UNIVERSIDAD DE VALPARAISO
CHILE

SESIÓN DE INTRODUCCIÓN A
LA CAJA DE HERRAMIENTAS

AUTORREGULACIÓN EN EL APRENDIZAJE

EQUIPO PSICOEDUCATIVO
PROGRAMA APPA

Dinámica de Presentación y Conocimientos previos



Temáticas a abordar en las sesiones de la caja de Herramientas:

Planificación

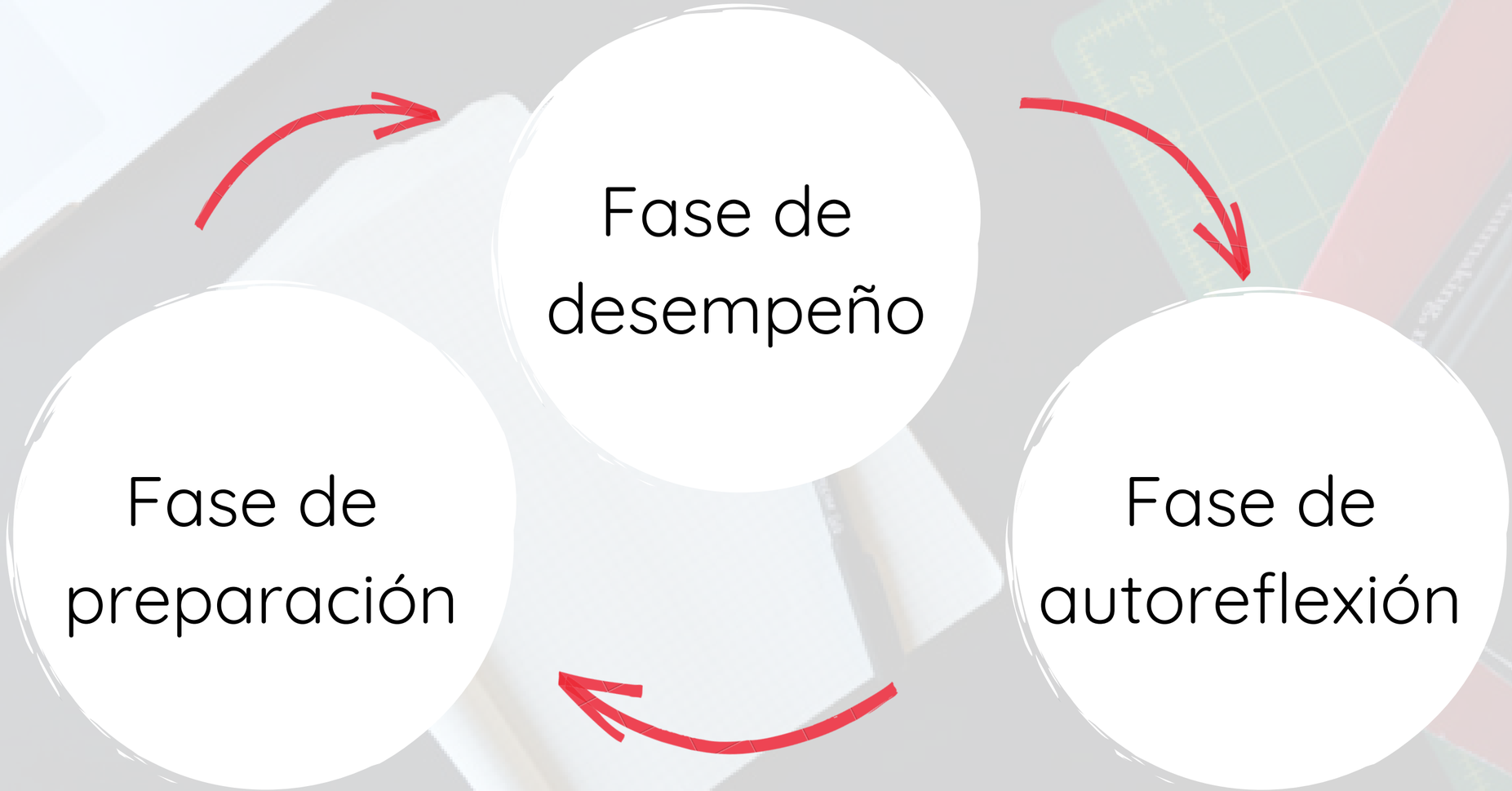
Ejecución

Evaluación

Regulación Emocional

Interacción Social

Modelo de Autorregulación de Zimmerman



Actividad
Práctica
Auto-Evaluación

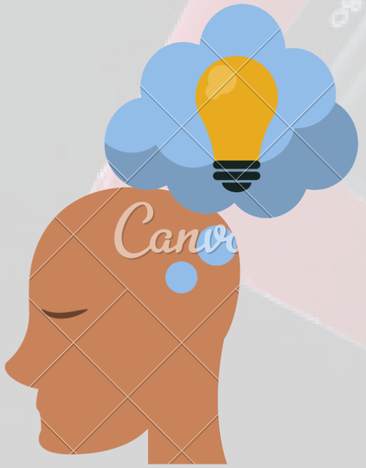


Creencias sobre el aprendizaje

Polo Ingenuo

Polo Sofisticado





PROGRAMA APPA

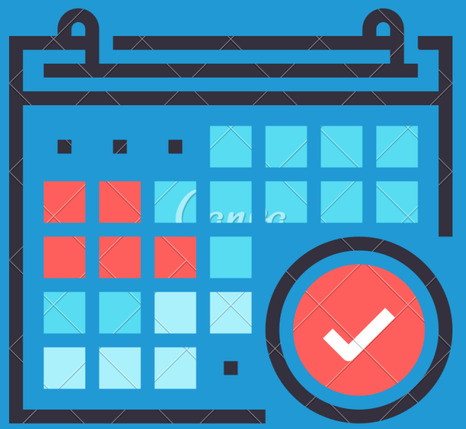


- Nivelación Académica
- Acompañamiento Académico (Mentoría)
- Acompañamiento Psicoeducativo (Consejerías Educativas y Atención Individual)

UNIVERSIDAD DE VALPARAISO
CHILE

SESIÓN 1: DIMENSIÓN PLANIFICACIÓN

PLANIFICANDO MI AÑO ACADÉMICO



EQUIPO PSICOEDUCATIVO
Programa APPA



Año académico

2019

- Asignaturas Inscritas/ Grado de dificultad.
- Revisión de programas por cada asignatura.
- Contenidos y objetivos de aprendizaje.
- Calendarización de evaluaciones
- Reconocer al equipo docente.
- Créditos del curso.

Planificación



Anticipación



Programación



Búsqueda de estrategias



Comunicación



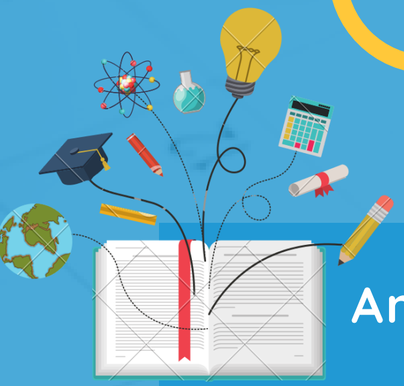
Recordatorios

¿Qué necesitamos saber?

-Asignaturas Inscritas
-Contenidos
-Horario
-Recursos materiales
-Fechas de las evaluaciones
-Fechas de los exámenes
-Horas de estudio diario por cada asignatura.
-Tiempo de horas reales disponibles.
-Actividades extra-programáticas.
-Actividades de ocio y tiempo libre.
-Actividades familiares.



Tipos de Planificación



Anual

Permite visualizar un panorama anual de las diferentes actividades programadas y anticiparse mediante la organización y programación de éstas.

Mensual

Registramos mensualmente actividades más específicas a realizar, considerando actividades personales y académicas



Semanal

Establecemos objetivos semanales y registramos las actividades a realizar, analizando los tiempos disponibles.



