

## APRENDER Y ESTUDIAR EN LA UNIVERSIDAD 2022 PRESENCIAL

### I. IDENTIFICACIÓN

- Nombre de curso : Aprender y Estudiar en la Universidad
- Código : FAC318
- Carácter : Libre (2 U. D.)
- Semestre : Primero
- Horas directas semanales : 2
- Días : Martes
- Horario : 13.30 – 14.30
- Sala : U-Cursos - EOL

### II. DESCRIPCIÓN

Comprender la naturaleza del estudio suele ser un proceso complejo y continuo que no se ajusta en el marco de tiempo. Con este curso podrás orientar el desarrollo de habilidades de Autorregulación Académica y Emocional para que construyas experiencias de aprendizaje adecuadas que a tu realidad académica.

Aprender y Estudiar en la Universidad, busca que como participante puedas comprender los procesos que influyen en tu formación a nivel de Educación Superior.

### III. OBJETIVO GENERAL

El propósito de la asignatura es orientar el desarrollo de habilidades de autorregulación académica y emocional del estudiante; haciendo énfasis en el trabajo entre pares mediados por un entorno virtual que dé cuenta de los procedimientos que se deben gestionar personalmente para construir experiencias de aprendizajes adecuadas que impacten en el rendimiento académico.

### IV. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Al final del curso, los estudiantes serán capaces de:

- Reconocer los principales factores de autorregulación académica y emocional que permiten hacer frente a diversas situaciones en la vida universitaria.

- Elaborar estrategias que permitan, usando diferentes herramientas y técnicas de estudio, abordar situaciones académicas comunes en estudiantes de Educación Superior.
- Aplicar los contenidos a través del empleo de estrategias metacognitivas en situaciones reales y ficticias, siendo capaz de identificar y reorganizar la información, construyendo productos de aprendizajes personales visualizando su impacto en el rendimiento académico.

## V. PROGRAMA DE ACTIVIDADES

SESIÓN	PROFESOR	TEMA
1	Luis Felipe Bustamante	Presentación del curso Introducción al curso Aprender y Estudiar en la Universidad.
<b>MÓDULO 1: ASPECTOS TRANSVERSALES PARA EL APRENDIZAJE</b>		
2	Luis Felipe Bustamante	Autoconocimiento.
3	Luis Felipe Bustamante	Autorregulación Académica.
4	Luis Felipe Bustamante	Planificación Personal.
5	Luis Felipe Bustamante	Evaluación 1: Aplicación de contenidos a través de construcción de productos personales y colectivos.
<b>MÓDULO 2: HERRAMIENTAS EFECTIVAS PARA CONSTRUIR APRENDIZAJES</b>		
6	Luis Felipe Bustamante	Pensamiento para la toma de decisiones y resolución de problemas.
7	Luis Felipe Bustamante	Técnicas de estudio orientadas a la lectura y escritura.
8	Luis Felipe Bustamante	Técnicas de estudio orientadas a la organización de información
9	Luis Felipe Bustamante	Evaluación 2: Construcción de recursos colectivos vinculados a la realidad académica.

<b>MÓDULO 3: FACTORES EMOCIONALES PARA GESTIONAR APRENDIZAJE</b>		
10	Luis Felipe Bustamante	Motivación y Ansiedad.
13	Luis Felipe Bustamante	Autocuidado y Calidad de Vida
14	Luis Felipe Bustamante	Evaluación 3: Integración de conceptos a través de reflexión personal.

Con el objetivo de promover instancias prácticas de los contenidos, se emplea el aula invertida como metodología central del curso. De esta forma, los estudiantes deberán revisar, analizar y trabajar en los contenidos dispuestos en la plataforma de Educación Online (EOL) con anterioridad y de manera autónoma, para luego, en los encuentros presenciales, abordar la información por medio de actividades, acciones y procedimientos experimentales. Así, los participantes tendrán que regular sus procesos de aprendizaje a la misma vez que van incorporando información para ajustar sus conductas a la realidad académica.

## **VI. PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES**

- El curso se estructura en base a la promoción efectiva 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.
- El electivo 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, auto intervención y auto seguimiento; y orientación interactiva, que dirigen a los estudiantes a participar con otros por medio de los servicios que dispone la plataforma: blog, foros, muros colaborativos, correo, enlaces y descarga de material.
- El material empleado se encuentra disponible en los distintos servicios que ofrece U-cursos. Así, los estudiantes pueden acceder a los contenidos en todo momento a través de la descarga de archivos, visualización de videos y lecturas complementarias.

