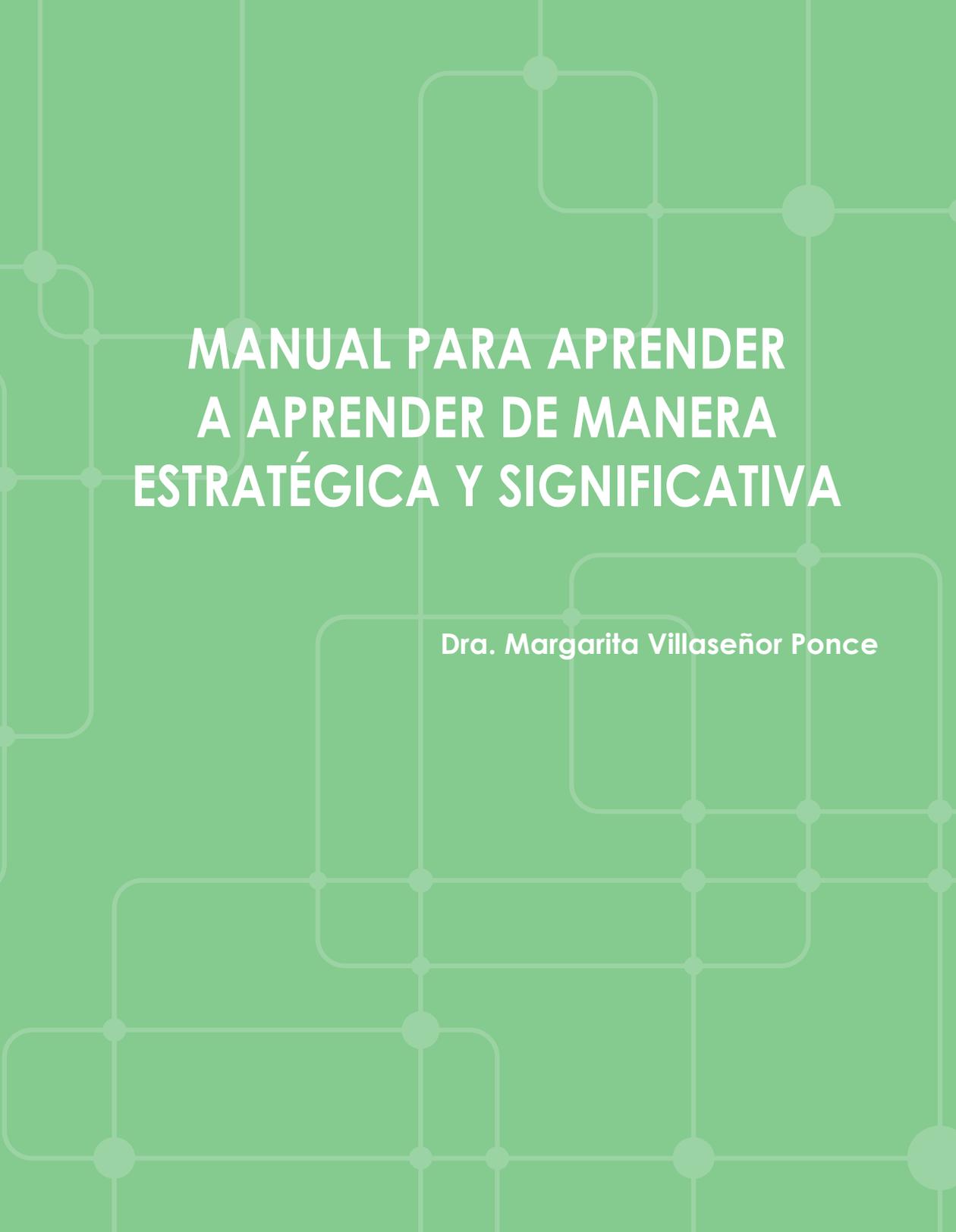


# MANUAL PARA APRENDER A APRENDER DE MANERA ESTRATÉGICA Y SIGNIFICATIVA

Dra. Margarita Villaseñor Ponce



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO  
FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ZARAGOZA



# MANUAL PARA APRENDER A APRENDER DE MANERA ESTRATÉGICA Y SIGNIFICATIVA

Dra. Margarita Villaseñor Ponce

Universidad Nacional Autónoma de México  
Facultad de Estudios Superiores Zaragoza



Dr. Vicente Jesús Hernández Abad  
**Director**

### Datos para catalogación bibliográfica

Dra. Mirna García Méndez  
**Secretaría General**

Autor: Margarita Villaseñor Ponce

Dr. José Luis Alfredo Mora Guevara  
**Secretario de Desarrollo Académico**

**Manual: Manual para aprender a aprender de manera estratégica y significativa**

CD. Yolanda Lucina Gómez Gutiérrez  
**Secretaria de Desarrollo Estudiantil**

UNAM, FES Zaragoza, enero de 2024.

Mtro. Luis Alberto Huerta López  
**Secretario Administrativo**

95 pp.

Dra. María Susana González Velázquez  
**Jefa de la División de Planeación Institucional**

Diseño de portada y formación de interiores:  
Andrea Bonilla Montes.

Dra. Rosalva Rangel Corona  
**Jefa de la División de Vinculación**

Dr. David Nahum Espinosa Organista  
**Jefe de la División de Estudios de Posgrado e Investigación**

Este manual fue dictaminado a través del Comité Editorial de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza y se aprobó en noviembre de 2023, con número de registro 123-12-2023DPFESZ-A10.

Lic. Carlos Raziel Leaños Castillo  
**Jefe del Coordinación de Comunicación Social y Gestión de Medios**

---

#### DERECHOS RESERVADOS

Queda prohibida la reproducción o transmisión total o parcial del texto o las ilustraciones de la presente obra bajo cualesquiera formas, electrónicas o mecánicas, incluyendo fotocopiado, almacenamiento en algún sistema de recuperación de información, dispositivo de memoria digital o grabado sin el consentimiento previo y por escrito del editor.

**Manual: El docente como promotor de la competencia lectora de los estudiantes**

**D.R. © Universidad Nacional Autónoma de México**  
Av. Universidad # 3000, Col. Universidad Nacional Autónoma de México, C.U.,  
Alcaldía Coyoacán, C.P. 04510, Ciudad de México, México.

Facultad de Estudios Superiores Zaragoza  
Av. Guelatao # 66, Col. Ejército de Oriente,  
Alcaldía Iztapalapa, C.P. 09230, Ciudad de México, México.

# Índice

<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>5</b>
<b>CAPÍTULO 1 Tu mejor versión (TMV)</b>	<b>7</b>
<b>CAPÍTULO 2 Aprendizaje autorregulado o estrategias de aprendizaje</b>	<b>15</b>
2.1 Aprendizaje autorregulado	
2.2 Componentes del aprendizaje autorregulado	
<b>CAPÍTULO 3 Establecimiento de metas</b>	<b>25</b>
3.1 Orientación motivacional hacia la meta	
3.2 Orientación intrínseca a la meta	
3.3 Orientación extrínseca a la meta	
3.4 Motivación de logro	
<b>CAPÍTULO 4 Estrategias de aprendizaje</b>	<b>36</b>
4.1 Definición de las estrategias	
4.2 clasificación de las estrategias	
4.2.1 Estrategias de repetición	
4.2.2 Estrategias de elaboración	
4.2.3 Estrategias de categorización	
<b>CAPÍTULO 5 Planeación</b>	<b>53</b>
<b>CAPÍTULO 6 Estrategias metacognitivas</b>	<b>58</b>
6.1 Ejercicio de supervisión (metacognitivo)	
<b>CAPÍTULO 7 Administración del tiempo</b>	<b>62</b>
<b>CAPÍTULO 8 Ansiedad</b>	<b>67</b>
8.1 Superando la ansiedad en la universidad	
8.2 La educación emocional emotiva conductual (TREC)	
<b>CAPITULO 9 Autoeficacia y atribuciones</b>	<b>77</b>
<b>EPÍLOGO</b>	<b>87</b>
<b>REFERENCIAS</b>	<b>90</b>

---

# INTRODUCCIÓN

¿Te ha pasado alguna vez que estudias mucho para un examen, tal vez unos pocos días antes, o toda la noche anterior, pero al llegar al examen olvidas toda la información aprendida?

No solo es necesario que uses una adecuada estrategia de aprendizaje, existen muchas otras variables que entran en juego cuando tú estudias. Podríamos mencionar cosas como, si planeas bien el tiempo de estudio, si acudes a algún profesor para que te ayude con el material que no entendiste, si te importa aprender o únicamente la calificación, si te pones nervioso durante tu estudio o examen pensando que vas a reprobar o si te sientes capaz de llevar a cabo la tarea académica que tienes enfrente, si lograste hacer tuya la información, a qué atribuyes tu éxito o tú fracaso, pero sobre todo si tienes una meta a la que encaminar tus esfuerzos. Algunas de estas variables entran en juego antes, o durante y algunas después de tu aprendizaje.

A mediados del siglo pasado muchas de las investigaciones versaron sobre las estrategias de aprendizaje, esto es aquellas acciones que intentábamos llevar a cabo cuando queremos aprender un material, el maestro explicaba el tema y los alumnos lo replicaban textual, lo entendieran o no. Los estudiantes eran considerados receptores de la información. Posteriormente éstos fueron vistos como sujetos activos que son capaces de dar significado a la información que les llega y muchas de las variables entraron en escena, siendo tomados en cuenta los aspectos motivacionales y afectivos y no solo el cognitivo.

Actualmente, en ocasiones el estudiante o el profesionalista debe aprender de manera independiente (recordemos el confinamiento por COVID 19) lo que implica que debe organizar su tiempo planificar, ejecutar y supervisar su aprendizaje (León-Morejón 2022). Es entonces cuando la competencia de aprendizaje autorregulado toma una vital importancia aunado a esto en tu quehacer profesional como egresado te enfrentarás a retos que requieran conocimientos que quizá no aprendiste durante tu carrera universitaria o bien necesites actualizarte en algunos temas, los que necesitarás aprender mediante la autorregulación de nuevos aprendizajes.

## INTRODUCCIÓN

El presente material puede ser usado como estrategia para el estudio independiente de cualquier contenido teórico y puede acompañarte en la optativa de estrategias de aprendizaje, ya que te ayudará a conocer la forma como aprendes, te brindará información acerca de los diferentes componentes del aprendizaje autorregulado y su utilidad; te dará algunos ejemplos para que ten puedas darte cuenta de la mejor manera en que se utilizan y adaptarlo a tus características personales. Dado que el aprendizaje autorregulado es una competencia que se desarrolla a partir de la práctica se te pedirá que realices algunos ejercicios, cuyo propósito es que te conviertas en un aprendiz autorregulado y continúes así a lo largo de tu vida profesional. Esto te permitirá darte cuenta del modo específico en que aprendes y cómo puedes optimizar tu aprendizaje.

Para un mejor aprendizaje debes conocerte a ti mismo, aceptarte y saber que tienes limitaciones, que cometes errores y que te puedes equivocar. ¡NO TE DESANIMES!

No se triunfa en la vida por no tener defectos e imperfecciones o por no equivocarse, sino por aprender a potenciar las facultades y aptitudes, a esto Rojas (2018) le llama tu mejor versión (TMV).

**Objetivo: Al finalizar las actividades propuestas en este manual podrás estudiar, de manera autónoma, cualquier material al que te enfrentes o sea de tu interés.**

# CAPÍTULO 1

## Tu mejor versión (TMV)

(Rojas, 2018)

Hagamos un ejercicio de reflexión:

1.- ¿Cómo aprendes?

---

A veces esta pregunta no es tan fácil de contestar, decimos simplemente lo leo o hago un resumen o subrayo y ya.

2. Piensa en el último tema que has tenido que aprender. Si consideramos una escala del 1 al 10 en donde 1 es nada y 10 es mucho, ese contenido temático que revisaste:

a) ¿Qué tan difícil te resulta? \_\_\_\_\_

b) ¿Qué tan bien puedes identificar, en un examen una opción correcta?

---

c) ¿Qué tanto puedes, en un examen recordar un hecho o un concepto y explicarlo?

---

d) ¿Qué tan útil te resulta ese conocimiento? \_\_\_\_\_

e) ¿Qué tan práctico te parece ese conocimiento? \_\_\_\_\_

A partir de esas preguntas, puedes darte cuenta de cuáles son tus procesos cognitivos cuando adquieres nueva información ya sea académica o de cualquier otro tipo. A esto se le ha llamado “metacognición”.

La metacognición es el conocimiento que tienes sobre como aprendes o comprendes algo, y se relaciona con la observación y evaluación que haces de tu proceso de aprendizaje y la manera en que puedes aplicarlo (Gourgey, 1998; Senemoglu, 2005 citados en Fernández Da Lama, 2020), por lo que las estrategias metacognitivas son el conjunto de acciones destinadas a conocer tus procesos cognitivos, saber cómo emplearlos y readaptarlos a una situación nueva. (Fernández Da Lama, 2020).

Flavell (1979), quien inició el estudio de la metacognición menciona que este comprende, entre otros, tres elementos el primero es el conocimiento de la persona es decir **de ti mismo**, que comprende la percepción que tienes de tu capacidad de aprender, tus fortalezas, tus habilidades y tus limitaciones de y tus gustos etc., El segundo son las estrategias de aprendizaje que te son útiles para ti y el tercero es la tarea de aprendizaje a la que te enfrentas. En este manual trabajaremos la persona y las estrategias

Iniciaremos trabajando la persona es decir nosotros mismos, por lo que en los siguientes ejercicios piensa solo en ti:

### Conocerme

Las siguientes preguntas ayudarán el en proceso (Rojas, 2018).

1.- ¿Qué es lo que yo creo que soy?

---

2.- ¿Cómo creo que los demás me perciben?

---

3.- ¿Cuál es la imagen de mí que nuestro en las redes sociales?

---

Además de pensar y contestar en estas preguntas te sugiero que entres a la página de internet <https://www.viacharacter.org/> en donde encontrarás un cuestionario que te ayudará a identificar tus fortalezas (Seligman, 2022) así podrás utilizar tus mejores

fortalezas para lograr Tu Mejor Versión. Este cuestionario te enlista una serie de fortalezas, las cinco más altas son las que te permitirán destacar en lo que haces. Más adelante encontrarás un recuadro en el que trabajaremos las fortalezas y un ejemplo sobre Federer el afamado tenista. Analiza de qué manera puedes usar tus fortalezas, usa como modelo el mencionado ejemplo.

### Comprenderme

Recuerdas cómo has reaccionado anteriormente en situaciones difíciles, cómo te has relacionado con los demás, cuáles son limitaciones y tus barreras, tus preferencias y las cosas que no te gustan. Cuando eres consciente de tus limitaciones, barreras, miedos y entiendes de dónde surgieron, estas avanzando hacia trabajo interior y la forma en que enfrentarás tus emociones (Rojas 2018).

### Aceptarme

La aceptación incondicional es lo que tú conoces como autoestima y se ha demostrado que tiene una gran influencia en la vida académica así como en un buen funcionamiento en otras áreas de nuestro comportamiento. También tendrá una fuerte influencia en tu vida profesional posterior.

Es importante que conozcas y aceptes tus limitaciones, ser consciente de que cometes errores y que puedes equivocarte. Para llegar a ser la persona que TÚ quieres ser, te equivocarás muchas veces tendrás defectos pero eso impulsará tus habilidades y sus aptitudes. **“Tus defectos no tienen por qué hacerte daño si los conoces y eres capaz de neutralizarlos con tus fortalezas”** (Rojas, 1918).

Realiza el siguiente ejercicio de reflexión:

- 1.- En este cuadro escribe tus debilidades y tus fortalezas que consideres tener (que lo puedes copiar en tu cuaderno, la idea es que lo escribas).

FORTALEZAS	DEBILIDADES


- 2.- una vez que las tengas escritas, coméntalas con tus compañeros y ejemplifica conductas que hayas tenido en el pasado que sean una muestra de alguna fortaleza y alguna debilidad.
- 3.- coméntales en plenaria y espera la retroalimentación de tu docente.
- 4.- compara en casa las fortalezas que escribiste con las que te dio el cuestionario que contestaste en la página de internet anteriormente mencionada (<https://www.viacharacter.org/>) (Seligman, 2022. pag 216).

Menciona Rojas (2018) que las personas exitosas son las que sabiendo sus fortalezas se enfocan en ellas para realizar sus acciones, por lo que es importante que estés consciente de tus fortalezas y las uses porque es en eso en lo que eres bueno. Me parece excelente el ejemplo que la autora pone y que me voy a permitir replicar textualmente.

*“Federer es una leyenda viva, sin duda el mejor y más elegante jugador de tenis de la historia. Ha roto los récords en su deporte y cuenta con adeptos por todo el mundo. En una entrevista publicada en julio de 2013 en el diario Marca, el periodista señalaba: “usted siempre ha tenido un gran servicio, una mejor derecha, una buena volea, al igual que variedad en los cortados. Su punto débil parece ser el revés”. Yo tenía dos opciones: potenciar mis cualidades o mejorar mis debilidades. Si hacía lo segundo me convertía en un tenista demasiado previsible. Al final, lo que paga las facturas son mis virtudes. No me veo haciendo lo que hacen algunos de pasar mil bolas con el revés e intentar no fallar para mejorarlo” (Rojas 2018).*

La moraleja de esta historia es centrarnos en nuestras fortalezas y trabajar de acuerdo en ellas. Por lo que te pregunto ¿Qué acciones, en términos académicos, podrás hacer para impulsar tus fortalezas?

Los conocimientos son una parte significativa para alcanzar tus potencialidades. La clave más importante para lograr tus objetivos es el aprendizaje ¿estás dispuesto

a aprender? Debes tener presente que también cuentan el orden, la disciplina, la constancia y el trabajo, todas estas habilidades funcionan alrededor de la perseverancia y recuerda **“la perseverancia es la madre de todos los éxitos”**. No importa la velocidad a la que aprendas, no te desilusiones si ves que alguno de tus compañeros de clase aprenden más rápido que tú, aquí lo que cuenta es ser constante. Viene al caso la fábula de la liebre y la tortuga, quizá la puedas compartir con tus compañeros.

Las metas y objetivos de aprendizaje ya sea que las ponga el maestro o tú son primordiales. “Decía Séneca: no existe viento favorable para quien no sabe a dónde va” (citado en Rojas 20198, p. 221). El establecimiento de metas y objetivos es un tema que revisaremos ampliamente en un capítulo posterior.