Diaria

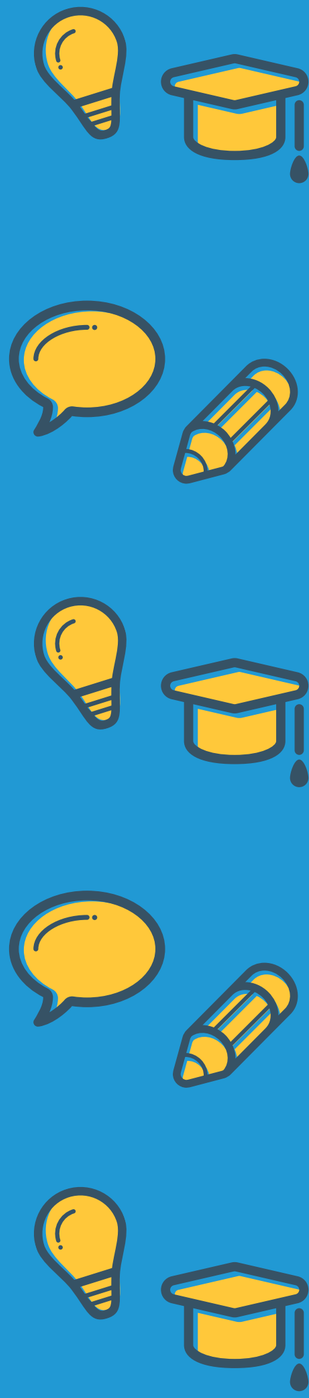
Planificamos nuestro día planteando metas a cumplir. Contemplando todo tipo de actividades : académicas, domésticas, deportivas, etc.



ESTRATEGIAS PARA PLANIFICAR

Registro de las actividades en material concreto como: agendas, cuadernos, planificadores, calendarios mensuales, documentos impresos, etc

Uso de la tecnología mediante programas y/o aplicaciones para dispositivos móviles y/o computadores

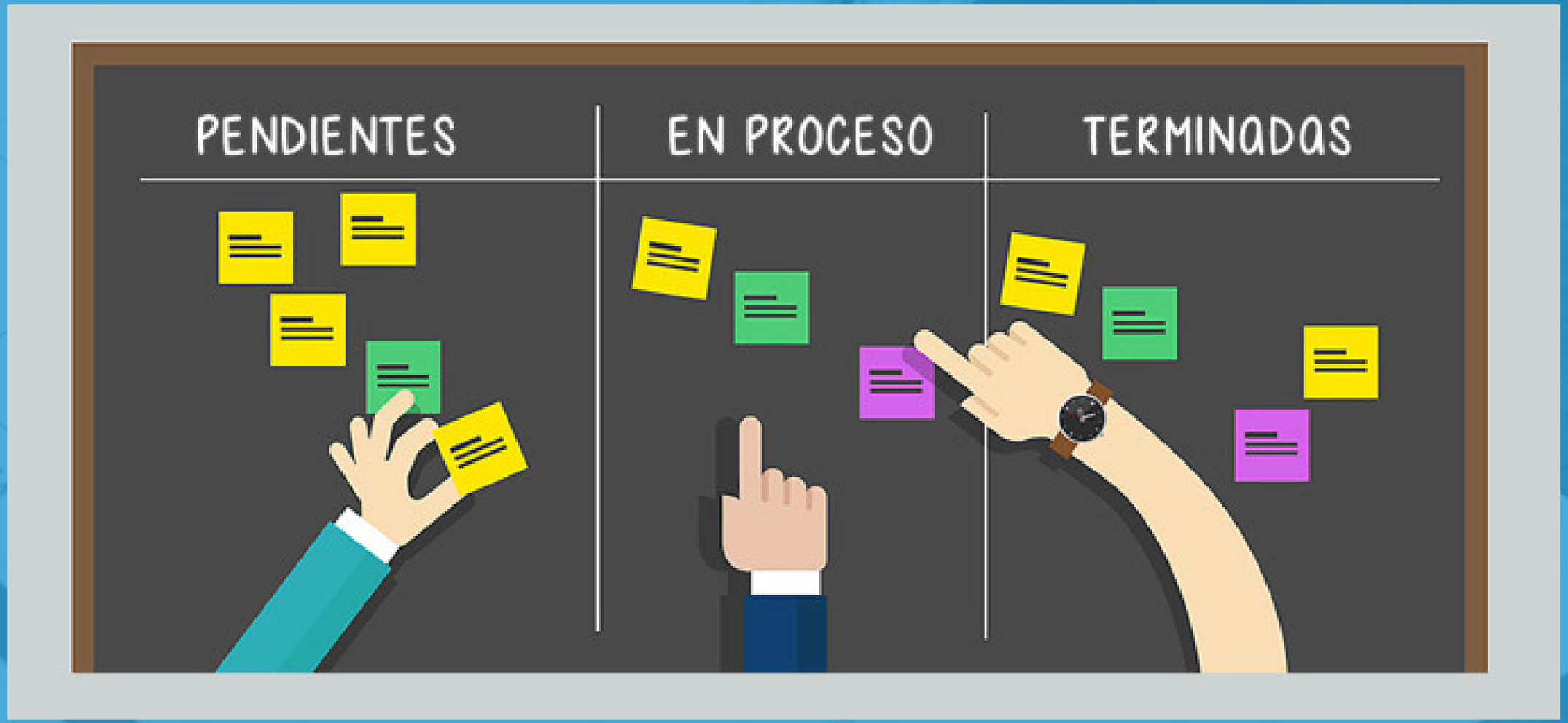


Organizadores





Método Kanban



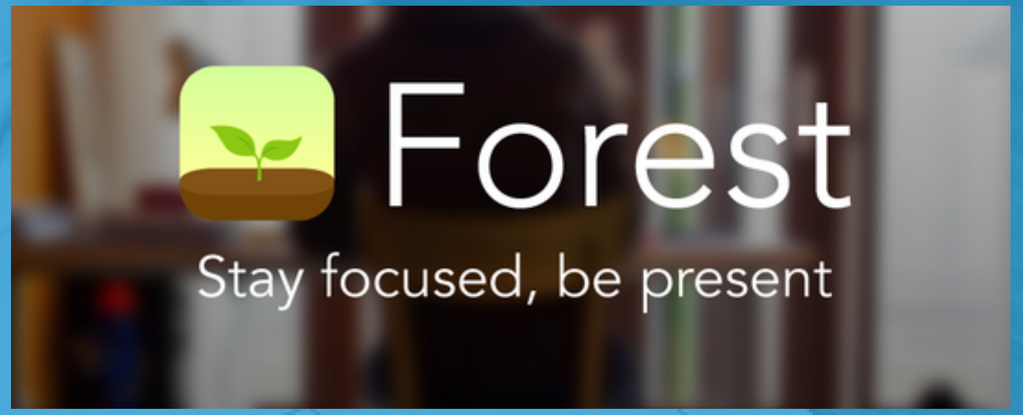
Check List



APPS

Trello


habitica
Tasks
Inventory
Shops
Party
Guilds
Group
Challenges
Help
Level 1 Warrior
Invite Friends
Filter
Habits
All
Weak
Strong
To-Dos
Active
Scheduled
Complete
Add a Habit
Add a To-Do
Checking Instagram
Washing the Dishes
Take a short break
habitica


Forest
Stay focused, be present


Wunderlist
app review

ACTIVIDAD PRÁCTICA





UNIVERSIDAD DE VALPARAISO
CHILE

SESIÓN 2 : DIMENSIÓN EJECUCIÓN DEL APRENDIZAJE

MÉTODOS DE ESTUDIO

EQUIPO
PSICOEDUCATIVO
Programa APPA

Conocimientos Previos

¿Cómo enfrentas los desafíos académicos, utilizas alguna metodología?

¿Estudias de un mismo modo para todas las asignaturas o cambias la estrategia?



