



¿Soy una persona
eficaz y
autorregulada?



**"AUTORREGULACIÓN DEL
APRENDIZAJE"**



OBJETIVO



“Brindar herramientas a I@s participantes para que puedan convertirse en personas y estudiantes autorregulad@s”.



Los estudiantes desean...



- Quiero ser mejor estudiante.
- Mejorar para sentir menos estrés
- Aprender herramientas para cambiar mi desempeño escolar
- Tener mejores calificaciones
- Odio trabajar en línea porque me cuesta trabajo concentrarme
- Me cansé del camino que llevo...
- No tengo técnicas para estudiar
- Lo que estoy haciendo no me funciona y me siento frustrada.
- Ya no quiero procrastinar!!!



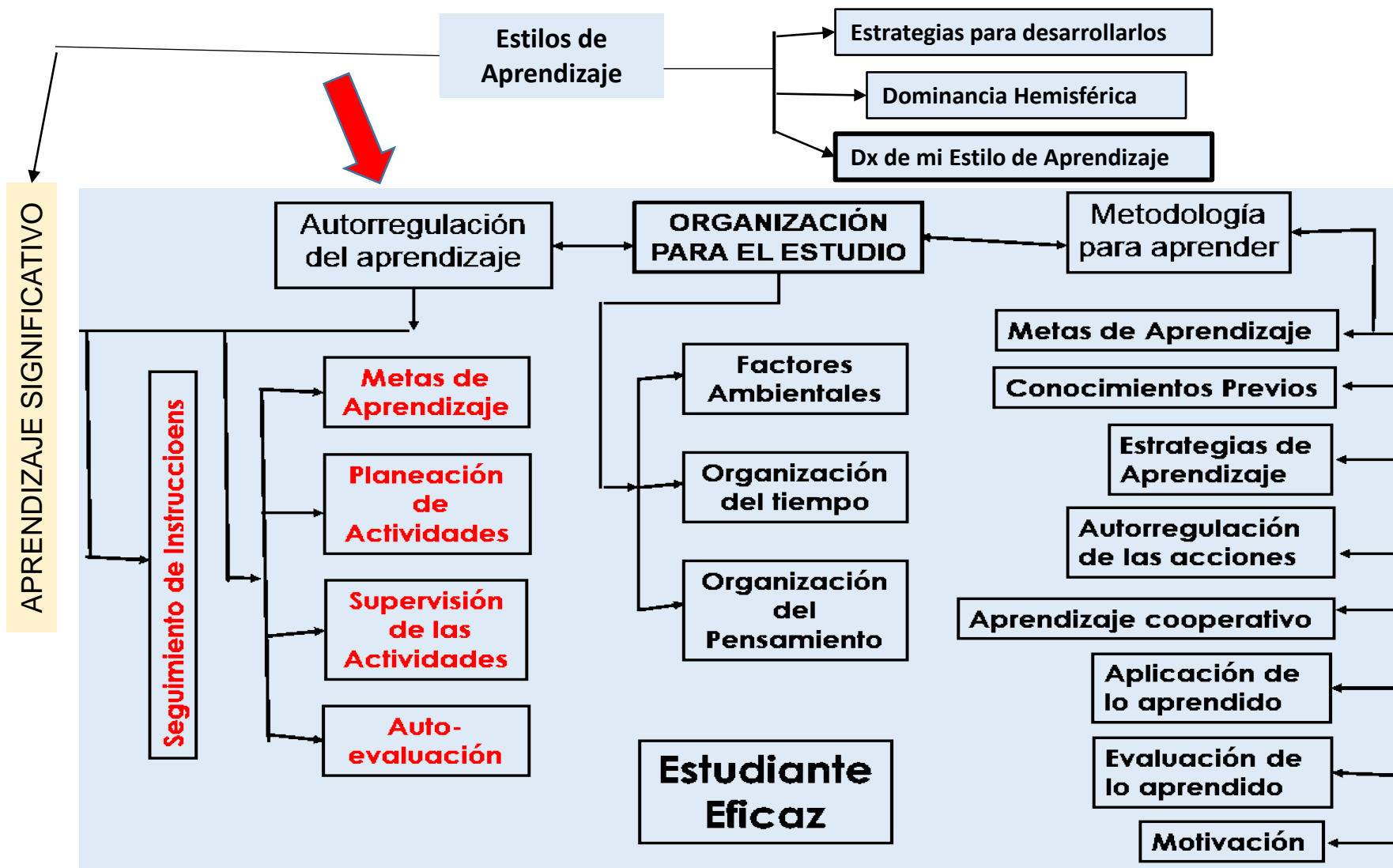
Temas...



- 1) La autorregulación (Auto-evaluación y definición).
- 2) Función de la Autorregulación
- 3) Autorregulación del Aprendizaje (definición, finalidad y filosofía)
- 4) Estrategias de Autorregulación
 - Metas y Objetivos
 - Planeación de actividades y tiempo
 - Monitoreo o Supervisión
 - Autoevaluación.
- 5) Ejemplos de las Estrategias de Autorregulación
- 6) Autorregulación de la Conducta
- 7) Desarrollo de Hábitos
- 8) Estrategia para regular la conducta.
- 9) Cierre



A manera de Contextualizar...





¿Qué será eso de la Autorregulación?

¿Para qué servirá?

¿Yo seré Autorregulado (a)?





CONTESTA Y EVALÚATE:



#	REACTIVOS O ITEMS (PRETEST)	V	F
1	¿Me considero una persona autorregulada?		
2	¿Establezco y cumplo las metas que me propongo?		
3	¿Generalmente planifico mis actividades?		
4	¿Organizo adecuadamente mi tiempo?		
5	¿Preparo con tiempo las actividades que tengo que realizar?		
6	¿Entrego a tiempo y no procrastino?		
7	¿Evalúo constantemente mi desempeño?		
8	¿Cuándo algo no me funciona hago los cambios o ajustes necesarios?		
9	¿Tengo control sobre mis emociones?		
10	¿Aplico diferentes estrategias para disminuir mi estrés o ansiedad?		
	TOTAL		



Veamos como se evalúan los estudiantes

Observemos el siguiente cuestionario que realizamos en Google Forms:



Google Forms

Es muy importante observar cómo se perciben nuestro@s estudiantes de la Facultad de Química, con respecto a la “Autorregulación” en lo general.