También es importante conocer la tarea académica a la que te enfrentas, porque las matemáticas y sus derivados requieren algunas estrategias mientras que las materias de conocimiento conceptual requerirán otras y la aplicación de tus conocimientos otras más. Los tipos y niveles de conocimiento que cada materia necesita es lo que veremos a continuación

### Tarea

Antes de iniciar a analizar las características de la tarea académica a la que te vas a enfrentar es importante revisar los tipos de conocimiento, en este manual te compartiremos tres:

- 1) El conocimiento conceptual que es aquel que se refiere a los datos, hechos o conceptos esto es que responden a la pregunta ¿qué conozco?
- 2) El conocimiento procedimental el cual implica cómo conozco, o cómo enfrentó una tarea ya sea de aprendizaje o profesional
- 3) El conocimiento condicional se refiere a saber en qué condiciones aplicas una estrategia y en cuáles otra.

Además es adecuado determinar en qué nivel de conocimiento lo quieres aprender para eso sirven las taxonomías, la más utilizada es la taxonomía de Bloom, de la cual seguramente has oído hablar. A continuación encontrarás un cuadro de cada uno de los niveles de la mencionada taxonomía, su definición y las preguntas que te ayudarán

## CAPÍTULO 1

a que tu aprendizaje llegue al nivel elegido, por ende son los niveles de conocimiento.

NIVEL	DEFINICIÓN	PREGUNTAS
Conocimiento	Recordar material aprendido con anterioridad como hechos, términos, conceptos básicos y respuestas.	<p>¿Qué es...?</p> <p>¿Cómo es...?</p> <p>¿Dónde es...?</p>
Comprensión	Demostrar el entendimiento de hechos e ideas organizando, comparando, traduciendo, interpretando, haciendo descripciones y exponiendo las ideas principales.	<p>¿Cómo compararía usted...?</p> <p>¿Cómo contrastaría usted...?</p> <p>¿Qué significa...?</p>
Aplicación	Resolver o solucionar problemas aplicando el conocimiento adquirido, hechos, técnicas y reglas, de manera diferente.	<p>¿Qué ejemplos podría usted encontrar para....?</p> <p>¿De qué otra manera planearía usted....?</p>
Análisis	Habilidad que enfatiza la descomposición de una o todas de las partes constituyentes.	<p>¿Cuáles son las partes o características de...?</p> <p>¿Cómo es _____ en relación a...?</p> <p>¿Por qué cree usted...?</p>
Síntesis	Habilidad para agrupar elementos y partes para elaborar un todo nuevo, con énfasis de crear, a fin de elaborar un patrón o estructura nuevo.	<p>¿Qué cambios haría usted para resolver....?</p> <p>¿Cómo mejoraría usted....?</p> <p>¿Qué pasaría si....?</p> <p>¿Puede elaborar la razón para....?</p> <p>¿Puede proponer una alternativa....?</p>

Evaluación	Habilidad para obtener juicios sobre el valor de ideas, trabajos, materiales o métodos. Los criterios de evaluación pueden ser internos o externos.	¿Cuál es su opinión de....?  ¿Cómo aprobaría (desaprobaría) usted....?  ¿Puede usted establecer el valor o importancia De ....?
------------	---	---

Ahora, de las materias que estás cursando en este momento ve el tipo y nivel de conocimiento que se requiere, así sabrás el tipo de tarea académica que debes realizar:

**Materia 1:** \_\_\_\_\_ tipo: \_\_\_\_\_

Nivel \_\_\_\_\_

**Materia 2:** \_\_\_\_\_ tipo: \_\_\_\_\_

Nivel \_\_\_\_\_

**Materia 3:** \_\_\_\_\_ tipo: \_\_\_\_\_

Nivel : \_\_\_\_\_

**Materia 4:** \_\_\_\_\_ tipo: \_\_\_\_\_

Nivel \_\_\_\_\_

**Materia 5:** \_\_\_\_\_ tipo: \_\_\_\_\_

Nivel \_\_\_\_\_

Ahora en grupo discútelos con tus compañeros siempre fundamentando tu respuesta.

Una vez que hemos revisado tanto la persona como la tarea pasemos a revisar el otro aspecto de la metacognición. La metacognición ha tenido dos líneas de trabajo, la primera tiene que ver con la consciencia de los procesos cognitivos y la segunda está vinculada a la autorregulación. Es en este sentido en el que a continuación hablaremos del aprendizaje autorregulado, en el que de acuerdo a las características de tu mejor versión (TMV) y de las estrategias de aprendizaje que conoces puedas no solo mejorar tu aprendizaje durante tu estudios universitarios sino además gestionar un aprendizaje independiente que te permitirá mantenerte al día en el conocimiento de tu especialidad.

## CAPÍTULO 2

# ¿Aprendizaje autorregulado o estrategias de aprendizaje?

Aprender es construir conocimientos, manejar, organizar, estructurar y comprender la información, poner en contacto las habilidades del pensamiento con los datos informativos. Está relacionado con el pensar, mejorando cada día las estrategias y habilidades de pensamiento. Aprender a aprender implica construir los conocimientos propios, saber buscar y emplear la información, dar sentido y significado a lo que se aprende (Beltrán, 1995, Navea-Martín, 2018).

En este sentido, el aprendiz debe ser activo, emprendedor y verdadero protagonista, alguien capaz de participar en la elaboración de los objetivos del aprendizaje, en la determinación de los procedimientos y medios para lograrlo, así como en la evaluación del proceso y sus resultados (Ernst, Filippetti, & Lemos, 2022).

### ¿Es lo mismo las estrategias de aprendizaje y el aprendizaje autorregulado?

Durante tus estudios en la primaria, la secundaria y la preparatoria habrás oído o quizá hasta tomaste algún curso o taller sobre estrategias de aprendizaje. En general estas incluían la forma en que tratabas de hacer tuya la información, así es que te enseñaban cosas tales como tomar apuntes, hacer notas, hacer cuadros o dibujos de lo que explicaba el profesor. Las estrategias de aprendizaje en realidad son eso, es decir implican un plan general que se diseña para alcanzar una meta de aprendizaje, son las reglas o procedimientos que te permiten tomar

¿Es lo mismo las estrategias de aprendizaje y el aprendizaje autorregulado? decisiones adecuadas durante tu proceso de aprendizaje, incluyen las acciones y operaciones mentales que realizas para hacer una tarea académica (Beltrán,1995).

De las características más importantes de las estrategias de aprendizaje encontramos que éstas son “intencionales”, es decir las aplicas con el propósito de conocer algo,

son “flexibles”, para algunas materias aplicarás unas y para otras usarás una diferente (Díaz Barriga & Hernández, 2005).

No son “recetas” que puedas seguir al pie de la letra. Es tu decisión personal cuál, cuándo y con qué materia aplicas una y otra estrategia, además como cualquier habilidad, se requiere de la práctica constante y de la reflexión sobre los resultados de su uso para dominarlas y que te puedas sentir como un experto.

Por otro lado, el aprendizaje autorregulado implica aspectos cognitivos, motivacionales y afectivos. Éste se ha conceptualizado como una manera en la cual los aprendices controlan sus pensamientos, sentimientos y acciones con objeto de lograr el éxito académico, en un contexto rápidamente cambiante provocado por el avance de la tecnología, y por lo tanto se ha convertido en un requerimiento importante para poder mantener en los individuos la capacidad de aprender a lo largo de la vida (Gallardo, Pérez, García, Jiménez y Portillo 2020).

Como te darás cuenta el aprendizaje autorregulado implica muchas más habilidades que solamente las estrategias de aprendizaje, las cuales son imprescindibles pero no suficientes. Hablemos tanto de las estrategias de aprendizaje como de cada una de las variables que componen el aprendizaje autorregulado. Iniciando con las características y ventajas de éste último.

## 2.1 Aprendizaje autorregulado

¿Te ha pasado alguna vez que estudias mucho para un examen, tal vez unos pocos días antes, o toda la noche anterior, pero al llegar al examen olvidas toda la información aprendida?

El que te conviertas en un estudiante exitoso o no puede depender del uso que hagas de las estrategias de aprendizaje autorregulado. Estudiantes que dediquen la misma cantidad de tiempo y empeño para aprender un contenido, pueden obtener diferencias en su desempeño en los exámenes, en las demostraciones orales, en las participaciones en clase, e inclusive diferencias en el recuerdo de la información a largo plazo.

Una fuente de estas diferencias se encuentra en el uso de los recursos de aprendizaje estratégico utilizados. El aprendizaje autorregulado es un constructo que describe las formas en las cuales los individuos regulan sus propios procesos cognitivos en los escenarios educativos (Puustinen & Pulkkinen, 2001).

Para que tengas un aprendizaje eficaz es importante que seas un alumno autorregulado. Esto implica tener un **proceso auto-directivo**. Mediante él, los estudiantes transforman sus habilidades mentales en actividades y destrezas necesarias para funcionar en diferentes áreas. Por lo tanto, desde esta perspectiva, el aprendizaje autorregulado es una actividad que los estudiantes realizan para sí mismos de un modo **proactivo**, que incluye **formas sociales de aprendizaje** cómo solicitar ayuda a compañeros, padres de familia y maestros; sus características esenciales son la iniciativa personal, la perseverancia y la habilidad para adaptarse (Zimmerman, Kitsantas & Campillo, 2005).

Hay varios modelos de aprendizaje autorregulado los dos más importantes te los mencionamos a continuación. Uno de ellos es el de Schunk y Zimmerman (1994) definen el aprendizaje autorregulado como “el proceso a través del cual los estudiantes activan y mantienen cogniciones, conductas y afectos, los cuales son sistemáticamente orientados hacia el logro de sus **metas**”, el otro fue formulado por Pintrich (2000a, 2000b) lo define como un proceso activo y constructivo por medio del cual el alumno se propone **metas**, monitorear su aprendizaje y controla su motivación, conducta y cognición.

Por lo tanto el aprendizaje autorregulado es un proceso de construcción de conocimiento en donde el sujeto establece metas y para alcanzarlas planifica, supervisa, controla y regula su cognición, motivación y conducta tomando en cuenta las condiciones de su entorno. De ahí que, se considere que el aprendizaje autorregulado incluya estrategias cognitivas, metacognitivas, motivacionales y las de autorregulación propiamente dichas (Torrado, Fuentes & Soria, 2017).

Los estudiantes autorregulados se enfocan en la tarea, tienen niveles bajos de ansiedad, se involucran cognitivamente y activamente en el aprendizaje, buscan la información que necesitan y hacen cosas que les permita realizar la tarea, son buenos solucionadores de problemas, no tienen miedo de fallar y admiten cuando no entienden la tarea o el conocimiento al que se enfrentan, usan las estrategias cognitivas de aprendizaje, saben cómo manejar su tiempo, su medio ambiente de estudio y su esfuerzo. Además

planean, supervisan o monitorean y evalúan su aprendizaje a medida que aprenden; se adaptan a las condiciones, tienen un mejor desempeño y una mayor motivación para aprender (Parres & Flores, 2011).

### Activos y constructivos

Son sujetos activos y constructivos, hacen ajustes a las actividades y establecen sus estándares de logro, con los que evalúan su progreso. Se perciben autoeficaces, ya que pueden vincular sus cualidades personales con los resultados que obtienen de tareas académicas (Pintrich, 2000b; Schunk, 2012); son personas con deseos de aprender que persiguen metas realistas; enfrentan las actividades académicas con confianza y determinación y hacen uso de estrategias motivacionales y cognitivas (Kuo, 2010; Valle, Rodríguez, Nuñez, Cabanach, González-Pienda, Rosario, 2010; Castañeda 2014).

Los estudiantes que autorregulan su aprendizaje están conscientes de la utilidad de este proceso para potencializar sus esfuerzos y lograr el éxito académico, conceden gran importancia a la utilización de las estrategias de aprendizaje, se auto observan para saber si sus acciones de aprendizaje son las adecuadas o no, son capaces de cambiar sus percepciones, sus creencias y sus acciones y, por ende, su estrategia; están motivados, orientados al logro de metas, presentan alta auto-eficacia y le dan un valor importante al logro académico (Lamas, 2008; Zambrano, 2016).

El que te conviertas en un estudiante exitoso o no puede depender del uso que hagas de las estrategias de autorregulación del aprendizaje. Estudiantes que dediquen la misma cantidad de tiempo y empeño para aprender un contenido, pueden obtener diferencias en su desempeño, en los exámenes, en las demostraciones orales, en las participaciones en clase, e inclusive diferencias en el recuerdo de la información a largo plazo.

Algunas de las ventajas de ser un estudiante autorregulado son (Torrado, Fuentes & Soria 2017):

- 1.- Conocen y saben utilizar las estrategias cognitivas
- 2.- Entienden cómo gestionar (planificar, controlar y dirigir) sus propios procesos mentales hacia el logro de sus metas cognitivas

- 3.- Entienden dónde, cuándo y porqué hay que utilizar las estrategias
- 4.- Presentan creencias adaptativas
- 5.- Planifican y controlan el tiempo y el esfuerzo para hacer sus actividades y crear un ambiente favorable de aprendizaje
- 6.- Ponen en marcha estrategias volitivas, orientadas a evitar distracciones externas

Así que como verás son muchas las ventajas que puedes tener.

Para que tengas un aprendizaje eficaz es importante que seas un alumno autorregulado. Esto implica tener un proceso auto-directivo. Mediante él, los estudiantes transforman sus habilidades mentales en actividades y destrezas necesarias para funcionar en diferentes áreas. Por lo tanto, desde esta perspectiva, el aprendizaje autorregulado es una actividad que los estudiantes realizan para sí mismos de un modo proactivo, que incluye formas sociales de aprendizaje cómo solicitar ayuda a compañeros, padres de familia y maestros; sus características esenciales son la iniciativa personal, la perseverancia y la habilidad para adaptarse (Zimmerman, Kitsantas & Campillo, 2005).

Existen muchas definiciones de aprendizaje autorregulado, dos de las más importantes son:

1. “El proceso a través del cual los estudiantes activan y mantienen cogniciones, conductas y afectos, los cuales son sistemáticamente orientados hacia el logro de sus **metas**” Schunk y Zimmerman (1994).
2. “Un proceso activo y constructivo por medio del cual el alumno se propone **metas**, monitorea su aprendizaje y controla su motivación, conducta y cognición” Pintrich (2000a).

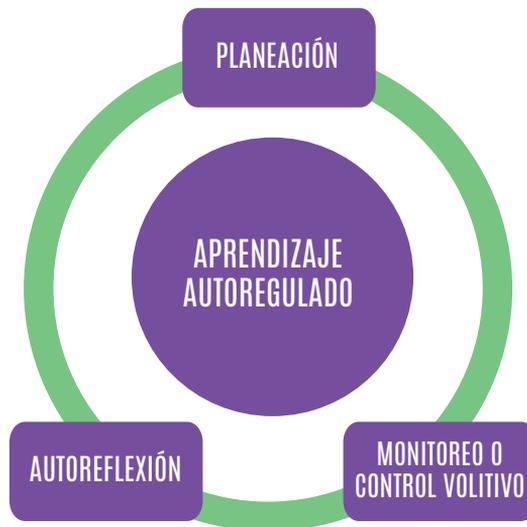
Aún si revisamos más definiciones todas ellas hablan de las acciones que se llevan a cabo para alcanzar una **META**.

## 2.2 Componentes del aprendizaje autorregulado

### Fases

Aun cuando algunos autores difieren un poco, en términos generales se puede decir que el aprendizaje autorregulado abarca tres fases:

- 1) Planeación.** Comprende el establecimiento de las metas, la elección de las estrategias que se han de utilizar para lograr la misma, las creencias motivacionales, la autoeficacia, la motivación y orientación hacia el logro de la meta de aprendizaje
- 2) Automonitoreo.** Describe el auto-control (centrar la atención, la auto-observación y el desarrollo de las creencias de aprendizaje) y la conciencia de nuestras acciones, pensamientos y sentimientos
- 3) Auto-reflexión.** Se refiere a obtener retroalimentación de lo que se aprendió o no (satisfacción del aprendizaje) (Cassidy, 2011). Requiere de la evaluación de la tarea y su registro).



## INTRODUCCIÓN

Estos tres componentes ocurren en forma cíclica: primero planeas, después realizas la acción, luego reflexionas sobre los resultados que obtuviste, para finalmente volver a planear.

Cada una de ellas comprende aspectos cognitivos afectivos-motivacionales, conductuales y contextuales.

La **cognición** incluye procesos mentales tales como la memoria, el razonamiento, la solución de problemas o construcción de significado, procesos que tienen relación con los diferentes tipos de estrategias de aprendizaje. Así, existe acuerdo entre los investigadores en considerar que la cognición se relaciona con las estrategias de ensayo, de elaboración y de organización se refieren a las estrategias de aprendizaje que dominas y la forma en que las empleas de acuerdo con la tarea que debes realizar. Durante el monitoreo deberás tomar conciencia de lo que sabes y de lo que no, debes ser capaz de analizar lo aprendido o logrado y lo que te falta por comprender y hacer las adecuaciones necesarias. En la fase de auto-reflexión es importante que desarrolles juicios, atribuciones y auto- evaluaciones de tu desempeño y regular el empleo de las estrategias para continuar con el aprendizaje.

El modelo de Pintrich ( 2003; 2004) que es el que seguimos en este trabajo por considerarlo el más completo menciona cuatro fases las que se dan en otras tantas áreas, de tal manera que se forma un esquema como el que aparece abajo.

Aun cuando parece complejo son acciones que has llevado a cabo sin darte cuenta, ahora es importante que te des cuenta de lo que haces y potencialices tus fortalezas.

### Revisalo

	Cognición	Motivación	Conducta	Contexto
Planeación	Establecimiento de Metas	Autoeficacia	Planeación del tiempo Esfuerzo Supervisión	Percepción de la tarea y contexto

Monitoreo	¿Qué tanto sé y cuánto voy aprendiendo?	Selección y adaptación de estrategias motivacionales y afectivas	Conciencia del esfuerzo, persistencia y solicitud de ayuda	Cambio: Tarea o de contexto
Control	Adaptación de estrategias cognitivas	Adaptación de las estrategias afectivas y motivacionales	Incremento o decremento del esfuerzo. Persistencia pedir ayuda	Cambiar la tarea Cambiar ambiente
Reacción y reflexión	¿Qué tanto aprendí? ¿Debo cambiar o mantener mi estrategia cognitiva?	¿A qué atribuyo mi aprendizaje?	¿Qué hago para mejorar mi aprendizaje?	¿Me sirvió esta actividad?

Piensa en alguna tarea que has hecho recientemente, ¿Cuáles fueron las estrategias de aprendizaje que usaste?

---

(si no las identificas no te preocupes, este material te ayudará a hacerlo).