¿ Planificas tu sesión de estudio? ¿Cómo?

¿Te planteas metas académicas?

Método EPLEMER

Examinar

Preguntar

Leer

Esquematizar

Memorizar

Exponer

Revisar



Método LEITNER



Método Pomodoro

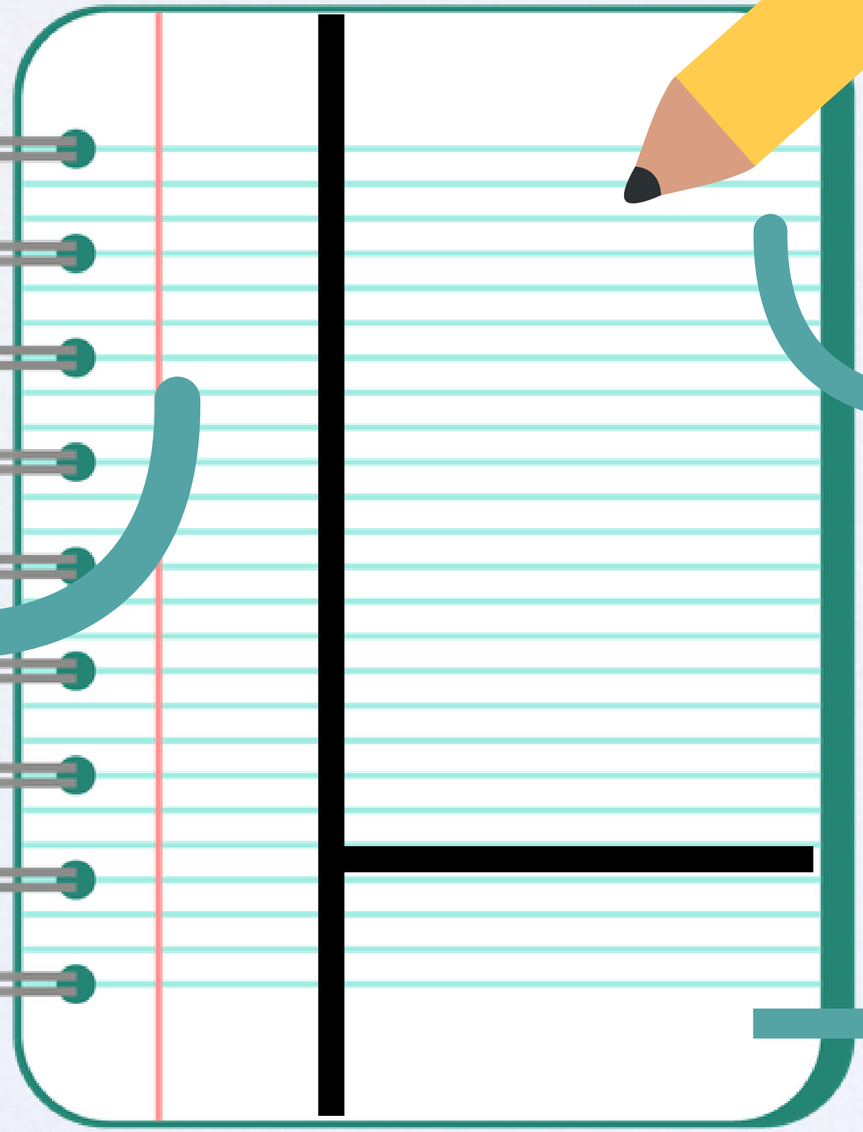


Método de Eisenhower



Método Cornell