Aplicación de encuesta a docentes



Google Forms

A continuación te presento un cuestionario para que observes como te percibes con relación a la “Autorregulación de tu Enseñanza”. Contesta lo más sincero posible...

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfePbUAOTl4RaMvqtcNgWsVjAOWv5uLNnM9kBhXsPlqoQd4OA/viewform?usp=sf_link



AUTORREGULACIÓN



DEFINICIÓN:



“El control que ejerce el sujeto sobre sus propios procesos, pensamientos, sentimientos y acciones; y en la mayoría de los casos, siempre orientados hacia la consecución de una meta”.

García, M.D.M. 2015



AUTORREGULACIÓN



FUNCIÓN:

La Autorregulación siempre implicará “procesos de control” bajo la dirección y manipulación de la persona que los ejerce, dirigido siempre hacia el éxito de sus acciones. Este control siempre es “consciente” y requiere de “voluntad” y “hábitos”.

García, M.D.M. 2015



No olvidemos que...



Una persona difícilmente será autorregulada si no posee conocimiento sobre sí misma, sus emociones, sus pensamientos y conductas. Este **“autoconocimiento”**, le capacita para **“gobernarse a sí mismo”**.

(Carlos Monereo, 2001).



Por lo tanto...



Son palabras clave
para la

Autorregulación:

- Conciencia
- Voluntad
- Disciplina
- Autonomía
- Organización
- Hábitos





Hacia la autonomía...



*Cada vez menos
ayuda de los
padres*

AUTONOMÍA

+ **AR**

POSGRADO

LICENCIATURA

BACHILLERATO

SECUNDARIA

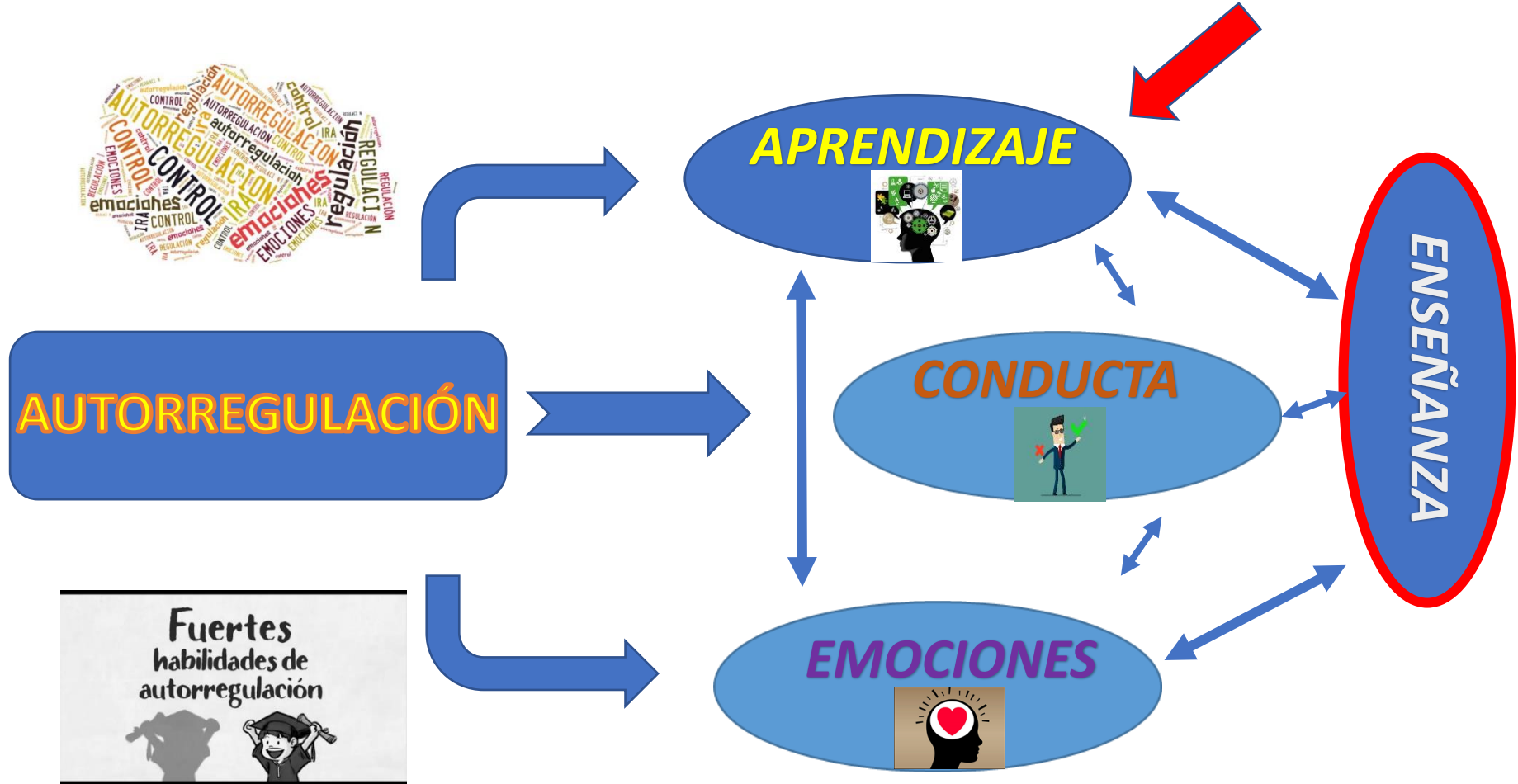
PRIMARIA

PREESCOLAR

- **AR**



No olvidemos que...





AUTORREGULACIÓN DEL APRENDIZAJE



Definición:

“Es un proceso activo en el cual los estudiantes establecen los objetivos que guían su aprendizaje, monitoreando, regulando y controlando sus cogniciones, motivación y comportamiento con la intención de alcanzarlos.

(Rosário, P. y cols. 2012).



AUTORREGULACIÓN DEL APRENDIZAJE



Finalidad:

Adquirir conocimientos, habilidades y actitudes de manera **organizada**, de tal suerte que le sea más sencillo aprender, llevando siempre a la conciencia el “¿qué?”, “¿cómo?”, “¿cuándo?”, “¿por qué?” y “¿para qué?”...se aprende”.

