

Coordinación del Sistema Institucional de Tutoría

Seminario Permanente de Tutoría en la UNAM

“EL ESTUDIO INDEPENDIENTE DESDE LA TUTORÍA: ESTRATEGIAS”

Mtra. Hilda Paredes Dávila

15 de junio de 2023



**UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTÓNOMA DE
MÉXICO**



OBJETIVO

Presentar diversas estrategias que promuevan el estudio independiente en los estudiantes, a partir de la tutoría que se les brinda.

TRABAJO INDEPENDIENTE



Estrategia para promover la actividad independiente de los alumnos

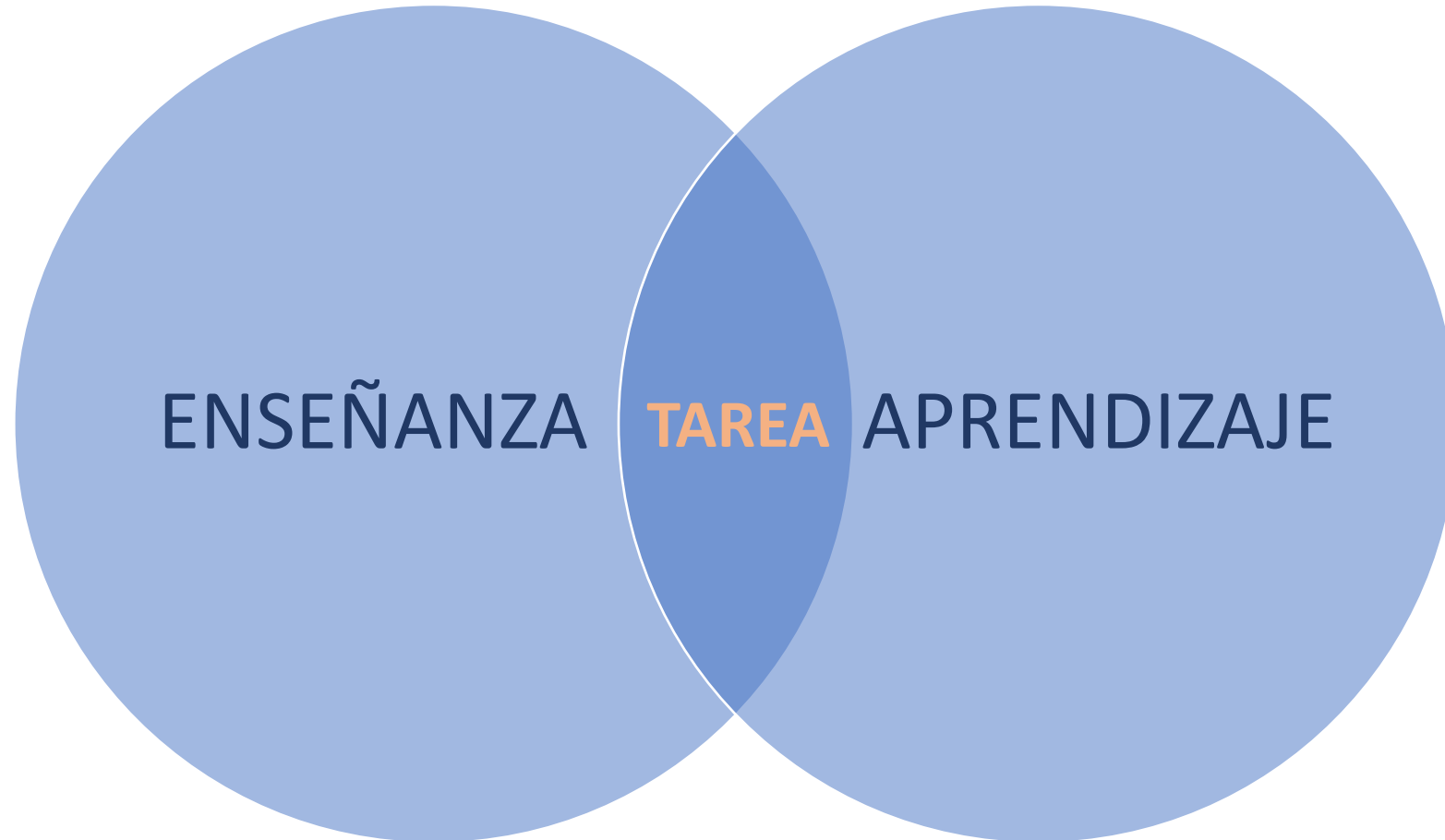


Que los alumnos adquieran y perfeccionen los conocimientos y formen interés hacia la asignatura



La finalidad es la independencia cognoscitiva

ESTUDIO INDEPENDIENTE



Considerar ...