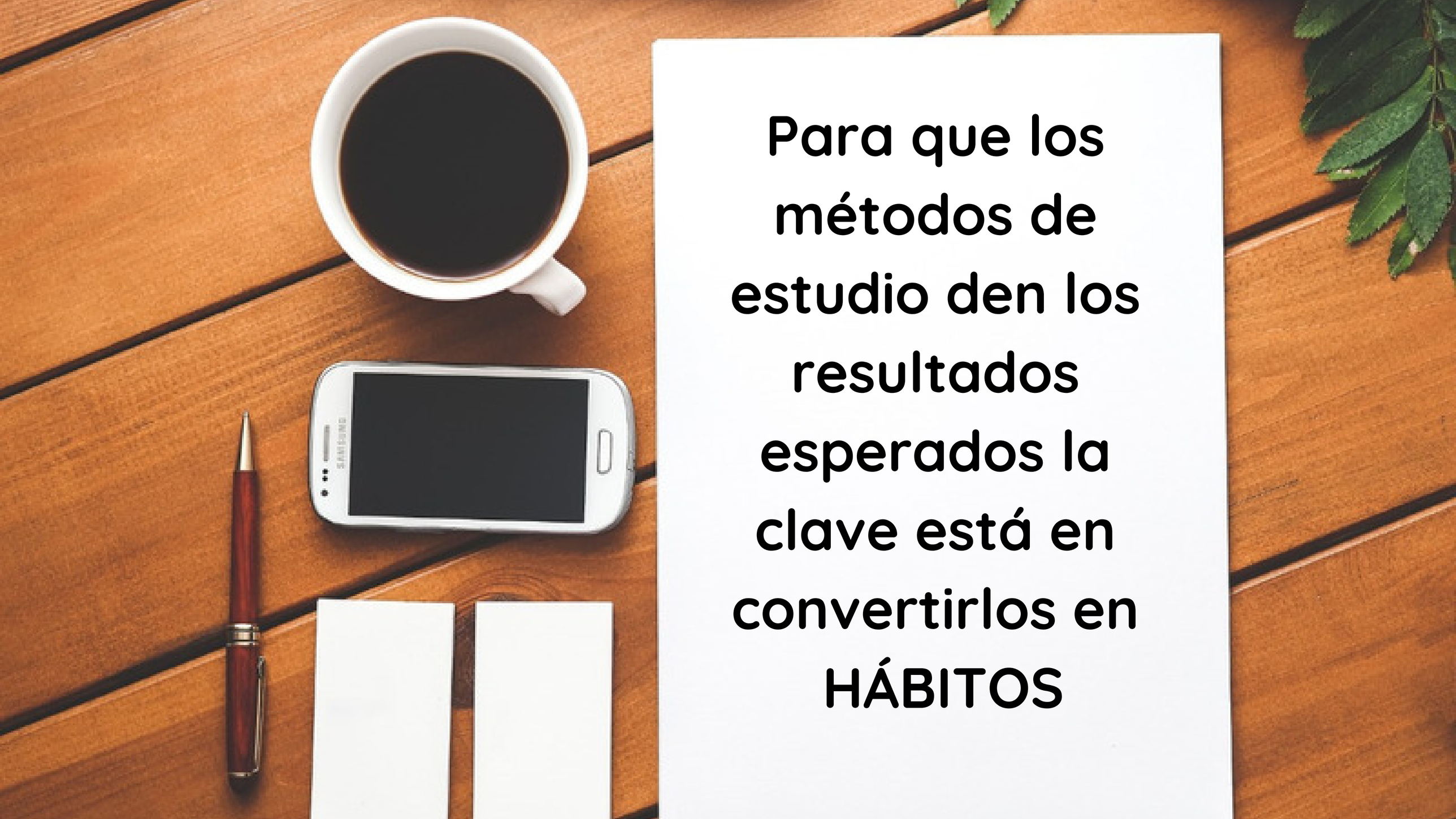




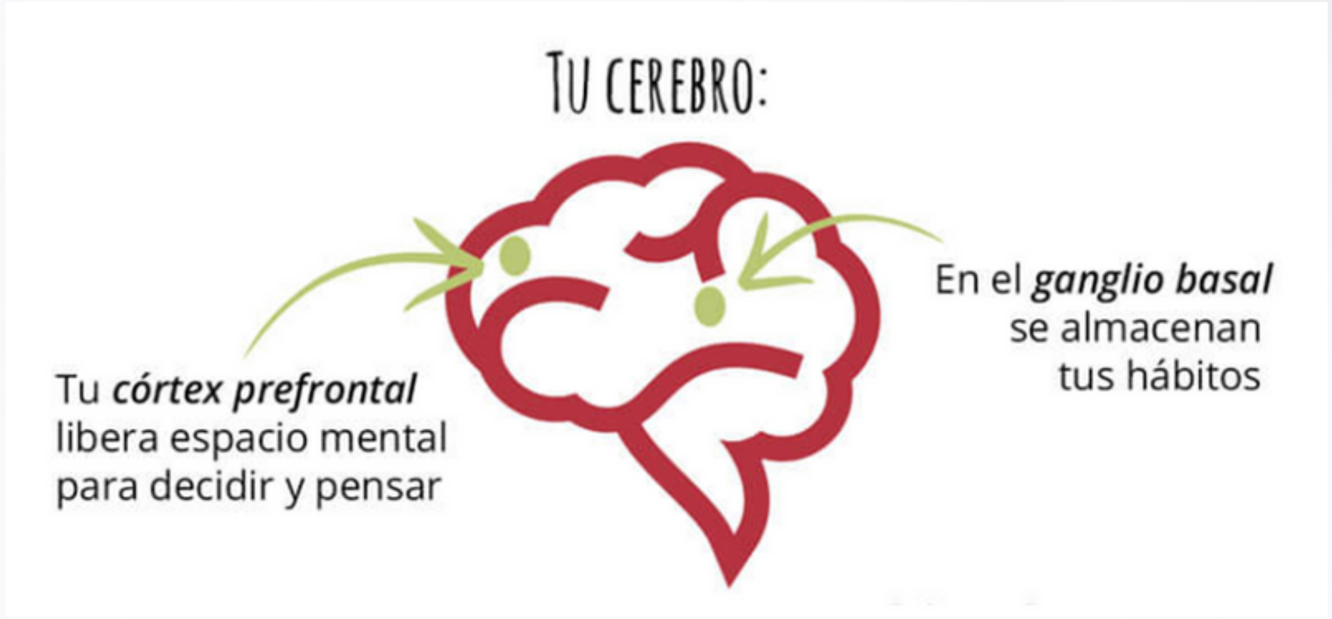
1.- Apuntes, notas de clase

2.- Ideas , palabras claves, fórmulas, preguntas.

3.- Resumen

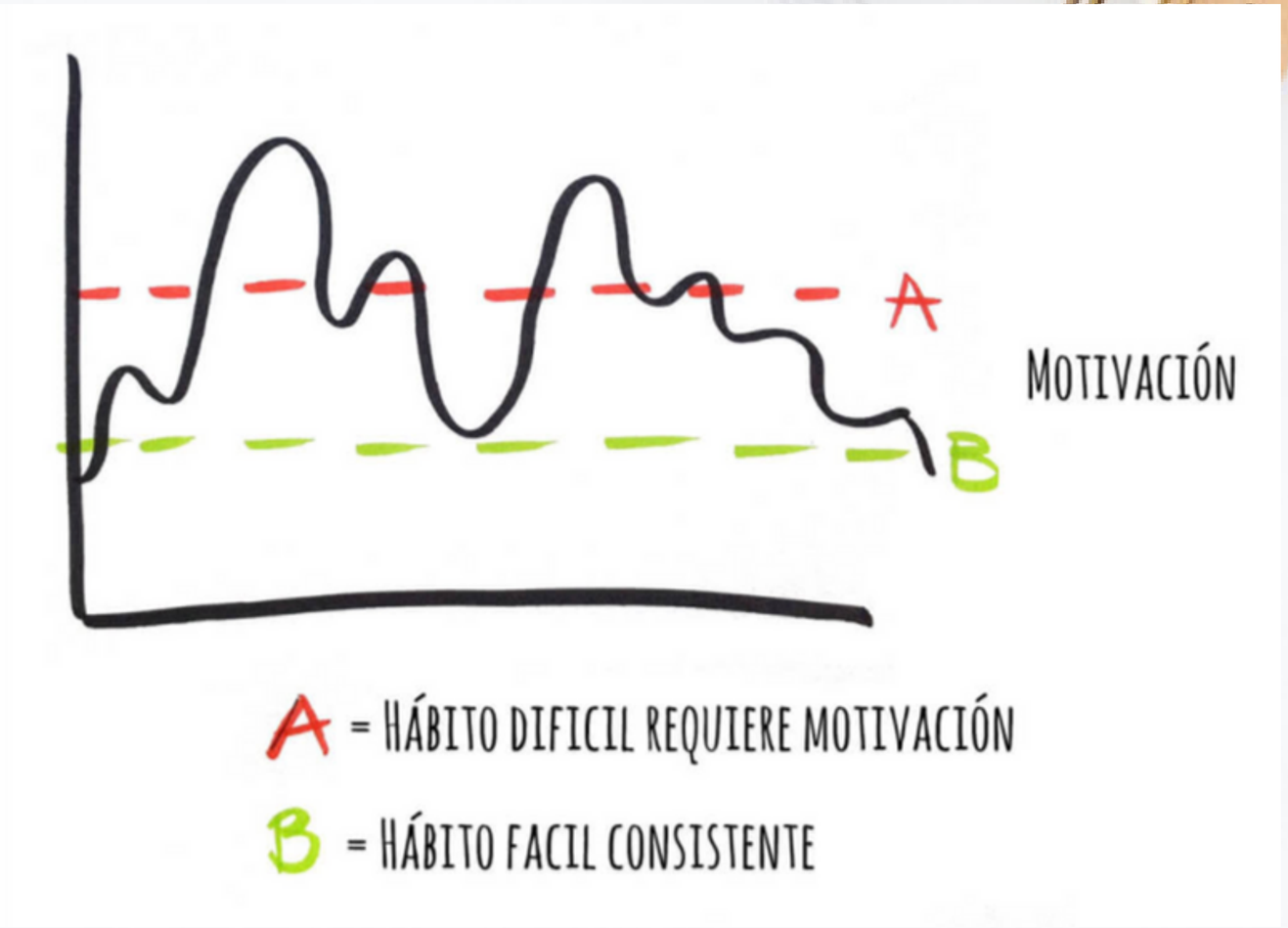

Para que los métodos de estudio den los resultados esperados la clave está en convertirlos en HÁBITOS

