



# Autorregulación del Aprendizaje

Ps. Mónica Osorio Vargas

# Autorregulación

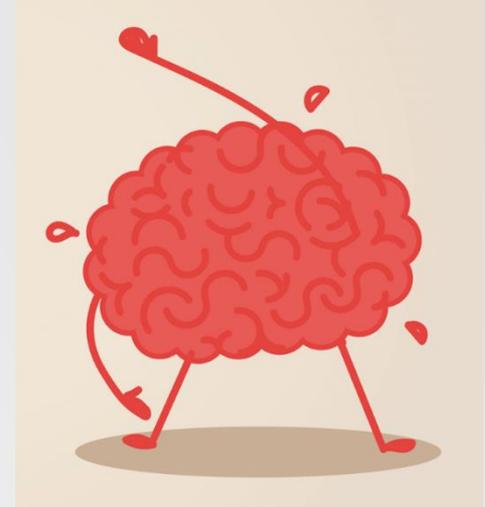
Planificación

Ejecución y control

Evaluación y autorreflexión

Procesos cognitivos  
(Metacognición)

Procesos afectivos  
y motivacionales



# 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.



Planificación  
Funcional

# 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

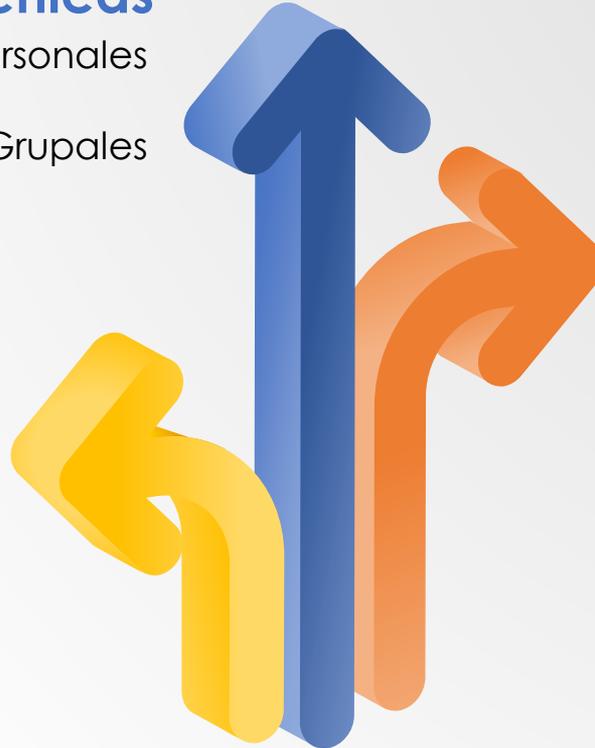
## Uso de técnicas

Notas al margen  
Subrayado - Destacado  
Resúmenes  
Esquemas - Mapas  
Fichas  
Dibujos

← Personales  
Grupales

## Adaptación de las técnicas

Por asignatura  
Por estilo de aprendizaje



## Diseño de productos

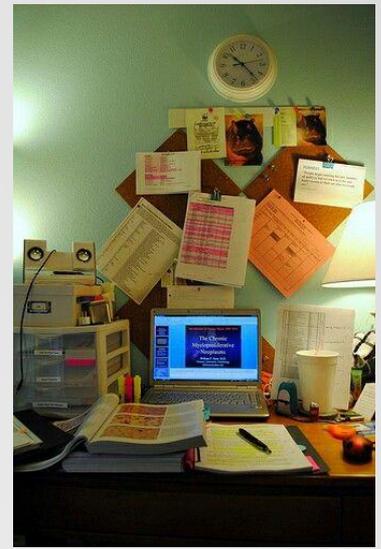
Para exámenes o pruebas finales



## 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	
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						
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						

Mes						
DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
		1	2	3	4	5

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

Día		
dia/hora	lunes	martes
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 <u>tippear</u> clase n°5	✓
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



September 16 – 22, 2012

16 Sunday	17 Monday	18 Tuesday	19 Wednesday	20 Thursday
Homework Day		EC Ecology Paper The Kibara new alb...		
		Interview Gardner Biol. Suite 4	Physics Lab Custody rm 201	
	Victorian Lit Course m 308	Biology Paper Aul	Victorian Lit Course m 304	Essay Critique IC 4th Floor
	Writing Center Tutor	Physics Discussion Custody rm 203	Writing Center Tutor	Biology Paper Aul
	Theology Dunbach rm 303	Philosophy Mund rm 304	Theology Dunbach rm 303	Ecology Discussion Dunbach rm 302
	Physics Custody rm 202	Philosophy Mund rm 304	Physics Custody rm 202	Philosophy Mund rm 304
			Theo Sans Credit IC Floor 4	Chem Review 103 142
			APSA Meeting Kaiser Thing	
	Knitting Club	Women's Group		



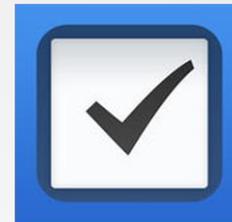
Para el estudio personal



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 una planificación semestral

## Considerar:

1. Fechas entregadas por los profesores en marzo
2. Fechas que aparecen en los programas

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

# 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

Menor urgencia

Mayor urgencia

Mayor importancia



Menor importancia



# Actividad grupal e individual

## Grupal

Completar  
planificación  
semestral

## Individual

Completar  
horario semanal