## VII. PROFESORES PARTICIPANTES

- **Profesores encargados:**

Mónica Osorio Vargas

Coordinadora del Área de Formación en Competencias, Psicóloga de la Universidad de Chile, Magíster en Psicología de la Adolescencia y Magíster en Psicopedagogía, con formación en el ámbito educacional, bienestar y salud mental, y experiencia en orientación de adolescentes y adultos jóvenes. Ha sido docente en modalidad presencial y también e-learning en carreras vinculadas a la Educación y Ciencias Sociales, ha integrado diversos equipos especializados en orientación y coaching educativo tanto en organismos públicos como privados. Actualmente se desempeña como Coordinadora en el Centro de Enseñanza Aprendizaje Campus Sur de la Universidad de Chile.

Luis Felipe Bustamante

Psicopedagogo CEACS con experiencia en Orientación Psicoeducativa en Educación Superior. Ha desempeñado el rol de docente en modalidad presencial y virtual desde el 2017. Sus acciones profesionales se enmarcan en el Área en Formación de Competencias.

- **Profesores Participantes:**

Luis Felipe Bustamante (psicopedagogo) [luisbustamante@uchile.cl](mailto:luisbustamante@uchile.cl)

## VIII. EVALUACIÓN.

Los aprendizajes del estudiante serán evaluados por medio de autoevaluación del proceso, coevaluación entre pares y heteroevaluación por parte de los docentes. Frente a ello, se hace distinción de las evaluaciones sumativas y formativas. La primera, referida a la valoración de los resultados de aprendizajes al término de cada eje temático. La segunda comprende un monitoreo constante del progreso de cada estudiante, con la finalidad de continuar con los contenidos, o bien, retomar las temáticas con mayores dificultades para asegurar el aprendizaje de todos los estudiantes.

Evaluaciones:

### **1. Evaluación 1: Aplicación de contenidos a través de construcción de productos personales 20%**

Trabajo final de Módulo compuesto por tres dimensiones:

1. **Comprensión:** Apartado que tiene como objetivo valorar la comprensión de los principales conceptos abordados en las clases. A través de diversas situaciones, el estudiante deberá identificar conceptos principales o bien, redactar empleando cierto tipo de información.

2. **Aplicación:** Sección destinada a la reflexión personal. Con base en la visualización de unos videos, se espera que den respuestas a diversas interrogantes. Para ello, es necesario que cada pregunta sea abordada desde los contenidos trabajados.

3. **Evaluación:** Esta última área busca la valoración del desempeño en lo que va del curso.

**2. Evaluación 2: Construcción de recursos que expliquen el uso de Técnicas de estudio orientadas a la lectura, escritura y organización de información.  
25%**

**Instrucciones:**

Reúnanse en equipos de trabajo de máximo 6 integrantes. La evaluación también puede ser llevada a cabo de forma individual, pero, requiere mayor trabajo.

De acuerdo con los contenidos abordados en la clase 8 y 9, escoger una temática que deseen explicar en el video. Por ejemplo: El resumen, El mapa conceptual, La ficha de lectura. Al elegir el tema que se desea transmitir, se define el tipo de video y el contenido a trabajar.

Consejo: presenta un máximo de tres ideas principales por video.

Para explicar la temática, deben vincularlo con un contenido propio de su carrera. Por ejemplo: La importancia de realizar resúmenes en Diversidad Animal o Cómo hacer un mapa conceptual con los contenidos de Química. La elección deberá ser ajustada a sus características y las decisiones del equipo.

En un tiempo máximo de 60 segundos, deberán desarrollar las ideas.

El video puede ser grabado por los medios que ustedes consideren más adecuados: puede ser a través de un celular donde aparecen todos o parte del equipo o bien, utilizar plataformas.