Los aspectos **afectivos- motivacionales** se refieren a la actitud, la disposición y las creencias (importancia, relevancia, dificultad, utilidad, interés y autoeficacia) que tienes para llevar a cabo las actividades de aprendizaje y alcanzar el logro de sus metas. Por lo tanto, durante la planeación debes especificar lo más claramente posible tus metas, identificar tu capacidad para lograrlas, analizar la dificultad y el interés de las actividades que tienes que realizar; en la fase de monitoreo es importante que te des cuenta de cómo se manifiesta tu motivación hacia la actividad que estás realizando.

Para mantenerte orientado hacia tus metas y tus objetivos de aprendizaje, lleva a cabo acciones para mantener tu motivación, (por ejemplo, permitirte una pequeña recompensa al terminar una tarea), y en la fase de auto-reflexión recapacita sobre la forma en que puedes mantener y/o aumentar tu motivación hacia la tarea.

Identificar los elementos que te motivan a realizar una tarea o que contribuyen a hacerla importante o interesante te hará más fácil persistir en ella. No siempre es fácil mantener constante un nivel de motivación; sin embargo, la realización de la tarea en sí misma te permitirá descubrir aspectos que te conduzcan a esa meta.

Recuerda que: ***“La perseverancia es la madre de todos los logros”.***

Recuerdas alguna tarea que hayas abandonado, ¿por qué la dejaste?

---

(seguro puedes identificar algún problema en tu motivación. Si no, lo haremos juntos)

Las manifestaciones **conductuales**, tales como el tiempo que se dedica al estudio, el esfuerzo o la planeación y monitoreo de las acciones, son elementos para tu logro. Al planear elige la forma en que administrarás tu tiempo; establece prioridades y la cantidad de esfuerzo que pondrás en la tarea. Durante el monitoreo analiza y date cuenta de los resultados que vas obteniendo y, si es necesario, busca ayuda, incrementa o disminuye el tiempo dedicado a la tarea y al final (en la fase de auto-evaluación) realiza una apreciación o valoración de si el tiempo y esfuerzo invertido han sido suficientes para el logro de la meta propuesta, para que una vez lograda ésta, puedas realizar una nueva planeación de tu siguiente tarea de aprendizaje.

Recuerdas la última buena calificación que obtuviste, ¿qué hiciste para obtenerla?

---

(Es importante aprender de nuestros logros, saber qué conductas realizamos para obtenerlos).

Por último, Pintrich (2000b) considera que el contexto es otro aspecto que se debe tener en cuenta. El **contexto** se refiere a las percepciones que asumes tanto sobre el medio ambiente en el que se realiza tu aprendizaje como de las características de la tarea. Al llevar a cabo la planeación, considera las características físicas del aula, el clima académico, el tipo de tarea y el nivel de dificultad. Durante el monitoreo, se analiza si hay cambios en tu entorno que te afecten y lleva a cabo acciones que transformen el contexto para hacerlo más adecuado a tu aprendizaje a través de modificar o reducir las distracciones o renegociando las exigencias del profesor o trabajando en equipo y, finalmente, auto-evalúa las demandas de la tarea y de los factores contextuales que influyen en los logros.

¿En qué contexto te has sentido más a gusto cuando estudias?

---

Todos estos elementos son los que tienes que tomar en cuenta para convertirte en un aprendiz autorregulado. Al principio pueden parecer laboriosas, pero en la medida que las practiques lo irás haciendo de manera casi automática.

Recuerda que para ser un estudiante autorregulado lo primero que debes tener es muy clara, específica y precisa una **META**, ahora trabajaremos en ello.

---

# CAPÍTULO 3

## Establecimiento de metas

### ¿CÓMO PUEDES ESPERAR QUE HAGAS REALIDAD TUS METAS SI NI SIQUERA SABES CUÁLES SON?

Hablemos de que son las metas, sus características y tipos y revisa cuáles son tus metas al ingresar a la universidad.

Detén un poco tu lectura y reflexiona sobre la siguiente pregunta:

¿Me planteo proactivamente metas durante mi semestre, o hago solo lo que el profesor dice que haga? (tu respuesta sincera te ayudará a progresar).

---

---

Cualquiera que sea tu meta escríbela, con ella trabajaremos las próximas páginas.

Muchos de nosotros hemos leído el libro Alicia en el país de las maravillas de Lewis Carroll, en el encontramos el siguiente pasaje, quizá si lo lees ahora puedes tener otra visión.

“¿Podrías decirme, por favor, qué camino debo seguir para salir de aquí?”

-Esto depende en gran parte del sitio al que quieras llegar -dijo el Gato.

-No me importa mucho el sitio... -dijo Alicia.

-Entonces tampoco importa mucho el camino que tomes -dijo el Gato.”

¿Reflexiona sobre el párrafo anterior y escribe tus comentarios?

---

La mayoría de las personas van por la vida sin pensar quién es ni cómo llegó hasta donde está hoy. Como consecuencia la vida solamente les sucede como eventos aleatorios sin explicación y con pocas conexiones entre ellos.

Como te darás cuenta es muy importante tener una *META*. Seguro que te has planteado algunas de ellas al entrar a la universidad. Escríbelas y después compártelas con tus compañeros.

1.- \_\_\_\_\_

2.- \_\_\_\_\_

3.- \_\_\_\_\_

Una meta es.... cualquier cosa que el individuo se esfuerza en lograr. *Reeve, 2010*.

Bandura (1986) define las metas como la determinación que tiene una persona de involucrarse en cierta actividad o de conseguir un resultado determinado en el futuro (citado en Nájera, Salazar, Vacio y Morales, 2020) y actualmente sabemos que una de las variables que influye directamente en el rendimiento académico es que el estudiante tenga una meta (Nájera, Salazar, Vacio y Morales, 2020).

Las personas que tienen metas superan a aquellas que no las tienen y dentro de una misma persona se ha demostrado que se tiene mejor ejecución cuando tienes una meta que cuando no las tienes. El establecimiento de una meta mejora el desempeño aunque dependen de que tan bien se estableció la meta (Reeve, 2010). Aun, una persona tiene diferente ejecución cuando se impone una meta que cuando no lo hace, por ello es muy bueno especificar las metas y los tiempos en lo que quieras lograr algo.

Dinámica: Haciendo sentadillas.

1.- Hacer dos grupos y ambos salen del salón

2.- Se le hace pasar al grupo uno y solo se le da la instrucción, “hagan sentadillas”, las que quieran en el tiempo que quieran y cuando quieran se sientan.

- 3.- Se debe revisar que se lleven a cabo adecuadamente
- 4.- Al cabo de los dos minutos se para el ejercicio y se les pide a los integrantes que se sienten
- 5.- Durante el ejercicio, se registra el tiempo que duraron haciendo sentadillas el número de las mismas por cada uno de los integrantes y el promedio de sentadillas que hicieron en el grupo
- 6.- Al siguiente grupo se le pide que entre y se le especifica la meta es hacer el mayor número de sentadillas en dos minutos.
- 7.- Se registra lo mismo que para el grupo anterior.
- 8.- Se comparan los resultados.
- 9.- La investigación demuestra que el grupo con una meta hace más sentadillas que el grupo que no tiene meta

Veamos un ejemplo

### **Caso 1. Renata:**

*Renata tiene 19 años y actualmente estudia el primer semestre de Psicología en el turno matutino, y aunque ella reconoce que en general sus materias le agradan, comenta que es muy difícil aprender Estadística Descriptiva, pues piensa que es complicada, aburrida, y el solo pensar que tiene tarea la desmotiva, hasta el grado de sopesar la idea de abandonar esa clase, pues cuando entra no pone la atención debida, lo que le imposibilita realizar los ejercicios de manera correcta.*

*La maestra se dio cuenta de la situación y enseguida platicó con ella, preguntándole por qué cree que encuentra dificultades para realizar los ejercicios, Renata dice que además de aburrida, la materia no le inspira curiosidad y no cree que esos conocimientos sean útiles para ella en un futuro. La maestra trata de ver la necesidad de la materia además de que requiere aprobar la clase, pues es parte de su formación como psicóloga. Le sugiere a Renata que se proponga como meta obtener al menos 8 de calificación.*

De acuerdo con lo anterior:

Menciona tres razones por las que consideras que Renata muestra dificultades en estadística descriptiva:

1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_

Una tarea importante, cuando hablamos de metas, es distinguirlas de los deseos o de los sueños. Todos hemos tenido sueños que creemos posibles y seguimos soñando. En otras ocasiones pretendemos ser más realistas y renunciamos a esos sueños porque los creemos imposibles.

### Deseos vs Metas

Pero es justamente ésta la diferencia entre metas y sueños: Los sueños son deseos y las metas es la programación que nos hacemos para lograr que esos sueños se cumplan. El ser mejor estudiante, ser mejor persona y aprender más, no son metas en estricto sentido, ya que están planteadas de forma tan ambigua que no sabremos cuándo las hemos alcanzado.

Te preguntará ¿Cómo debo establecer una meta y, específicamente, una meta académica?

### Objetivas

Además, deben ser realistas y, bajo este rubro, es importante que hagas un balance adecuado para ti. Las metas fáciles propician el abandono o el desinterés de la tarea, mientras que las metas difíciles son consideradas como retos y conducen a niveles superiores de rendimiento académico. Pero, si son extremadamente difíciles, probablemente no las termines o pierdas el interés en ellas (Moreno 2019).

Las metas fáciles estimulan poco el esfuerzo, las intermedias tienen un esfuerzo moderado y las difíciles aumentan el esfuerzo (Reeve, 2010) es por ello que debes

ponerte metas que representen un desafío pero que sean realistas, este tipo de metas implican que te salgas de tu zona de confort, pero solo así podrás avanzar en una sociedad que cada vez exigen mayores competencias profesionales.

Cuando una meta es algo muy grande como hacer un viaje muy lejos, comprar un coche o hacer una tesis debes dividir tu meta en pequeños pasos, que puedas alcanzar en poco tiempo. Las metas son a largo plazo y los objetivos a corto (Rojas, 2018). Es por ello que es adecuado plantearse objetivos para cada clase o tema, si tu docente no lo hace, hazlo tú.

### Claras y Específicas

Las metas deben ser claras y específicas, porque si no, no sabrás si lo habrás alcanzado o no. Por ejemplo, nos ponemos como metas ser mejores estudiantes, muy bien eso es muy loable, pero como sabemos que somos mejores si es por las calificaciones especificalo, si es por la cantidad de tiempo que pasó estudiando especificalo o bien si es por la cantidad de información que aprendí, también especificalo, de otra manera no sabrás que has llegado.

Los científicos de la motivación hablan de que es importante aprender a establecernos metas específicas y claras porque entre más detalladas sean mejor atraerán nuestra atención hacia lo que se tiene que hacer y reduce la ambigüedad en el pensamiento y la variabilidad en el desempeño. Y en segundo lugar entre más puntuales sean impulsan a los individuos a planear un curso de acción y conducen a la gente a utilizar su conocimiento y estrategias relacionadas con la tarea.

### Mensurable

Medible es otra de las características de las metas, esto es para que sepas cuándo la has logrado.

Aun así te preguntarás, cualquier sueño o deseo puede tener estas características, ¿cuál es la diferencia con las metas que me propongo lograr? La diferencia es:

### “UN PLAN DE ACCIÓN”

Un plan de acción son todos los planes que hagas en cuanto a los pasos a seguir para alcanzar tu meta. Nuevamente deben de ser muy específicos, por lo tanto tienes que

programar todos y cada uno de los pasos que realizarás (no se vale saltarse ninguno, aunque parezca obvio), las acciones o conductas que tendrás que hacer y los tiempos en que los ejecutarás. Considera también los recursos con los que cuentas.

Un último tip, cuando te propongas algo grande, por ejemplo el trabajo final de una materia, el cual tiene que ser de 40 cuartillas y contener al menos 50 referencias bibliográficas, o cualquier otra tarea que consideres titánica, pártela en sub metas y, cuando te des cuenta, ya la conseguiste.

De las metas que escribiste anteriormente, escoge una de las que quieras compartir y revísala

---

---

¿Es motivante para ti? Si sí es, excelente. Sí, no, reformular.

¿Es realista para ti? Si sí, estupendo. Sí, no, reformular.

¿Es clara y específica? Si sí, muy bien. Sí, no, reformular.

¿Es medible? Si sí, grandioso. Sí, no, reformular.

Ahora es tiempo de hacer tu “PLAN DE ACCIÓN”.

Compare con tus compañeros la meta que escogiste, retroalimenta la de ellos y permite que ellos retroalimenten una tuya. Recuerda que tiene que ser:

- Realista
- Clara y específica
- Medible. Especifica el tiempo o fechas en que la lograras
- Comparte tu “PLAN DE ACCIÓN”.

Para ayudarte a hacer tus metas de una manera adecuada y generar tus propios planes para lograrlas te compartimos este cuadro, escribe en él tus metas de aprendizaje o personales y todas aquellas conductas que llevarás a cabo para lograrlas. Úsala tantas veces como requieras sólo una meta a la vez.

META	Motivante	
	Realista	
	Específica	
	Medible	
CONDUCTA	Estrategia	
	Pasos	
	Acciones	
	Tiempos	

Ahora en casa y en privado, haz lo mismo con las demás metas que escribiste, escoge la más importante y pon tu plan de acción en donde puedas verlo a diario, eso te servirá para evitar la procrastinación.

## 3.1 Orientación motivacional hacia las metas

Los seres humanos intentan conscientemente alcanzar metas, especialmente las relacionadas con objetivos futuros. Uno de los escenarios donde la motivación orienta o inhibe nuestra acción es el contexto académico, en el que los estudios universitarios plantean expectativas de un estilo y proyecto de vida a largo plazo y para el resto de tu vida. La motivación que impulsa tus acciones con la que lograras tus metas, a esto se le llama orientación motivacional a las metas, la cual se encuentra integrada por diferentes factores, como las creencias, las habilidades, los sentimientos y las atribuciones que les damos a nuestros éxitos o fracasos (Barca-Lozano et al., 2012) .

Todos estos factores los debes conocer a fondo porque son las características de tu persona las que determinan cómo enfrentas tus actividades académicas y posteriormente las profesionales.

Tradicionalmente se consideran dos tipos de metas; las de aprendizaje y las de rendimiento y que incluía la motivación de logro. Las investigaciones han demostrado

que las metas de aprendizaje están relacionadas con el aprendizaje profundo mientras que las de rendimiento lo están con el procesamiento superficial ya que el interés se centra en evitar el fracaso y obtener buenas notas. El hecho de tener una meta u otra hace que afrontes tu tarea académica de una u otra manera. Sin embargo cuando tienes que aprender algo entran en juego no solo la motivación extrínseca, ni la intrínseca exclusivamente sino una interacción tridimensional a la que agregaremos la motivación de logro (Barca- Lozano, 2019, Pintrich, 2003, Raymundo, 2017).

Con base en lo expuesto, es adecuado hacer una reflexión sobre la motivación que dirige tu esfuerzo, intrínseca, extrínseca o de logro. Por esto es que se habla de que las metas deben ser motivantes. Aclaremos cada una de ellas para que posteriormente puedas hacer un ejercicio.

### 3.2.1 Orientación intrínseca a la meta

- También llamadas metas centradas hacia el proceso de aprendizaje o metas de dominio, dentro de estas encontramos las metas de logro que trataremos más adelante. Todos buscamos satisfacer las necesidades que presentamos en distintas situaciones, pero muchas veces no somos conscientes de ellas; es decir, en apariencia lo que hacemos, al asumir que nos gusta, queda interiorizado de tal forma que se vuelve muy personal: intereses propios, empeños y curiosidades por aprender y desarrollar determinadas habilidades. A esto se le llama motivación intrínseca (Barca Lozano, et al., 2021).
- Las personas que se dirigen a su meta de manera intrínseca están más dispuestos a seleccionar problemas de dificultad moderada que impliquen un desafío a sus capacidades, emplean estrategias de aprendizaje efectivas y están dispuestos a invertir un mayor esfuerzo cognitivo significativo en la tarea intentando superar estratégicamente los obstáculos (Paolini, 2009., citado en Moran & Meneses 2016).

En el ámbito académico, el término “motivación” se considera como una disposición positiva para que el alumno aprenda y continúe la tarea de manera autónoma

(Pereira, 2009) . Cuando se tiene una meta académica, se determina la calidad de las actividades de aprendizaje y estudio, así como las reacciones del sujeto ante los resultados de éxito o fracaso.

Cuando tienes una “meta de aprendizaje” estás motivado de manera intrínseca ya que lo que te interesa es hacer tuyo un conocimiento dado (Barca-Lozano et al., 2012)

Las metas de aprendizaje engloban las metas relacionadas con la tarea: metas de competencia, donde el sujeto trata de aumentar sus capacidades o habilidades; metas intrínsecas, enfocadas más a la propia tarea; y metas de control, donde existe una regulación y autonomía por parte del sujeto. En resumen, el alumno que tiene este tipo de metas se interesa por actividades que le permitan adquirir nuevas habilidades y mejorar sus conocimientos.

## 3.1.2 Orientación extrínseca a la meta

La motivación extrínseca surge a partir de consecuencias ambientales y estímulos que determinan el que realicemos determinadas tareas. Un ejemplo claro de esto, lo vemos cuando estudiamos para obtener una buena nota. En palabras simples, realizamos una acción dada para satisfacer motivos impuestos por otras personas o por el medio ambiente y, de esta forma posiblemente lograr que los demás nos reconozcan, es decir, aceptar una recompensa externa (Rojas, 2008) . Las metas planteadas con motivación extrínseca se denomina “metas de rendimiento”, dado que en éstas te enfocas en la calificación que el profesor te otorgará al final del curso (Barca-Lozano et al., 2012) .

Las metas de rendimiento se dividen dos tipos: Las que se orientan a la obtención de aprobación y la evitación del rechazo por parte de amigos, familia y profesores, y las metas en donde el alumno crea una tendencia a aprender y obtener buenos resultados en los exámenes de manera progresiva, así como en otras actividades académicas (Flores & Gómez, 2010).

El alumno que se guía a través de las metas extrínsecas, buscará ser reconocido por otras personas a través de sus logros y de sus habilidades o competencias, evitando

así una valoración negativa, e incluso buscará aumentar o mantener su autoestima ante los demás (Barca-Lozano et al., 2012) .

En el afán de obtener tanto logros personales como aquellos reconocidos por otras personas o por la sociedad podemos hablar de la motivación de logro.

### Otros factores

## 3.1.3 Motivación al logro

La motivación de logro se define como el impulso de sobresalir, de alcanzar la consecución de metas, de esforzarse por tener éxito. Esto tiene que ver con “hacer algo mejor”, lo cual puede tener varias razones: agradar a otros, evitar las críticas, obtener la aprobación o simplemente conseguir una recompensa. Pero lo que debería estar implicado en el motivo de logro es el actuar bien por sí mismo, por la satisfacción intrínseca de hacerlo mejor (McClelland, 1989, Citado en Morán & Meneses, 2016).

