Universidad de Concepción

CURSO FORMACIÓN DE MONITORES: ESTRATEGIAS Y HÁBITOS MENTALES PARA EL APRENDIZAJE AUTORREGULADO

CLASE 5: TÉCNICAS PARA EL APRENDIZAJE Y HÁBITOS MENTALES PARA AUTORREGULACIÓN

Daniela Norambuena Osorio
Psicóloga Educacional
Magíster en Gestión, Liderazgo y Política Educativa
dnorambuena@udec.cl

Plan de Mejoramiento de la Formación Inicial Docente de la Universidad de Concepción - 2021

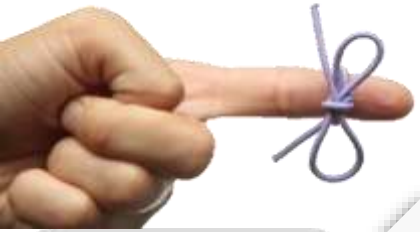
Universidad de Concepción

Resultados de aprendizaje del curso

- Aplica estrategias y hábitos mentales productivos para el aprendizaje autorregulado

Resultados de aprendizaje de la Clase N°5

- Utiliza estrategias de procesamiento de la información para potenciar sus técnicas de estudio.
- Aplica hábitos mentales para el aprendizaje autorregulado.



Estrategias y técnicas de estudio y aprendizaje

Estrategias METACOGNITIVAS

INFORMACIÓN

ESTRATEGIAS	ADQUISICIÓN	ORGANIZACIÓN	MEMORIZACIÓN
ALGUNAS TÉCNICAS	▪ Subrayado. ▪ Análisis estructural. ▪ Acotación marginal. ▪ Apuntes.	▪ Organizadores gráficos (Esquema, mapa conceptual, otros). ▪ Cuadros o tablas. ▪ Resumen.	▪ Conectar lo nuevo y lo conocido. ▪ Mnemotecnias ✓ Asociaciones de ideas. ✓ Acrónimos. ✓ Acrósticos. ✓ Imágenes mentales. ▪ Estrategias organizacionales. ▪ Procesamiento profundo.

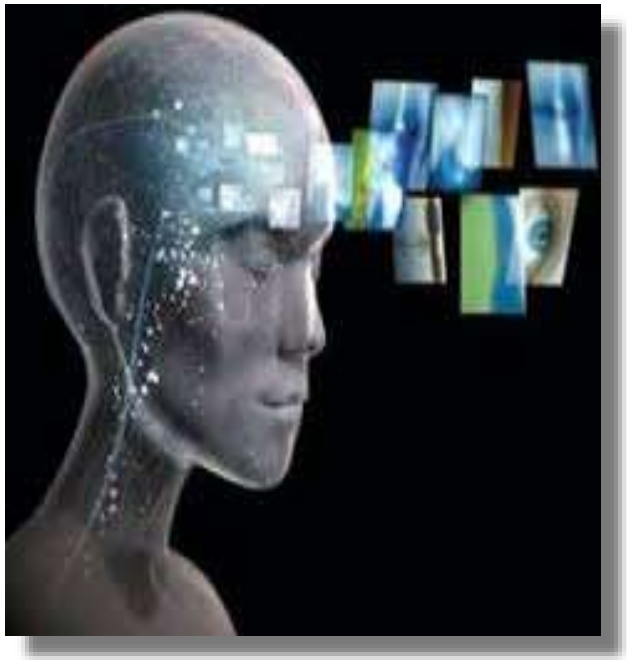
TIEMPO – ESPACIO *(En Clase / Casa)*

ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN DE LA INFORMACIÓN

Mnemotecnias

Memoria

Conjunto de procesos y estructuras que intervienen en:



Codificar: *preparar información*

Almacenar: *guardar por un Tiempo*

Recuperar: *evocar información*

Retención información => cambios en ARN y proteínas, cambios físicos duraderos son grabados en SNC, en forma de huellas o "**engramas**"

Morris, C. & Maistro, A. (2001). *Psicología*. Cap. 6. Editorial Prentice Hall, México, 10ª Edición.

A. Estrategias GENERALES de Memorización:

- ✓ **Práctica** de **estudio espaciada** en el tiempo.

- ✓ **Segmentar actividades** y dividir material en pequeñas unidades de información.

- ✓ **Repetición** regular.