Algunas plataformas:

- Canva

- VideoScribe
- Powtoon

El video debe incluir la explicación sencilla de la temática utilizada, relación con un contenido de su carrera de forma práctica (a través de ejemplos). Utilicen toda la creatividad posible

Les dejo algunos videos cortos (son sólo ideas)

Ejemplo 1: [youtu.be/ax3pbZnWibg](https://youtu.be/ax3pbZnWibg)

Ejemplo 2: [youtu.be/9shtfih-pNs](https://youtu.be/9shtfih-pNs)

Ejemplo 3: [youtu.be/\\_idQ60L4L30](https://youtu.be/_idQ60L4L30)

Ejemplo 4: [youtu.be/lkxd0Lz6x2w](https://youtu.be/lkxd0Lz6x2w)

La entrega puede ser a través de un Enlace o bien, enviar por correo electrónico o cargar el archivo a Tarea.

### RÚBRICA DE EVALUACIÓN

INDICADOR	4	3	2	1
<b>Contenido</b>	Cubre los temas a profundidad con detalles y ejemplos. El conocimiento del tema es completo.	Incluye conocimiento básico sobre el tema. El contenido necesita ideas para estar desarrollado de manera acabada.	Incluye información esencial sobre el tema, pero no desarrolla las ideas.	El contenido es mínimo.
<b>Originalidad</b>	El producto demuestra gran originalidad. Las ideas son creativas e ingeniosas.	El producto demuestra cierta originalidad. No obstante, la creatividad no se visualiza en todo el video.	Usa ideas de otras personas (dándoles crédito), pero no hay casi evidencia de ideas originales.	Usa ideas de otras personas, pero no les da crédito.
<b>Uso del lenguaje</b>	No hay errores gramaticales, de dicción u ortográficos.	Hay algún error gramatical, de dicción u ortográfico.	Hay 3 errores gramaticales, de dicción u ortográficos.	Hay más de 3 errores.

<b>Tiempo</b>	Cumple con el tiempo requerido.	El video se excede 10 segundos o bien, faltan 10 segundos para completar el tiempo requerido.	El video se excede 20 segundos o bien, faltan 20 segundos para completar el tiempo requerido.	El video se excede 30 segundos o bien, faltan 30 segundos para completar el tiempo requerido.
<b>Videografía-Claridad</b>	La calidad del vídeo es óptima en todas sus partes, así como el sonido.	La calidad del vídeo, del enfoque y del sonido es buena en la mayor parte del vídeo.	Presenta algunos fallos que perjudican la calidad: en el enfoque o en el sonido. Pero la calidad es suficiente.	El vídeo no presenta calidad suficiente.

### **3. Evaluación 3: Ensayo Argumentativo incorporación de todos los contenidos trabajados en el curso. 25%.**

La evaluación del curso consiste en escribir un breve ensayo (mínimo una plana) en el que se identifiquen los contenidos vistos en las clases a través del análisis de una experiencia personal.

Objetivo:

Vincular los contenidos de la asignatura con la propia experiencia universitaria.

Características del ensayo:

Debe dar a conocer una o más experiencias significativas durante la vida universitaria, lo cual deberá ser analizado y relacionado con los contenidos vistos en las clases pasadas.

El contenido del ensayo puede considerar experiencias positivas, enriquecedoras o de éxito académico, como de fracaso, dificultades o de cualquier otro tipo que resulte significativo y coherente en relación con los contenidos vistos durante el periodo de clases.

Debe ser capaz de formular una hipótesis en relación con la experiencia y establecer al menos 3 argumentos que defiendan su hipótesis a partir de los contenidos vistos en clases.

Se deben incluir al menos 5 conceptos trabajados en clases que tengan relación con:

- Autonomía.
- Desafíos y Oportunidades en la Educación Superior.
- Autorregulación académica.
- Motivación académica.
- Planificación del estudio.

Formato:

- Documento Word
- Extensión no superior a dos planas
- Tipo de letra Arial 11
- Interlineado 1,15
- Tamaño carta.
- En el documento incluir en su interior el nombre del estudiante y carrera de procedencia.

Criterios de evaluación:

- Adecuada identificación y uso de los conceptos de manera explícita.
- Adecuada integración de conceptos en análisis de la experiencia universitaria.
- Redacción y coherencia en la organización de los contenidos.
- Ajuste a los componentes de un ensayo.
- Calidad y eficacia de la comunicación escrita (ortografía y gramática).