García, M.D.M. 2015



AUTORREGULACIÓN DEL APRENDIZAJE



FILOSOFÍA:

Se defiende el hecho de que el alumno a través de diferentes procesos puede regular activamente su cognición, motivación y comportamiento, con el fin de alcanzar determinados objetivos y mejorando a su vez el rendimiento académico.

(Zimmerman&Schunt, 2001)



AUTORREGULACIÓN DE LA ENSEÑANZA



“Regulación continua de las actividades implícitas al proceso de enseñanza en donde el docente postula:

a) La evaluación (diagnóstica y de proceso), b) la información dada a los alumnos sobre el proceso de enseñanza y la estructuración de las actividades de aprendizaje y c) la autorregulación propiciada en los estudiantes.

(Jorba&Cassellas, 1997)



AUTORREGULACIÓN DE LA ENSEÑANZA



“Se entiende que un proceso de enseñanza es regulado cuando las actividades de enseñar, aprender y evaluar están intrínsecamente de cara a la consecución de un aprendizaje autónomo, constructivo, cooperativo y diversificado”

(Rodríguez, Jorba & Valls, 1998)



AUTORREGULACIÓN DE LA ENSEÑANZA



El **Docente** debe:

- 1) Facilitar la ejecución de un proceso de reflexión y toma de conciencia metacognitiva respecto a los requerimientos cognitivos del proceso de E-A, dialogando y confrontando ideas en cuanto al ¿por qué?, al ¿para qué?, ¿al ¿cómo? y al ¿cuándo? se aprende y no sólo al ¿qué? aprende.
- 2) Incluir diferentes estrategias promotoras de la autorregulación de los estudiantes: la evaluación inicial y de proceso (de carácter formativo), la explicitación de los objetivos de enseñanza y la planificación de la acción educativa a través de un entorno bien articulado que promueve la AR.

(Jorba&Cassellas, 1997)

MePlaSE

1

2

3

4

ESTRATEGIAS DE AUTORREGULACIÓN



4 ESTRATEGIAS





DIRIGIDAS HACIA EL APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES



MePlASE

**ESTRATEGIAS DE
AUTORREGULACIÓN**



(1) METAS ACADÉMICAS



Establecer acciones para que de una manera consciente las llevemos a cabo. Las metas deben ser de preferencia específicas, a corto plazo y realizables para que la persona pueda alcanzarlas sin dificultades.



Piensa en una Meta que desees alcanzar... Aplica SMART



(2) PLANEACIÓN DE ACTIVIDADES



- Construir un plan de acción lo más detallado posible para predecir obstáculos, plantearse estrategias y todo lo necesario para el cumplimiento de las metas.
- Calendarizar ese listado de acciones.
 - Uso de la agenda





PROCRASTINACIÓN: LA CONVERTIMOS EN UN HÁBITO



Postergación o posposición. Es la acción o hábito de retrasar actividades o situaciones que deben atenderse, sustituyéndolas por otras situaciones más irrelevantes o agradables por miedo o pereza a afrontarlas.



Se convierte en una conducta aprendida, con connotación emocional

Psic. Esp. Dora María García Martínez



Desarrollo de hábitos



Desde conductas básicas que son aprendidas en casa...

- Abres - cierras
- Sacas - guardas
- Empiezas – Terminas

Hasta...

- Sientes - Expresas
- Piensas - Comunicas
- Te preguntas – buscas respuestas...

AUTOCAUIDADO Y HABITOS SALUDABLES

Un viejo adagio indio dice:

Si quieres saber cómo fueron tus pensamientos de ayer, mira tu cuerpo de hoy.

Si quieres saber cómo será tu cuerpo mañana, mira tus pensamientos de hoy.

(Deepak Chopra, 1996)



La práctica hace al maestro...



Ejemplo de Planificador (cartulina):



Simbología:

Teoría de la organización

Inmunología teoría

Bioquímica experimental

Inmunología laboratorio

Bacteriología

**Análisis de medicamentos
teoría**

**Análisis de medicamentos
laboratorio**

**Aseguramiento de
calidad** ★

Ecuaciones diferenciales

**Pendientes fuera de lo
académico**

Actividades cumplidas

MONTHLY PLANNER

MONTH: _____ YEAR: _____

📱 ✉️ 🍵 🚗 ❤️ !

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

designed by freepik.com



Ejemplo de Planificador electrónico:



The screenshot shows the Google Calendar interface in Mozilla Firefox. The main view is a weekly calendar for May 20-26, 2007. The calendar is organized into columns for each day and rows for each hour. Events are represented by colored blocks. The sidebar on the left includes a calendar for May 2007, a list of 'My Calendars' (Jim Walker, Family Events, Gigs, My Day Job, My Side Job), and 'Other Calendars' (New York, NY Weather, US Holidays). The top navigation bar includes 'Mail', 'Calendar', 'Documents', 'Photos', 'Groups', 'Web', and 'more'. The user's email address 'catvatiq@gmail.com' is visible in the top right corner.



Ejemplos de Planificadores electrónicos:



1) Google Calendar	1) I Studiez Pro	3) Agenda Escolar Pro
4) Any Do	5) Notion	6) Any Plan
7) Time Planner	8) Tick tick	9) Dreamie Planner
10) To Do List	11) Bitrix 24	12) Diarize
13) A cal lite	14) Task Agenda	15) Ever Note
16) Google Keep	17) Digical	18) Agenda Virtual
19) Power Planner	20) Iso Timer	21) 24 Me
22) Habítica		



Organización y Gestión del Tiempo: Matríz de Covey



PRINCIPIOS DE LA ADMINISTRACIÓN DEL TIEMPO



- Eliminar hasta donde sea posible los desperdicios del tiempo.
- Distribuir adecuadamente las actividades que realizas.
- Utilizar eficazmente los recursos que posees.

Recuerda: El tiempo es un recurso noble, justo, pero **NO renovable**.