Formación de Hábitos





Aspectos Motivacionales

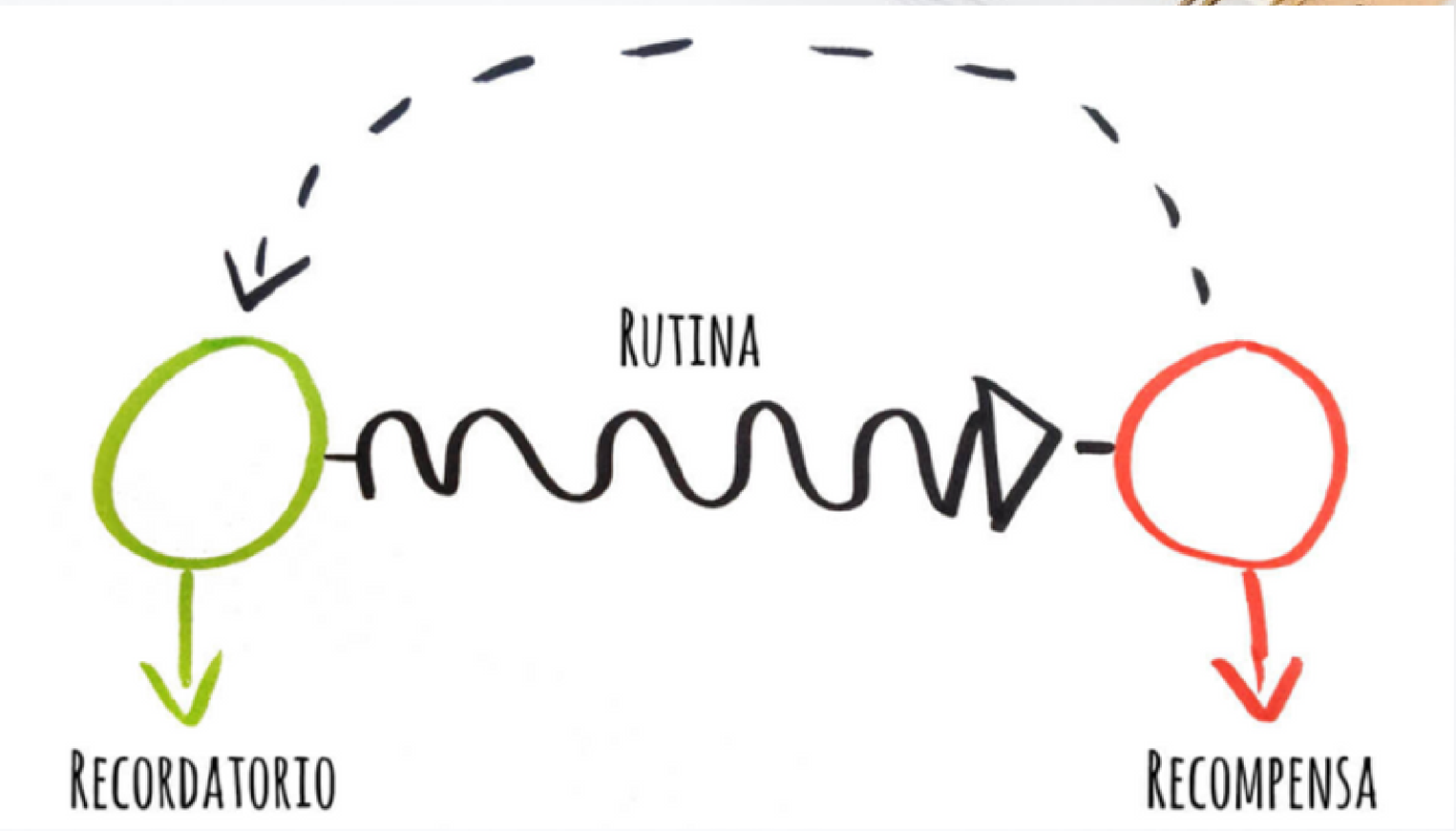


-No se requiere de un gran despliegue motivacional para realizar pequeñas acciones

-Las pequeñas acciones constantes se convierten en hábitos

-Los hábitos generan resultados permanentes.

Estrategias



Recordatorio: Estímulo que inicia el comportamiento

Rutina: La acción ejecutada

Recompensa: El beneficio que obtienes luego de realizar la acción



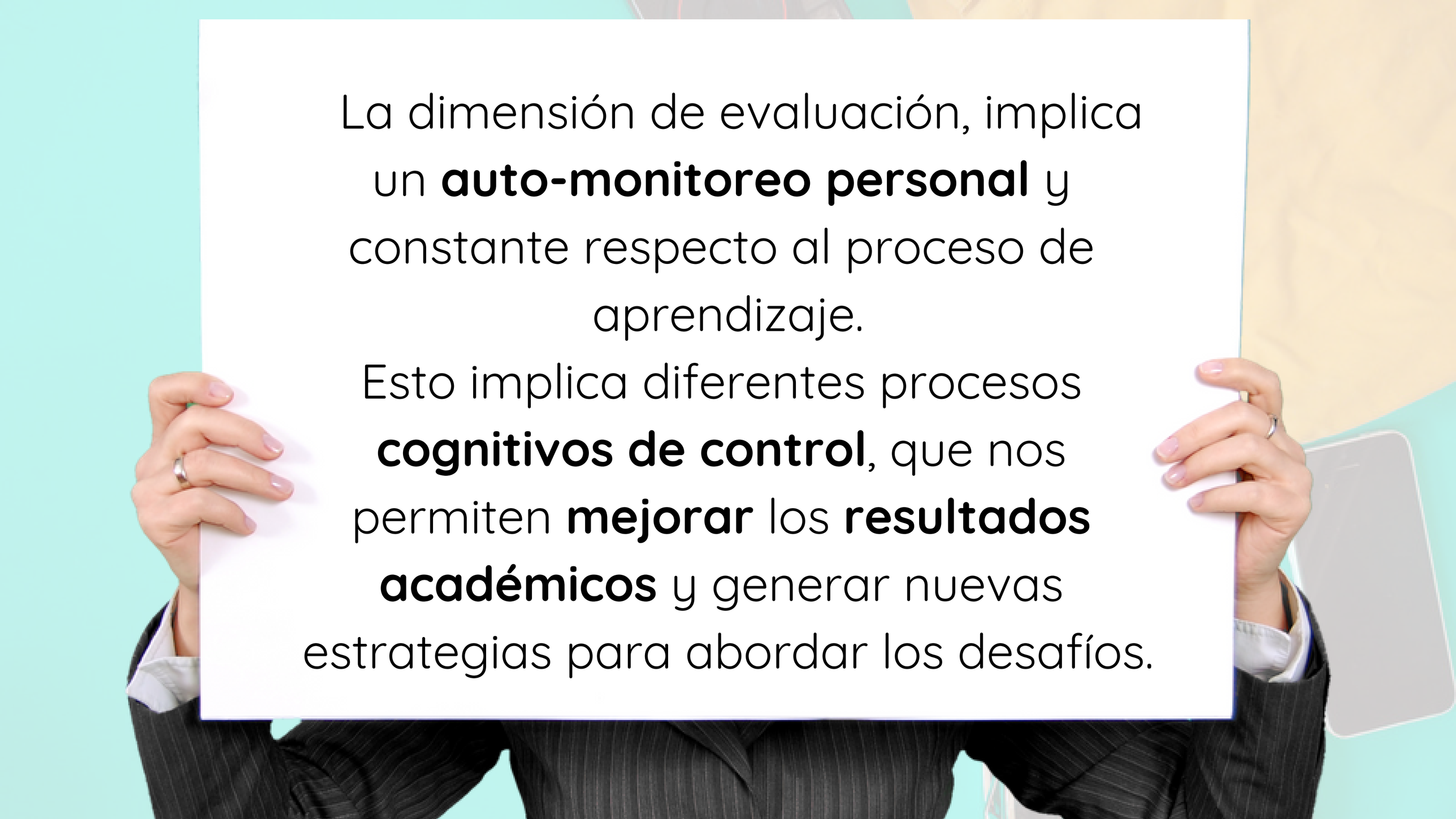
Actividad Práctica

UNIVERSIDAD DE VALPARAISO CHILE

SESIÓN 3: DIMENSIÓN EVALUACIÓN

EVALUANDO MI PROCESO DE APRENDIZAJE

EQUIPO PSICOEDUCATIVO
Programa APPA



La dimensión de evaluación, implica un **auto-monitoreo personal** y constante respecto al proceso de aprendizaje.

Esto implica diferentes procesos **cognitivos de control**, que nos permiten **mejorar** los **resultados académicos** y generar nuevas estrategias para abordar los desafíos.

CONTEXTOS DE APRENDIZAJE

Psicológico

Organizativo

Ambiental

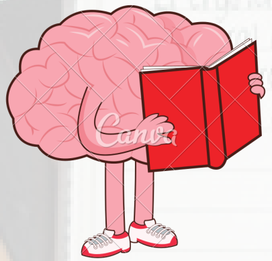


¿Qué aspectos son los que se deben evaluar?



Capacidad de Atención

1



Procesamiento de la información

2



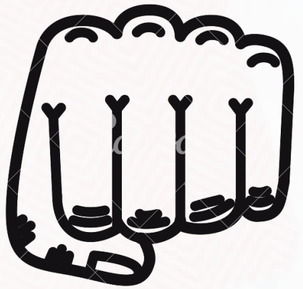
Autorregulación Emocional

3



Ambiente

4



Motivación

5

Capacidad de Atención

Evaluar la capacidad de control activo del foco atencional para apoyar la intención e inhibir estímulos innecesarios.

