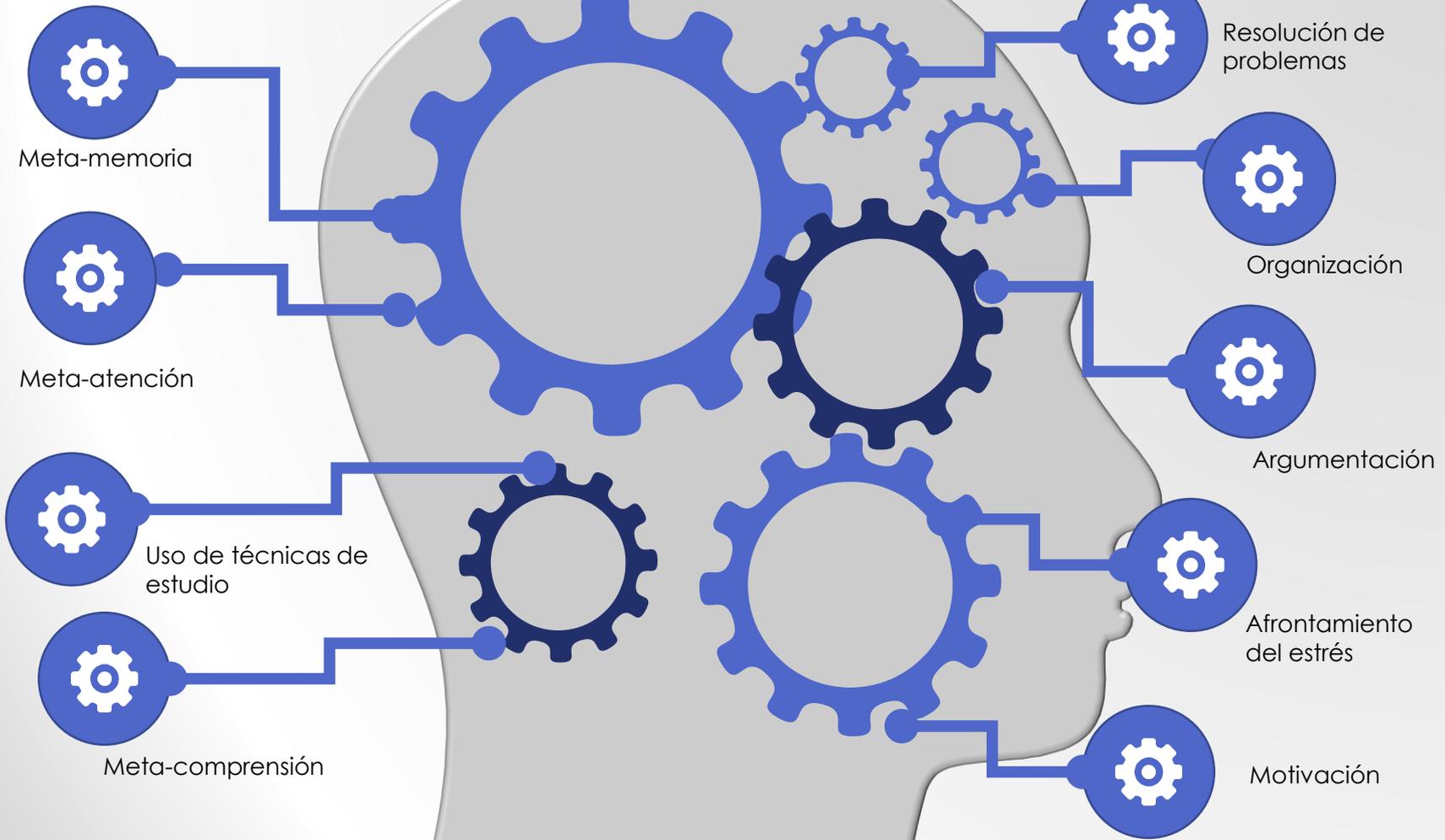
## Escalas

Meta-memoria  
Meta-atención  
Técnicas de estudio  
Meta-comprensión  
Resolución de problemas

