



DESARROLLO PERSONAL

EL APRENDIZAJE AUTORREGULADO

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).





¿Por qué es importante aprender y estudiar en la Universidad?

En un ramo te piden **EXPLICAR** el fenómeno del amor desde una perspectiva biológica y para ello te proporcionan un texto.

1

Revisar el texto, las imágenes, el autor - Leer el texto - Plantearse preguntas - Anotar ideas principales y realizar un esquema - Redactar un informe.

2

Leer el texto - Anotar ideas principales y redactar un resumen - sobre el impacto biológico del amor en la vida personal - Hacer un Power Point.

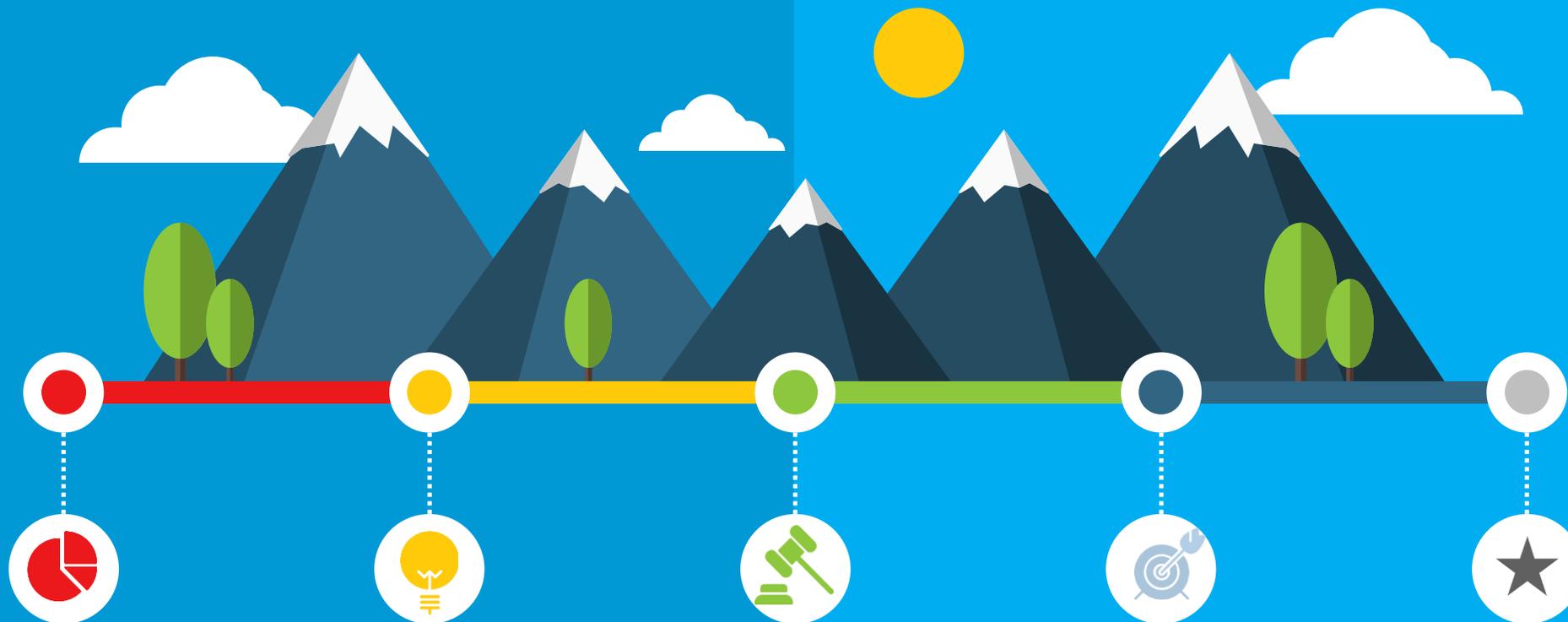
3

Revisar la publicación, el texto, las imágenes, el autor - Leer el texto.- Plantearse preguntas - Anotar ideas principales - Hacer un resumen.