Auto-preguntas

¿Logro focalizarme durante las clases ?
¿Evito utilizar herramientas que me distraigan (uso del celular, computador, tablet, etc?
¿Tomo apuntes activamente?
¿Logro comprender la información abordada en clases?



Procesamiento de la información

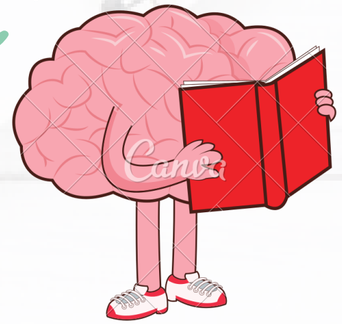
Evaluar la aplicación adecuada de estrategias de aprendizaje para almacenar información en la memoria a largo plazo.

Auto- preguntas

¿Utilizo estrategias de elaboración de información como resúmenes, esquemas, mapas conceptuales, etc)?

¿ Comento lo que he aprendido a otros?

¿ Explico a otros si me piden ayuda compartiendo mis conocimientos y estrategias?



Autorregulación Emocional

Evaluar la habilidad para controlar nuestros propios pensamientos, emociones y acciones, lo que es fundamental para un proceso adaptativo adecuado



Auto- preguntas

¿ Logro autorregular mi frustración frente a resultados académicos negativos?

¿ Soy capaz de autorregular mi ansiedad antes de una prueba escrita u oral?

Ambiente

Evaluar el contexto organizativo y el ambiente para el estudio

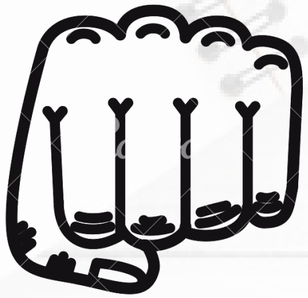


Auto- preguntas

¿Estudio en un ambiente sin distracciones?
¿Organizo el material que voy a necesitar antes de estudiar?
¿ Mantengo ordenado mi lugar de estudio?

Motivación

Evaluar el nivel de motivación, intereses e implicancia con el proceso de aprendizaje



Auto- preguntas

¿ Mantengo una actitud positiva hacia el aprendizaje?

¿ Logro extrapolar mis aprendizajes a otros contextos fuera del aula?

¿ Me intereso por aprender contenidos que son parte de mi formación profesional o estudio sólo para las pruebas?

Actividad Práctica



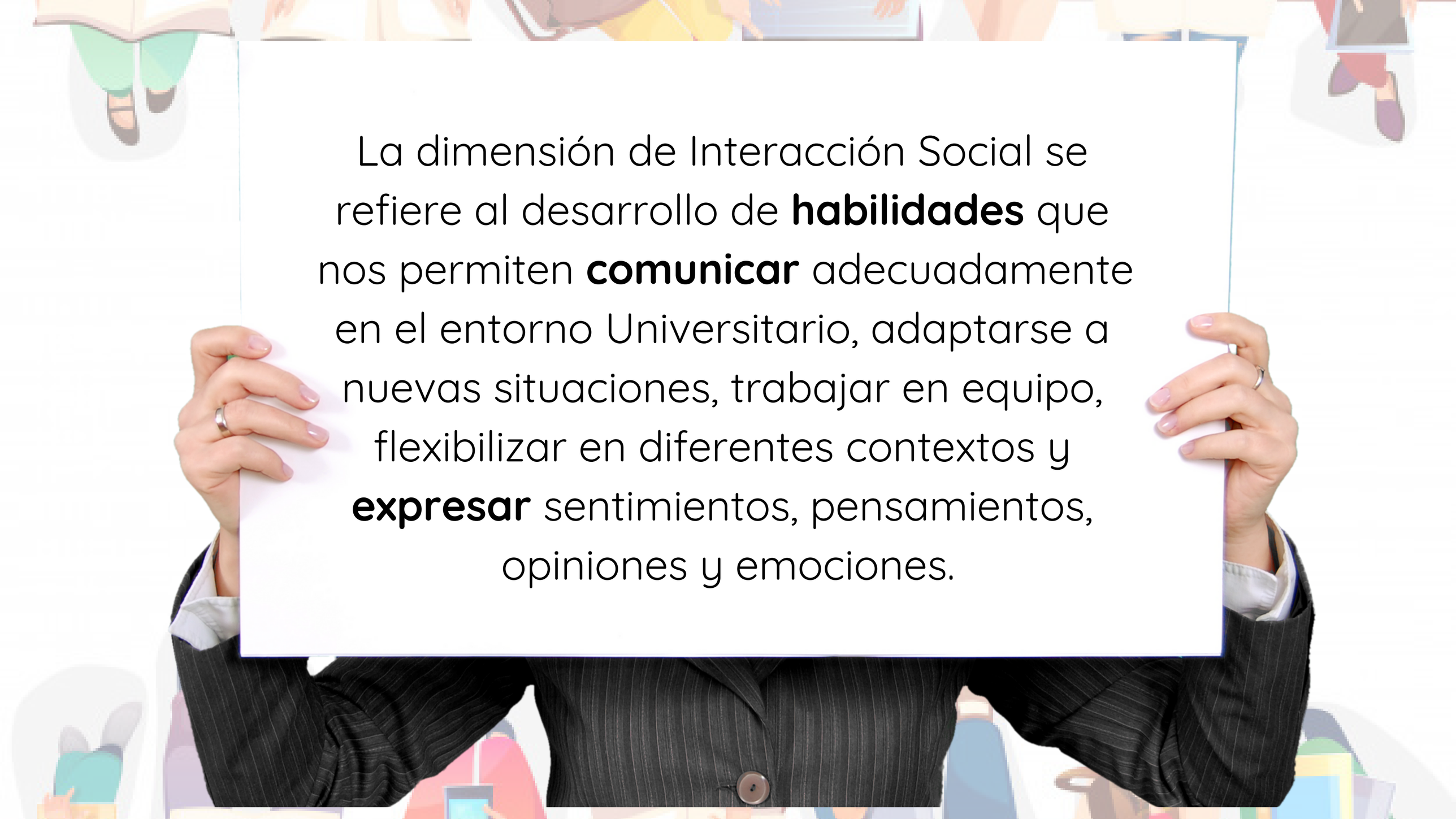
UNIVERSIDAD DE VALPARAISO CHILE

SESIÓN DIMENSIÓN
INTERACCIÓN SOCIAL

HABILIDADES SOCIALES

EQUIPO PSICOEDUCATIVO
PROGRAMA APPA

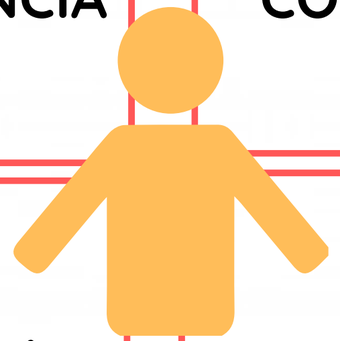




La dimensión de Interacción Social se refiere al desarrollo de **habilidades** que nos permiten **comunicar** adecuadamente en el entorno Universitario, adaptarse a nuevas situaciones, trabajar en equipo, flexibilizar en diferentes contextos y **expresar** sentimientos, pensamientos, opiniones y emociones.

¿Cómo reconocerlas?