Matriz de la administración del tiempo

	URGENTE	NO URGENTE
IMPORTANTE	1 Crisis Problemas Vencimientos de plazos	2 Mejorar habilidades Establecer relaciones Prevención Reconocer oportunidades
NO IMPORTANTE	3 Interrupciones Leer correo Reuniones Llamadas de teléfono Actividades populares	4 Perder el tiempo Actividades agradables sin objetivo definido



MÉTODO DEL POMODORO



LA TÉCNICA POMODORO

La Técnica Pomodoro es un método de administración del tiempo creada por **Francesco Cirillo** en los años ochenta.



¿QUÉ NECESITAS?

Ordenar y priorizar las actividades según su importancia.



Tener a mano un cronómetro que divida tu tiempo de estudio en bloques de 25 minutos.

¿EN QUÉ CONSISTE?

1º Concéntrate en una actividad durante **25 minutos**.



2º Después, puedes emplear **5 minutos** para distraerte.



3º Completa cuatro pomodoros y toma un **descanso de quince o veinte minutos**.



No mezcles las tareas y comienza siempre por las más importantes

VENTAJAS

- Mejora la agilidad mental
- Aumenta la productividad
- Fijamos metas realistas en tiempos específicos.

INCONVENIENTES

- Es una técnica muy inflexible.
- A veces es imposible huir de interrupciones.
- Es poco práctico en tareas creativas.



MÉTODO DEL POMODORO: USO DEL TIEMPO



Sistema Pomodoro





(3) MONITOREO O SUPERVISIÓN



- Supervisar y revisar continuamente la ejecución de las actividades planeadas. Incluye la evaluación del cumplimiento de actividad por actividad encaminada al logro de la meta inicial.
- Este es el momento de llevar a cabo las modificaciones necesarias si el progreso no es satisfactorio.



MONITOREO O SUPERVISIÓN



AL APRENDER
EL ESTUDIANTE

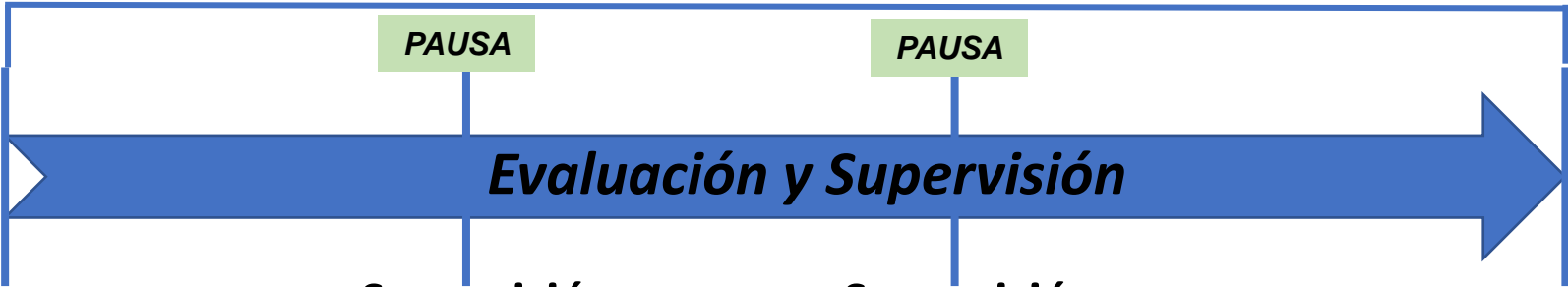
MePlaSE

AL ENSEÑAR
EL DOCENTE

INICIO DEL
SEMESTRE

Estrategias de "Ajuste"

FINAL DEL
SEMESTRE



Conciencia
Dx

APRENDIZAJES



Supervisión

CONDUCTAS



Evaluación
Px

EMOCIONES





(4) AUTO-EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE



- El estudiante verificará si alcanzó la meta que se propuso, en los términos que se la propuso.
- Si no alcanzó la meta deberá reflexionar que fue lo que pasó y hacer los cambios pertinentes, modificando el procedimiento empleado, estableciendo un nuevo plan de acción.



LAS 4 ESTRATEGIAS MePlaSE



ESTRATEGIA 1: ESTABLECIMIENTO DE UNA META (Me)	ESTRATEGIA 2: PLANEACIÓN DE ACTIVIDADES (Pla)	ESTRATEGIA 3: SUPERVICIÓN DE LA ACTUACIÓN (S)	ESTRATEGIA 4: AUTOEVALUACIÓN DEL LOGRO DE LA META Y LA EJECUCIÓN (E)
<ul style="list-style-type: none">• Determinar la meta que quiero llevar a cabo.• Pensar en metas que sean factibles de realizar y de preferencia a corto plazo.• Considerar metas que puedan calendarizarse.	<ul style="list-style-type: none">• Realizar una lluvia de ideas con actividades necesarias para llevar a cabo mis metas.• Organizar mis actividades por orden de importancia y dificultad.• Calendarizar esas actividades.	<ul style="list-style-type: none">• Supervisar las actividades planeadas.• En cada determinado tiempo verificar si mi meta se está cumpliendo.• Si el progreso no es satisfactorio revisar y modificar el procedimiento.	<ul style="list-style-type: none">• Evaluar el logro de la metas que me establecí inicialmente• Si el progreso no es satisfactorio revisar y modificar el procedimiento y/o mi ejecución.



EJEMPLO ACADÉMICO



ESTRATEGIA 1: ESTABLECIMIENTO DE UNA META	ESTRATEGIA 2: PLANEACIÓN DE ACTIVIDADES	ESTRATEGIA 3: SUPERVISIÓN DE LA ACTUACIÓN	ESTRATEGIA 4: AUTOEVALUACIÓN DEL LOGRO DE LA META Y LA EJECUCIÓN
<p>PASAR EL EXAMEN DE ÁLGEBRA (26 de Noviembre)</p> <p>¡TENGO CONCIENCIA!</p>	<ul style="list-style-type: none">• Organizar mis tiempos para su solución• Conseguir Apuntes y libro• Buscar las Series• Resolver la series• Realizar ejercicios• Llevar dos tutorías para dudas• Aplicar “Pomodoros”	<ul style="list-style-type: none">• Supervisar las actividades planificadas.• Ir palomeando las actividades que voy realizando• Observar si lo estoy haciendo en el tiempo establecido y si no hacer ajustes• Recalendarizar o reagendar	<ul style="list-style-type: none">• ¿Terminé de resolver las series en los tiempos establecidos?• ¿Pude resolver el examen sin ninguna dificultad?• ¿Aprendí?• ¿Obtuve la calificación que esperaba?• ¿Resultó la estrategia que elegí?