La consecuencia social de las personas que presentan una alta necesidad de logro es el éxito profesional ya que tienden a mejorar y buscan escalar en el trabajo, se enfocan hacia el trabajo y tienen mayor satisfacción con el mismo, intentan hacer sus tareas cada vez mejor, logran objetivos y metas difíciles y generalmente obtienen óptimos resultados (Morán & Meneses, 2016).

Generalmente cuando actuamos, lo hacemos bajo el influjo de los diferentes tipos de motivación, es poco común que solo un tipo de motivación nos impulse a la acción. Por ejemplo cuando estudias puedes decir que lo que más te importa es la calificación, quieres sacar un buen promedio pero también te importa aprender para que después puedas aplicar tus conocimientos y además te interesa llegar a convertirte en Licenciado en Psicología lo cual es una motivación de logro.

A continuación haremos un ejercicio en el que te pido que reflexiones sobre una materia en particular, la que tú quieras. En el siguiente cuadro en donde dice materia escribe la que escogiste y tú opinión acerca del contexto (maestro, compañeros, material de estudio, temática o dinámica de aprendizaje). Supón que tu motivación para cursarla tiene 100 puntos, cuanto le darías a cada tipo de motivación que te

mueve. Compara con tus compañeros y analiza porque es así y si fuera otra materia como cambiarían tus puntajes motivacionales y ¿por qué?

<b>MOTIVACIÓN</b> 100 puntos	Intrínseca	
	Extrínseca	
	Logro	
<b>CONTEXTO</b>	Materia	
	Ambiente	

# CAPÍTULO 4 Estrategias de aprendizaje

## Caso 1. ¿Por qué no puedo organizar mis ideas?

*Rodrigo siempre ha tenido dificultades para organizar sus apuntes en las clases, así como para ordenar sus ideas al momento de participar en las mismas, sin embargo, eso no había representado un gran problema dentro de su entorno académico. Todo cambió cuando entró a estudiar la carrera de Psicología, pues uno de los requisitos a evaluar por todos los profesores es la participación derivada de las lecturas del programa, así como la elaboración de apuntes que muestren las ideas principales de dichos textos. Esto le sucedía principalmente en las materias en la que se revisan material teórico, es decir, conceptos, fechas, hechos, etc.*

De acuerdo con el planteamiento anterior, responde las preguntas.

- ¿Cuál piensas que pudiera ser la dificultad que presenta Rodrigo?

---

- ¿En tu opinión, qué necesita Rodrigo para afrontar su dificultad y realizar un mejor trabajo?

---

- Si tu fueras Rodrigo, ¿qué harías para aprender la información de tal manera que no se te olvide y puedas verbalizarla durante la clase?

---

---

Una de las cosas que debes tomar en cuenta es el propósito o meta de aprendizaje que tiene Rodrigo. Él puede, y tú también, utilizar diferentes tipos de estrategias para aprender.

Pero... ¿Qué es una estrategia?

## 4.1 Definición de las estrategias de aprendizaje

Las estrategias de aprendizaje son las actividades u operaciones mentales que realizas para facilitar y mejorar tu tarea, cualquiera que sea el ámbito o contenido que estés aprendiendo. Si te limitas a repetir o reproducir la información sin reflexionarla, el aprendizaje será meramente repetitivo, en cambio sí la seleccionas, organizas y elaboras, tu aprendizaje será constructivo y significativo.

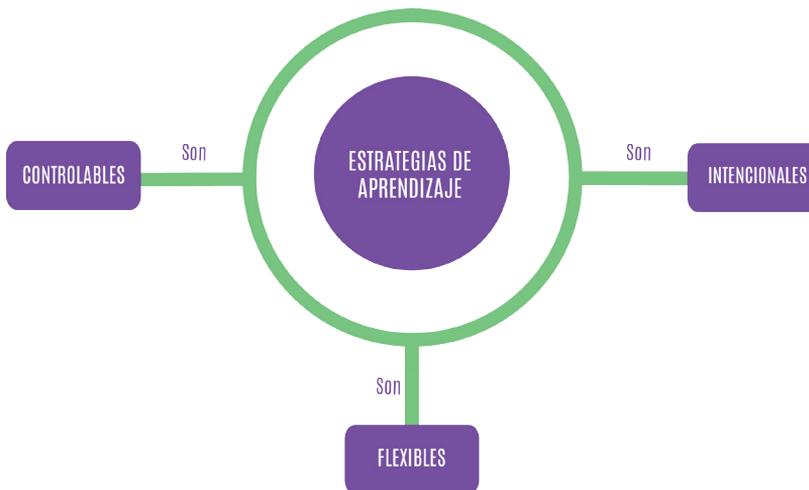
La situación actual donde se han llevado a cabo actividades académicas a distancia o híbridas, debido a la pandemia COVID-19, ha puesto en evidencia lo necesario de organizarse de mejor manera para aprender o realizar una tarea, ya que al encontrarte solo tienes más control sobre tu propio aprendizaje. Por lo tanto, en nuevas situaciones en las que tengas que aprender por tu cuenta tendrás que poner en práctica las estrategias que has adquirido hasta ahora.

Aun cuando se han dado muchas definiciones de las estrategias de aprendizaje, éstas coinciden en que son secuencias integradas de procedimientos o actividades que se eligen con el propósito de facilitar la adquisición, almacenamiento y/o utilización de la información (Dansereau, 1985), que son directa o indirectamente manipulables y que siempre llevan una intención o un propósito (Beltrán, 1995) y que requieren de la toma de decisiones en las que el estudiante elige y recupera los conocimientos que necesita para alcanzar un objetivo, dependiendo de la tarea, el contenido y el contexto al que se enfrente (Monereo, 1994).

En conclusión, las estrategias de aprendizaje, sea la que sea que utilices, tienen un fin común, el cual es lograr aprender de la mejor manera alguna tarea utilizando los recursos que tienes, tanto personales (cognitivos) como tangibles (tu ambiente). Por lo tanto es importante que las estrategias de aprendizaje te sean enseñadas desde etapas tempranas ya sea experimentando o jugando, para que después con los conocimientos que adquieras a lo largo de tu formación académica tú puedas transformarlas en técnicas instrumentales y posteriormente en habilidades metacognitivas donde involucres estrategias cada vez más complejas (Costa & García, 2017).

## CAPÍTULO 4

Recuerda, como dijimos anteriormente que las estrategias de aprendizaje son procedimientos que aplicas de manera intencional, es decir tú decides cuál aplicas, que tú controlas la manera en que la aplicas y al mismo tiempo es una herramienta que puedes cambiar en cualquier momento o continuar utilizándola, según te haya sido útil o no; es flexible ya que la puedes cambiar o usar nuevamente para aprender otra información y te sirven para problemas, y que logres aprender a fondo lo que quieres. Por lo tanto, las estrategias de aprendizaje no son automáticas sino controladas, debes aprenderlas y ser consciente de ellas para poder llevarlas a cabo por lo que involucran procesos mentales que se hacen valer de tus propios recursos y capacidades disponibles de acuerdo a la información que posees (Mendoza, Cadavid y Díaz, 2017).



Cuando ves un partido de fútbol te darás cuenta de que el entrenador cambia a los jugadores dependiendo de varias cosas, tales como si el equipo contrario está atacando o defendiéndose, si los jugadores corren por la banda derecha o izquierda, si hay algún jugador que esté lastimado y por lo tanto tiene menos capacidad para avanzar o defender, si el juego se está ganando o perdiendo; más aún, el entrenador puede tener una estrategia para el primer tiempo y otra para el segundo, pero lo que es seguro es que tendrá una en cada juego dependiendo de las características del equipo contrario. De manera similar, **TÚ** eres el estratega de tu propio aprendizaje. De modo análogo, dependiendo de qué materia estés estudiando escogerás intencional, controlada y

flexiblemente la forma que a **TI** te acomode mejor para asimilar el conocimiento y dependiendo de las condiciones, el contexto y la materia de estudio optes por una u otra estrategia de aprendizaje, así te conviertes en el estratega de tu propio aprendizaje.

En un contexto académico, en donde vas a iniciar tu acercamiento a nuevos conocimientos, es adecuado que realices algunas actividades antes de iniciar tu aprendizaje, esto es al momento de adquirir conocimientos, por ejemplo, si quisiéramos leer un texto, lo más adecuado sería, en una primera instancia, plantearse: ¿Cuál es la finalidad de la lectura? ¿Quién lo escribe y para qué?, seguido de reflexiones como: ¿Para qué necesito aprender esto? (Gutiérrez & Salmerón, 2012).

Posteriormente, hay que preguntarse ¿Qué conocimientos poseo sobre dicha temática? De este modo el paso siguiente involucraría leer el texto y seleccionar una estrategia de organización, como algún tipo de subrayado, elaboración de un resumen o diagrama que nos permita esquematizar conceptos clave.

### Reflexionemos

Plantéate un escenario donde debas presentar un examen en dos semanas a partir de hoy, el cual representa una parte considerable de tu calificación sobre un tema nuevo y responde lo siguiente.

¿Cómo te sientes al tener que enfrentarte a un tema nuevo y ser evaluado?

---

---

¿Con cuánto tiempo de anticipación comenzarías a estudiar y por qué?

---

---

¿Qué estrategias utilizarías para aprender el tema?

---

---

¿Cuál consideras que sería tu mayor dificultad en este escenario?

---

---

Una de las cosas que debes tomar en cuenta es el propósito o meta de aprendizaje que tendrías en este caso y las estrategias que utilizas comúnmente ya que puedes utilizar diferentes tipos de estrategias de acuerdo a la meta que tengas.

## 4.2 Clasificación de las estrategias de aprendizaje

Las estrategias de aprendizaje se clasifican:



Las estrategias de repetición consisten en pronunciar, nombrar o decir de forma repetida los estímulos presentados dentro de una tarea de aprendizaje, es un mecanismo de repaso que activa los materiales de información para mantenerlos en

la memoria a corto plazo para posteriormente transferirlos a la de largo plazo. Esta se puede utilizar cuando lo que quieres hacer es repetir lo que el maestro o el libro dicen y por lo tanto te sirve para tener un aprendizaje memorístico e implica que procesas la información de manera superficial.

Siempre que intentas aprender algo nuevo es adecuado que relaciones la nueva información con lo que ya conoces sobre el tema, para ello son útiles las **estrategias de elaboración** que tratan de integrar los nuevos conocimientos con los que ya tienes almacenada en la memoria. Si quieres que la adquisición de la información tenga un procesamiento superficial la elaboración que hagas de ésta será simple, si por el contrario quieres que el procesamiento de la información sea profunda tu elaboración deberá ser compleja.

**Las estrategias de organización** intentan combinar los elementos informativos seleccionados en un todo coherente y significativo. Con estas estrategias podrás organizar, agrupar o clasificar, esquematizarlas de tal manera que logres una representación de los conocimientos y por lo tanto puedas ver las relaciones que diferentes partes de éste tiene entre sí.

De acuerdo con Pozo (1989) las estrategias de elaboración y organización estarían vinculadas a un tipo de aprendizaje por reestructuración y a un enfoque o aproximación profunda del aprendizaje, mientras que las estrategias de repetición se encuentran relacionadas con un aprendizaje asociativo y con un enfoque o aproximación superficial del aprendizaje.

Además de las tres ya presentadas, Weinstein, et al (1998; en: Peñalosa, Landa y Vega, 2006) manejan dos estrategias más: las metacognitivas, descritas posteriormente y las de **pensamiento crítico**, las cuales implican que el alumno aplicará los conocimientos teóricos adquiridos a una situación práctica en su vida cotidiana. De este modo se debe evaluar la situación y, posteriormente, tomar decisiones para su resolución.

En un contexto académico, en donde vas a iniciar tu acercamiento a nuevos conocimientos, es adecuado que realices algunas actividades antes de iniciar tu aprendizaje, esto es al momento de adquirir conocimientos, por ejemplo, si quisiéramos leer un texto, lo más adecuado sería, en una primera instancia, plantearse: ¿Cuál es la finalidad de la lectura? ¿Quién lo escribe y para qué?, seguido de reflexiones como:

¿Para qué necesito aprender esto? (Gutiérrez & Salmerón, 2012).

### Estrategias de repetición

#### Memorización

Cuando memorizamos los conceptos clave de algún material de estudio, usamos este tipo de estrategias las que requieren que se recite o repita la información. Son las que utilizan con mayor frecuencia por los estudiantes, su procesamiento es superficial, se usan en las ocasiones que quieres aprenderte algo de manera textual. Cuando requieres aprendizajes repetitivos o memorísticos este tipo de estrategia te será de utilidad. Algunos ejemplos de estas estrategias son: tomar notas, apuntes, copiarlos o recitarlas, destacar, copiar y repetirlas esto es, recircular la información (Díaz-Barriga y Hernández, 2010). Muchas de estas actividades las has hecho durante tus años de instrucción.

#### Subrayado

Se emplea para identificar las partes más importantes de un texto, usado adecuadamente te ayudará a identificar las ideas principales y secundarias del mismo.

Es importante que no subrayes todo o partes sin importancia; en ocasiones los maestros encuentran estudiantes que solo dejan pequeñas porciones sin subrayar. Antes de empezar a subrayar haz una lectura previa (fíjate en la estructura del texto o lo que viene resaltado) y posteriormente realiza el subrayado en una segunda lectura. Más aún, si puedes poner al margen lo que consideras es el título del párrafo esto te ayudará a identificar los conceptos centrales. En algunas ocasiones es conveniente subrayar con diferentes colores, esto depende de tu gusto personal.

A continuación se te presentan algunas sugerencias

1. Leer el texto atentamente.
2. Identificar la relación que tiene el título o subtítulos con las ideas principales de cada párrafo.
3. Dentro de cada párrafo, verificar si entendemos la idea principal y resaltar las

palabras o algunas frases clave con colores o, simplemente, poner una línea debajo de ellas.

4. Volver a realizar otra lectura poniendo especial atención a lo subrayado previamente.

### Estrategias de elaboración

#### Relación entre conocimientos

Recuerda que las estrategias de elaboración permiten establecer conexiones profundas entre el conocimiento anterior y el aprendizaje recientemente, por lo que son buenas herramientas de enlace. Ejemplos de este tipo de estrategias son los resúmenes, esquemas, la toma de notas, y hacerte preguntas previas sobre lo que vas a aprender.

*Preguntas reflexivas antes de comenzar con una tarea de lectura.*

A continuación, se sugiere que te hagas las siguientes preguntas antes y durante la realización de una lectura, con el fin de facilitar su comprensión (Gutiérrez y Salmerón, 2012).

1. ¿Por qué y para qué leo el texto?
2. ¿Quién lo escribe y con qué finalidad?
3. ¿Cómo se relaciona el texto con otros que he leído?
4. ¿Qué conozco sobre el tema?
5. ¿Puedo predecir algo a partir del título?
6. ¿En el texto hay conceptos o palabras clave subrayados, en cursivas o en negritas? ¿por qué?

### Estrategias de categorización

#### Aprendizaje complejo

Las estrategias de organización nos ayudan a construir un nuevo aprendizaje a través de la unión de los conocimientos nuevos con los adquiridos previamente. De este modo, la información es almacenada en la memoria a largo plazo, misma que nos permitirá recordarla de manera clara, a través de estructuras más complejas, como representaciones visuales derivadas de nuestras técnicas de estudio, por ejemplo: diagramas, subrayados o formación de jerarquías (Díaz- Barriga & Hernández, 2010). Mencionaremos solo algunos de ellos.

#### Mapas conceptuales

Los mapas conceptuales sirven para representar gráficamente ideas o conceptos que están relacionados jerárquicamente. Se utilizan para organizar el contenido de estudio y permiten organizar información, sintetizar y presentar. Son representaciones gráficas de partes de la información o conocimiento declarativo.

Se compone por **conceptos** que se refiere a las regularidades de los objetos, eventos o situaciones; por **proposiciones** que son formas al vincular dos conceptos o más entre sí y por **palabras de enlace** que son las palabras que se adjuntan a las líneas que vinculan los conceptos (Díaz-Barriga & Hernández, 2010).

*Procedimiento de elaboración:*

1. Lee cuidadosamente el texto hasta entenderlo con claridad. En caso de que contenga palabras de las que no sepas su significado, consulta el diccionario y comprobar qué función desempeñan.
2. Localiza y subraya las ideas o términos más importantes (palabras clave) con las que elaborarás el mapa.
3. Determina la jerarquización de esas palabras.
4. Establece las relaciones que existen entre ellas

Elementos con los que se construye el mapa (Ver figura 1)

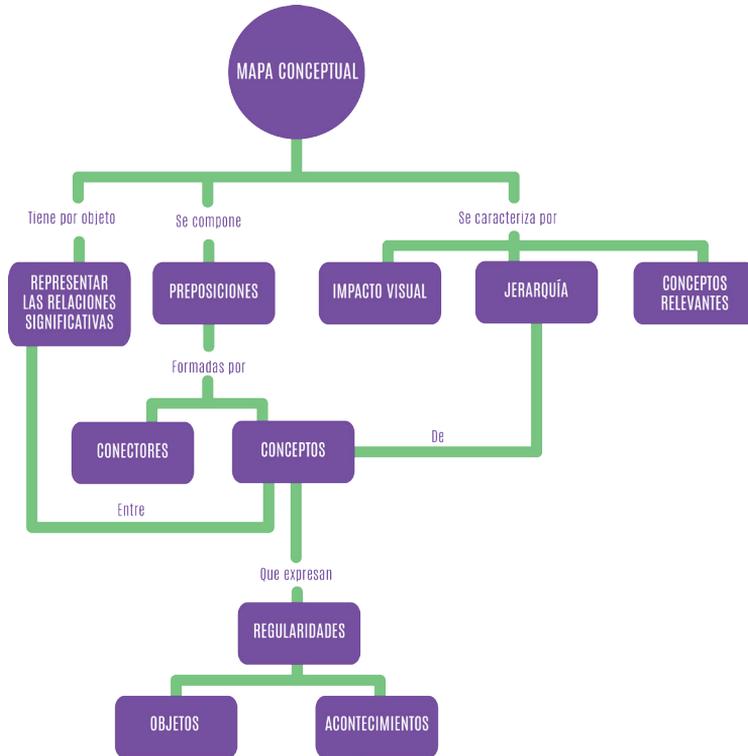


Figura 1. Ejemplo de mapa conceptual sugerido por Aguilar (2006). Los números encerrados en un círculo representan la jerarquía y las relaciones de la información (Portal académico CCH, 2015).

