



Desarrollo Personal

Ps. Mónica Osorio Vargas
monicaosorio@uchile.cl
Marzo, 2019

Sobre el **Curso**



Módulo 1 - Práctica 1

Lunes 11 al Viernes 15



9:00- 10:30

10:45-12:14

12:30-14:00



**Sala de Conferencia Prof. José Tomás
Karsulovic**



Objetivo:

**Fortalecer el proceso de autoaprendizaje
potenciando el aprendizaje autónomo,
activo y eficiente, la motivación,
autoconfianza, seguridad en sí mismo,
autoestima, entre otros.**



Contenidos



Gestión del aprendizaje

Planificación del proceso de aprendizaje
Organización para el estudio



Habilidades metacognitivas

Monitoreo de:

- Atención y concentración
- Memoria
- Pensamiento



Gestión de las emociones

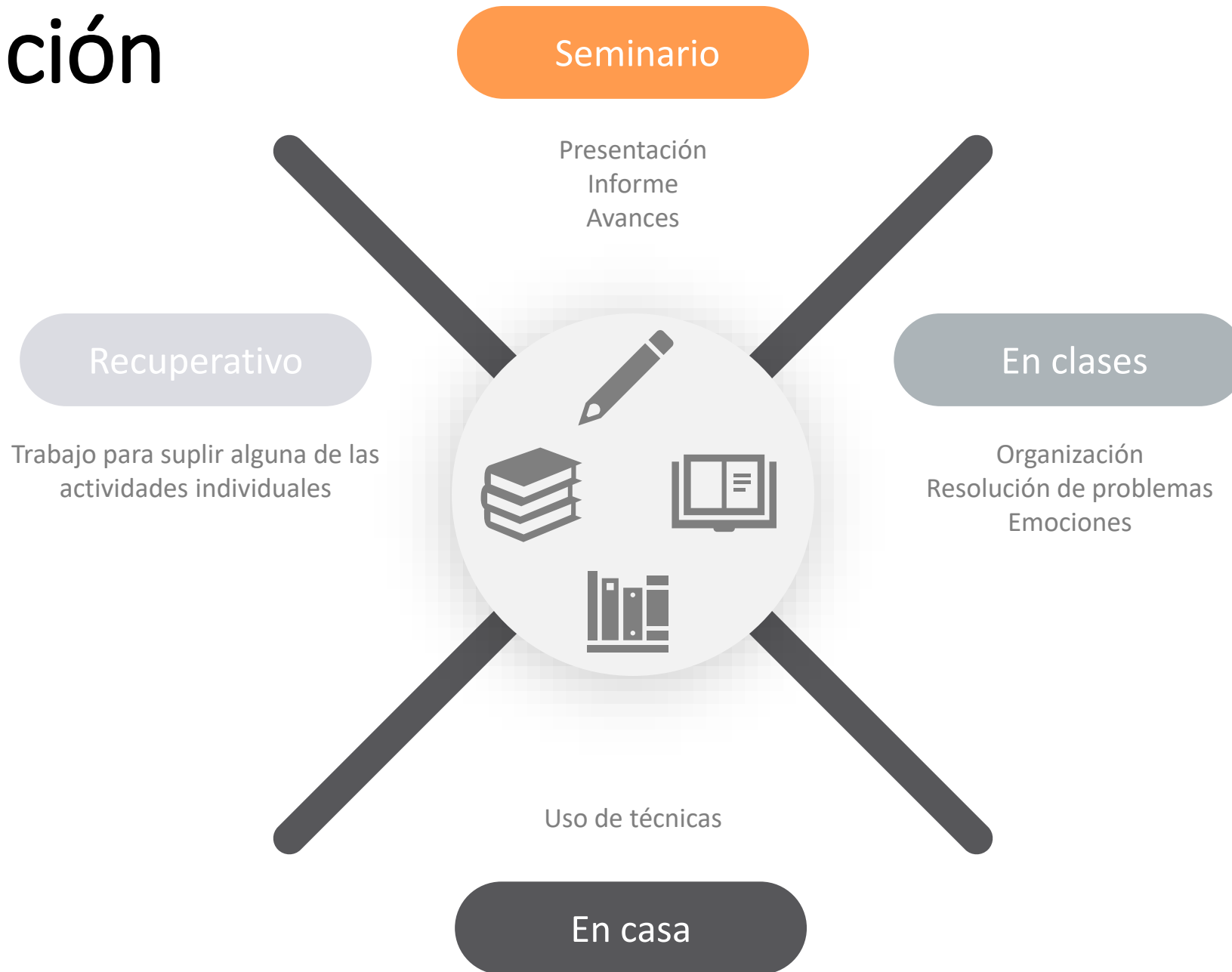
Ansiedad
Manejo del estrés
Motivación



Ruta de Trabajo

	Clase	Contenido y actividad
Lunes	Presentación e introducción	Presentación Aplicación Perfil de Autorregulación Académica
	Género	
	Aprendizaje en la Universidad	Autorregulación Académica Organización y Planificación Habilidades metacognitivas
Martes	Género	
	Trabajo en equipo para la investigación	Investigación académica Trabajo en equipo
	Avance Seminario Vida Universitaria	Trabajo grupal y entrega de propuesta
Miércoles	Género	
	Estrategias y técnicas de estudios	Para la comprensión de textos Para la resolución de problemas científicos
	Avance Seminario Vida Universitaria	Trabajo grupal y entrega de avance producto
Jueves	Género	
	Autorregulación Emocional	Emociones y motivación Manejo del estrés académico
	Avance Seminario Vida Universitaria	Trabajo grupal y entrega de avance informe
Viernes	Género	
	Seminario	Seminario entrega final (u-cursos): informe, producto y ppt

Evaluación



Seminario

Tema



“Vida Universitaria”

Institucional, académica o estudiantil

Metodología



Investigación grupal, diferentes tipos de fuentes

Productos



Informe escrito
Presentación

Día	Evaluación
Martes	Presentación de fuentes de información
Miércoles	Avance informe
Jueves	Avance presentación
Viernes	Presentación en seminario y entrega informe

U-cursos



Acta



Administrar



Asistencias



Calendario



Correo



Datos Curso



Encuestas



Favorito



Enlaces



Notas



Tareas



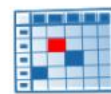
Estadísticas



Foro



Historial



Horario



Integrantes



Material
Alumnos



Material
Docente

Perfil de Autorregulación Académica (P.A.A.)

Objetivo: Evaluar el uso de técnicas y estrategias de gestión del aprendizaje, de las emociones y de las habilidades metacognitivas que propician la autorregulación académica



Instrucciones

- Completar antecedentes personales en la hoja de respuesta
- Contestar TODOS los ítems.
- Marcar sólo la hoja de respuestas, no el protocolo
- Marcar una sola respuesta por cada pregunta
- NO usar corrector. En caso de equivocación, tachar la respuesta e indicar de forma CLARA cuál es la correcta.