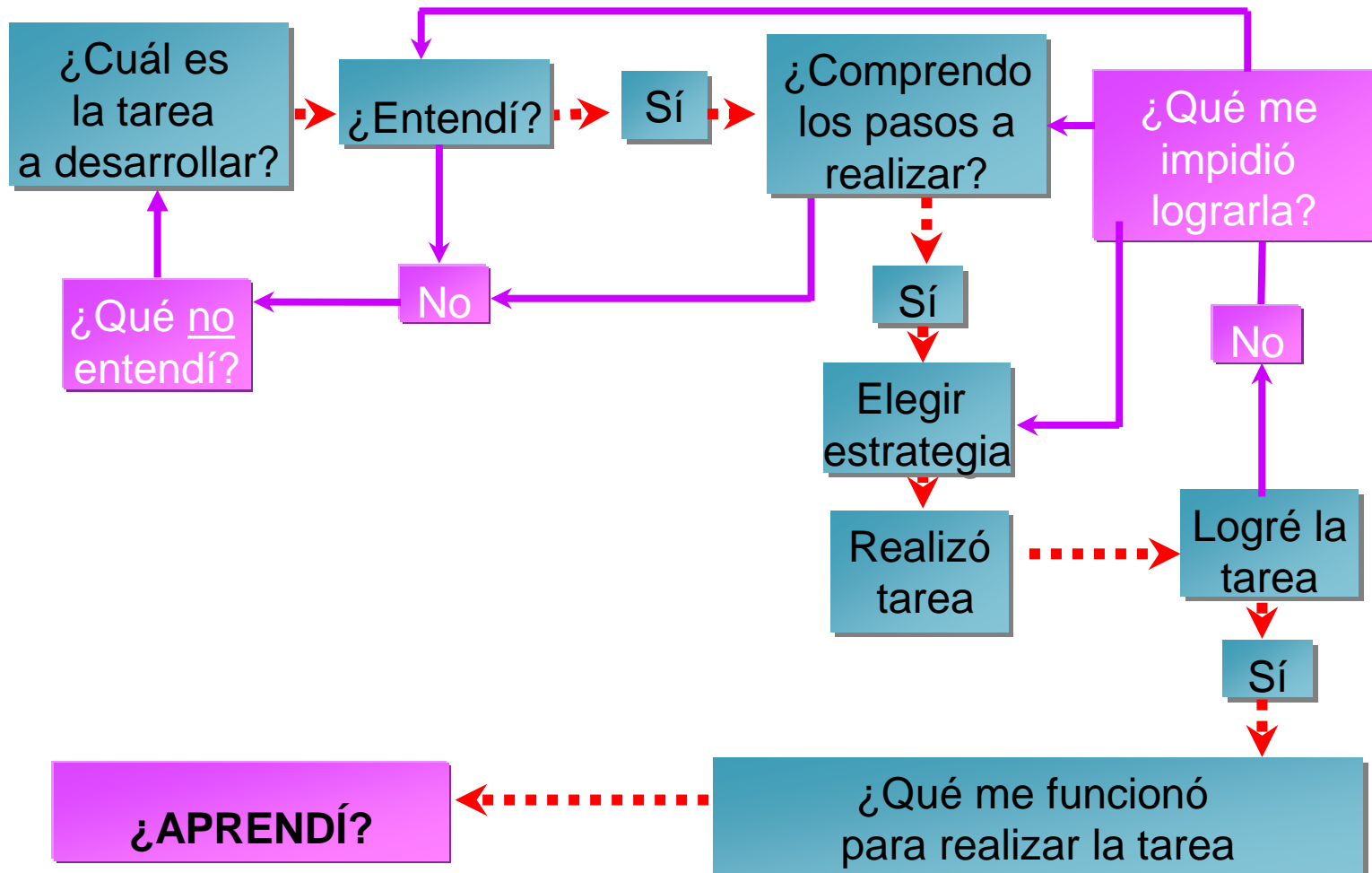
EJEMPLO PERSONAL



ESTRATEGIA 1: ESTABLECIMIENTO DE UNA META SMART	ESTRATEGIA 2: PLANEACIÓN DE ACTIVIDADES	ESTRATEGIA 3: SUPERVISIÓN DE LA ACTUACIÓN	ESTRATEGIA 4: AUTOEVALUACIÓN DEL LOGRO DE LA META Y LA EJECUCIÓN
<p><i>BAJAR DE PESO 2 KILOS EN 1MES (26 de noviembre)</i></p> <p><i>¡TENGO CONCIENCIA!</i></p>	<ul style="list-style-type: none">• Acudir con nutriólogo• Reestructurar mi dieta• Comer a horas adecuadas• Inscribirme al gimnasio• Hacer 1 hora diaria de ejercicio• Hidratarme• Dormir bien	<ul style="list-style-type: none">• Supervisar mi peso cada semana.• Revisar que vaya bajando medio kilo cada semana• Observar si lo estoy cumpliendo y si no, reflexionar que me está fallando para cambiarlo• Ajustar plan de actividades	<ul style="list-style-type: none">• ¿Alcance la meta?. Baje 2 kg. en un mes?• ¿Reflexionar en que se basó mi éxito o fracaso?• Analizar cómo me hacen sentir los resultados y preparar el camino para la meta que sigue...