### Mapas mentales

Los mapas mentales nos ayudan a relacionar el contenido de algunas temáticas de aprendizaje de forma creativa, así como de manera gráfica y visual (Quesada, 2003). A continuación se presentan los pasos a seguir en la elaboración de un mapa mental:

1. Leer y seleccionar los conceptos e ideas principales.
2. Escribir el concepto o tema principal en el centro de la hoja, a partir de una figura.

3. Escribir alrededor del concepto principal otros conceptos clave, en sentido de las manecillas del reloj, comenzando por la parte de arriba.
4. Unir cada concepto o palabra clave alrededor del principal, mediante nodos o líneas, establecidas por la persona que realiza el mapa.
5. Con el fin de facilitar el entendimiento de la información, poner imágenes en el mapa mental, que tengan relación con el contenido.
6. Utilizar colores y figuras para mejorar el atractivo visual, así como las relaciones de los conceptos clave.
7. Al final, el mapa debe quedar organizado por niveles: En el centro el tema general, en el segundo nivel los subtemas y, en un tercero, el contenido de cada subtema planteado en el segundo nivel.

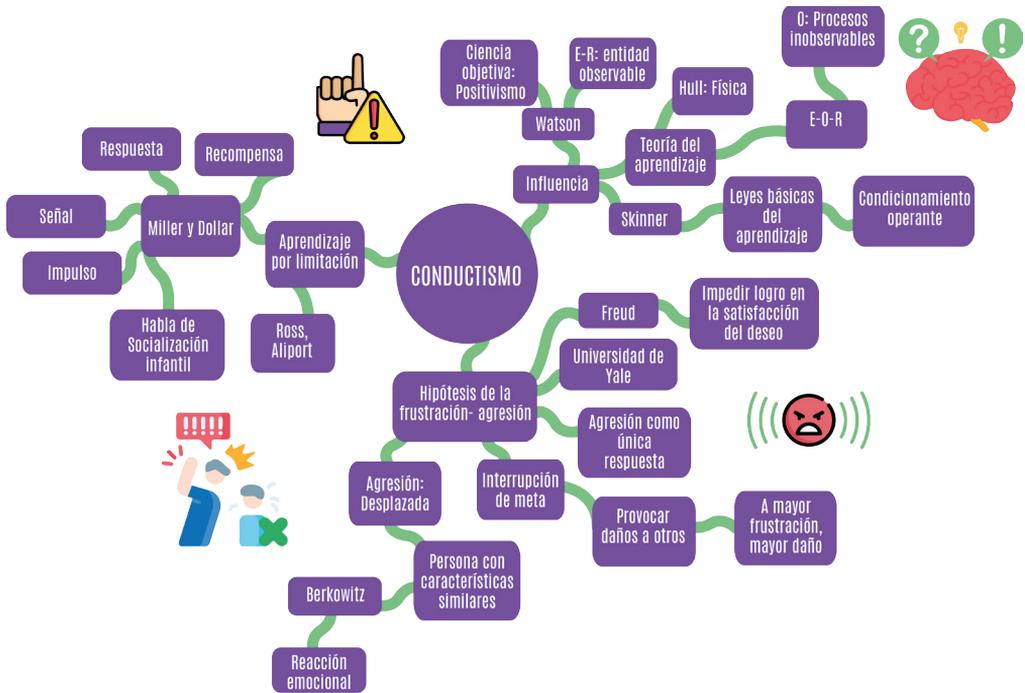


Figura 2. Ejemplo de mapa mental sobre conductismo, realizado en el programa online Goconqr.

Con la información presentada, lee el siguiente caso y ayuda a Alicia a encontrar una estrategia cognitiva que tu consideres que le permita resolver su problemática.

## Caso 2. Alicia y los mapas mentales

*Alicia se encuentra en tercer semestre de la Carrera de Psicología. Ella es una buena estudiante y siempre realiza las actividades que se le piden en clase de manera impecable. Sin embargo, en la clase de seminario, donde les piden leer textos, analizarlos y realizar mapas conceptuales, ahora les solicitan realizar mapas mentales. Esto representa un problema para Alicia, ya que, según las instrucciones dadas por la profesora, la construcción de un mapa mental incluye imágenes y pocas palabras clave, algo que a Alicia le cuesta trabajo. Además, menciona que el orden le parece disperso. Alicia platicó con la profesora acerca de su situación, sin embargo, la maestra le dijo que esos mapas son indispensables para su calificación.*

**1.** ¿Cuál consideras qué es el problema de Alicia?

---

**2.** ¿Qué tipo de estrategias cognitivas de aprendizaje le puede ayudar a Alicia a realizar la tarea que le pide su profesora?

- a) Estrategia de ensayo
- b) Estrategia de organización
- c) Estrategia de pensamiento crítico
- d) Estrategia de elaboración

**3.** ¿Por qué?

---

**4.** ¿Qué debe hacer Alicia para lograr realizar de manera exitosa un mapa mental?

---

El problema de Alicia es que presenta dificultades para realizar mapas mentales, sin embargo, esto es de que siempre el tipo de aprendizaje que ha tenido es memorístico y por lo tanto no le permite sintetizar la información de manera adecuada ya que realiza un procesamiento simple de la información.

Una estrategia de elaboración de la información le puede ayudar a nuestro personaje, como un mapa mental o conceptual. Cabe mencionar que aun cuando los mapas mentales se representan por medio de imágenes, existe una jerarquización de la información, que previamente es categorizada, lo que permite su elaboración y un procesamiento de la información más complejo.

**1.** Para que Alicia logre realizar, de manera satisfactoria, un mapa mental, debe realizar lo siguiente, de acuerdo con la clasificación dada por Weinstein, et al (1998; citado en Peñalosa, Landa y Vega, 2006), sobre estrategias cognitivas:

**I.** Estrategias de elaboración como: subrayado previo a realizar su mapa mental. Posteriormente realizar una jerarquización de los conceptos clave y, para facilitar la conexión con ellos, elaborar una imagen sencilla que explique el fenómeno revisado.

**II.** Una vez hecho lo anterior, Alicia deberá realizar el mapa mental con las reglas generales, sin embargo, esto no la limita para que ella agregue colores o conexiones, que le permitan entender, de manera clara, la organización.

Ahora conoces una serie de herramientas tanto motivacionales (metas, orientaciones intrínsecas o extrínsecas a las mismas y diferentes tipos de estrategias de aprendizaje para que puedas realizar una planeación académica.

Teniendo en cuentas tus próximas tareas académicas estarás listo para planear.

### Memorización

Cuando memorizamos los conceptos clave de algún material de estudio, usamos este tipo de estrategias las que requieren que se recite o repita la información. Son las que utilizan con mayor frecuencia por los estudiantes, su procesamiento es superficial, se usan en las ocasiones que quieres aprender algo de manera textual. Cuando requieres aprendizajes repetitivos o memorísticos este tipo de estrategia te será de

utilidad. Algunos ejemplos de estas estrategias son: tomar notas, apuntes, copiarlos o recitarlos, destacar, copiar y repetirlos esto es, recircular la información (Díaz-Barriga y Hernández, 2010). Muchas de estas actividades las has hecho durante tus años de instrucción. A continuación te ponemos solo un ejemplo.

## 4.2.2 Estrategias de elaboración

### Relación entre conocimientos

Recuerda que las estrategias de elaboración permiten establecer conexiones profundas entre el conocimiento anterior y el aprendido recientemente, por lo que son buenas herramientas de enlace. Ejemplos de este tipo de estrategias son los resúmenes, esquemas, la toma de notas, y hacerte preguntas previas sobre lo que vas a aprender.

*Preguntas reflexivas antes de comenzar con una tarea de lectura.*

A continuación, se sugiere que te hagas las siguientes preguntas antes y durante la realización de una lectura, con el fin de facilitar su comprensión (Gutiérrez y Salmerón, 2012).

7. ¿Por qué y para qué leo el texto?
8. ¿Quién lo escribe y con qué finalidad?
9. ¿Cómo se relaciona el texto con otros que he leído?
10. ¿Qué conozco sobre el tema?
11. ¿Puedo predecir algo a partir del título?
12. ¿En el texto hay conceptos o palabras clave subrayados, en cursivas o en negritas? ¿por qué?

## 4.2.3 Estrategias de categorización

### Aprendizaje complejo

Las estrategias de organización nos ayudan a construir un nuevo aprendizaje a través de la unión de los conocimientos nuevos con los adquiridos previamente.

De este modo, la información es almacenada en la memoria a largo plazo, misma que nos permitirá recordarla de manera clara, a través de estructuras más complejas, como representaciones visuales derivadas de nuestras técnicas de estudio, por ejemplo: diagramas, subrayados o formación de jerarquías (Díaz- Barriga & Hernández, 2010). Mencionaremos solo algunos de ellos.

Las **estrategias de repetición** consisten en pronunciar, nombrar o decir de forma repetida los estímulos presentados dentro de una tarea de aprendizaje, es un mecanismo de repaso que activa los materiales de información para mantenerlos en la memoria a corto plazo para posteriormente transferirlos a la de largo plazo.

Esta se puede utilizar cuando lo que quieres hacer es repetir lo que el maestro o el libro dicen y por lo tanto te sirve para tener un aprendizaje **memorístico** e implica que procesas la información de manera superficial.

Siempre que intentas aprender algo nuevo es adecuado que relaciones la nueva información con lo que ya conoces sobre el tema, para ello son útiles las **estrategias de elaboración** que tratan de integrar los nuevos conocimientos con los que ya tienes almacenados en la memoria. Si quieres que la adquisición de la información tenga un procesamiento superficial la elaboración que hagas de ésta será simple, si por el contrario quieres que el procesamiento de la información sea profunda tu elaboración deberá ser compleja.

Las **estrategias de organización** intentan combinar los elementos informativos seleccionados en un todo coherente y significativo. Con estas estrategias podrás organizar, agrupar o clasificar, esquematizarlas de tal manera que logres una

representación de los conocimientos y por lo tanto puedas ver las relaciones que diferentes partes de éste tiene entre sí.

De acuerdo con Pozo (1989) las estrategias de elaboración y organización estarían vinculadas a un tipo de aprendizaje por reestructuración y a un enfoque o aproximación profunda del aprendizaje, mientras que las estrategias de repetición se encuentran relacionadas con un aprendizaje asociativo y con un enfoque o aproximación superficial del aprendizaje.

Además de las tres ya presentadas, Weinstein, et al (1998; citado en Peñalosa, Landa y Vega, 2006) manejan dos estrategias más: las metacognitivas, descritas posteriormente y las de **pensamiento crítico**, las cuales implican que el alumno aplicará los conocimientos teóricos adquiridos a una situación práctica en su vida cotidiana. De este modo se debe evaluar la situación y, posteriormente, tomar decisiones para su resolución.

En un contexto académico, en donde vas a iniciar tu acercamiento a nuevos conocimientos, es adecuado que realices algunas actividades antes de iniciar tu aprendizaje, esto es al momento de adquirir conocimientos, por ejemplo, si quisiéramos leer un texto, lo más adecuado sería, en una primera instancia, plantearse: ¿Cuál es la finalidad de la lectura? ¿Quién lo escribe y para qué?, seguido de reflexiones como: ¿Para qué necesito aprender esto? (Gutiérrez & Salmerón, 2012).

Posteriormente, hay que preguntarse ¿Qué conocimientos poseo sobre dicha temática? De este modo el paso siguiente involucraría leer el texto y seleccionar una estrategia de organización, como algún tipo de subrayado, elaboración de un resumen o diagrama que nos permita esquematizar conceptos clave.

La primera reflexión que se propuso antes plantea un caso que podría suceder fácilmente en la vida de cualquier estudiante, sin embargo, el cómo abordamos esta clase de situaciones es lo que puede cambiar dependiendo del estudiante ya que cada uno de nosotros poseemos ciertas estrategias de acuerdo a nuestras necesidades e incluso algunas veces estas estrategias aparecen de forma natural sin que nos detengamos a analizar por qué estamos utilizando esa específicamente. Saber qué estrategia utilizas al aprender un tema y después puede ayudar a tener un mejor control y retener la información de manera exitosa.

Revisa tus respuestas del ejercicio anterior y responde las siguientes preguntas

**1.** ¿Qué estrategias de ensayo utilizo al iniciar mi estudio?

---

**2.** ¿Qué estrategias realizo después de revisar las lecturas?

---

**3.** ¿Cómo me han funcionado para la recuperación de información?

---

Entre todos hagan una lista de todas las estrategias de aprendizaje que conozcan.

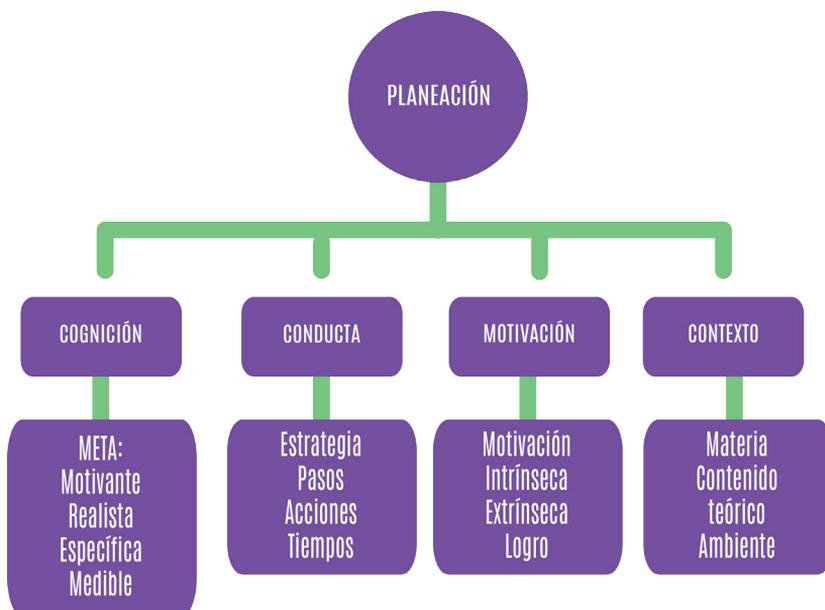
A continuación revisaremos solo algunas estrategias de aprendizaje para una revisión exhaustiva te recomendamos que revises las obras Pimienta, J. (2012). Estrategias de enseñanza – aprendizaje. México: Ed: Pearson Educación y la obra Pimienta J. (2008) Constructivismo. Estrategias para aprender a aprender. 3ed. México: Ed Pearson Educación.

# CAPÍTULO 5 Planeación

Regresamos a los conceptos del aprendizaje autorregulado. Si recuerdas la primera fase del aprendizaje autorregulado es la planeación. Para que puedas planear tienes que tener en cuenta la Mejor Versión de ti Mismo (TVM), conocer cómo se establece una meta de aprendizaje y qué estrategia vas a usar. Practicar la planeación te permitirá desarrollar la habilidad de aprendizaje autónomo y saber cómo enfrentar situaciones novedosas en tu práctica profesional, o cuando por situaciones externas a tu control se suspendan las clases (paros o pandemias).

Plantéate una meta académica de los conceptos y temas que estás utilizando en la actualidad. Por ejemplo para aquellos estudiantes que están cursando el primer semestre de la carrera de psicología podría practicar el aprendizaje autorregulado sobre el tema del surgimiento de la psicología experimental, si eres de otra carrera escoge un tema de los que estás revisando en tus materias.

A continuación encontrarás un esquema que te permitirá llevar a cabo la planeación



Tomando en cuenta todos los elementos que hemos visto, ahora nos toca aprender de manera autorregulada, algún tema que estás revisando actualmente.

Si eres estudiante de primer semestre de la carrera de Psicología te sugiero:

- Empirismo inglés y su influencia para la psicología.
- La teoría de la evolución y la influencia para la psicología
- Conductismo
- Cognoscitivismo
- Psicología positiva.

Pero si eres estudiante de cualquier otra carrera o semestre escoge algún tema de tus temarios, y si eres profesionista elige un tema de los retos que estás enfrentando.

Recuerdas qué es lo primero que tienes que hacer, escríbelo aquí

---

---

Exacto establecer una meta de aprendizaje.

Escribiste una cuando vimos ese tema puedes retomarla o puedes escoger cualquier otra. Hazlo de manera individual.

**Meta:**

---

---

**Revisemos la meta:**

1.- Para ti, ¿es motivante, representa un reto que se puede cumplir?

Justifica tu respuesta

---

2.- Para ti, ¿es realista? Justifica tu respuesta

---

---

3.- ¿Es específica? ¿Cómo vas a saber que ya llegaste a tu meta? Recuerda que no debe ser ambigua. Justifica tu respuesta

---

---

5.- ¿Es medible? Se sugiere poner criterios

---

---

De las estrategias de aprendizaje cuál crees que te servirá mejor para lograr tu meta

---

---

¿Por qué? La estrategia que escogiste que te va a permitir hacer

---

---

## CAPÍTULO 5

Con tus respuestas llena el siguiente cuadro siempre de manera individual.

META		
¿QUÉ HE HECHO HASTA AHORA?	HABILIDADES QUE POSEO	QUÉ OBSTÁCULOS PUEDO TENER
Plan de acción:		
Tiempo requerido para cumplir la meta:		
Recursos que me faltan:		

En grupos de cinco o seis personas compártelo con tus compañeros, retroalimenta las metas de ellos y permite que ellos retroalimenten la tuya. Si no lo trabajas en clase compártelo con algún compañero y si es parte de tu trabajo profesional compártelo con alguno de tus pares.

Ahora integremos la meta con todos los elementos que se han tocado hasta el momento.

**META**

<b>META</b>	Motivante	
	Realista	
	Específica	
	Medible	
<b>CONDUCTA</b>	Estrategia	
	Pasos	
	Acciones	
	Tiempos	
<b>MOTIVACIÓN 100%</b>	Intrínseca %	
	Extrínseca %	
	Logro %	
<b>CONTEXTO</b>	Materia	
	Ambiente	

# CAPÍTULO 6 Estrategias metacognitivas

Flavell (1976, p.232., citado en Cobarrubias, 2019) define el término metacognición como “el conocimiento que uno tiene acerca de los propios procesos y productos cognitivos o cualquier otro asunto relacionados con ellos, por ejemplo, las propiedades de la información relevantes para el aprendizaje y la supervisión activa y consecuente regulación y organización de estos procesos, en relación con los objetos o datos cognitivos sobre lo que actúan normalmente en aras de alguna meta y objetivo concreto”.

Aun cuando parece muy compleja se refiere a saber qué tanto sabemos de un tema que hemos estudiado y supervisar la forma en que lo estamos aprendiendo.