Nivel
cognoscitivo
del estudiante

Objetivos de la
materia y de la
actividad

Conocimientos
previos

Relación entre
contenidos

Tiempo

Sesión anterior:

Transferencia de la
responsabilidad

Mediación

Retroalimentación

Estrategias de
enseñanza

Métodos de
aprendizaje

Realización del
trabajo

Tipos de
evaluación

ESTRATEGIAS

Evitar procrastinar

Recodificar la información

Resolver exámenes

Aprendizaje
autorregulado

Cuidar su salud mental

Definición de Procrastinación

- (Real Academia Española, 2001).

- Término cuyo origen procede del latín procrastinare que textualmente significa “dejar para mañana.”

- (Tuckman, 2003).

- La tendencia a gastar el tiempo, demorar y aplazar de forma intencionada algo que debe ser hecho.

- (Steel, 2011).

- Viene a ser un problema de autocontrol y de organización del tiempo.

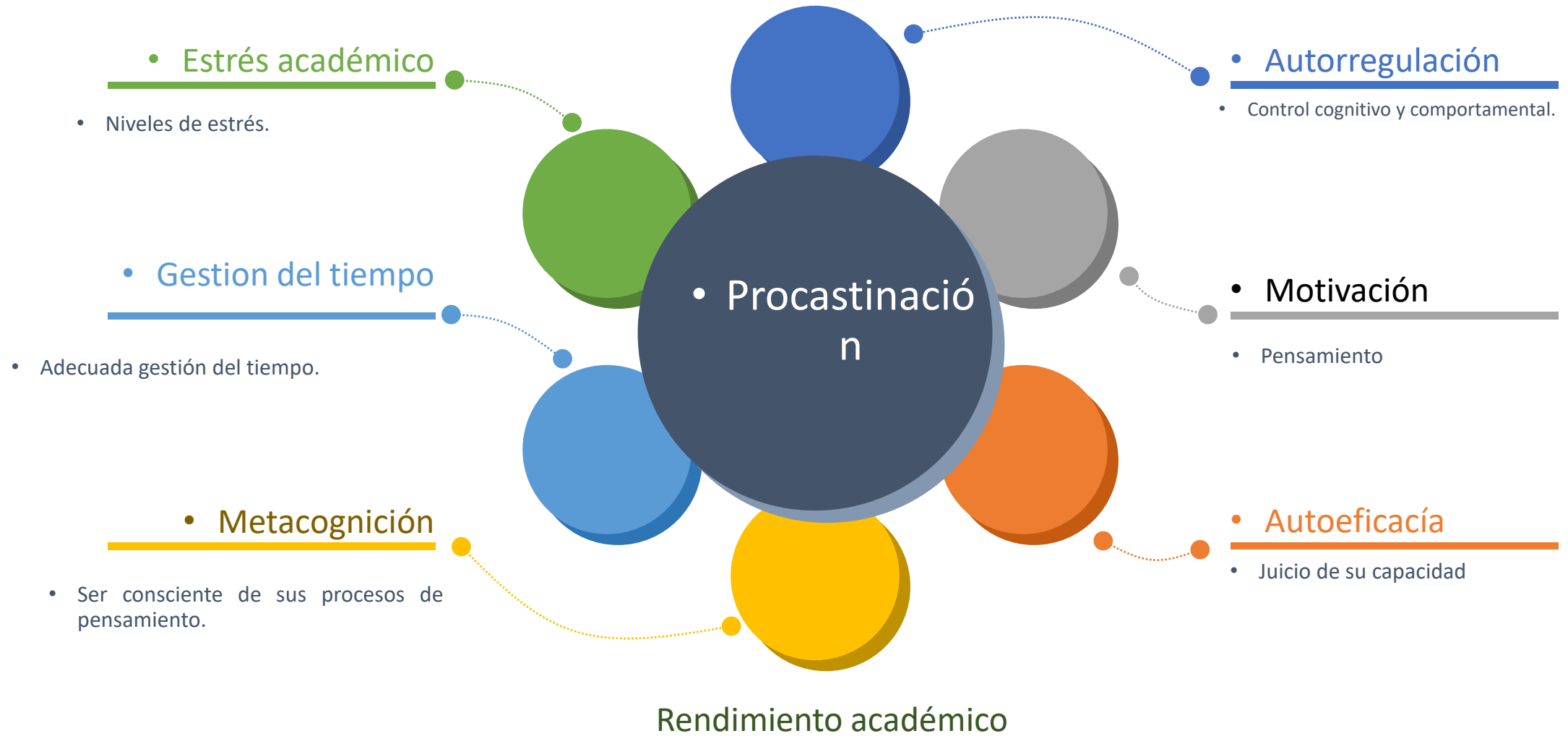
- (Domínguez y Lara, 2016)

- Constituye un fallo de las conductas autorregulatorias que conlleva efectos negativos a nivel académico.