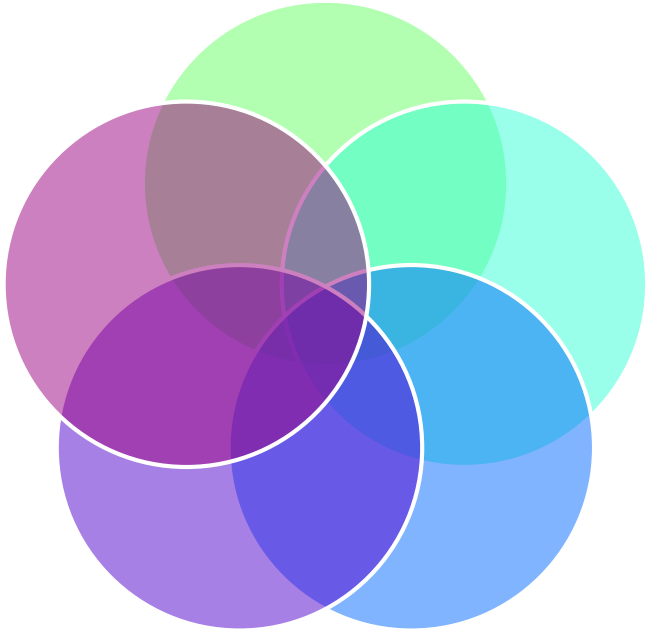
- ✓ **Sobre-aprendizaje** (práctica hasta la automatización de la habilidad).

Morris, C. & Maistro, A. (2001). *Psicología*. Cap. 6. Editorial Prentice Hall, México, 10ª Edición.

B. Estrategias específicas: Mnemotecnias

Asociaciones de ideas

Historias



Acrónimos

Imágenes mentales

Acrósticos

ALGUNAS ESTRATEGIAS ESPECÍFICAS…

Ejemplo 1:

Memoriza visualmente la lista de palabras
en 30 segundos y luego registra las que recuerdes

CORTANTE, ESGUINCE, LUXACIÓN,
LIPOTIMIA, CONTUSA, PUNZANTE,
COLGAJO, DESHIDRATACIÓN,
DESGARRO, INSOLACIÓN, FRACTURA,
HIPOGLUCEMIA

Solución del Ejemplo 1: **AGRUPAR**

La capacidad de memorizar aumenta . . . si agrupamos u organizamos los datos (± 7datos)

HERIDAS

Cortante
Contusa
Punzante
Colgajo

TRAUMATISMOS
(APARATO LOCOMOTOR)

Desgarro
Esguince
Luxación
Fractura

OTRAS SITUACIONES DE URGENCIA

Lipotimia
Insolación
Hipoglucemia
Deshidratación

Más estrategias específicas: «Mnemotecnias»

Ejemplo 2:

¿Cómo hago para memorizar la funcionalidad de "RCP"?

Solución:
La funcionalidad de la "Reanimación Cardio Pulmonar" la puedo recordar mediante la asociación del "Paro Cardiorrespiratorio", por lo tanto, siempre que tengo un PCR, requiere un RCP. La asociación se realiza por la utilización de las mismas letras pero al revés.

La solución es con un Mnemotecnia:

a)Asociaciones:

Encontrar un elemento propio del concepto o palabra que me permita recordarla.

*Van Blerkom, Diana. (2008). College Study Skills: Becoming a Strategic Learner, 6th Edition, chapter 9. University of Pittsburgh, Johnstown

Ejemplo 3:

Fases de la pauta de actuación ante un accidente:

Proteger, **A**lertar, **S**ocorrer

Solución: PAS

Memorizar la palabra "PAS" para recordar las fases

Es con «Otra» Mnemotecnia:

b) Acrónimos o Palabras Claves:

Es una palabra clave para recordar una lista, usando letras iniciales de otras palabras. Ejemplo: ONU, OVNI, SIDA.

*Van Blerkom, Diana. (2008). College Study Skills: Becoming a Strategic Learner, 6th Edition, chapter 9. University of Pittsburgh, Johnstown

Ejemplo 4:

Para recordar los elementos que se requieren para curar una herida cortante:

Alcohol gel, Guantes, Suero Fisiológico, Gasa, Tela adhesiva.