El automonitoreo o autosupervisión se caracteriza por una observación que tú mismo hagas de la forma en que estas llevando a cabo tus actividades, si estas te dirigen al logro de tu meta, lo que implica darte cuenta y ser consciente de tu progreso, de todo lo que estás haciendo, pensando y sintiendo para alcanzar tus metas. De hecho, monitorear tu aprendizaje, comprensión y motivación te da la posibilidad de hacer cualquier cambio adaptativo durante tu aprendizaje (Pintrich, 2004).

Podrías preguntarte, entonces...

## ¿Cuál es la diferencia entre las estrategias cognitiva y las metacognitivas?

“La función principal de una estrategia cognitiva es ayudar a alcanzar la meta de aprendizaje, mejorando nuestra aprendizaje, favoreciendo la codificación y almacenamiento de la información. En cambio la función principal de una estrategia metacognitiva es proporcionar información sobre el logro de una meta y el propio progreso de ella, por lo que se emplean para planificar, supervisar y evaluar la aplicación de las estrategias cognitivas lo que constituye un apoyo a estas últimas. Además, investigaciones recientes han encontrado que las estrategias metacognitivas incrementan el rendimiento académico y disminuyen la deserción escolar (Fernández-Da Lama, 2019).

Por tanto, el conocimiento acerca de las estrategias implica la comprensión tanto de las estrategias cognitivas como de las metacognitivas, así como saber acerca de cuándo y dónde es apropiado que uses una u otra. Las estrategias metacognitivas son procesos secuenciales que debes utilizar para controlar las actividades cognitivas y para asegurarte el cumplimiento de tus metas. Pongamos un ejemplo que casi todos hemos pasado: ¿Recuerdas cuando tu mamá te preguntaba las tablas de multiplicar? Te preguntaba si las habías estudiado y ya las sabías. Cuando contestabas que sí, te decía ¡a ver, vamos a preguntártelas! En muchas ocasiones no sabías la respuesta, esto es porque por un lado “creías saberlas pero por otro no eras capaz de dar la respuesta” eso significa que tenías poca metacognición.

### Saber que sé

Por ende la metacognición es estar consciente del proceso mental que empleas al desarrollar una actividad académica y el uso de tu conciencia para controlar la actividad a la que te enfrentas.

Asimismo implica saber cómo vas desarrollando tus propios procesos cognitivos y productos del conocimiento, lo que requiere que te des cuenta lo que sabes o no.

Es un pensamiento acerca de tus pensamientos y una reflexión sobre tus propias acciones. La metacognición incluye tres variables, que son: la persona, la tarea y la estrategia (Peñaloza, et al., 2006). De estos tres componentes hablamos en el capítulo 1 de tu mejor versión TMV)

### Persona, tarea y estrategia

*La variable persona* se refiere a las características individuales que tienes, esto es, las creencias que tienes sobre tus propios conocimientos, tus capacidades y tus limitaciones como aprendiz y lo que sabes sobre el tema. También incluye tus creencias relacionadas con aspectos, como expectativas de autoeficacia, autoconcepto académico, etcétera. Si aún tienes alguna duda regresa al capítulo 1 La variable tarea son tus conocimientos sobre las características intrínsecas de las tareas y las relaciones de éstas contigo mismo, por ejemplo si es difícil o fácil, si te es familiar o no, y en cada actividad cuál es la demanda académica. Recuerda el material que debes aprender es conceptual o procedimental y que nivel de aprendizaje requiere tu tarea (Capítulo 1).

*La variable estrategia* se refiere a los conocimientos que tienes de las diferentes estrategias de aprendizaje, para qué sirven, cuál es el nivel de procesamiento que quieres alcanzar, así como su forma de aplicación y su eficacia (Díaz-Barriga & Hernández, 2010). Las revisamos en el **capítulo 4**.

Algunas de las estrategias metacognitivas que puedes usar son:

- Identificar lo que se sabe y lo que no se sabe
- Hablar sobre el pensamiento
- Autoevaluarse, transferir las estrategias de aprendizaje a situaciones nuevas
- Generar auto-preguntas. La pregunta es un instrumento muy valioso que ayuda a reflexionar
- Formular hipótesis y comprobarlas
- Generar imágenes mentales
- Acudir a fuentes externas en casos de dificultad
- Inferir significados a partir de la información anterior
- Identificar ideas claves

### Ejercicio de metacognición

Supervisión del nivel de aprendizaje	¿Qué tanto estoy aprendiendo con el procedimiento que elegí?	Elegí hacer un resumen para recordar las características de (tu tema) ¿Me ayuda para aprenderlas?
Dependiendo de tus respuestas pasa a los siguientes cuadros y pon tus observaciones		

Decisión de cuándo adoptar una aproximación diferente	En caso de tener dificultades, ¿el procedimiento que estoy utilizando es el adecuado?	Tal parece que el resumen es muy extenso y no distingo las diferentes etapas. Tal vez deba elegir otro procedimiento. Podría utilizar un cuadro comparativo.

*Comparte con tus compañeros o pares.*

# CAPÍTULO 7 Administración del tiempo

## Caso 1. Federico y la falta de tiempo

*Federico es un estudiante muy responsable de la licenciatura de psicología que tiene muchas actividades que realizar durante su semana, pero es muy desorganizado para administrar su tiempo y hacer todas las actividades que tiene pendientes. Tiene clases desde las 7:00 hasta las 13:00, después tiene que cumplir con su servicio social de 14:00 a 16:00 y el resto del día lo usa para hacer sus tareas.*

*Pero Federico también tiene muchos amigos y en ocasiones lo visitan o lo llaman por las tardes sin previo aviso; además le gusta ver películas y pasar tiempo con su familia, por lo cual reduce su tiempo de estudio para darle prioridad a estas situaciones sociales, y estudiar para sus exámenes, hacer repasos y sus tareas lo hace en el último momento, y aunque cumple con todas sus responsabilidades, es muy desgastante para él.*

*Es notorio que Federico necesita organizar su tiempo para todo lo que tiene que hacer, y así tenga un mejor desempeño en todos los ámbitos. ¿Qué debe hacer Federico para mejorar su organización de tiempos?*

¿Federico debería saltarse clases para hacer tareas que no logre terminar o para avanzar sus tareas?

**a) Cierto   b) Falso**

¿Federico debería omitir los distractores (como ver películas o charlar con sus amigos) para que no sea tan agotador realizar sus tareas?

**a) Cierto   b) Falso**

¿Federico debe aprender a gestionar su tiempo mediante cronogramas y registros de tiempo y el uso de agendas?

**a) Cierto   b) Falso**

### ¿QUÉ DEBO SABER PARA ADMINISTRAR MI TIEMPO?

#### Tips para optimizar el tiempo

Para algunos estudiantes parece que el popular dicho “no dejes para mañana lo que puedes hacer hoy” es al revés “no hagas hoy lo que puedes dejar para mañana”. Lo cierto es que bajo esta premisa lo que la mayoría de los estudiantes hacen es postergar... y postergar... y postergar... hasta que la tarea es para el día siguiente y se tiene que realizar a toda prisa. Cumplir con alguna actividad de un día para otro nos genera estrés, lo hacemos mal, probablemente no aprendamos del tema, quizá obtengamos una nota que acredite la materia, pero no la que potencialmente podemos sacar y obvio esto redundando en todos los aspectos motivacionales relacionados con nuestro aprendizaje y con nuestra autoeficacia y autoestima. En consecuencia una estrategia muy importante es la administración del tiempo, ya que esto nos permitirá hacer la tarea hoy y no procrastinar que es aplazar nuestros compromisos sin importar las consecuencias de hacerlo (Casasola-Rivero, 2022).

La administración correcta del tiempo tiene muchas consecuencias para nosotros, y para quienes nos rodean y es normal que no sepamos cómo administrar nuestras actividades, por ello, te presentamos el siguiente video como introducción al presente tema.

[https://www.youtube.com/watch?v=3Uc9nO1\\_wdo](https://www.youtube.com/watch?v=3Uc9nO1_wdo)

Las técnicas de administración del tiempo son procedimientos que enseñan al sujeto a organizar el tiempo tomando decisiones previas sobre a qué tareas o actividades dedicar el tiempo, decisiones que han de basarse en la importancia o el valor de cada tarea para la consecución de los objetivos personales, dejando espacio para la recreación y el ocio y los imprevistos. Por esto, se dice que la administración de tiempo es un proceso de toma de decisiones sobre las tareas a las personas se van a dedicar y no una forma de actuar reactiva “apagando fuegos” (Crespo & Labrador, 2003).

#### Organizando MÍ tiempo

Crespo y Labrador (2003) mencionan una serie de conceptos básicos relacionados con administrar el tiempo:

- 1) Implica una decisión personal sobre la manera en la que se va a ocupar el tiempo disponible, lo cual requiere hacer una evaluación de las actividades a las que los sujetos se van a dedicar
- 2) El segundo paso consiste en establecer prioridades, tomando como punto de partida los objetivos que como estudiante quieres cubrir y la importancia o el valor que se das a cada tarea o actividad. En este paso se sugiere elaborar tres listas correspondientes a los objetivos a corto, mediano y largo plazo.
- 3) Una vez confeccionadas las tres listas, se deben ordenar los objetivos de cada una de ellas en función de la importancia que se le da a cada objetivo, estableciendo prioridades.
- 4) De acuerdo con la prioridad otorgada se debe establecer la planeación de las actividades, para ello se seleccionan los dos primeros de cada lista que serán considerados los objetivos prioritarios y cuya consecución habrá de ocupar la mayor parte del tiempo. Una vez que se hayan cumplido los objetivos prioritarios, se da prioridad a los siguientes de la lista y así sucesivamente.

Estas actividades sirven para fijar los objetivos y determinar la prioridad de los mismos. Posteriormente es adecuado que planees las actividades que llevarás a cabo para alcanzarlos, para lo cual se deben establecer conductas específicas, el tiempo que nos va a llevar hacer las tareas y el contexto en el cual se va a realizar. Lo cual puede hacerse mediante un plan diario de actividades.

**¡Hagamos un ejercicio de administración de tiempo para los siguientes días en tu actividad académica!**

La siguiente tabla te ayudará a hacer un registro general de las tareas, horas de estudio, elaboración de trabajos, preparación de presentaciones que tengas que realizar en las próximas semanas. Puedes eliminar o aumentar las columnas que quieras o hacer tu propia lista, pero escríbela porque te permitirá visualizar y observar si no has dejado algo fuera.

Asignatura	Título de Actividad	Fecha Límite de entrega	Mi propia fecha límite	Fecha del Examen	Otros eventos

Una vez hecha tu lista, en cada una de las actividades ponles una prioridad usando la escala que a ti te acomode, por ejemplo: alta, media y baja prioridad. De acuerdo con las prioridades decide cual realizas primero y cual después.

Para ello, lo adecuado es establecer una matriz de 2 X 2 en la que se tome en cuenta tanto lo urgente como lo importante, estableciendo en cada cuadro las actividades de tu lista anterior.

	Urgente	No urgente
Importante	1	2
No importante	3	4

El orden en el que las actividades deben realizarse es, primero las del cuadrante 1, urgentes e importantes, después las del cuadrante 2 importantes pero no urgentes, posteriormente las del cuadrantes 3 no importantes pero urgentes y finalmente las no importantes ni urgentes.

Es importante decidir cuándo, a qué hora y qué actividad llevas a cabo cada día, por consiguiente concluye rellorando con tus actividades la hoja agenda que te ponemos a continuación. Te sugerimos que agregues la hora del día en que trabajas en cada tarea, y una palomita si lo hiciste o no, así podrás monitorear o auto-supervisar tu ejecución.

ACTIVIDAD

Fecha: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ al \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
___/___							
___/___							
___/___							
___/___							
___/___							
___/___							
___/___							

Las reglas básicas para ganar tiempo son:

- 1) Aprender a decir NO a aquellas tareas que no sean prioritarias en el ámbito escolar.
- 2) Ignorar los demás objetivos hasta que no se hayan cumplido los prioritarios.
- 3) Incluir en el horario tiempo para imprevistos y para interrupciones.
- 4) Destinar momentos para descansar (Davis, Mckay & Eshelman 1985, citado en Crespo & Labrador, 2003).

Es importante mencionar que la optimización del tiempo requiere de un aprendizaje gradual, por lo que puede ser que en las primeras semanas solo se cumplan las actividades parcialmente y posteriormente se incrementa el porcentaje gradualmente.

En el contexto del aprendizaje autorregulado la adecuada administración del tiempo es una herramienta central que permite establecer los momentos en que el estudiante se enfoca exclusivamente en los aspectos cognitivos del proceso.

Además de la metacognición que sobre tu tarea académica realices es importante analizar algunas otras variables motivacionales son muy sustanciales en el aprendizaje autorregulado (Pintrich, 2004). Encontrarás algunos ejercicios que te solicitamos que realices para que desarrolles las destrezas de los aprendices autorregulados.

# CAPÍTULO 8 Manejo de ansiedad

En tus primeros días en la universidad te irás percatando que la mayoría de las actividades se realizan en grupo y estas implican que tengas que hablar en clase, especialmente en la de seminario y curso. Esto se vuelve muy importante por diferentes motivos: por una parte el profesor a cargo tomará tu participación como un rubro de evaluación para verificar los conocimientos adquiridos, y por otra parte la forma de expresar tus ideas de forma clara y sin ningún problema es una herramienta indispensable en la vida cotidiana y sobre todo en la vida de un profesionista.

## Tengo miedo de exponer en clase

A lo largo de toda la licenciatura tus profesores te pedirán exposiciones en clase; algunos, al finalizar tu proyecto de investigación por semestre, te invitarán a participar en congresos, ya sea en un simposio o exponiendo un cartel. En estas situaciones tendrás que expresarte frente a tus compañeros, figuras de autoridad (docentes de la facultad) o incluso expertos en el tema, a los cuales estarás presentado tu proyecto.

Estos retos pueden representar un gran problema para algunas personas y lo notarás con tus compañeros en diversas ocasiones y contigo mismo si es el caso. ¿Pero por qué ocurre esto? ¿Por qué algunas personas lo perciben como algo realmente difícil, e incluso prefieren no realizar la actividad y dejarla pasar, sintiendo momentáneamente un alivio al no realizar dicha dinámica?

Primero revisemos un componente principal: la ansiedad. Seguramente ya habrás escuchado este término anteriormente o hayas comenzado a revisarlo en algunas de tus clases, pero ocupémonos de el igualmente.

La ansiedad social se define como un temor constante y persistente en una o más situaciones en las que la persona se ve expuesta a gente desconocida y a la posible evaluación por parte de los demás, temiendo actuar de manera humillante o embarazosa (Caballo,2007).

Es un temor constante a la evaluación por parte de los demás.

Generalmente las personas que padecen de ansiedad social tienen pensamientos muy arraigados sobre sí mismos y su desempeño frente a los demás; entre los pensamientos más comunes de una persona con ansiedad social podemos encontrar cierto tipo de pensamientos que Ellis y Abrahms (2005) denominan **exigencias irracionales**, que se expresan con formulaciones tales como los “deberías”, los “tengo que”, “es necesario que”, con una constante necesidad de aprobación por parte de los demás.

Bados (2001) enumera diferentes ejemplos de este tipo de pensamientos y que nos generan ansiedad:

- Uno debe siempre complacer a los otros
- Si no hago las cosas perfectamente, nadie querrá estar conmigo
- Si no le gusto a alguien, es que algo malo pasa conmigo
- Si me quedo en blanco al hablar pensarán que soy un incompetente
- No debo defraudar a los demás
- Debo caerle bien a todo el mundo
- Debo comportarme siempre adecuadamente
- Que me critiquen significa rechazo personal
- Todo el mundo tiene más seguridad en sí mismo que yo
- Si se tiene defectos, no se es aceptado

Cuando tienes este tipo de pensamientos, estás generando ansiedad y esta tiene consecuencias biológicas. Antona (2009) menciona que entre los síntomas más comunes se encuentran:

- Ritmo cardíaco acelerado

- Sensación persistente de tener que orinar o defecar
- Temblor en las extremidades, especialmente en la manos
- Sudoración excesiva
- Tartamudeo
- Sensación de mareo

# 8.1 Superando la ansiedad en la universidad

## ¿Qué hago?

Un estudiante con ansiedad social suele presentar problemas en dos dimensiones (cognitivas y conductuales), en una situación en la que tiene que exponerse frente a los demás: hablar con personas de autoridad, hablar con desconocidos, etc. Un claro ejemplo en el salón de clases es el siguiente: supongamos que un estudiante tiene que mostrar su tema de investigación frente a un grupo numeroso de alumnos. Podría comenzar a tener síntomas como sudoración y palpitaciones, incluso antes de presentar su proyecto, debido a que piensa que *su tema no es lo bastante bueno, se reirán de él/ella, pensarán que es incompetente, notarán lonervioso/a que está, etc.*

Una respuesta clara a dicha situación podría ser la evitación. Caballo (2007) menciona que es la respuesta que comúnmente realiza una persona con altos niveles de ansiedad, de forma que un estudiante con ansiedad social evitará participar en clase, ya sea dando su opinión acerca de un tema en particular frente a sus compañeros o exponiendo en congresos académicos.

## ¿Cómo afrontar esta situación de la manera óptima?

Dentro de los tratamientos más efectivos para la ansiedad social se encuentra la exposición y el debate de pensamientos irracionales, éstos son algunos de los planteamientos de la Terapia Racional Emotiva- Conductual, que a continuación te

presentamos. Cabe mencionar que de ninguna manera entramos en terapia, sin embargo estos procedimientos te ayudarán a superar la fobia social.

## 8.2 La educación racional emotiva conductual (TREC)

La educación racional es un concepto que emanado de la Terapia Racional Emotiva Conductual la cual ha demostrado su eficacia principalmente en problemas de ansiedad que es en lo que nos ocuparemos. El postulado central de este enfoque es que son nuestros pensamientos los que influyen de forma directa en nuestra conducta y emociones. Para que lo comprendas de una forma clara a continuación se te explicará el modelo A-B-C de la terapia racional emotiva conductual.

El modelo A-B-C expone de forma sencilla y clara como el tipo de pensamientos irracionales/desadaptativos influyen sobre nuestra forma de comportarnos ante ciertas situaciones, y por ende generan emociones negativas y autoevaluaciones severas hacia nosotros mismos.

**A** = Evento activador

**B** = Pensamientos irracionales

**C** = Respuesta emocional y conductual

Una manera de tratar estos pensamientos no funcionales es mediante la técnica del debate al pensamiento en la cual deberás, identificar los pensamientos que te hacen sentir ansiedad en clase y los conviertas en pensamientos funcionales; es decir, en pensamientos racionales. Esto se hace a través de hacerte preguntas tales como:

¿Qué datos existen en favor de ese pensamiento?

¿Qué es lo que te hace pensar que las cosas son así?

¿Existen otras interpretaciones alternativas?

