

## APRENDER Y ESTUDIAR EN LA UNIVERSIDAD (LEARNING AND STUDYING AT UNIVERSITY)

### IDENTIFICACIÓN DE LA ASIGNATURA

CODIGO	SEM	SCT presencial	SCT Alumno	SCT total	Requisito	Línea de formación y tipo de asignatura	Unidad responsable
CEACSRNR-1		1	1	2		Curso de Formación General	Escuela de Pregrado

SCT: Sistema de Créditos Transferibles. SCT presencial: horas teóricas y horas prácticas.

### DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA

Los estudiantes a través del desarrollo de este curso tendrán la oportunidad de conocer diversas estrategias que le permitan abordar sus sesiones de estudio de forma integral y efectiva. Con el propósito de construir experiencias de aprendizajes que impacten el rendimiento académico, se trabajará en potenciar las habilidades de autorregulación a nivel académico y emocional. Se promoverá el uso de estrategias y técnicas de organización, elaboración, indagación, análisis, síntesis, y resolución de problemas, y se conocerán en profundidad los factores que intervienen en el rendimiento académico - cognitivos y motivacionales – y en el desarrollo de competencias de egreso.

### RESULTADOS DE APRENDIZAJE

- Conoce los principales factores de autorregulación académica que permiten hacer frente a diversas situaciones en la vida universitaria.
- Construye productos de aprendizajes personales utilizando estrategias metacognitivas en situaciones reales y ficticias, visualizando su impacto en el rendimiento académico.
- Elabora estrategias que permitan, usando diferentes herramientas y técnicas de estudio, abordar situaciones académicas comunes en la universidad.

### ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS (de enseñanza –aprendizaje)

Con el objetivo de promover el uso tanto de estrategias y técnicas de organización, elaboración, indagación, análisis, síntesis, resolución de problemas, que permiten planificar, supervisar y evaluar de manera más efectiva tanto los factores que intervienen en el rendimiento académico - cognitivos y motivacionales - como en el desarrollo de competencias y en la formación profesional, este curso virtual emplea metodologías activo – participativas, incorporando el uso de estrategias de orientación autogestionada, que guían a cada estudiante en el proceso de reflexión personal, permitiendo el autodiagnóstico, autointervención y autoseguimiento.

### RECURSOS DOCENTES:

El principal recurso corresponde a la plataforma U-cursos. Esta plataforma cuenta con diversos espacios y funcionalidades de comunicación sincrónica y asincrónica. Además, la asignatura posee herramientas audiovisuales del tipo presentaciones en power point, guías de aprendizaje, cápsulas educativas, entre otros recursos.

## CONTENIDOS

<i>Módulo</i>	<i>Contenido</i>
Autorregulación y Planificación para el Aprendizaje	Autorregulación Académica Habilidades Metacognitivas Planificación del aprendizaje: Macroplanificación Planificación del aprendizaje: Microplanificación
Herramientas efectivas para la Construcción de Conocimientos	Técnicas de activación de conocimientos previos Técnicas de estudio orientadas a la lectura Técnicas de estudio orientadas a la organización de la información Técnicas de autoevaluación y monitoreo del proceso de estudio Técnicas para el abordaje de las instancias evaluativas
Factores emocionales para gestionar el Aprendizaje	Motivación y persistencia Manejo del estrés

## PROFESORES PARTICIPANTES (Lista no excluyente)

<i>Profesor</i>	<i>Departamento</i>	<i>Especialidad o área</i>
Mónica Osorio Vargas, Psicóloga	Escuela de Pregrado	Centro de Enseñanza Aprendizaje Campus Sur (CEACS)
Constanza Soto Reyes, Psicopedagoga	Escuela de Pregrado	Centro de Enseñanza Aprendizaje Campus Sur (CEACS)
Katherin Quintana Silva, Psicóloga	Escuela de Pregrado	Centro de Enseñanza Aprendizaje Campus Sur (CEACS)

## EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE

<i>Instrumentos</i>	<i>Ponderación</i>
Evaluación 1: Elaboración de un plan de trabajo	30%

Evaluación 2: Construcción de recursos	30%
Evaluación 3: Ensayo argumentativo	30%
Autoevaluación	10%

## BIBLIOGRAFÍA

- Amestoy, M. (2002). La investigación sobre el desarrollo y la enseñanza de las habilidades de pensamiento. *Revista electrónica de investigación educativa*, 4(1), 01-32. Recuperado en 17 de octubre de 2018, de [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S160740412002000100010&lng=es&lng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S160740412002000100010&lng=es&lng=es).
- Berrío, N., & Mazo, R. (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquía*, 3(2), 65-82.
- García, M. (2012). La Autorregulación Académica como variable explicativa de los procesos de aprendizaje universitario. *Profesorado. Revista de Currículum y Formación del Profesorado*, 16(1), 203-221.
- Hernández, F. (1996). *Metodologías del Estudio. Cómo estudiar con rapidez y eficacia*. Colombia: McGraw-Hill, (218), 134-135.
- Naranjo, M. (2008). Relaciones interpersonales adecuadas mediante una comunicación y conducta asertivas. *Revista Actualidades Investigativas en Educación*, 8(1), 1-27.
- Pimienta, J. (2011). Estrategias de enseñanza-aprendizaje. *Docencia Universitaria basada en competencias*. México: Pearson, (184), 3-107.
- Pérez, M., Valenzuela, M., Díaz, A., González-Pienda, J., & Núñez, J. (2013). Dificultades en el aprendizaje de estudiantes de primer año. *Revista Atenea (Concepción)*, (508), 135-150.
- Varela, M. (2006). Estilos de Aprendizaje. *Revista Mensaje Bioquímico*, (150), 137-141.

