



Autorregulación
del Aprendizaje
Ps. Mónica Osorio Vargas

Autorregulación



Planificación



Ejecución y control



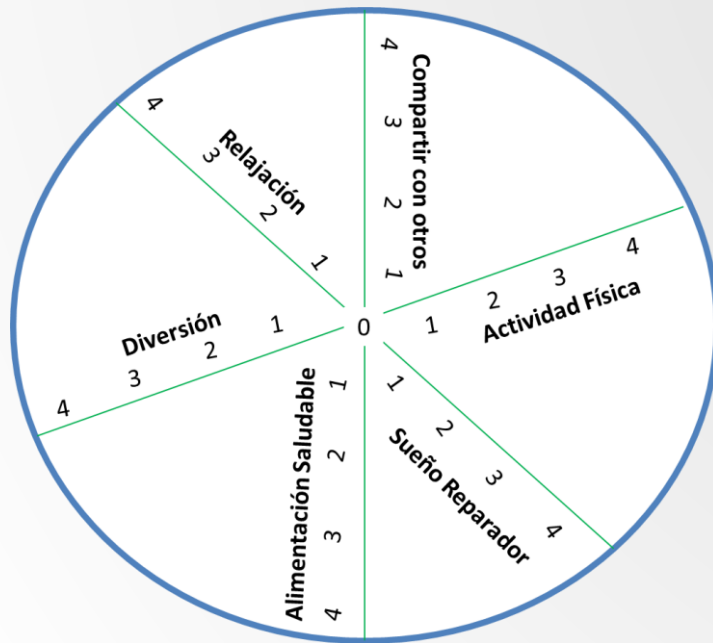
Evaluación y autorreflexión

**Procesos cognitivos
(Metacognición)**

**Procesos afectivos
y motivacionales**



¿Cómo me planifico en general?



0: insatisfactorio	1: poco satisfactorio	2: suficiente	3: satisfactorio	4: muy satisfactorio
------------------------------	---------------------------------	-------------------------	----------------------------	--------------------------------

¿Cómo me
planifico
para
estudiar?



I. Objetivos

1. ¿Qué tengo que estudiar?

- ✓ Contenidos – Temarios
- ★ Cantidad, extensión y dificultad de contenidos
- ★ Expectativas y autoeficacia

2. ¿Para qué tengo que hacerlo?

- ✓ Tipo de evaluación: control, prueba, examen, disertación, informe, etc.
- ★ Tipo de proceso involucrado

3. ¿Cómo lo haré?

- ✓ Técnica a utilizar
- ★ Dificultad y nivel de interés.



II. Estrategias

5. ¿Dónde lo haré?

- ✓ Lugar de estudio
- ★ Comodidad, ambiente, acústica, orden e iluminación.

4. ¿Cuándo lo haré?

- ✓ Planificación temporal por niveles
- ★ Prioridad, disponibilidad, eficiencia

Cómo estudiar



Estilos de aprendizaje

Preferencias por utilizar diferentes estrategias cognitivas, acentuando ciertos procedimientos

Modelo de David Kolb



Estilos de aprendizaje - Kolb

Estilo	Características	Cómo estudiar
Asimilador	Capacidad de comprender y diseñar modelos teóricos Reflexivo, analítico, organizado, metódico y sistemático	Tomar apuntes y hacer resúmenes Investigar y hacer informes escritos Lectura de textos y organización conceptual
Acomodador	Intuitivo, anticipa soluciones Observador, atento a los detalles; Relacionador, enlaza los diversos contenidos	Estudiar en grupo y socializar los contenidos Gráficos ilustrativos sobre los contenidos Análisis de los errores o estudio de evaluaciones y exámenes anteriores
Convergente	Aplicación práctica de ideas Razonamiento hipotético deductivo Orientación a la especialización científica	Gráficos y mapas Clasificar la información Resolución de problemas prácticos Demostraciones prácticas
Divergente	Capacidad imaginativa y producción de ideas Experimental, creativo, con propuestas originales	Lluvia de ideas Uso de analogías y mnemotécnicas Mapas mentales

What NBA Stars and Occupy Wall Street protesters have in common
 Source: Paul Frymer and Doran T. Warne, *Baogor Daily News*, November 2, 2011

1 LeBron James is as far as you can get from the 99 percent

2 The NBA superstar is paid more than \$14 million a year as a forward for the Miami Heat and has a \$90 million contract with Nike. After his team lost the NBA Finals in June, he told grumping fans to go back to the handrum reality of "the real world" and retreated to his recently purchased \$9 million home in South Beach.