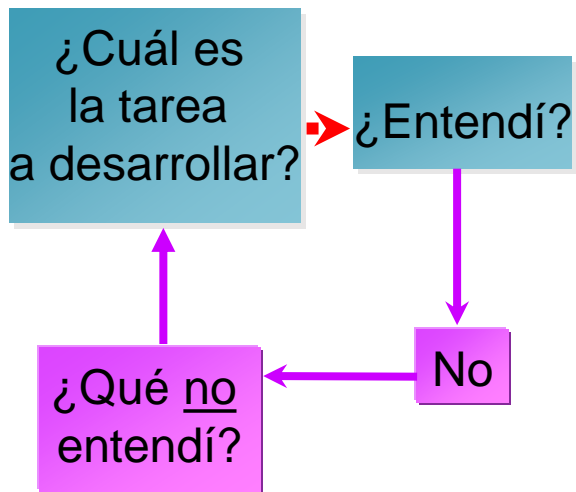


Diagrama de Autorregulación del Aprendizaje



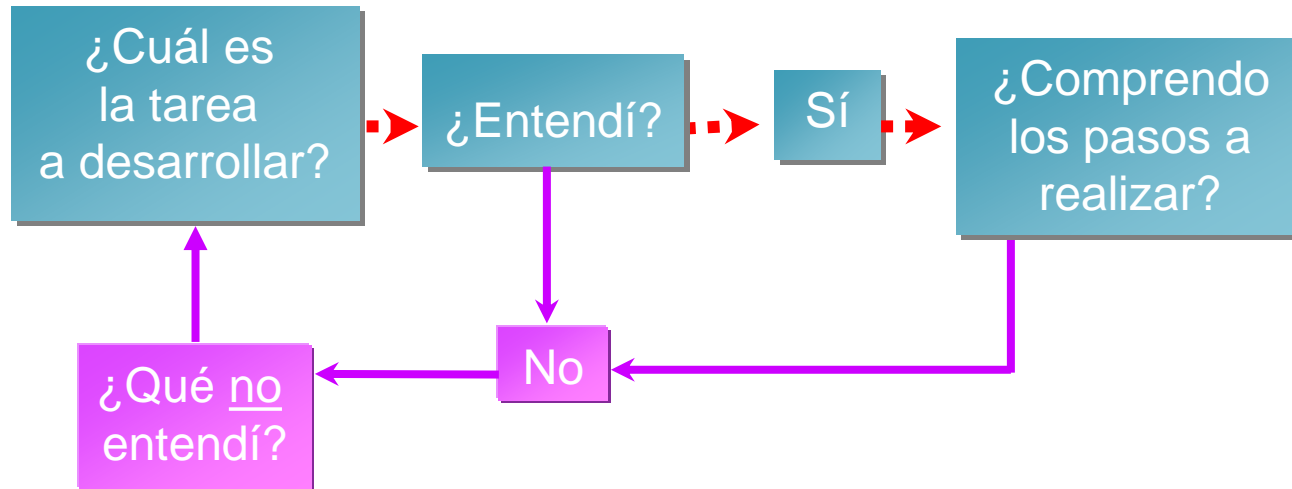


Primera parte del proceso



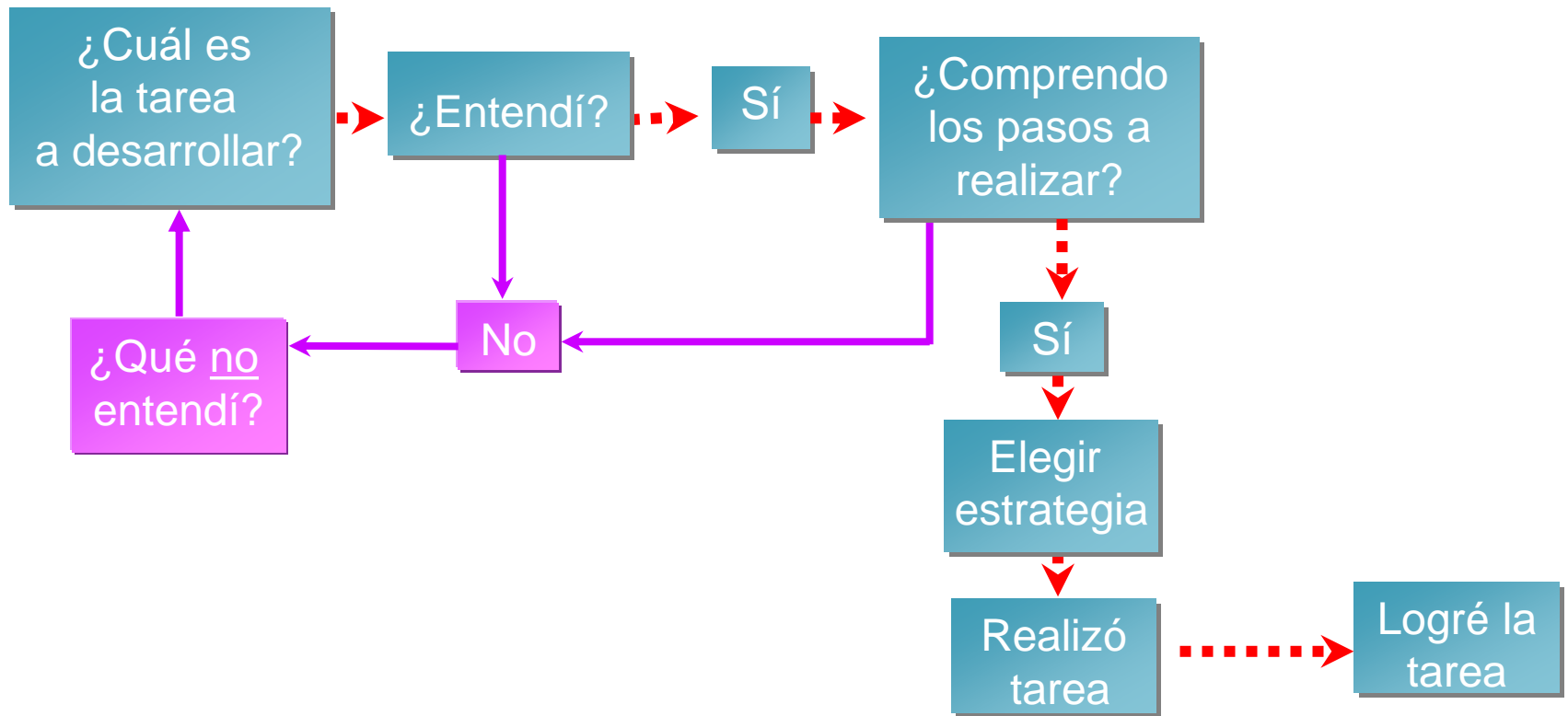