Organización del estudio  
Argumentación  
Afrontamiento del estrés  
Motivación

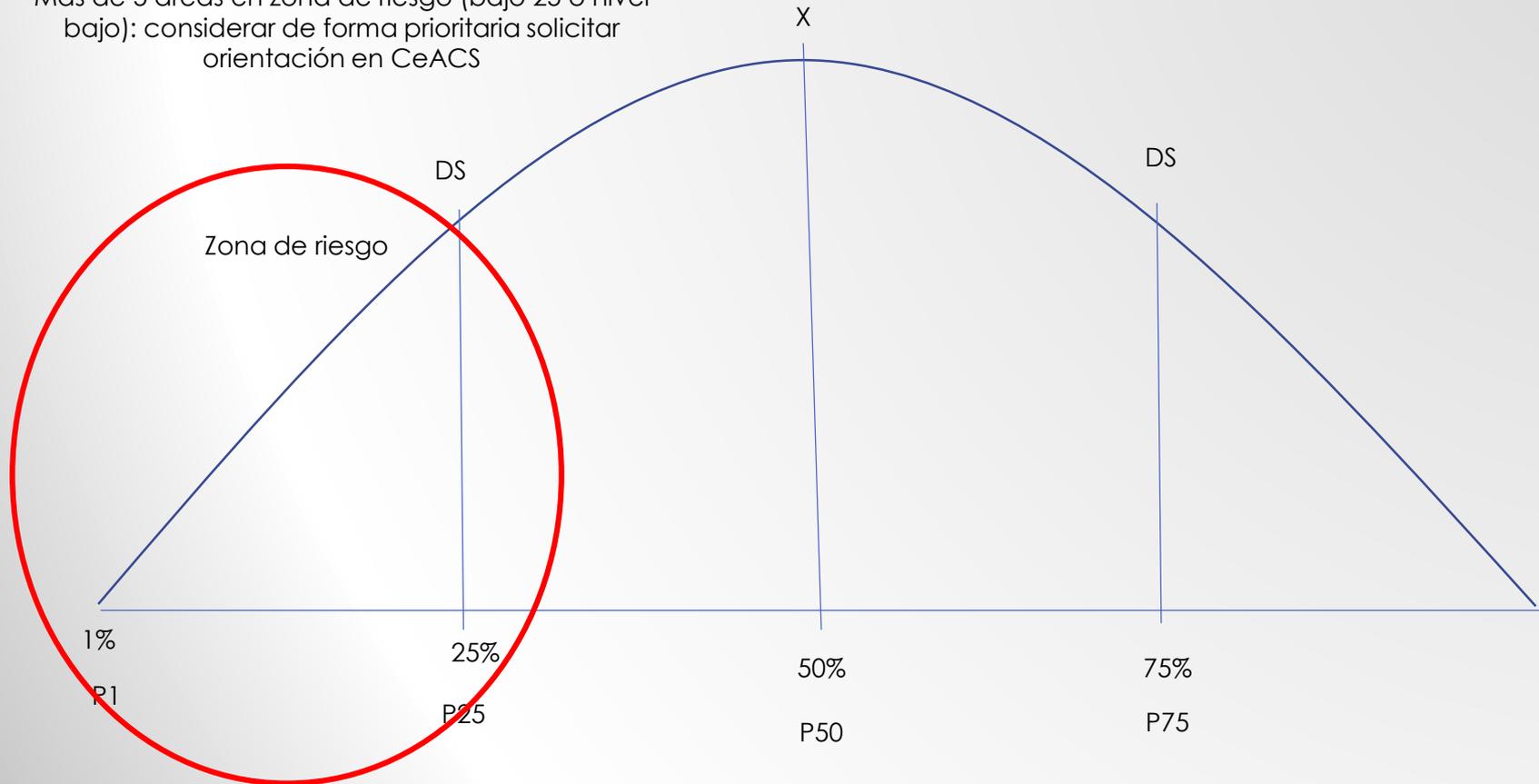


# Metacognición y Autorregulación: capacidad de regular los procesos de:

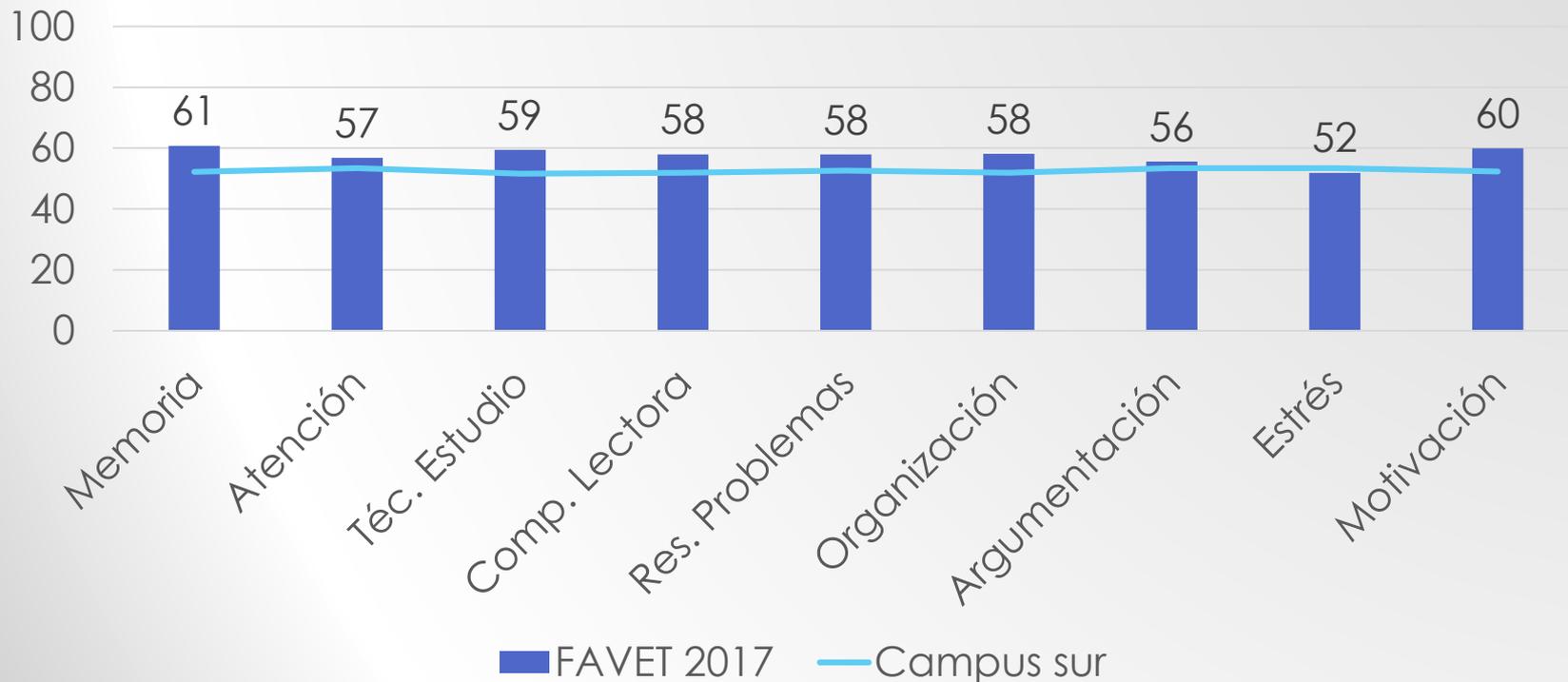


# Lectura de resultados por área: percentiles

Más de 5 áreas en zona de riesgo (bajo 25 o nivel bajo): considerar de forma prioritaria solicitar orientación en CeACS