3 So James may seem to share nothing with the 99 percent. Occupy Wall Street, the vast majority of American workers, is in a culture of unabashed greed that has created a historic gulf of inequality between the richest Americans and everyone else.

4 But he and the 99 percent players have something important in common with the 99 percent: James is an employee of the Miami Heat. Despite his recent tweet hinting that he will try to join the National Football League if the NBA lockout continues, he finds himself, like most Americans, beholden to the owners and managers who control his workplace and industry. If the owners want to lock out the athletes, he leave the country in search of greater profits. He is beholden to team owners whose jobs have disappeared overseas — is left with few options. He is beholden to team doctors who are not always upfront about their revenue and profits, and who are claiming a right to make more money without equitably sharing it with the players who make the huge windfalls possible.

5 In the split between NBA players and owners, the players are voicing frustrations that may seem awfully similar to what the Occupy Wall Street protesters are saying. The players are accusing the owners — who keep recording yearly profits as a group while claiming hardship and the need for belt-tightening — of playing by different rules, avoiding public scrutiny, and benefiting from a range of insider deals, bailouts and protections without sharing the profits.

6 At issue in this dispute is whether the league can impose a tighter salary cap on the teams, which would effectively lower the salaries of the players. The other major conflict is over how "basketball-related income" — which includes revenue from the sale of tickets, parking, food at concession stands, player jerseys and broadcast rights — will be split between players and owners. Until now, players got a slight majority of this revenue. This made sense, since it was superstars such as Michael Jordan and Magic Johnson, and now Kobe Bryant and LeBron James, who brought the league to new heights in popularity and profits. The owners, however, say it is unreasonable to maintain high salaries and existing profit margins. They want a 50-50 split of the basketball-related income.

7 The players have remained united and responded angrily to NBA Commissioner David Stern's initial threat of canceling the season. Dwyane Wade, James' teammate and one of the league's biggest stars, yelled at the commissioner in a heated meeting, saying, "You're not pointing your finger at me. I'm not your child." Steve Nash, two-time NBA most valuable player, questioned the owners' representation of their finances, tweeting, "Why are the owners unwilling to negotiate in

Comentarios

Lebron has a little in common w/ the 99%
 Controlling Lebron James to the 99%
 Comparing NBA players to the 99%
 Explaining the issues between the NBA players + owners
 Conflict over income split

Notas



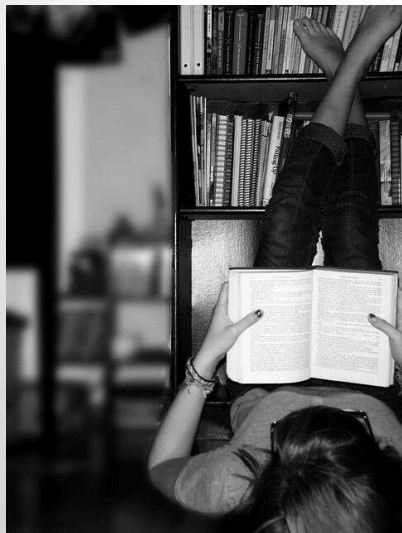
Resúmenes



Entorno facilitador

Orden
Bien iluminado
Adecuada ventilación
Adecuada Temperatura
Material disponible

estudiar



Dónde

Entorno Perjudicial

Desorden
Mal iluminado
Poca ventilación
Baja o alta Temperatura
Ausencia Material disponible

Cuándo y cuánto estudiar



1

Identificar horario más cómodo para estudiar: día o noche



2

Diseñar bloques de tiempo realista por cada tarea a realizar



3

Considerar el ciclo de la concentración, las fases de la memoria y la curva del olvido