5. Participación en foros	20%
6. Autoevaluación	10%

## IX. **BIBLIOGRAFÍA BÁSICA**

- Duval, F., González, F., & Rabia, H. (2010). Neurobiología del estrés. Revista Chilena de Neuropsiquiatría, 48(4), 307-318.
- Hernández, F. (1996). Metodologías del Estudio. Cómo estudiar con rapidez y eficacia. Colombia: McGraw-Hill.
- Pimienta, J. (2011). Estrategias de enseñanza-aprendizaje. Docencia Universitaria basada en competencias. México: Pearson.
- 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.

## MÓDULO 1

- Cuddy, A. (01 de octubre de 2012). Amy Cuddy: El lenguaje corporal moldea nuestra identidad. Obtenido de TED Talks [https://www.youtube.com/watch?v=Ks-\\_Mh1QhMc](https://www.youtube.com/watch?v=Ks-_Mh1QhMc)
- Bustamante, L. (2020). Autoconocimiento. La ventana de Johari. Guía de Aprendizaje. Universidad de Chile: Centro de Enseñanza Aprendizaje Campus Sur.
- Santoya Montes, Y., Garcés Prettel, M., & Tezón Boutureira, M. (2018). Las emociones en la vida universitaria: análisis de la relación entre autoconocimiento y autorregulación emocionales en adolescentes y jóvenes universitarios: Emotions in university life: Analysis of the relationship between emotional self-awareness and emotional selfregulation in teens and college-aged students. *Psicogente*, 21(40), 422-439.
- Committe for Children (03 de abril de 2017). Habilidades de Autorregulación: ¿por qué son cruciales? Obtenido a través de <https://www.youtube.com/watch?v=O5-hFF3nri8>
- Bustamante, L. (2020). Autorregulación: Condiciones y sus fases. Guía de Aprendizaje. Universidad de Chile: Centro de Enseñanza Aprendizaje Campus Sur.
- Bustamante, L. (2020). Autorregulación: Procesos a considerar. Guía de Aprendizaje. Universidad de Chile: Centro de Enseñanza Aprendizaje Campus Sur.
- Ensucomex (21 de enero de 2019). Las etapas de la autorregulación. Obtenido a través de <https://www.youtube.com/watch?v=CFEIZHOXsSE>
- Virosta, L. (08 de diciembre de 2017). Imaginar y crear nuevas formas de aprendizaje. Obtenido de TED Talks a través de <https://www.youtube.com/watch?v=UopnWmKyve8>
- Aprendizaje UChile (04 de diciembre de 2018). Planificación y organización de estudio. Obtenido a través de <https://www.youtube.com/watch?v=TbmuEvBE3uo>
- Bustamante, L. (2020). Objetivos de Aprendizaje. Guía de Aprendizaje. Universidad de Chile: Centro de Enseñanza Aprendizaje Campus Sur.
- Bustamante, L. (2020). Habilidades del pensamiento. Guía de Aprendizaje. Universidad de Chile: Centro de Enseñanza Aprendizaje Campus Sur.
- Universidad de Castilla la Mancha. (25 de abril de 2016). El Método Eisenhower. Obtenido a través de <https://www.youtube.com/watch?v=hFaiO-8Hun8>
- Urban, T. (06 de abril de 2016). Inside the mind of a master procrastinator. Obtenido de Ted Talks a través de <https://www.youtube.com/watch?v=arj7oStGLkU&t=5s>
- Osorio, M. (2018). Organización y planificación para el estudio en la Universidad. Guía de Orientación para universitarios. Universidad de Chile: Centro de Enseñanza Aprendizaje Campus Sur.
- Gortazar, L. (15 de agosto de 2018). ¿Aprobar o aprender? Obtenido de Ted Talks a través de <https://www.youtube.com/watch?v=d8smMhh8DRU>