Solución: ***Armando Genera Ganancias Sin Gastar Tiempo***

Memorizar esa oración completa para recordar los elementos requeridos para curar ese tipo de herida

Es con «otra» Mnemotecnia:

c) Acrósticos o oraciones claves

*Generar **una frase u oración** que represente el concepto. Se crea con la **primera letra de cada palabra.** Al memorizar la oración tendrás disponible las iniciales y podrás recordar los conceptos que empiezan con esa letra inicial.*

*Van Blerkom, Diana. (2008). College Study Skills: Becoming a Strategic Learner, 6th Edition, chapter 9. University of Pittsburgh, Johnstown

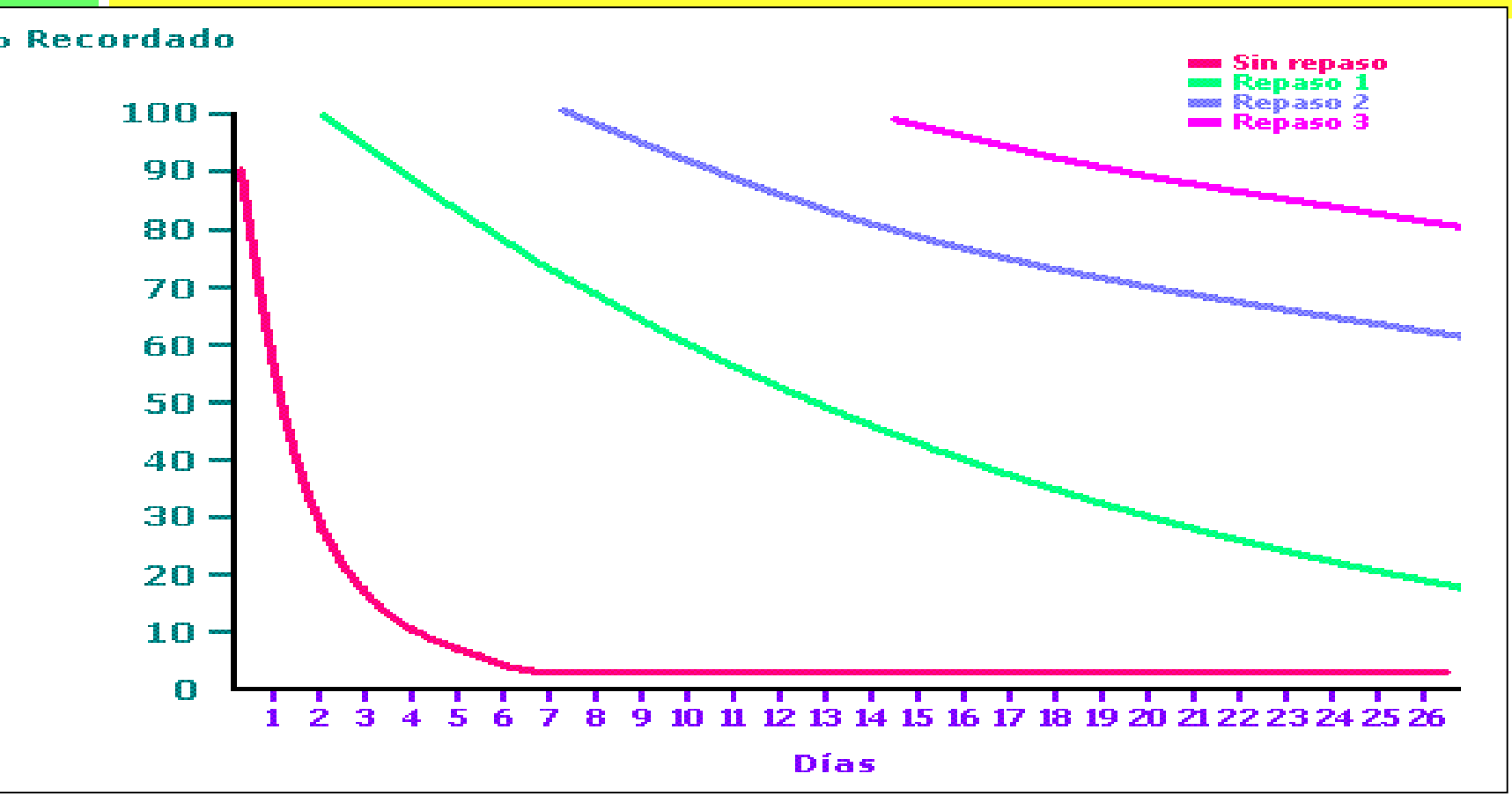
- Teoría del decaimiento en el tiempo o de la huella (no uso o no relevancia).