## RECURSOS WEB

- Brown, B. (29 de agosto de 2016). The power of vulnerability. Obtenido de TED Talks: <https://www.youtube.com/watch?v=iCvmsMzIF7o&index=9&list=PLCa-8Ug5QGtivUqTxfJ8lw7srcaCBQO42>
- Caamaño, C. (2 de mayo de 2017). Resolución de Problemas: estrategias y técnicas. Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=j5EM8yPKIEs>
- Caamaño, C. (22 de abril de 2017). Trabajo en equipo: Ciclos y competencias. Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=e8tluKiNRTo>
- Cain, S. (29 de agosto de 2016). The power of introvert. Obtenido de TED Talks: <https://www.youtube.com/watch?v=c0KYU2j0TM4>
- Caminos de Éxito (15 de febrero de 2017) Cómo Estudiar Mejor Técnicas Científicamente Comprobados para Estudiar más Efectivamente. Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=4yzQIFWNHSc>
- Hemisferio Derecho (9 de julio de 2018) Hábitos de Estudio, Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=ZGJizJsSF8A>

Levitin, D. (29 de agosto de 2016). How to stay calm when you know you'll be stressed. Obtenido de TED Talks: <https://www.youtube.com/watch?v=8jPQjjsBblc&index=6&list=PLCa8Ug5QGti-vUqTxfJ8lw7srcaCBQO42>

Musallam, R. (29 de agosto de 2016). Tres reglas para despertar el aprendizaje. Obtenido de TED Talks: <https://www.youtube.com/watch?v=YsYHqfk0X2A>

Pink, D. (29 de agosto de 2016). The Puzzle of Motivation. Obtenido de TED Talks: <https://www.youtube.com/watch?v=rrkrvAUbU9Y&feature=youtu.be>

Practicopedia (20 de octubre de 2009) ¿Cómo hacer Resúmenes? Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=gzFQ9f5Bdmg>

Robinson, K. (29 de agosto de 2016). Do Schools Kill Creativity? Obtenido de TED Talks: <https://www.youtube.com/watch?v=iG9CE55wbtY>

Sodexo Chile (10 de abril de 2017). Las etapas del sueño. Obtenido de Winch, G. (29 de agosto de 2016). How to practice emotional first aid. Obtenido de TED Talks: <https://www.youtube.com/watch?v=F2hc2FLOdhl&index=7&list=PLCa8Ug5QGtivUq-TxfJ8lw7srcaCBQO42>

Wujec, T. (29 de agosto de 2016). Build a tower, build a team. Obtenido de TED Talks: [https://www.youtube.com/watch?v=H0\\_yKBitO8M](https://www.youtube.com/watch?v=H0_yKBitO8M)

Álvarez, J., Carrión, J., Casanova, P., Rubio, R., Miras, F., Salvador, M., & Sicilia, M. (29 de agosto de 2016). Programa Autoaplicado para el Control de la Ansiedad ante los Exámenes.

Obtenido de Universidad de Almería: <http://www.ual.es/Universidad/Gab-Prensa/controlexamenes/>

## CALENDARIZACIÓN ASIGNATURA APRENDER Y ESTUDIAR EN LA UNIVERSIDAD

Semestre Primavera 2023

Horarios: Martes 12:30

	FECHAS	TIPO ACTIVIDAD	TEMA	PROFESOR
1	05-sep	Teórico-práctico	Introducción al curso y a la Autorregulación Académica	Constanza Soto
2	12-sep		Receso universitario: Fiestas patrias	
3	19-sep		Feriado: Fiestas patrias	
4	26-sep	Teórico-práctico	Habilidades Metacognitivas	Constanza Soto
5	03-oct	Teórico-práctico	Planificación del Aprendizaje: Macroplanificación	Constanza Soto
6	10-oct	Teórico-práctico	Planificación del Aprendizaje: Microplanificación	Constanza Soto
7	17-oct	Evaluativa	Trabajo 1: Elaboración de Plan de Estudio	Constanza Soto
8	24-oct	Teórico-práctico	Técnicas de activación de conocimientos previos	Constanza Soto
9	31-oct	Teórico-práctico	Técnicas de estudio orientadas a la lectura y a la organización de la información	Constanza Soto
10	07-nov	Teórico-práctico	Técnicas de autoevaluación y monitoreo del proceso de estudio	Constanza Soto
11	14-nov	Teórico-práctico	Técnicas para el abordaje de las instancias evaluativas	Constanza Soto
12	21-nov	Evaluativa	Trabajo 2: Recurso educativo	Constanza Soto
13	28-nov	Teórico-práctico	Motivación y persistencia	Constanza Soto
14	05-dic	Teórico-práctico	Manejo del estrés	Constanza Soto
15	12-dic	Evaluativa	Trabajo 3: Ensayo argumentativo y Autoevaluación	Constanza Soto