4

Planificar en el largo plazo a través de un calendario semestral



5

Planificar en el mediano plazo a través de calendarios mensuales



6

Planificar en el corto plazo a través de horarios y *check list* diarios

Planificadores temporales

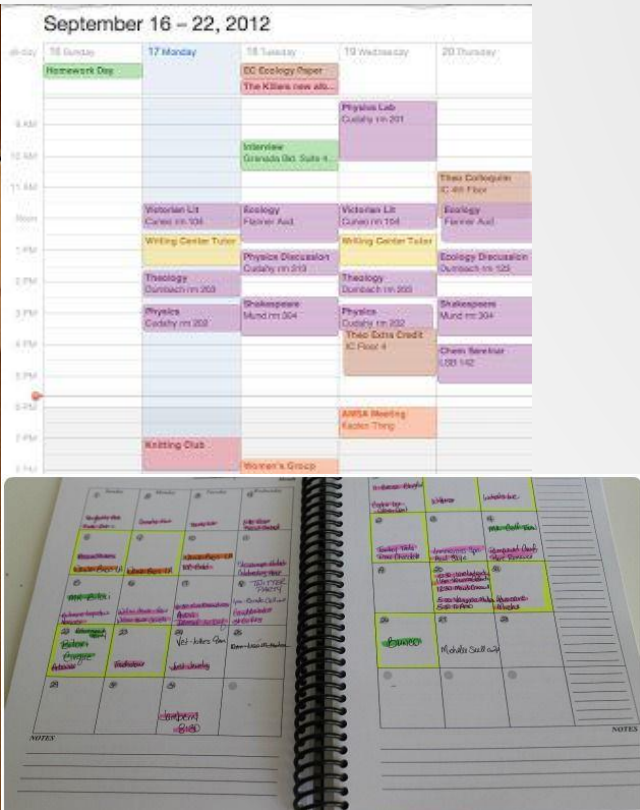
Semestre						
Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Mes
1 M	1 S	1 S	1 M	1 J	1 D	
2 J	2 D	2 D	2 M	2 V	2 L	
3 V						
4 S						
5 D						
6 L		1	2	3	4	5
7 M						
8 M						
9 J						
10 V						
11 S						
12 D						
13 L						
14 M						
15 M						
16 J						
17 V						
18 S						
19 D						
20 L						
21 M						
22 M						
23 J						
24 V						
25 S						
26 D						
27 L						
28 M						
29 M						
30 J						
31 V						

Semana	Día
6	lunes
13	martes
20	miércoles
27	jueves
	viernes
	sábado

día/hora	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado
7:00						
8:00						
9:00						
10:00						
11:00						
12:00						
13:00						
14:00						
15:00						
16:00						
17:00						
18:00						
19:00						
20:00						
21:00						
22:00						
23:00						

Martes 23		
1.	Enviar mail con introducción al grupo	✓
2.	Resumir capítulo 2 del manual	
3.	Terminar de tipear clase nº5	✓
4.	Buscar información para seminario 2	
5.	Dejar certificado en Secretaría de Estudios	
6.	Preguntar al profe por Recuperativa	✓
7.	Devolver libro en biblioteca	
8.	Retirar fotocopias	
9.	Pedir cuaderno a la Nata	✓
10.	Ir al taller de Organización	✓

Otros Organizadores temporales



Para el estudio personal



Evernote



SelfControl



Things

Para trabajos en grupos



Nozbe



TeamBox



Producteev

Bullet Journal

- Secciones personalizadas
 - Registro Mensual
 - Registro diario
 - Otros
- Anotaciones
 - Símbolos
 - Tareas
 - Pruebas, etc.



Completando un horario semanal

Considerar:

1. Eventos fijos: clases, talleres...
2. Compromisos eventuales
3. Tiempos de traslados, alimentación y sueño

HORAS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
06:00 – 07:00							
07:00 – 08:00							
08:00 – 09:00							
09:00 – 10:00							
10:00 – 11:00							
11:00 – 12:00							
12:00 – 13:00							
13:00 – 14:00							
14:00 – 15:00							
15:00 – 16:00							
16:00 – 17:00							
17:00 – 18:00							
18:00 – 19:00							
19:00 – 20:00							
20:00 – 21:00							
21:00 – 22:00							
22:00 – 23:00							
23:00 – 24:00							

Diseñando una sesión de estudio

Tiempo total asignado: 2 horas

40´	10´	30´	15´	25´
Contenidos de mediana dificultad		Contenidos difíciles		Contenidos fáciles
Lectura		Ejercitación		Repaso

Evitar las fugas de tiempo



1. Preparar y ordenar las cosas para estudiar
2. Planificar de forma desorganizada o poco realista
3. Revisar las redes sociales o internet en general
4. Ver televisión, películas o series
5. Pasar demasiado tiempo con los amigos
6. Soñar despierto o divagar
7. Pensar en cuánto cansancio sientes
8. Dormir más de la cuenta
9. Esperar a otros para comenzar a hacer algo
10. Ser detallista o perfeccionista de forma desmedida

Priorizar