CONCEPTOS CLAVES



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



OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN ACADÉMICA

ESTRATEGIAS Y TÉCNICAS DE ESTUDIOS

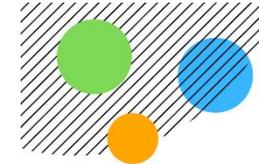
MANEJO DE LAS EMOCIONES

LUIS FELIPE BUSTAMANTE
Psicopedagogo

HABILIDADES DEL PENSAMIENTO DE NIVEL INFERIOR



HABILIDADES DEL PENSAMIENTO DE NIVEL SUPERIOR



EJEMPLO

CONTENIDO: PROBLEMAS DE SALUD - ENFERMEDADES

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.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Definir qué entiendo por problemas de salud y enfermedad.

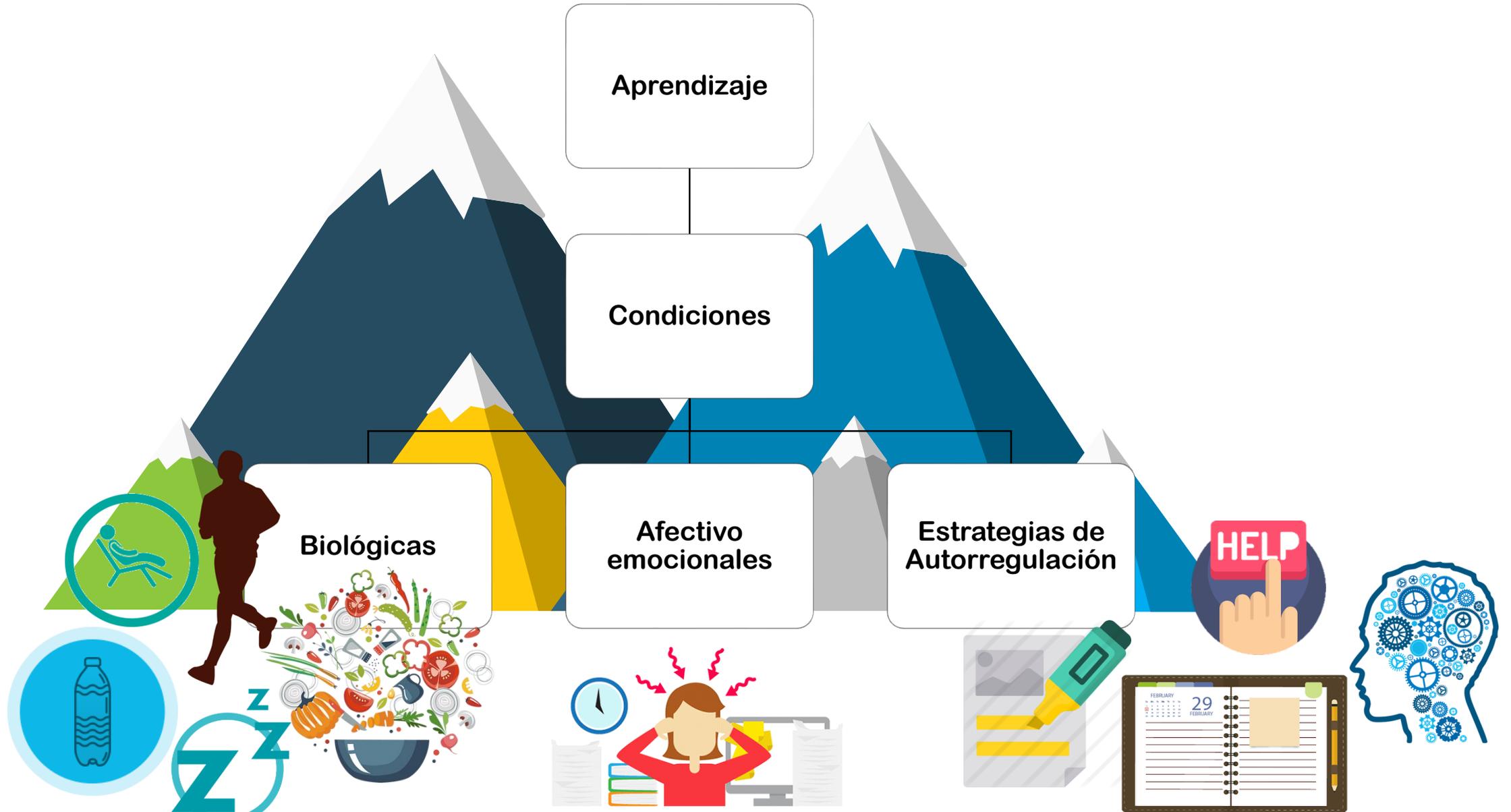
Determinar las diferencias entre enfermedades y problemas de salud.