## MÓDULO 2

- Aprendamos Juntos. (12 de septiembre de 2018). Entrevista Carol Deck. Obtenido a través de <https://www.youtube.com/watch?v=bnknbJyer3Q>
- Sprouts. (15 de abril del 2018). Mentalidad fija vs Mentalidad de crecimiento. Obtenido a través de [https://www.youtube.com/watch?v=KUWn\\_TJTrnU](https://www.youtube.com/watch?v=KUWn_TJTrnU)
- Bustamante, L. (2020). Diagrama V de Gowin. Guía de Aprendizaje. Universidad de Chile: Centro de Enseñanza Aprendizaje Campus Sur.
- Bustamante, L. (2020). Métodos de Estudio: PLEMA. Guía de Aprendizaje. Universidad de Chile: Centro de Enseñanza Aprendizaje Campus Sur.
- Bustamante, L. (2020). Reseña y Fichas de Lectura. Guía de Aprendizaje. Universidad de Chile: Centro de Enseñanza Aprendizaje Campus Sur.
- FCEFYn virtual (15 de enero de 2020). Estrategias y técnicas de estudio. Obtenido a través de <https://www.youtube.com/watch?v=bomh3wyAhNY>
- Bustamante, L. (2020). Método Cornell. Infografía. Universidad de Chile: Centro de Enseñanza Aprendizaje Campus Sur.
- Bustamante, L. (2020). Técnicas de estudio orientadas a la organización de información. Guía de Aprendizaje. Universidad de Chile: Centro de Enseñanza Aprendizaje Campus Sur.
- Centro de Enseñanza Aprendizaje Campus Sur (30 de mayo de 2018). Mapas conceptuales. Obtenido a través de <https://www.youtube.com/watch?v=GA6KaFIUQgg>
- Salomón, F. (03 de junio de 2016). Cómo hacer mapas mentales. Obtenido a través de <https://www.youtube.com/watch?v=OBYXSpZGVog>
- EDUCEM VIRTUAL (19 de junio de 2018). Cuadro comparativo. Obtenido a través de <https://www.youtube.com/watch?v=f5BoVLgCANg>
- Bustamante, L. (2020). Formulario para la Organización de Información en el ámbito de matemática. Infografía. Universidad de Chile: Centro de Enseñanza Aprendizaje Campus Sur.
- Intecap (15 de diciembre de 2017). Mapa cognitivo de algoritmo. Obtenido a través de [https://www.youtube.com/watch?v=VLACIKWF\\_ok](https://www.youtube.com/watch?v=VLACIKWF_ok)
- Centro de Enseñanza Aprendizaje Campus Sur (2020). Guía de Orientación para universitarios: Trabajo en Equipo, una guía para el desarrollo de competencias. Universidad de Chile.

## MÓDULO 3

- Hari, J. (11 de octubre de 2019). This could be why you're depressed or anxious. Obtenido de Ted Talks a través de <https://www.youtube.com/watch?v=MB5IX-np5fE>
- Centro de Enseñanza Aprendizaje Campus Sur. (10 de julio de 2018). Preguntas y respuestas a la motivación en la Educación Superior por

Katherin Quintana Silva. Obtenido a través de [https://www.youtube.com/watch?v=Xe\\_7WA63BDY&t=2s](https://www.youtube.com/watch?v=Xe_7WA63BDY&t=2s)

- Bustamante, L. (2020). La motivación en la Educación Superior. Infografía. Universidad de Chile: Centro de Enseñanza Aprendizaje Campus Sur.
- Furlán, L. (10 de septiembre de 2018). Ansiedad ante los exámenes. Universidad de Córdoba. Obtenido a través de [https://youtu.be/0\\_i979RPBXs](https://youtu.be/0_i979RPBXs)
- Bustamante, L. (2020). Performance Profiling. Guía de Aprendizaje. Universidad de Chile: Centro de Enseñanza Aprendizaje Campus Sur.
- Probanec Bienestar del Beneficiario. (02 de agosto de 201). Bienestar Físico. Obtenido a través de <https://www.youtube.com/watch?v=2JUuBZWfXPo&t=2s>
- Probanec Bienestar del Beneficiario. (05 de agosto de 201). Bienestar Emocional. Obtenido a través de <https://www.youtube.com/watch?v=CYqnVV6CRa8>
- Probanec Bienestar del Beneficiario. (02 de agosto de 201). Bienestar Social. Obtenido a través de <https://www.youtube.com/watch?v=zwM8VA0FTgc>
- Bustamante, L. (2020). Preguntas y Respuestas al estrés académico. Guía de Aprendizaje. Universidad de Chile: Centro de Enseñanza Aprendizaje Campus Sur.
- Centro de Enseñanza Aprendizaje Campus Sur. (19 de junio de 2019). El ensayo. Obtenido a través de <https://www.youtube.com/watch?v=1jWS-KY1Sc4>
- Bustamante, L. (2020). El Ensayo: aspectos básicos para su elaboración. Guía de Aprendizaje. Universidad de Chile: Centro de Enseñanza Aprendizaje Campus Sur.

**Santiago, diciembre 2021.**