	Lo que sientes	Lo que haces
En ti	Auto CONCIENCIA	Auto CONTROL
En los demás	EMPATÍA	HABILIDADES SOCIALES





Habilidades Sociales

INTERNAS

ASERTIVIDAD
EMPATÍA AUTOCONTROL
ESCUCHA OBSERVACIÓN
ANÁLISIS SOCIAL

EXTERNAS

NEGOCIACIÓN PERSUASIÓN
CONVERSACIÓN EXPRESIÓN EMOCIONAL
GESTIÓN CONFLICTO
LENGUAJE CORPORAL



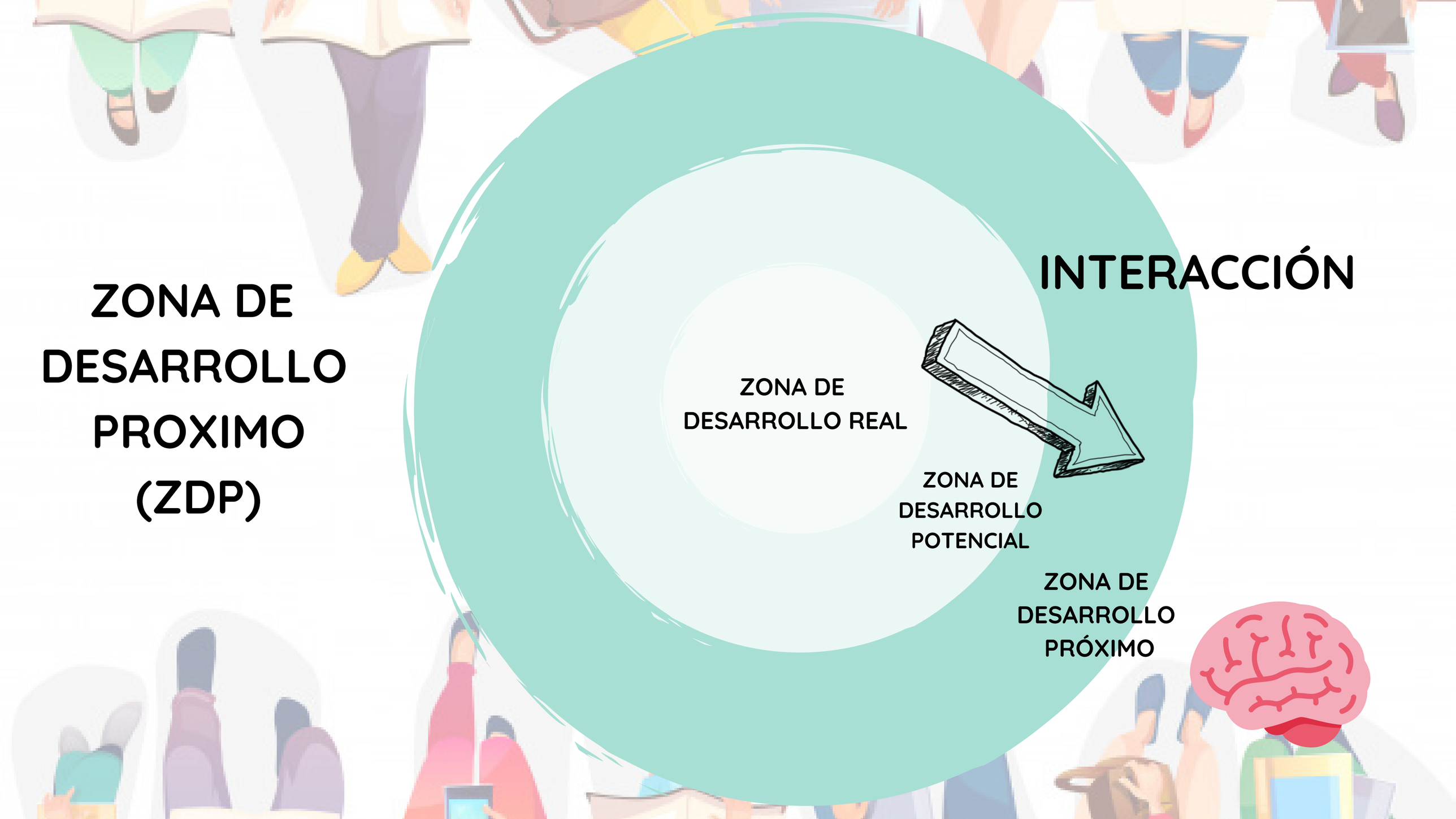
ZONA DE DESARROLLO PROXIMO (ZDP)

INTERACCIÓN

ZONA DE DESARROLLO REAL

ZONA DE DESARROLLO POTENCIAL

ZONA DE DESARROLLO PRÓXIMO



Aprendizaje Colaborativo

Aprendizaje Cooperativo

Estilos de Comunicación





Pasividad

Antepone las necesidades y deseos de los demás. Satisface a los requerimientos de los otros **evitando los conflictos** a toda costa.
Expresa de manera inefectiva los pensamiento, sentimientos y creencias, no valorando los propios derechos.





Asertividad

Proceso mediante el cual se expresan sentimientos, pensamientos, emociones y opiniones en el **momento oportuno** y de **manera clara**, directa y **respetuosa**, sin negar o desconsiderar los derechos de los demás.





Agresividad

Se genera una dinámica de poder en la que uno mismo tenga el **dominio** y la otra parte quede minimizada.
Se realizan amenazas verbales y no verbales, así como acusaciones directas y reproches. Se preocupan principalmente de sus **propios derechos**, pasando por encima de los demás.