- Teoría de la Interferencia (entre datos similares)

- Interferencias emocionales o físicas (ansiedad, cansancio, sueño, mala alimentación)

Morris, C. & Maistro, A. (2001). *Psicología*. Cap. 6. Editorial Prentice Hall, México, 10ª Edición.

Curva del Olvido*



REPASO: *Permite consolidar datos en la memoria, con recuperación fácil, rápida y sin errores.*

* *Extraído de Hermann Ebbinghaus,1885*

Tarea de Aplicación

Trabajo individual

NO OLVIDES ADJUNTAR A TU TRABAJO FINAL

- Durante su tiempo de estudio, utilice al menos una estrategia de adquisición de la información, una de elaboración y una de recuperación.
- Registre los aspectos que facilitaron el proceso y los que lo hayan obstaculizado.

Universidad de Concepción

HÁBITOS MENTALES PARA EL PENSAMIENTO AUTORREGULADO

Docente Daniela Norambuena Osorio
Psicóloga Educacional
Magíster en Gestión, Liderazgo y Política Educativa

Hábitos mentales para el pensamiento autorregulado

Dimensiones del aprendizaje (Marzano y Pickering, 2005)

1. Supervisa tu propio pensamiento:

Cuando estés haciendo una tarea difícil, pon una alarma que suene cada 15 minutos, como una señal para que te detengas y te preguntes:" ¿En qué estoy pensando en este momento? ¿Mi pensamiento está ayudándome o dañándome? ¿Qué deseo cambiar?"

Lleva un diario donde incluyas reflexiones acerca de lo que estás pensando durante diversas actividades en el día (por ejemplo, cuando estás presentando un examen o trabajando en un proyecto). Reflexiona acerca de lo que te sirvió, lo que fue perjudicial y lo que aprendiste.

Para algunas personas, tener una lista de refranes que los motiven en lo personal o les den inspiración es un recurso útil durante los momentos difíciles. Cuando encuentres un dicho o una frase que sea particularmente estimulante, anótalo y léelo en ocasiones para mantener la idea fresca en tu mente.

(Marzano y Pickering, 2005)

2. Planear de manera apropiada

- El que no mira hacia adelante se queda atrás (proverbio español).
- En su forma más simple: (con un objetivo)

¿QUÉ SE DEBE LOGRAR?	¿PARA CUÁNDO?

(Marzano y Pickering, 2005)

3. Identificar y usar los recursos necesarios

Cuando estés trabajando en una tarea o una situación compleja, comienza por hacer una lista que incluya lo que se necesita, lo que hay disponible, lo que no está disponible y otros recursos que pueden remplazar a los que no están disponibles.

Antes de comenzar un proyecto o una tarea, busca a otros que hayan estado involucrados en tipos similares de proyectos y averigua lo que necesitaron.

Pregúntate con regularidad: "¿Qué tengo disponible y qué necesito que vaya a mejorar este proceso?"

(Marzano y Pickering, 2005)

4. Responder de manera apropiada a la retroalimentación

Cuando te dediques a una tarea difícil pregunta a otra persona su opinión acerca de lo que has hecho. Hazle preguntas específicas, como"¿Cómo te parece que funciona esto.?", " ¿Qué cambios harías a la manera como estoy resolviendo esto?" y "Dime lo que estoy haciendo bien y cuál componente de la tarea consideras más importante".

Incluye a personas que tengan algo de experiencia en el área para que te puedan ayudar.

Cuando estés creando un nuevo plan en el trabajo, pide retroalimentación a tus colegas. Mientras escuchas toma notas. Evita aceptar o rechazar la retroalimentación hasta después, cuando tengas oportunidad de reflexionar acerca de las ideas de cada persona.

Habrá ocasiones en las que necesites prepararte para recibir retroalimentación. Por ejemplo, si sabes que tiendes a ponerte a la defensiva respecto a la retroalimentación en situaciones particulares o viniendo de ciertas personas, prepárate tratando de ser tan abierto como sea posible.