Segunda parte del proceso





Tercera parte del proceso





Cuarta parte del proceso

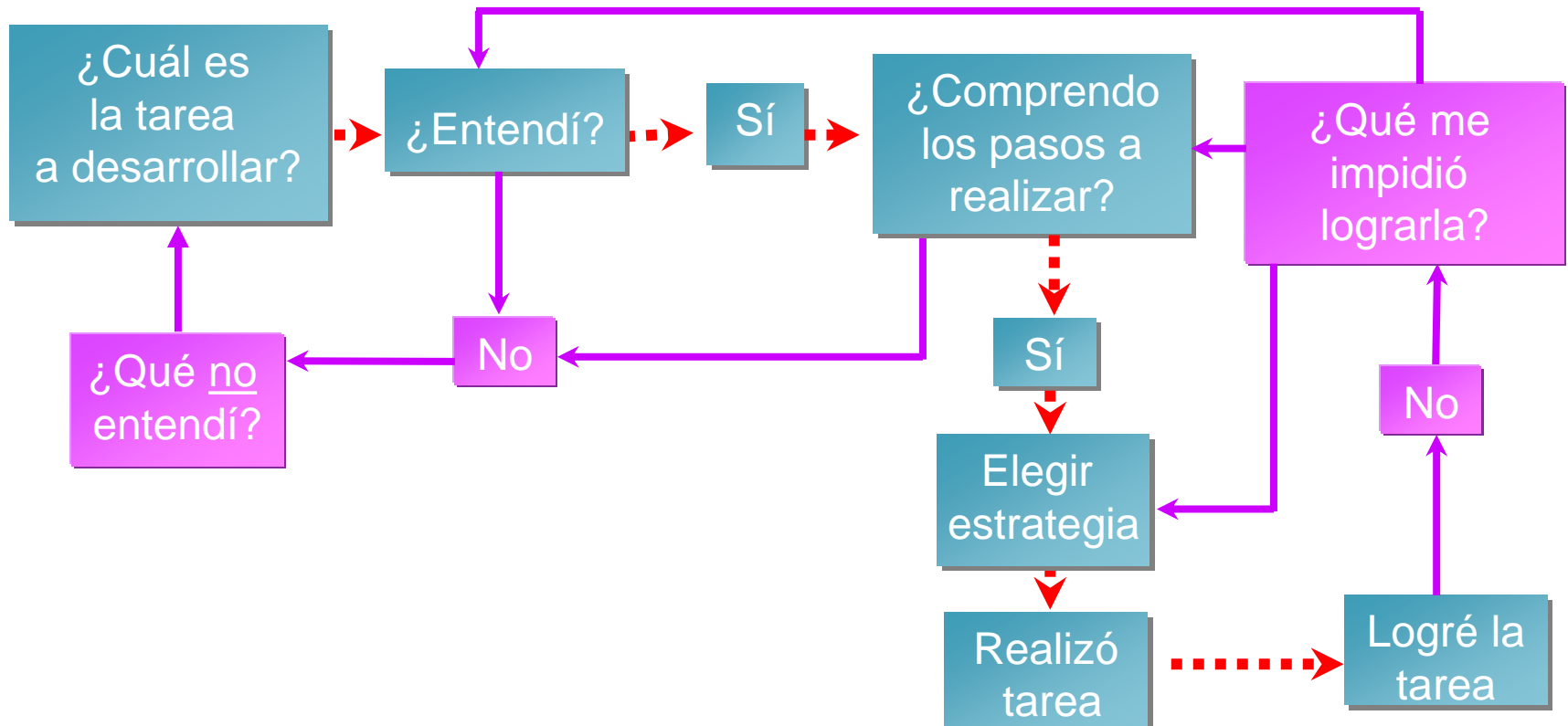
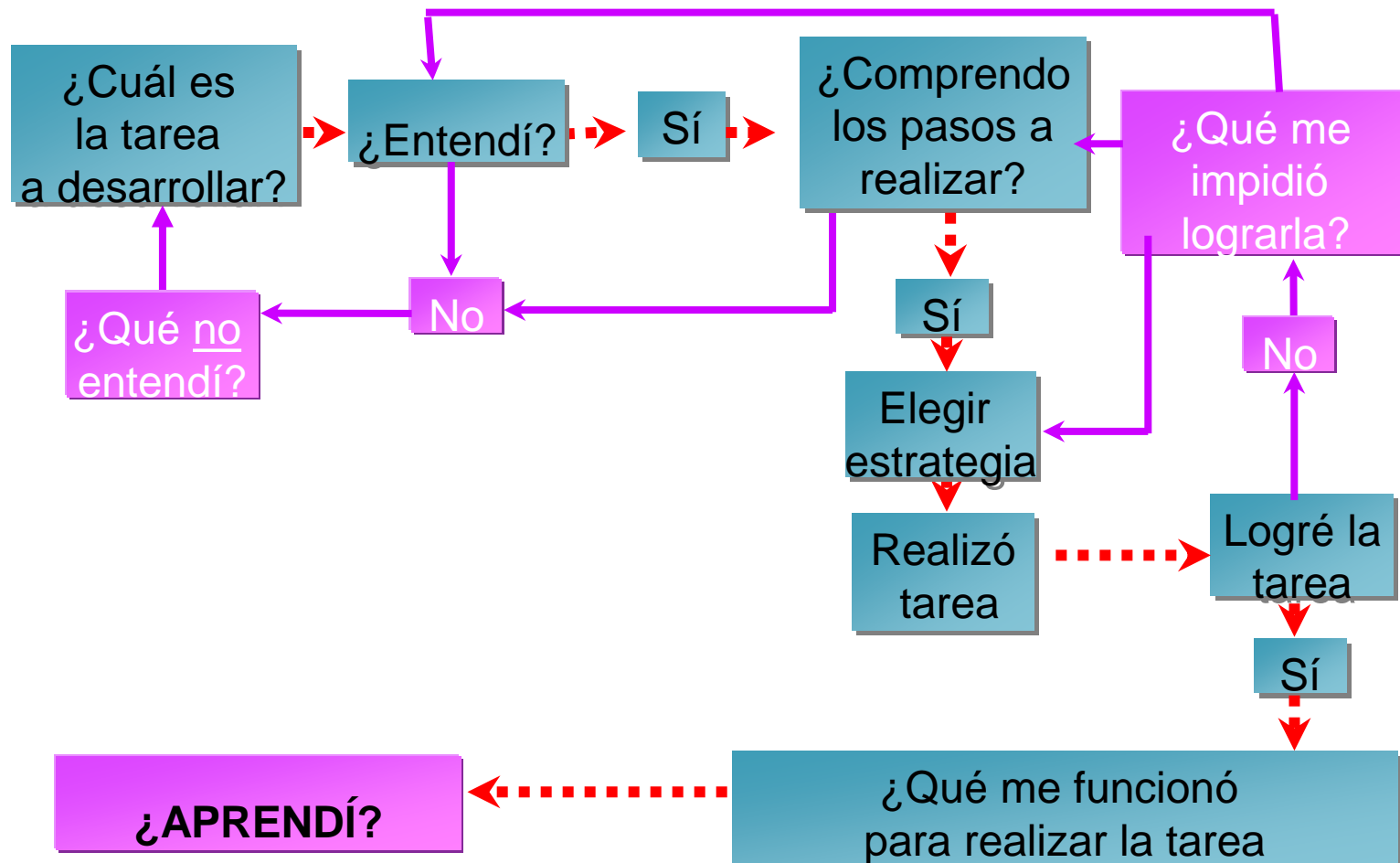