Estrategias para comunicar asertivamente



1 HECHOS	2 SENTIMIENTOS Y PENSAMIENTOS
3 CONDUCTA ESPERADA	4 CONSECUENCIAS



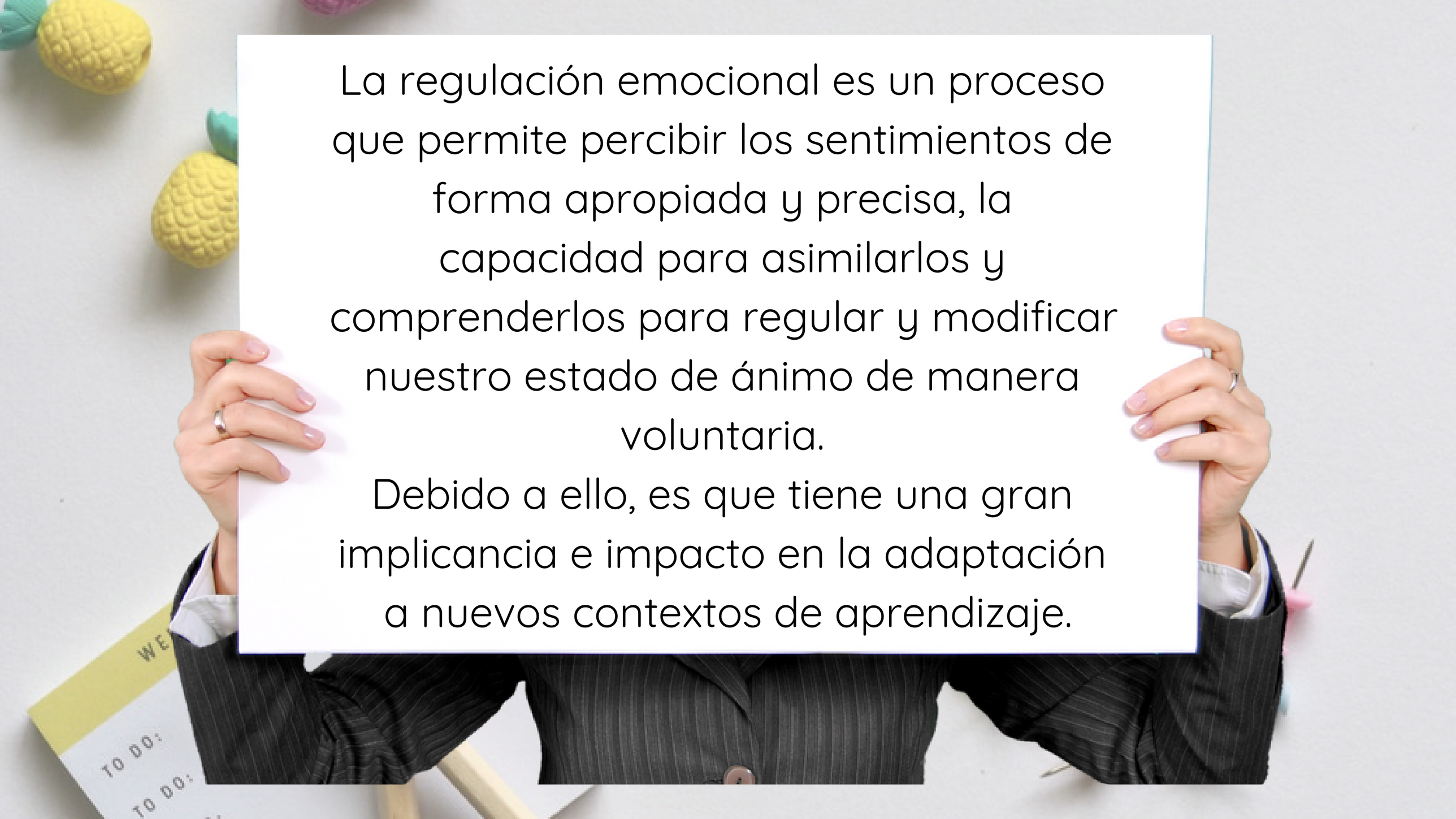
Actividad Práctica

UNIVERSIDAD DE VALPARAISO
CHILE

SESIÓN DIMENSIÓN
REGULACIÓN EMOCIONAL

REGULANDO MIS EMOCIONES EN CONTEXTOS DE APRENDIZAJE

EQUIPO PSICOEDUCATIVO
PROGRAMA APPA


La regulación emocional es un proceso que permite percibir los sentimientos de forma apropiada y precisa, la capacidad para asimilarlos y comprenderlos para regular y modificar nuestro estado de ánimo de manera voluntaria.
Debido a ello, es que tiene una gran implicancia e impacto en la adaptación a nuevos contextos de aprendizaje.

REGULACIÓN EMOCIONAL

Emociones

Acciones

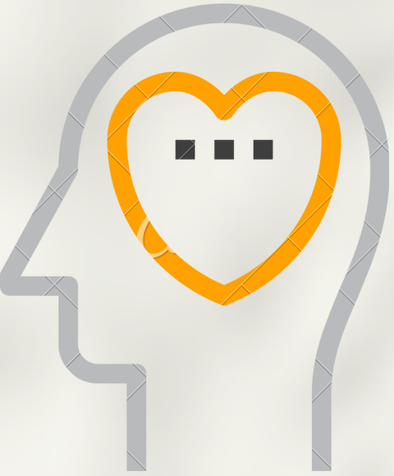
Resultados/ Consecuencias



Rueda de las emociones de Robert Plutchik



Cuando hablamos de autorregulación **No** nos referimos a negar o reprimir nuestros verdaderos sentimientos y emociones, sino a **expresarlos** de manera adecuada.



¿Cómo regular mis emociones?

- **Organizar** el pensamiento desde un punto de inicio.

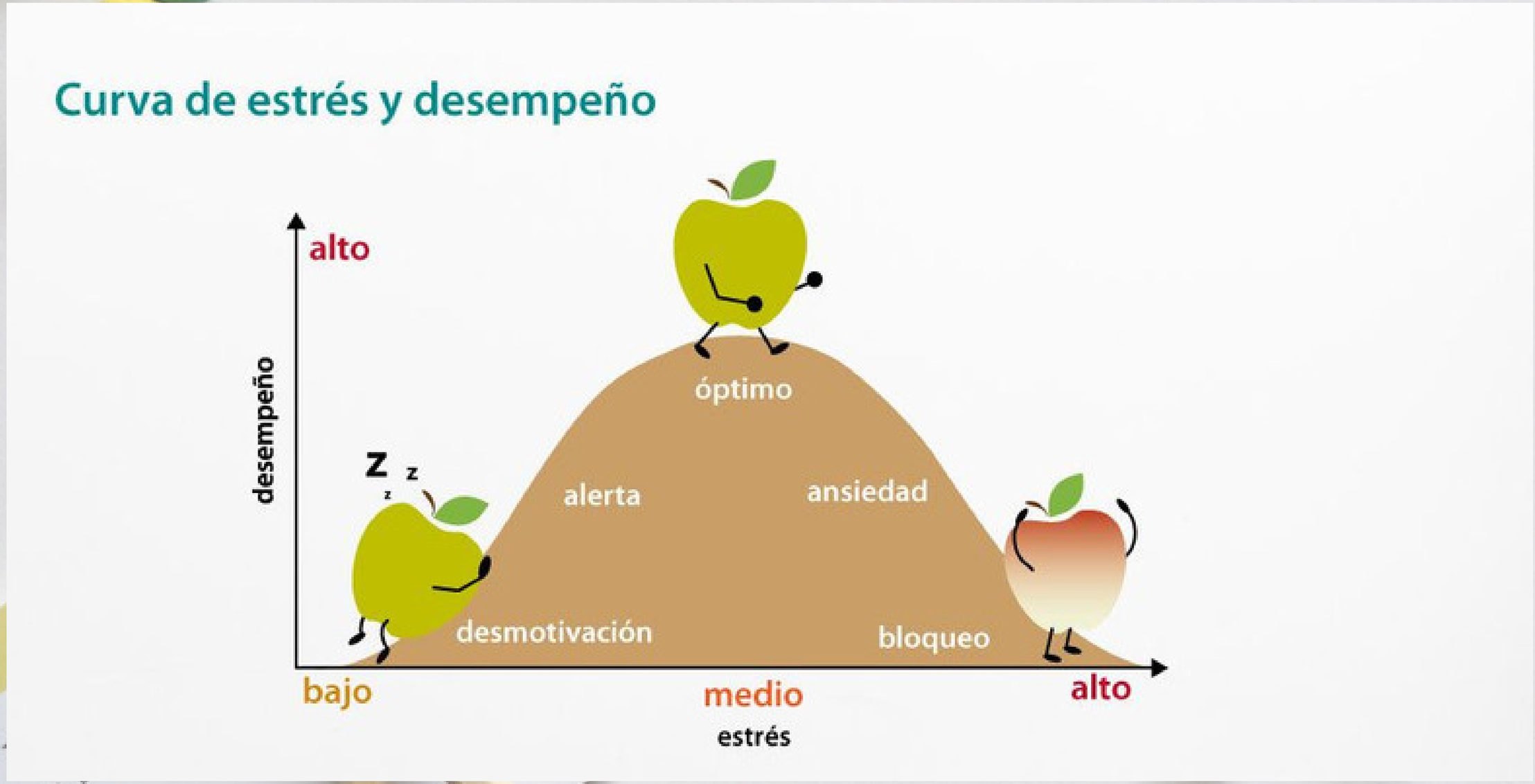
-Identificar la emoción y el **motivo** que la genera.

- Realizar una guía verbal por medio de **"auto-instrucciones"** para regular la respuesta**,** con el fin de **no reaccionar** impulsivamente**.**

-Percibir los estímulos excitatorios de las respuestas del cuerpo , para **detectar** estados iniciales frente al estrés. (palpitaciones, sudoración, tensión muscular, etc)

- **Anticiparse** a las posibles reacciones de acuerdo a situaciones vividas previamente.

Rendimiento Académico



Rendimiento Académico

Indicadores de Estrés Académico Alto	
Físicos	Dolores de cabeza, insomnio, problemas digestivos, fatiga crónica, sudoración excesiva, etc.
Emocionales	Desánimo, ansiedad, irritabilidad, impulsividad, etc.
Cognitivos	Desconcentración, bloqueo mental, problemas de memoria, etc.
Comportamentales	Ausentismo de las clases, desgano para realizar las labores académicas, aislamiento, etc.

Actividad Práctica