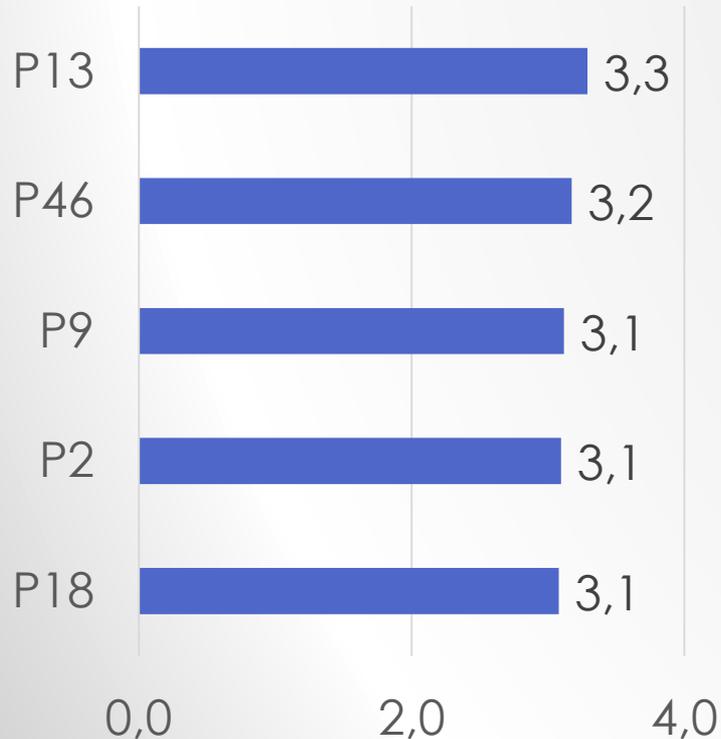
## Resultados PMAA Medicina Veterinaria 2017 en relación Campus Sur primer año



## Resultados PMAA Medicina Veterinaria 2017 en relación a Medicina Veterinaria primer año generaciones anteriores



## Técnicas más utilizadas



13. Logro identificar cuándo en mí se produce una distracción mientras estudio o desarrollo alguna otra actividad académica

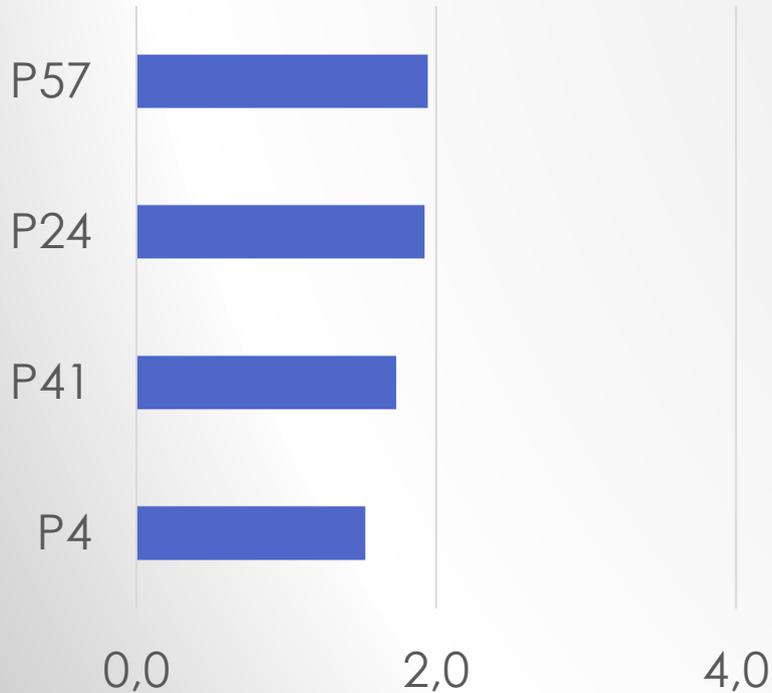
46. Organizo materiales e información a utilizar antes de comenzar a estudiar

9. Me es fácil concentrarme en una clase cuando está comenzado

2. Cuando estudio puedo determinar aquellos elementos que me serán más difíciles de recordar

18. Utilizo técnicas auxiliares (uso de diccionario, otros textos, cuadernos, internet), para complementar mis lecturas

## Técnicas menos utilizadas



57. Procuo realizar actividad física o deporte de forma regular

24. Utilizo algún método conocido para orientar mi forma de leer para obtener una mejor comprensión

41. Planifico procesos de estudio durante el semestre de manera estable

4. Después de realizar un ejercicio, matemático, físico o químico, repito varias veces la operatoria con otros ejercicios para fijar el procedimiento