¿Qué datos hay a favor y en contra?

¿Estás empleando palabras que son extremas o exageradas (siempre, nunca, debería)?

¿Estás pensando en términos de todo o nada?

¿Te ayuda este pensamiento a conseguir tus objetivos y solucionar problemas?

¿Cuáles son los pros y contras de este pensamiento que tienes?

¿Qué es lo peor que podría suceder si las cosas fueran como piensas?

¿Sería algo realmente grave o un contratiempo?

¿Qué le diría a un amigo(a) que esté pasando por una situación similar?

Te sugerimos que escribas las respuestas en un cuaderno que posteriormente puedas consultar. Esto te dará al menos dos beneficios, uno te permitirá pensar de manera reflexiva acerca de tus pensamientos pues escribir implica recapacitar sobre lo que escribimos y además podrás releerlos cuantas veces consideres adecuado.

Recuerda que los pensamientos irracionales los aprendemos como una doctrina y en ocasiones de forma inconsciente; es decir, no los cuestionamos durante mucho tiempo, por lo que cambiar nuestro estilo de pensamiento requiere de tiempo y práctica.

### Debate

Al responder a la pregunta que te planteaste, podrás pensar en una forma alternativa de pensamiento que te sea mucho más funcional. El debate, preguntarte y contestarte, deberá ser claro y vigoroso para que sea más convincente para ti y realmente puedas cambiar tu forma de pensar y de actuar.

En un comienzo requerirás de una libreta para hacer dicho esquema y apuntar todos tus pensamientos desadaptativos, las conductas y emociones que te generan ansiedad, pero al paso del tiempo lo manejarás de forma automática haciéndolo mentalmente.

Como te habrás percatado, el esquema ABC explica de una manera sencilla la forma en cómo nuestros pensamientos influyen en nuestras emociones y conductas. Dominar la técnica requiere más tiempo para algunas personas que para otras, sé paciente, la detección y el debate de pensamientos la irás dominando mediante la práctica constante. Recuerda que los pensamientos irracionales los aprendemos como una doctrina y en ocasiones de forma inconsciente; es decir, no los cuestionamos durante mucho tiempo, por lo que cambiar nuestro estilo de pensamiento requiere de tiempo y práctica.

### ¡¡¡¡LLÉVALO A LA PRÁCTICA!!!!

#### Caso 1. Los pensamientos de Ricardo

*Ricardo tiene que exponer en clase al día siguiente y tan solo pensar en ese hecho le genera ansiedad a tal grado que considera no presentarse o pedirle al profesor que le permita exponer otro día. Ricardo tiene pensamientos tales como: Lo que digo no es importante, notarán lo nervioso que estoy, se burlarán de mí, el profesor pensará que mi trabajo es muy malo, etc.*

Podríamos escribir una gran lista de pensamientos irracionales, que solo ayudan a sentirnos mal y más nerviosos. Un ejemplo de debate de pensamiento para la situación de Ricardo es el siguiente:

A	B	C	Debate	Pensamiento racional
Exponer en el salón de clase	Mis compañeros se burlarán de mí	Sudoración Ritmo cardíaco acelerado Ansiedad	¿En verdad es insoportable esta situación?  ¿Puedo vivir con esto?  ¿Qué es lo peor que puede pasar?	Sí, me pone nervioso exponer frente a mis compañeros y en el peor de los casos es posible que se burlen pero es algo con lo que puedo vivir, mi trabajo no tiene por qué ser perfecto, nada en este mundo es perfecto y puedo tomar esta oportunidad para aprender y mejorar mi proyecto.

¿Lo notas? Al cambiar el pensamiento disfuncional por uno más adecuado tu respuesta tanto conductual como emocional cambia.

Escribe otros pensamientos irracionales del ejemplo anterior, y débátelos.

A	B	C	Debate	Pasamiento racional

**Caso 2. El miedo de José**

*José tiene 20 años. Él tiene miedo a nadar, producto de que cuando tenía 7 años cayó a una piscina y casi se ahoga; a partir de esto, ha evitado tener el contacto con albercas o incluso, al viajar a la playa, permanece sobre la arena sin entrar al mar.*

**Técnica de la Exposición**

La exposición en vivo, de acuerdo con Antona (2009), se ha convertido en el método más adecuado para superar diversas fobias y situaciones que nos causan ansiedad, esta técnica deriva del conductismo y actualmente es utilizada en terapias de primera y segunda generación.

La situación típica en la vida del estudiante es que durante la clase el profesor hará preguntas acerca de un tema ya revisado o que estén revisando. Una persona con ansiedad, al hablar en público evitará participar debido a los pensamientos que ya revisamos o a una mala experiencia que haya tenido anteriormente, por lo que su rendimiento dentro de clase se verá afectado, ya que hablar y exponer es fundamental tanto en la vida académica como profesional.

La forma más efectiva hasta el momento y que ha sido demostrada para la disminución de estímulos aversivos es **exponerse gradualmente** a la situación temida. Sí, en efecto, tendrás que hacerlo y al notar que realmente la situación no es insoportable y lo peor que puede pasar es equivocarte, que es muy común porque eres estudiante y estás aprendiendo, te percatarás que conforme aumente tu exposición a la situación (en este caso participar en clase), dominarás poco a poco los niveles de ansiedad, e

incluso desarrollarás nuevas habilidades como lo es el hablar en público ante grandes audiencias.

Regresando al problema inicial ¿Qué tipos de pensamientos tendrá una persona con la problemática de José? ¿De qué forma y cómo emplearías la técnica de exposición en José para que pierda el miedo a nadar?

Desarrolla estos planteamientos en tu libreta de trabajo.

### Caso 3. La perfección de Mary

*Mary es una alumna de alto rendimiento académico, siempre participa en clase y tiende a ser la favorita de los profesores por su desempeño; sin embargo, reprobó estadística. Era la primera materia que había reprobado en su vida escolar.*

*Mary realizaría el examen de primera vuelta, sin embargo, después de su “fracaso” en la materia no se sentía capaz de poder realizar con éxito ninguna actividad. Durante la semana antes del examen no podía concentrarse cuando estudiaba, le parecía que no entendía ni una palabra de lo que leía; tampoco podía concentrarse en ninguna otra actividad porque se sentía tan agobiada e incapaz al pensar en que volvería a reprobado que no podía dormir intentado estudiar, y le provocaba dolor de cabeza y otros síntomas que se volvían más graves conforme se acercaba la fecha del examen, razón por la cual está pensando en no hacer el examen.*

De acuerdo al caso anterior, Mary debería de:

- a) No asistir al examen que tanto le angustia.
- b) Ponerse a estudiar más.
- c) Manejar su ansiedad.
- d) Dejar la escuela por no ser capaz de pasar una materia.

¿Por qué?

---

Al igual que Mary, muchos estudiantes se sienten angustiados frente a los exámenes, a pesar que pueda parecer un miedo irracional o exagerado, no es del todo así, ya que, en cierta medida influye en una parte del desempeño académico.

Pero, como ocurre con todo, los excesos son malos y un nivel alto de ansiedad influye gravemente en tus actividades diarias (Álvarez, Aguilar y Lorenzo, 2012)

Así que, la ansiedad resulta benéfica, ya que, producen un estado de alerta que mejora el desempeño escolar y por lo tanto tus calificaciones, sin embargo y lo más importante, dicha ansiedad no debe exceder los límites que te mantengan alerta porque comenzarían a obstaculizar tu desempeño.

Por último recuerda que estas técnicas te ayudarán a manejar los niveles de ansiedad altos que te impiden desarrollarte en el ambiente académico y por supuesto también el personal.

Así que, en marcha, pongamos en práctica estos aprendizajes.... Sobre todo cuando estás a punto de presentarte a evaluación, en los momentos que se genera ansiedad.

# CAPÍTULO 9 Autoeficacia y atribuciones

*Tanto si piensas que puedes, como si piensas que no puedes, estás en lo cierto.*

*Henry Ford*

## 9.1 Autoeficacia

Para Bandura (1999; 2000; 2001) la autoeficacia es un juicio sobre la capacidad que poseen las personas en torno a su actividad que los que el medio ambiente le, requiere. Al igual que el aprendizaje autorregulado son habilidades que se pueden aprender. Sean las que sean, adecuadas o inadecuadas, las creencia de autoeficacia tienen impacto en los pensamientos, afectos y conductas, en una gama muy amplia de situaciones y contextos. Son claves para que los estudiantes que auto-dirigen su aprendizaje destaquen con un excelente desempeño académico en contextos académicos (Covarrubias-Apabaza et al. 2019).

### Caso 1: Miedo a participar.

*Miguel, un estudiante de primer semestre, se sentía constantemente aterrado de participar en todas sus clases porque pensaba que sus aportaciones no eran buenas o que no estaba entendiendo correctamente el texto; cuando escuchaba participar a sus demás compañeros se daba cuenta que lo que ellos decían era similar a lo que él quería decir, lo que hacía que se sintiera frustrado, además de bajar su rendimiento escolar.*

¿Qué consideras, tendría que hacer Miguel para aumentar su participación y mejorar su rendimiento escolar?

---

¿Crees que le falta confianza en sí mismo? \_\_\_\_\_

¿Por qué? \_\_\_\_\_

### Concepto

La autoeficacia es la percepción o creencia personal en las propias capacidades para enfrentar una situación determinada, responde a la pregunta: ¿qué tan capaz soy de hacer tal o cual cosa o de aprender tal o cual tema? Un aspecto que resalta la importancia de la autoeficacia es su valor predictivo de la conducta humana. El comportamiento de las personas, puede predecirse mejor por las creencias que los individuos tienen acerca de sus propias capacidades que por lo que en verdad pueden hacer, puesto que estas percepciones contribuyen a delinear qué es lo que las personas hacen con las habilidades y el conocimiento que poseen (Bandura, 1999; Pajares & Schunk, 2005; Ruiz, 2005; Lamas, 2008).

Recuerdas la última vez que tuviste algún triunfo. Escríbelo!!!

---

---

Las personas con alta autoeficacia, tienen las siguientes características (Bandura, 1999, 2000; Barraza, 2010):

- Realizan un esfuerzo importante para consumir una tarea específica.
- Las formas de pensamiento, las acciones y las reacciones emocionales son adecuadas para enfrentar la tarea.
- Emprenden las demandas y desafíos con optimismo e interés, y por lo tanto.
- Consiguen con éxito sus metas y pueden afrontar más exitosamente las condiciones estresantes que impone el medio ambiente.

Parece que es muy bueno, sentirnos con una alta autoeficacia y más aún cuando estamos en la universidad. Muchos estudiantes han sentido que no son buenos para tal o cual materia. Pongamos un ejemplo: la mayoría de los estudiantes que entran a la carrera de psicología mencionan que no se sienten “buenos” para las matemáticas. Por “buenos” entendemos eficaces. Hagamos un ejercicio usando este ejemplo, aunque si quieres puedes escoger otra materia.

Recuerdas la última vez que tuviste algún triunfo en **matemáticas**. Escríbelo!!!

---

---

---

Recuerda. Sí has tenido éxitos en matemáticas, si no fuese así no estarías en la universidad. Puedes decir que reprobaste, pero lo cierto es que al presentar extraordinario lo pasaste... ¡Cierto! Y lograste pasar aritmética, álgebra etc.

Una vez que has identificado tu logro, contesta las siguientes preguntas

¿A qué consideras que se debió? \_\_\_\_\_

---

¿Cuáles fueron los aspectos que te facilitaron dicho logro? \_\_\_\_\_

---

¿Qué obstáculos tuviste que vencer y cómo lo hiciste? \_\_\_\_\_

---

¿Recibiste apoyo o ayuda de alguien? \_\_\_\_\_

---

Hay cuatro formas para incrementar tu autoeficacia son (Bandura, 2001):

- Dominio de las experiencias: Cuando realizas una tarea y resulta exitosa aumenta tu creencia sobre tu capacidad. Por ejemplo: si eres bueno hablando en público, serás bueno exponiendo o participando.
- Reforzamiento Vicario: Imitar situaciones contribuye a fortalecer las expectativas de eficacia. Por ejemplo: Si conoces a alguien bueno en Matemáticas, puedes seguir sus pasos.

- Argumentos y opiniones expresados: Los comentarios sociales impulsan la seguridad. Por ejemplo: Si en tu exposición el maestro o los compañeros te felicitan te sentirás más seguro la próxima vez.
- Estados fisiológicos: Cuando percibes una actividad como difícil eleva la reactividad fisiológica.

### Ejercicio de reflexión para incrementar la autoeficacia

	Medita sobre los elementos que se mencionan en el lado izquierdo de la hoja y analiza y escribe tus experiencias y reflexiones
Recuerda tus experiencias previas exitosas.	1 2 3
De las personas que son exitosas en matemáticas, ¿qué habilidades les identificas? Recuerda que para desarrollar una habilidad es necesaria la perseverancia	Escribe las habilidades
Recuerda que comentarios de otras personas que sean significativas para ti, te han impulsado a estudiar matemáticas. Y puede que entenderlas le cueste un poco de esfuerzo pero ten presente que “El esfuerzo le puede ganar al talento, sobre todo si el talento no hace esfuerzo”	Escribe los comentarios
Enumera las emociones que te produce estudiar matemáticas. No permitas que las emociones disfuncionales se interpongan en tu actividad. Respira hondo... relájate...y persevera	

- Establece una meta, (realista) y considerando tus habilidades y capacidades.

- 
- Crea un objetivo para llegar a la meta en términos observables (Qué harás, cómo lo harás, dónde, cuanto...)
- 
- 

- Escribe mini metas, en términos positivos.( por ejemplo: En lugar de “No llegar tarde” mejor “Llegar temprano”)
- 
- 

## Caso 2. ¿Y tú qué harías?

*¿Recuerdas la situación de Miguel al principio de esta sección? Supongamos ahora que tú eres quien se encuentra en esa situación y decidiste comenzar a participar en tu clase de investigación y te fue muy bien, incluso te felicitaron por tu explicación, razón por la cual comenzaste a participaren todas las demás clases, así que por tu buen desempeño, un profesor te elige para participar en un foro que se llevara a cabo.*

¿Aceptas? \_\_\_\_\_ ¿Por qué? \_\_\_\_\_

Si tu respuesta fue positiva entonces felicidades, tienes una percepción de autoeficacia alta, si por el contrario no confías en tus capacidades no desesperes recuerda que las habilidades deben ser desarrolladas y no son adquiridas de un momento para otro.

**Recuerda:** Si fracasas en la tarea no quiere decir que seas incapaz de realizarla, simplemente las acciones que estás realizando para ejecutarla no son las correctas. Tómate un tiempo para evaluar la situación para poder descubrir que te está faltando y replantear tus estrategias.

## 9.2. Atribuciones

*La evaluación no es solo saber si alcanzaste o no tu meta, es un proceso constructivo en el que además de revisar las discrepancias entre lo que pretendías lograr y lo que ocurrió, requiere que lleves a cabo un análisis de tus puntos fuertes y débiles, reorganices tus tareas y la contemples la opción de utilizar otras estrategias diferentes, todo ello para que llegues al objetivo que te planteaste.*

Para ello te ayudamos en los siguientes apartados

### 4.1 Atribuciones

#### Caso 1. El caso de Estela

*Estela es una estudiante de la Carrera de Psicología en segundo semestre y, a diferencia del primer semestre, en éste está teniendo algunos problemas con la Unidad de Aprendizaje de Procesos Psicológicos. Ella piensa que el problema es la profesora, a quien considera extremadamente rígida y poco tolerante. Lleva dos exámenes parciales no acreditados y ya ha considerado la opción de dejar de asistir a clases.*

*Sin embargo, Estela no está dedicando suficiente tiempo a preparar sus clases, cuando tiene dudas no le pregunta a la profesora y, en este semestre ha dedicado mucho tiempo a eventos sociales con nuevos amigos.*

De acuerdo a este ejemplo, ¿qué podría hacer Estela a fin de asumir la responsabilidad de su aprendizaje y calificaciones?

- a) No culpar a los demás, ni malinterpretar lo que digan
- b) Unirse a personas responsables
- d) Preguntarse ¿por qué está teniendo problemas en esa unidad de aprendizaje?
- e) Desertar de la clase

### ¿CÓMO SE DEFINE ATRIBUCIÓN?

La atribución puede definirse como el proceso a partir del cual se construyen explicaciones causales para las conductas y eventos que le ocurren a una persona en su vida diaria (Orvis, Kelley, Butler, 1976).

Se ha planteado (Kimble, Hirt, Díaz-Loving, Lucker y Zarate, 2002) que la atribución es un proceso en virtud del cual la mayoría de la gente decide por qué ocurrieron ciertos hechos o por qué algunas personas se comportan en cierta forma. Kruglansky (1975; en: Hewstone, 1992) considera que los individuos pueden atribuir su comportamiento a causas endógenas o exógenas. Las primeras se refieren a las situaciones en las cuales las conductas representan un fin en sí mismas. Las segundas consideran que la conducta es un medio para alcanzar un objetivo posterior.

### Tipos de atribuciones

La teoría de la atribución tiene que ver con las preguntas del tipo “¿por qué?” y que nos permite explicar los eventos que nos ocurren y las consecuencias de nuestros actos (Kelley, 1992, en Försterling, 2001).

**Atribución externa y atribución interna.** Las atribuciones externas se refieren a causas situacionales, exteriores al sujeto, mientras que las internas conciernen a disposiciones personales.

**Atribución global y atribución específica.** La atribución global se refiere a causas inespecíficas, vagas o demasiado generales, en oposición a la atribución específica.

**Atribución estable y atribución inestable.** Las atribuciones estables conciernen a causas permanentes, que están actuando siempre, mientras que las atribuciones inestables se refieren a causas ocasionales.

**Atribución controlable y atribución incontrolable.** La diferencia entre atribución controlable y atribución incontrolable se refiere al grado de influencia que el sujeto puede tener sobre su comportamiento. Si el sujeto hace una atribución controlable, considerará que puede manejar tanto su propia conducta como sus causas.

**Atribución compleja y atribución simple.** Las atribuciones complejas y simples se refieren a la dificultad que se atribuyen a los factores causales.

**Ejemplos:**

Tipo de atribución	Conducta a explicar: Problemas con la unidad de aprendizaje de Procesos Psicológicos
Externa	Tengo problemas porque la profesora se ensaña conmigo.
Interna	Tengo problemas porque yo no estudio lo suficiente.
Global	Tengo problemas porque no sirvo para nada.
Específica	Tengo problemas porque esta materia no es mi fuerte.
Estable	Tengo problemas porque es parte de mi personalidad.
Inestable	Tengo problemas porque hoy no es mi día.
Controlable	Tengo problemas, pero estudiando y preguntando. Puedo aprobar.
Incontrolable	Tengo problemas porque no tengo suerte.
Compleja	Tengo problemas porque este material es muy complicado.
Simple	Tengo problemas porque me aburro.
Auto-atribución	Tengo problemas porque yo creo que no estoy bien organizado.
Hetero-atribución	Tengo problemas porque los compañeros no me permiten participar.