Diagrama de Autorregulación del Aprendizaje





AUTORREGULACIÓN DE LA CONDUCTA ACADÉMICA



“Es la conciencia y el control que tienen los estudiantes sobre su proceso conductual en las actividades académicas y las acciones que llevan a cabo para el cumplimiento o no de las tareas escolares.

García, M.D.M. 2017



EN LA CONDUCTA ACADÉMICA

El estudiante la lleva cabo a lo largo de su vida escolar, están muy relacionadas con sus “hábitos” y juegan un papel importante en su desempeño



La experiencia a lo largo de su vida académica (desde la infancia) juega un papel fundamental en su manifestación

Pueden ser modificables si se trabaja en ellas con constancia

“Conductas simples y obvias que quizá pensemos no tienen peso importante en el desempeño... pero pueden ser determinantes”



CONDUCTAS ACADÉMICAS



Pueden ser tantas como deseemos, lo primero es llevarlas a la conciencia para poderlas “Autorregular” y que impacten eficazmente en mi desempeño académico, por ejemplo:

Procrastinación

Preparación de exámenes

Asistencia

Desempeño escolar

Entrega de trabajos

Uso de organizadores gráficos

Organización del tiempo

Uso de Estrategias de aprendizaje

Trabajo en gpo. colaborativo

Planificación de actividades

Participación

Responsabilidad

Establecer Metas

Apuntes

Actitud

Tareas

Puntualidad

Hábitos



AUTORREGULACIÓN DE LA CONDUCTA ACADÉMICA



NOMBRE DE LAS MATERIAS QUE CURSO EN EL SEMESTRE:

NO.	NOMBRE DE LA MATERIA	NO.	NOMBRE DE LA MATERIA
A		F	
B		G	
C		H	
D		I	
E		J	



AUTORREGULACIÓN DE LA CONDUCTA ACADÉMICA



Evalúa de 1 a 10 en cada aspecto que se indica, para cada materia que estás cursando actualmente; donde 1 es el puntaje más bajo y 10 el más alto, de acuerdo con tu desempeño en lo general.

ASPECTOS PARA EVALUAR		EVALUACIÓN DE LAS MATERIAS QUE CURSO EN ESTE SEMESTRE (DE 1 A 10)									
		A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
1	Mi desempeño										
2	Mi asistencia										
3	Mi puntualidad										
4	Mi responsabilidad										
5	Mi participación										
6	Mi productividad										
7	Mis hábitos										
8	Mi actitud										
9	Mi motivación										
10	Establezco metas a cumplir										
11	Planifico mis actividades académicas										
12	Superviso que lo planificado se cumpliera										
13	La organización del tiempo										
14	Realización de Tareas										
15	Entrega de tareas en tiempo y forma										
16	Control de la PROCRASTINACIÓN										
17	Preparación con tiempo de exámenes										
18	Realización adecuada de los exámenes										
19	Comprendo lo que estudio										
20	Mi desempeño en trabajo en equipo										
21	Uso de organizadores gráficos para estudiar										
22	Empleo de diferentes técnicas de estudio										
23	Mis apuntes										
24	Manejo de la ansiedad o estrés										
25	Manejo de la presión										
26	MI APRENDIAJE										
PUNTAJE TOTAL (El máximo a obtener es 260)											
PORCENTAJE OBTENIDO PARA LA MATERIA:											
(Obtenlo por medio de una regla de tres)											

IMPORTANTE: Una vez que hagas conciencia de como es tu conducta académica en cada materia, deberás establecer un plan de acción para realizar los ajustes necesarios (ahora que todavía estás a tiempo en el semestre) y logres obtener mejores resultados. Establece un cambio de estrategia para lo que creas que no está funcionando y llévalo a cabo.



¿Cómo puedo regular mis conductas?

IRSAT



1.- IDENTIFICAR LA CONDUCTA

2.- Reflexionar que está detonando la conducta (que está sucediendo)

3.- Identificar ¿cómo me hace Sentir esta conducta? ¿Que emociones?

4.- Analizar las posibles soluciones para el cambio.

5.- Transformarlas en hábitos



Herramientas adquiridas:



• Autorregulación del Aprendizaje

• SMART

• MePlaSE

• IRSAT

• Rueda de la vida

• Planificación

• Autorregulación de la conducta

• Autorregulación

• Formato para regular conductas académicas

• Técnica de POMODORO

• Matriz de Gestión de tiempo

• Rol del estudiante eficaz



DESPEDIDA



La educación es el arma más poderosa que puedes usar para cambiar el mundo

-Nelson Mandela

Dime algo y lo olvidaré. Enséñame algo y lo recordaré. Involúcrame en algo y lo aprenderé

-Benjamín Franklin

Gracias



El Claustro de Teoría de la Organización, estamos a sus órdenes!!!

Psic. Esp. Dora María García Martínez

Una vez que me
convierto en una
persona eficaz y
autorregulada podré
ser cada vez más
autónom@ !!!



GRACIAS!!!