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.

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

CONDICIONES DEL APRENDIZAJE



EL APRENDIZAJE AUTORREGULADO



EL APRENDIZAJE AUTORREGULADO

PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN ACADÉMICA

LUIS FELIPE BUSTAMANTE
Psicopedagogo

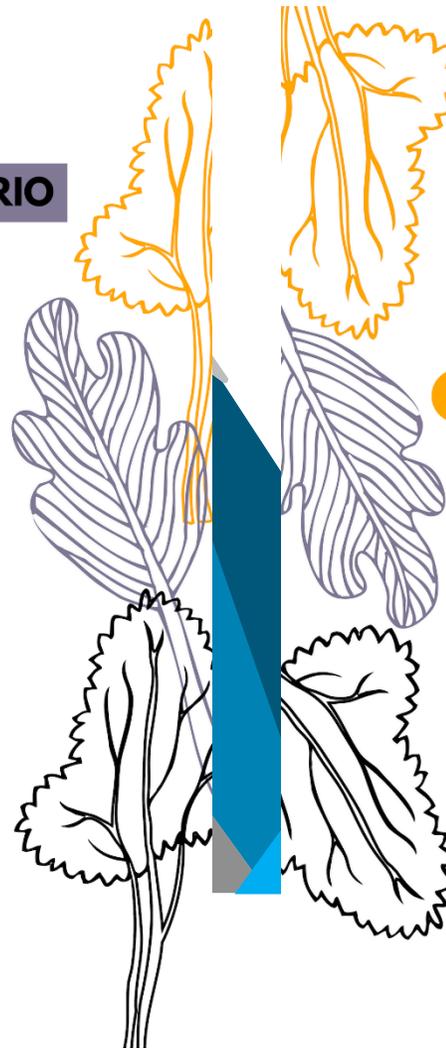


REFLEXIONEMOS SOBRE EL APRENDIZAJE UNIVERSITARIO

¿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

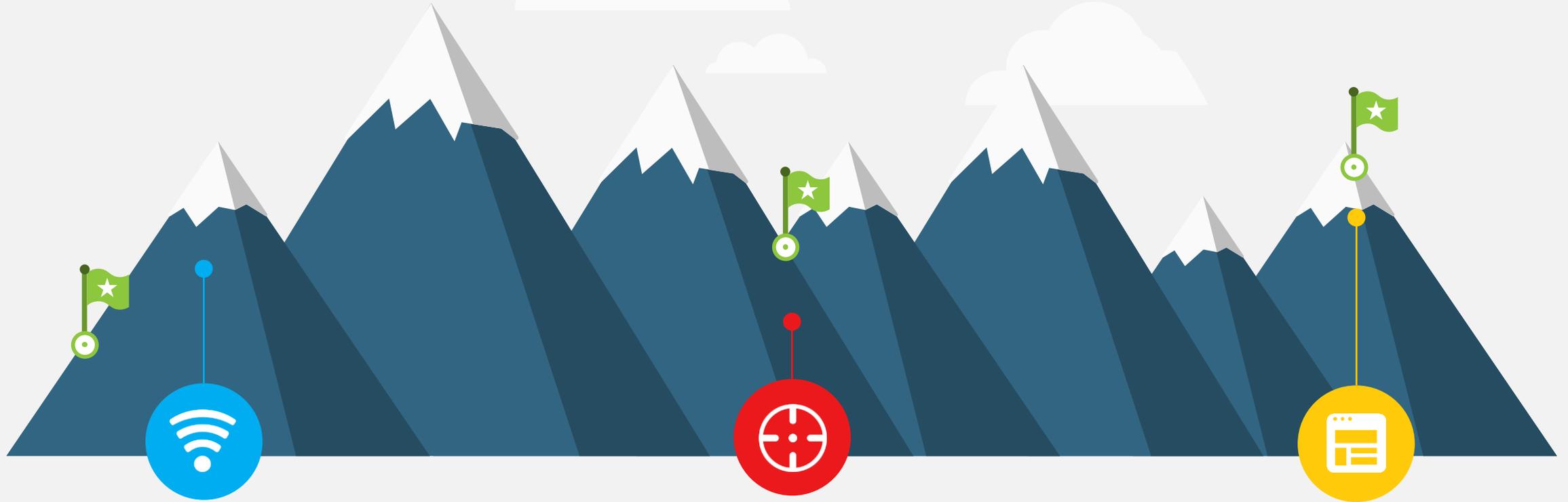
las condiciones biológicas y parte de las estrategias de autorregulación, con énfasis en la planificación.