### La resolución de Estela

Con la información anterior se puede concluir que Estela:

- Atribuye sus problemas con esta unidad de aprendizaje a causas externas.
- Necesita atribuir el origen de sus problemas a causas internas y controlables.
- No atribuye sus problemas a los distractores que se le presentan.
- Las causas a las que se atribuye su conducta están relacionadas con su sistema de creencias.

### Soluciones posibles

Tomando en consideración lo anterior, es importante que Estela lleve a cabo un ejercicio de reflexión y se pregunte:

- 1-. ¿Cuándo iniciaron sus problemas?
- 2-. ¿Ocurre con otras unidades de aprendizaje?
- 3-. ¿Le ocurre a todos los estudiantes?
- 4-. ¿Cómo es el comportamiento de los estudiantes que no tienen problemas?
- 5-. ¿Cuánto tiempo dedica a estudiar?
- 6-. ¿Cuál es su grado de compromiso con esta unidad de aprendizaje?
- 7-. ¿Hay actividades o personas que interfieran con su tiempo de estudio?

### Caso 2. ¡¿Y la estadística para qué?!

*Roberto ingresó a la licenciatura de Psicología con la idea de que no revisaría contenidos relacionados con matemáticas o estadística y ha visto que estas temáticas son muy importantes en la disciplina. Ya se encuentra en segundo semestre y aún no ha percibido la utilidad de dichos temas.*

*Él atribuye su falta de motivación en estas clases y sus calificaciones bajas a que no se siente hábil en estos contenidos y está extrapolando esta idea a otras unidades de aprendizaje.*

¿Qué sugerencias podrías hacerle a Roberto, a fin de que asumiera la responsabilidad de sus calificaciones a su propia ejecución e ideas? Plantea: ¿Cuál es el problema, a qué está atribuyendo su situación, qué podría hacer para solucionarlo?

Soluciones posibles

1...

2...

Te sugerimos revisar el video sobre la teoría de la atribución de la página:

<https://www.youtube.com/watch?v=81eLUGH6J-c>

---

# EPÍLOGO

Generalmente vamos haciendo, diciendo y construyendo creencias e ideas sobre las cosas y no nos paramos a reflexionar. El último paso del aprendizaje autorregulado es la evaluación y la reflexión ¿lo recuerdas?

Para un momento... visualiza tu aprendizaje y hagamos juntos este ejercicio

Estamos seguro de que estas actividades te han llevado a pensar cosas como:

¿Qué es lo que hice bien, cómo tomé mis apuntes, cómo hice mis cuadros, en general cómo le hice para aprender, qué tipo de metas me propuse, cuáles fueron mis motivaciones?, entre muchas otras interrogantes.

Quizá algunas preguntas te ayuden a reflexionar sobre tu aprendizaje.

1.- ¿qué tanto aprendí?

---

---

2.- ¿Cuáles estrategias cognitivas me fueron más útiles?

---

---

## Tip

*No todas las estrategias cognitivas son útiles para todos los casos. Mucho depende del tipo de material que vas a aprender, por lo que es adecuado que uses diferentes estrategias para materias diferentes, como historia o matemáticas.*

3.- Para aprender el material que me plantee como meta, ¿qué tipo de orientación motivacional a la meta tenía, extrínseca o intrínseca?

---

### Tip

*Recuerda que casi siempre éstas se mezclan: te interesa o te gusta el tema que estas estudiando, pero también quieres sacar una buena calificación.*

4.- ¿qué tan eficaz me siento para que en una próxima tarea de aprendizaje pueda llevarla a cabo con éxito?

---

5.- ¿qué hice bien?

---

### Tip

*SIEMPRE,...siempre, pero siempre hay algo que hicimos bien. Fíjate en ello, en tus logros y cómo llegaste a ellos. Seguramente son las estrategias cognitivas, motivacionales y afectivas adecuadas y su práctica cotidiana te ayudará a perfeccionarlas.*

6.- ¿me esforcé lo suficiente?

---

### Sabes

*El esfuerzo le puede ganar al talento, sobre todo si el talento no hace esfuerzo.*

7.- ¿optimicé mi tiempo o no? ¿Cómo manejé mis distractores?

---

### Recuerda:

*El uso óptimo del tiempo para favorecer el logro de las metas y objetivos personales, implica un proceso de autorregulación.*

8.- ¿Qué hago para mejorar mi aprendizaje?

---

9.- ¿para qué me sirvió este aprendizaje?

---

Realicé la actividad según lo planeado	¿Qué resultados obtuve? ¿Superé los obstáculos?	¿Logre los objetivos?  ¿Puedo utilizar lo aprendido en otro contexto?  ¿Qué procedimientos me resultaron más eficientes?

Una vez hecha esta evaluación, puedes plantearte otro objetivo de aprendizaje (o personal) y volver a empezar, recuerda que la autorregulación es un proceso cíclico, por lo que ahora es momento de:

**¡PLANEAR DE NUEVO!**

---

# REFERENCIAS

Aguilar, M. (2006). *El mapa conceptual. Una herramienta para aprender y enseñar. Plasticidad y Restauración Neurológica*, 5(1). 62-72.

Álvarez, J; Aguilar, J M; Lorenzo, J. J. (2012). *La Ansiedad ante los Exámenes en Estudiantes Universitarios: Relaciones con variables personales y académicas*. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 10. 333-354. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=293123551017>

Antona, C. J. (2009). *Fobia Social: Evaluación y Tratamiento*. México: Trillas.

Bandura, A. (1999). *Autoeficacia: cómo afrontamos los cambios de la sociedad actual*. Bilbao, España: Declée Brower.

Bandura, A. (2000). *Self-efficacy: The foundation of agency*. En *Perrig, W.J. (Ed.), Control of human behavior, mental processes and consciousness*. 17-33 N.J: Erlbaum.

Bandura, A. (2001). *Social Cognitive Theory: An Agentic Perspective*. *Annun. Rev. Psychol.* Pág. 1-26

Barraza, A. (2010). *Validación del inventario de expectativas de autoeficacia académica en tres muestras secuenciales e independientes*. *Revista de Investigación Educativa*, 10-17. En: [http://www.uv.mx/cpue/num10/inves/barraza\\_validacion.html](http://www.uv.mx/cpue/num10/inves/barraza_validacion.html)

Barca-Lozano, A., Almeida, L., Porto-Rioboo, A., Brenlla-Blanco, J., & Peralbo-Uzquiano, M (2012). *Motivación escolar y rendimiento : impacto de metas académicas, de estrategias de aprendizaje y autoeficacia* *Introducción*. *Anales de Psicología*, 28(3), 848–859.

Barca-Lozano, A., Montes-Oca-Baez, G. Moreta, Y. (2019) *Motivación, enfoques de aprendizaje y rendimiento académico: impacto de metas académicas y atribuciones causales en estudiantes universitarios de educación de la República Dominicana: Revista Caribeña de Investigación Educativa (RECIE)*, 3(1), 19-48. DOI: <https://doi.org/10.32541/recie.2019.v3i1.pp19-48>

Beltrán, J. (1995). *Estrategias de aprendizaje* En *Beltrán J. & Bueno, J. A. Psicología de la Educación*. España: Marcombo.

Caballo, V. (2007). *Manual para el tratamiento cognitivo conductual de trastornos psicológicos*. España: Siglo XXI.

Casasola-Rivera, W., (Julio-diciembre, 2022) *Revisión sistemática sobre procrastinación en estudiantes universitarios en el contexto latinoamericano*. Revista Psicología UNEMI, 6(11), 227-244. [https://www.google.com/search?q=Casasola-Rivera%2C+W.%2C+\(Julio-diciembre%2C+2022\)](https://www.google.com/search?q=Casasola-Rivera%2C+W.%2C+(Julio-diciembre%2C+2022))

Cobarrubias-Apablaza, C. G., Acosta- Antognon, H & Mendoza-Lira, M. (Diciembre-2019) *Relación de autorregulación del aprendizaje y autoeficacia General con las metas académicas de Estudiantes Universitarios*. Formación Universitaria, 12(6) 103-114. <http://dx.doi/10.4067/S0718-500622019000600103>

Costa, R. & García, G. (2017). *El Aprendizaje Autorregulado Y Las Estrategias De Aprendizaje*. Tendencias pedagógicas, 117-130. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6164822>

Cassidy, S. (2011). *Self-regulated learning in higher education: identifying key component processes*. Studies in Higher Education. 38(8,) 989-1000.

Castañeda, S., Peñaloza, E & Austria, F. (2014). *Perfiles agentivos y no agentivos en la formación del psicólogo*. México: UNAM; CONACYT

Crespo, M. & Labrador, F.J. (2003) *Estrés*. España: Editorial Síntesis

Dansereau, D. F. (1985). *Learning strategy research*. En J. V. Segal, S. E. Chipmany R. Glaser (Eds.) Thinking and learning skills. Vol 1: Reiating instruction to research. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Díaz- Barriga, F & Hernández, G. (2010). *Estrategias Docentes para un Aprendizaje Significativo*. 3ª. Edición. México: Mc GrawHill.

Ellis, A. & Eliot, A. (2005) *Terapia Racional Emotiva*. 2 Ed. México:Pax-México.

Ernst, C., Arán Filippetti, V., y Lemos, V. (2022). *Estrategias de aprendizaje y rendimiento académico: revisión sistemática en estudiantes del nivel secundario y universitario*. Uniandes Episteme, 9(4), 534-562.

Flores, R. & Gómez, J. (2010). *Un estudio sobre la motivación hacia la escuela secundaria en estudiantes mexicanos*. Revista Electrónica de Investigación Educativa, 12 (1). Recuperado de: <http://redie.uabc.mx/vol12no1/contenido-floresgomez.html>

Fernández- Da Lama R. G. (2019). *Evaluación de la metacognición sobre el estudio en estudiantes de psicología*. Psicoespacios, 13, 72-76 <https://www.academica.org/rociogiselle.fernandez.da.lama/14.pdf>

## REFERENCIAS

Fernández- Da Lama, R. G. (2020). *Metacognición en el ámbito educativo: una revisión teórica sobre su conceptualización y modelos existentes*. XII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXVII Jornadas de Investigación. XVI Encuentro de Investigadores del MERCOSUR. II Encuentro de Musicoterapia, Facultad de Psicología- Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.

Försterling, F. (2001). *Attribution. An introduction to Theories, Research and Applications*. East Sussex: Psychology Press, Philadelphia, PA.

Gutiérrez, C. & Salmerón, H. (2012). *Estrategias de comprensión lectora: enseñanza y evaluación en educación primaria*. Profesorado, 16(1), 1-20.

Hewstone, M. (1992). *La atribución causal*. Madrid: Ed. Piados.

Kimble, C., Hirt, E., Díaz-Loving, R., Hosch, H., Lucker, G. W. & Zárate, M. (2002). *Psicología Social de las Américas*. México: Pearson Educación Press.

Kuo, Y. H. (2010). *Self-Regulated Learning: From theory to practice*. Recuperado de: <http://files.eric.ed.gov/fulltext/ED510995.pdf>

Lamas, H. (2008). *Aprendizaje autorregulado, motivación y rendimiento académico*. Sociedad Peruana de Resiliencia, 14, 15-20.

León-Morejón, Y., Bonilla Vichot, I. C. & Sierra Barrios, A., (2022). *Aprendizaje autorregulado en tiempos de pandemia: bases psicológicas desde la Teoría Histórico-Sociocultural*. Revista Universidad y Sociedad, 15(5), 53-59. De: <https://rus.ucf.edu.cu/index.php/rus/article/view/3199>

Mendoza, A., Cadavid, D.V. & Díaz, S. (2017) *Estrategias de aprendizaje en educación superior*. SOPHIA 13(2). 70-78. De: <https://www.redalyc.org/pdf/4137/413751844008.pdf>

Monereo. C. (Coord.)(1994). *Estrategias de enseñanza y aprendizaje. Formación del profesorado y aplicación en la escuela*. Barcelona: Graó.

Moreno, J. E., Chiecher, A. & Paoloni, P. ( Noviembre-abril 2019). *Los estudiantes universitarios y sus metas académicas, implicancias en el logro y retraso de los estudios*. Ciencia, Docencia y Tecnología 39(59), 148-173. De: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=14561215006>

Najera, J., Salazar; M.L. Vacio, M.A. & Morales, S. (2020) *Evaluación de la autoeficacia,*

*expectativas y metas académicas asociadas al rendimiento escolar.* Revista de Investigación Educativa, 38(2), 435-452. DOI: <https://doi.org/10.6018/rie.350421>

Navea, M.A. (2018). *El aprendizaje autorregulado en estudiantes de ciencias de la salud: recomendaciones de mejora de la práctica educativa.* Educación Médica, 19(4) 193-200. De: [medes.com/publication/137224](https://medes.com/publication/137224)

Pajares, F & Schunk, D. (2005). *Self-efficacy and self-concept beliefs: jointly contributing of the quality of human life.* USA: (Eds) March, H., Rhoda, C. y Inerney, D. Vol 2. 95-123.

Pares, R & Flores R. (2011). *Experiencia educativa en arte visual diseñada bajo un modelo de autorregulación del aprendizaje con estudiantes universitarios.* Investigación 16(49), 597-624.

Peñalosa, E., Landa., P., & Vega, C. (2006). *Aprendizaje autorregulado: Una revisión conceptual.* Revista Electrónica de Psicología Iztacala, 9(2). 1-21.

Pereira, M. (2009). *Motivación: Perspectivas teóricas y algunas consideraciones de su importancia en el ámbito educativo,* 33(2), 153–170.

Pimienta J. (2008) *Constructivismo. Estrategias para aprender a aprender.* 3ed. México: Ed Pearson Educación

Pimienta, J. (2012) *Estrategias de enseñanza – aprendizaje.* México: Ed. Pearson Educación.

Pintrich, P. R. (2000a). *Multiple goals, multiple pathways: The role of goal orientation in learning and achievement.* Journal of Educational Psychology, 92, 544-555.

Pintrich, P.R. (2000b). *The role of goal orientation in self-regulated learning.* En M. Boekaerts, P. Pintrich, P. y Zeidner (Eds.), Handbook of self-regulation. San Diego, CA: Academic Press, 451-502.

Pintrich, P. R. (2003) *A motivational science perspective on the role of student motivation in learning and teaching context.* Journal of Educational Psychology. 95(4), 667-686

Pintrich, P.R , (2004). *A conceptual framework for assessing motivation and self-regulated learning in college student.* Educational Psychology Review, 16 (4), 385-407.

Portal Académico CCH. (2015). Mapa conceptual. Recuperado de <http://>

## REFERENCIAS

portalacademico.cch.unam.mx/alumno/tlriid1/unidad3/operacionesderegistro/mapaconceptual.

Pozo, J.I. (1989). *Teorías Cognitivas del Aprendizaje*. Madrid: Morata.

Puustinen, M y Pulkinnen, L. (2001). *Models of Self -regulated Learning: a review*. Scandinavian Journal of Educational Research, 45(3), 269-286.

Raymudo, I., Barca, A., Brenlla J.C., & Barca, E. (2017) *Metas académicas, atribuciones causales y género: Su determinación en el rendimiento académico del alumnado de Bachillerato*. Revista de Estudios e Investigación en Psicología Educativa. I, 143-147

Rojas Estapé, M. (2018) *Cómo hacer que te pasen cosas buenas*. Ed Planeta: España

Rojas, H (2008). *Aprendizaje autorregulado, motivación y rendimiento académico*. Liberabit, (14), 15–20.

Schunk, D. (2012). *Teorías de Aprendizaje*. 6ª. Ed. México: Pearson Education.

Schunk, D. & Zimmerman, B. (1994). *Motivation and self regulated learning: Theory, research and application*. New York: Lawrence Erlbaum.

Seligman, Martin. (2022) *Floreecer*. 3ª. Edición México: Ed. Océano.

Torrano, F. & González, (2004). *El aprendizaje autorregulado: presente y futuro de la investigación*. Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa 2(1) 1-34  
Recuperado de: [http://www.webdocente.altascapacidades.es/Aprendizaje%20Autorregulado/Art\\_3\\_27.pdf](http://www.webdocente.altascapacidades.es/Aprendizaje%20Autorregulado/Art_3_27.pdf)

Torrado, F., Fuentes, J. L. & Soria, M (2017). *Aprendizaje autorregulado: estado de la cuestión y retos psicopedagógicos*. Perfiles Educativos XXXIX(156) 160-173. De: <https://www.scielo.org.mx/pdf/peredu/v39n156/0185-2698-peredu-39-156-00160.pdf>

Valle, A., Rodríguez, S., Núñez, J., Cabanach, R., González-Pienda, J. & Rosario, P. (2010). *Motivación y Aprendizaje Autorregulado*. Interamerican Journal of Psychology 44(1), 86-97.

Zambrano, Z. (2016). *Autoeficacia, prácticas de aprendizaje autorregulado para fomentar el aprendizaje autorregulado en un curso de ingeniería de software*. Formación Universitaria. 9(3). Pág. 51-60.

Zimmerman, B. J. & Martínez-Pons, M. (1988). *Construct validation of a strategy model of student self-regulated learning*. Journal of Educational Psychology 80(3), 284-209.

Zimmerman, B. (2000). *Attaining self-regulation: A social-cognitive perspective*. En Boekaerts, M., Pintrich, P., & Zeidner, M (Eds.) Hand Book of Self -Regulation. San Diego, CA: Academic Press.

Zimmerman, B.J.; Kitsantas, A.; Campillo, M (2005). *Evaluación de la autoeficacia regulatoria*. *Evaluar* (5), 1-21. Recuperado de: <http://revistas.unc.edu.ar/index.php/revaluar/article/viewFile/537/477>

# MANUAL PARA APRENDER A APRENDER DE MANERA ESTRATÉGICA Y SIGNIFICATIVAS

Dra. Margarita Villaseñor Ponce



Facultad de Estudios Superiores Zaragoza,  
Campus I. Av. Guelatao No. 66 Col. Ejército de Oriente,  
Campus II. Batalla 5 de Mayo s/n Esq. Fuerte de Loreto.  
Col. Ejército de Oriente.  
Iztapalapa, C.P. 09230 Ciudad de México.  
Campus III. Ex fábrica de San Manuel s/n,  
Col. San Manuel entre Corregidora y Camino a Zautla,  
San Miguel Contla, Santa Cruz Tlaxcala.

<http://www.zaragoza.unam.mx>