(Marzano y Pickering, 2005)

5. Evaluar la efectividad de las acciones

En cuanto hayas terminado de trabajar pregúntate: "¿Qué haré de diferente la próxima vez?, ¿Qué haré igual?" Hablar con uno mismo es una de las maneras más comunes de auto evaluarse.

Escribir tu plan es una buena práctica para cualquier proyecto., ya que te permite regresar y evaluar cada fase de manera metódica.

Cuando estés tratando de mejorar tu capacidad para usar un proceso complejo, siempre es útil dividir el proceso en partes pequeñas. Esto te permite evaluar cada parte, en lugar de examinar el total, y disminuye la probabilidad de que te sientas abrumado por las mejoras que necesitas hacer.

"Cuando acabaste de cambiar, estás acabado" (Bruce Barton)

(Marzano y Pickering, 2005)

METACOGNICIÓN

1. ¿Qué aprendí?
2. ¿Para qué?
3. ¿Qué hice para lograrlo?
4. ¿Cómo podría mejorar mi aprendizaje?

Retomemos el resultado de aprendizaje de la clase N°5

- Utiliza estrategias de procesamiento de la información para potenciar sus técnicas de estudio.

PARTE I. PORTAFOLIO INDIVIDUAL:

Por cada integrante del grupo, adjunte los siguientes productos de aprendizaje realizados durante el curso. Asegúrese de indicar nombre y apellido de cada integrante:

1. **Metas Académicas**: (recuerde que los objetivos deben ser propios, medibles, realistas, específicos y alcanzable)

a) ¿Cuál es tu sueño o anhelo con tu egreso de la Universidad?

b) Formula un objetivo académico de 3 años que te permita concretar y alcanzar tu anhelo.

c) Formula un objetivo académico semestral, que puedas comprobar al final de este período académico (julio).

PARTE I. PORTAFOLIO INDIVIDUAL

2) **Matriz de Priorización** realizada luego de la sesión 2.
3) **Planificación del tiempo**: planificación para 2 semanas del mes de marzo. Si usted eligió otra fecha para hacer la planificación deberá especificar qué fecha planificó.
4) **Estrategias de aprendizaje**: Durante su tiempo de estudio, utilice al menos una estrategia de adquisición de la información, una de elaboración y una de recuperación. **Registre al menos 2 facilitadores y 2 obstaculizadores** del uso de estas técnicas para su proceso de aprendizaje.

PARTE II. SUGERENCIAS Y REFLEXIÓN GRUPAL

A. Sugerencias: Describa 3 sugerencias que le daría a los estudiantes de 1er año para que mejoren su proceso de aprendizaje. Básese en el modelo de procesamiento de la información visto en el curso y estrategias para el aprendizaje.

B. Reflexión: Responda las siguientes preguntas metacognitivas:

a) ¿Qué aprendieron durante el curso? (describa ideas claves, no conceptos aislados)
b) ¿Cómo lo aprendieron? (describir qué hizo para aprenderlo)
c) ¿Cómo podría mejorar su proceso de aprendizaje?
d) ¿Para qué le servirá? (aplicación)

NIVELES DE DESEMPEÑO	DESCRIPCION DEL DESEMPEÑO
Excelente= 3 puntos	Cumple con la totalidad de lo requerido
Bueno= 2 puntos	Cumple con la mayoría de lo requerido
Satisfactorio= 1 puntos	Cumple parcialmente con lo requerido
Deficiente= 0 puntos	No cumple con lo requerido

CRITERIO	INDICADORES	VALORACIÓN			
		3	2	1	0
Productos de clase (individual)	Menciona sus metas académicas indicando su anhelo, formula un objetivo académico de 3 años y un objetivo académico semestral.				
	Desarrolla Matriz de Priorización realizada luego de la sesión 2.				
	Realiza una planificación del tiempo para dos semanas según formato visto en clase.				
	Identifica al menos 2 facilitadores y 2 obstaculizadores luego del uso al menos una estrategia de adquisición de la información, una de elaboración y una de recuperación.				
Sugerencias (grupal)	Describen 3 sugerencias que les daría a los estudiantes de 1er año para que mejoren su proceso de aprendizaje, basándose en el modelo de procesamiento de la información visto en el curso y estrategias para el aprendizaje.				
Reflexión (grupal)	Describe los aprendizajes relevantes adquiridos durante el curso, la forma en que los aprendió, cómo podría mejorar y para qué le servirá.				
	Total				