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?

FASES DEL APRENDIZAJE AUTORREGULADO



PLANIFICAR

- Analizar la tarea
- Automotivación

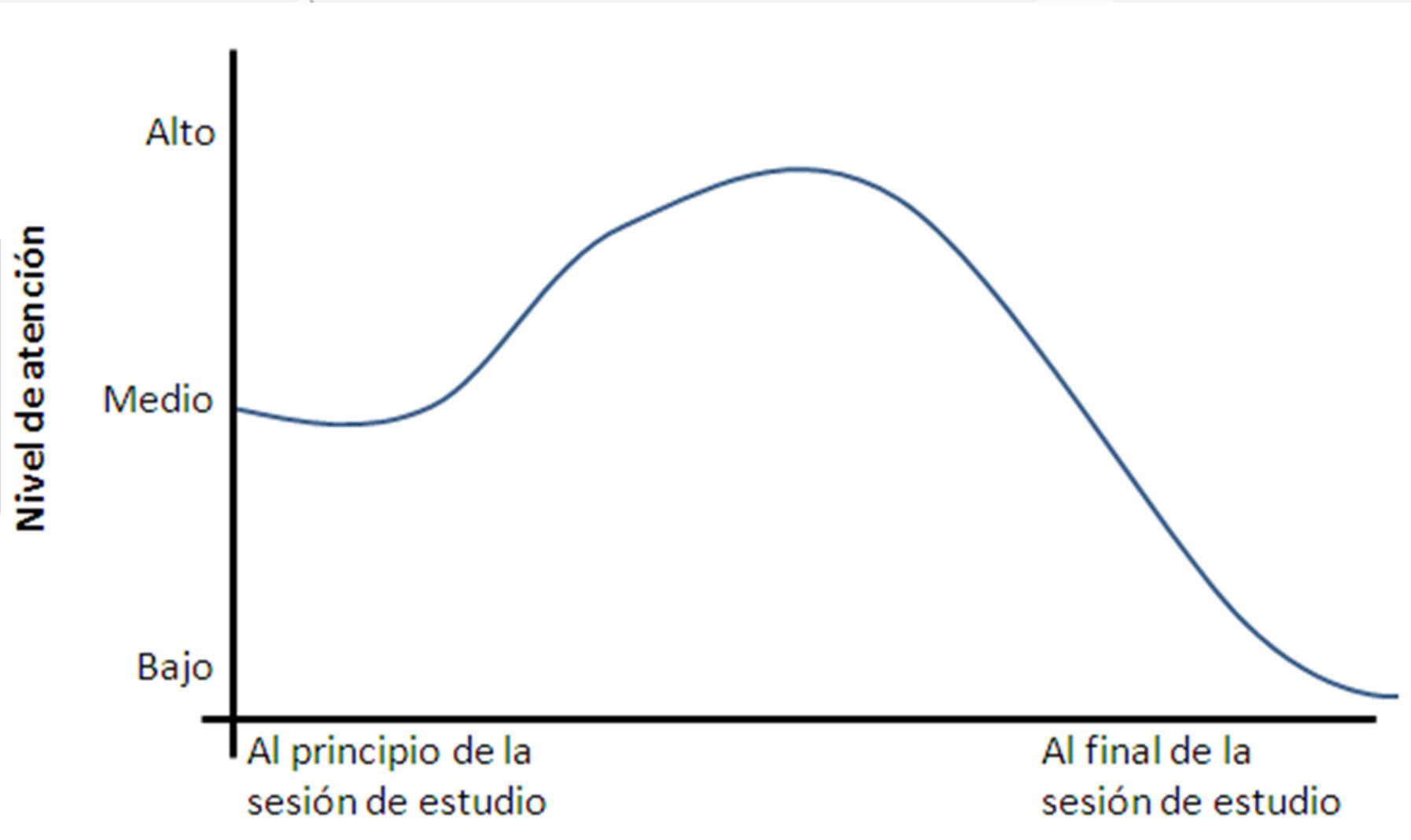
EJECUTAR

- Autoobservar
- Autocontrolar

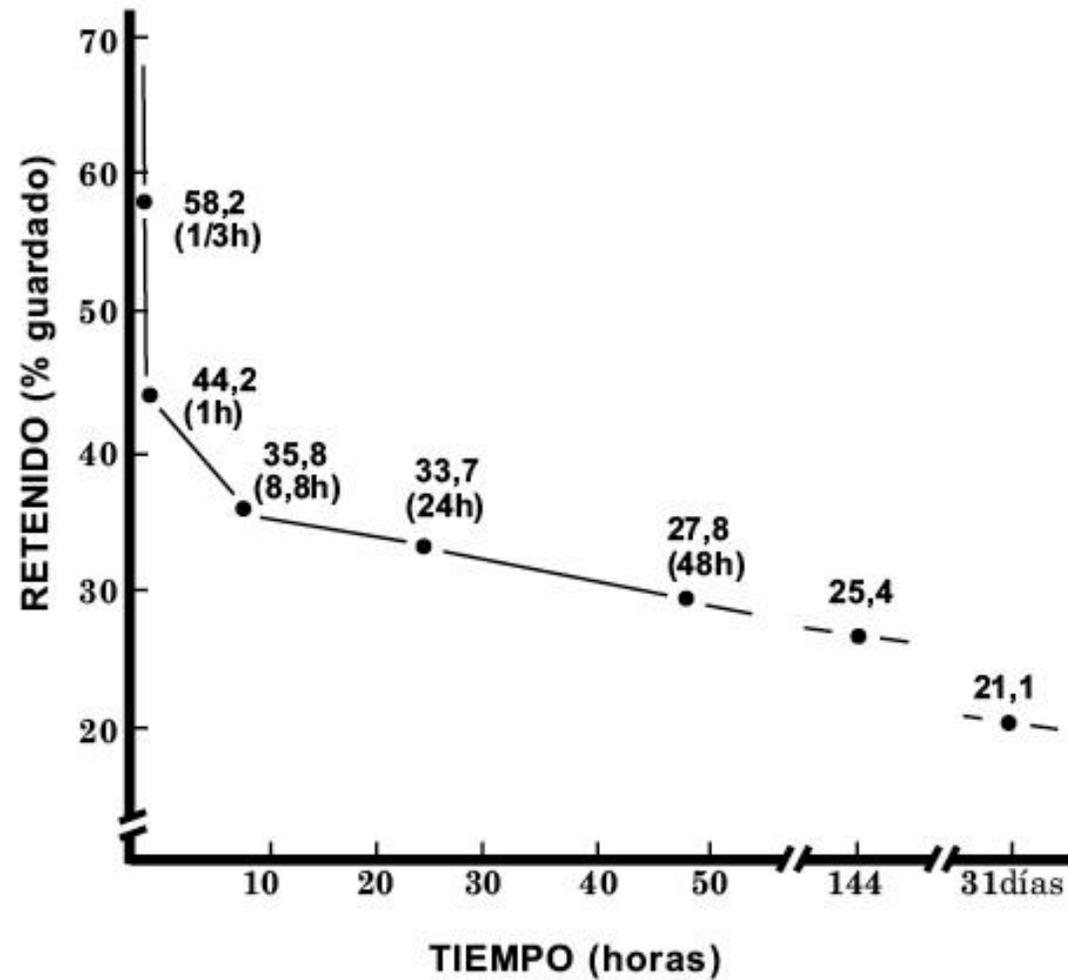
REFLEXIONAR

- Juzgar ejecución
- Reaccionar adecuadamente

CURVA DE LA ATENCIÓN



CURVA DEL OLVIDO



SESIÓN DE ESTUDIO



DESCARGA MATERIAL GRATUITO



Centro de Aprendizaje Campus Sur

Te invita a descargar sus Guías de Orientación Universitaria.

Para esto, debes escanear el código QR de la izquierda. Solamente necesitas descargar un lector de códigos QR en forma gratuita del PlayStore o el App Store.

También lo puedes hacer accediendo al siguiente sitio:

<http://uchile.cl/u126609>

www.uchile.cl/ceacs - caprendizajecs@u.uchile.cl – +562 29780317

CÓDIGO QR



ACTIVIDADES