Procrastinación es...

Conducta con tendencia irracional de postergar indefinidamente, de forma voluntaria e innecesaria, todas aquellas actividades y decisiones de carácter educativo y que, por lo tanto, afectan el rendimiento académico.

Factores asociados a la Procrastinación



Actividades:

1. Evaluar la procrastinación

- **Escala de Procrastinación Académica de Busko:** 16 ítems

(S) SIEMPRE (me ocurre siempre),

(CS) CASI SIEMPRE (me ocurre mucho),

(A) A VECES (me ocurre alguna vez),

(CN) POCAS VECES (me ocurre pocas veces o casi nunca)

(N) NUNCA (no me ocurre nunca)

Factores: Autorregulación académica, postergación de actividades y motivación

- **Escala de Tuckman:** 15 frases que describen algunas cosas que les pasan a los estudiantes cuando deben realizarlas.

Escala de 1="Nunca me ocurre" a 5="Siempre me ocurre"

Factores: Postergación de actividades, gestión del tiempo, planificación de tareas y motivación



Disfruto la mezcla de desafío con emoción al esperar hasta el último minuto para completar una tarea



18

0 Answers

◆ Algunas veces

■ Nunca

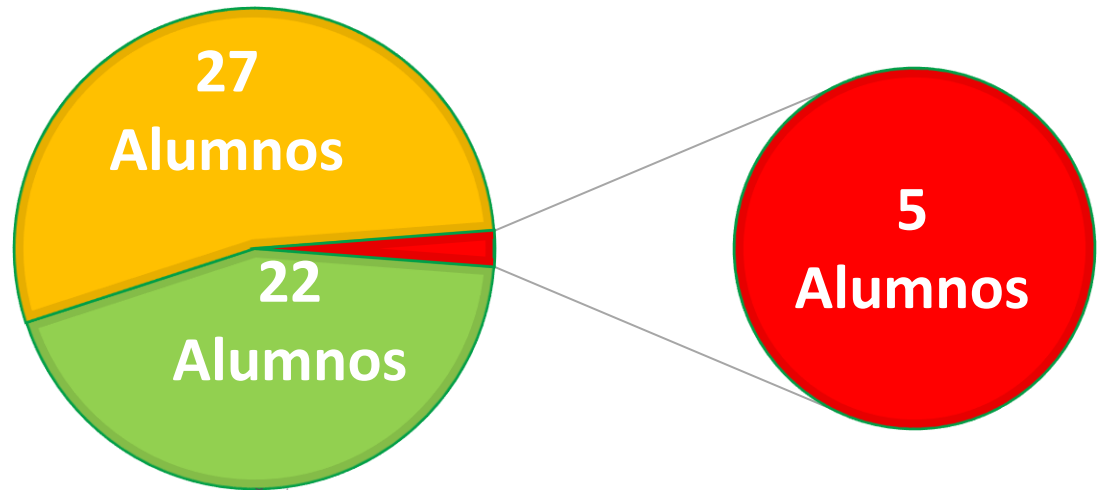
mpre



Resultados - Diagnóstico de P.A

NIVELES DE P.A

■ Bajos ■ Moderados ■ Altos



1

- Tienen dudas acerca de sí mismos. (Autoconocimiento)

2

- Abandonan cuando las cosas se ponen difíciles. (Desmotivados)

3

- Presentan un elevado miedo al fracaso. (Inseguridad)

4

- Tienden al abandono escolar (Deserción)

TEST

22

27

5

■ Bajos Niveles

■ Moderados Niveles

■ Altos Niveles

Actividades:

2. ¿Qué es la procrastinación?

3. **“Mi estrategia de aprendizaje es”**, para traer a conciencia la manera de cómo han venido aprendiendo a lo largo de su vida académica. (“Genially” para crear una encuesta interactiva) que nos permita dar datos importantes sobre las estrategias de aprendizaje)

- Estrategias de recopilación de información: Fichas de trabajo, toma de apuntes, atención y memoria, lectura, subrayado, etc.
- Estrategias de elaboración: Mapas mentales, establecimientos de metas, diagramas y cuadros sinópticos, mapas conceptuales, semánticos o redes semánticas.
- Estrategias de comunicación de la información: Resúmenes, ensayos, exposiciones, etc.
- Estrategias relacionadas con las TIC: Si han trabajado con plataformas virtuales de aprendizaje, classroom, mentimeter, Schoology, classcraft, etc. (Agregar medios de comunicación, correo, whats, mensajería instantánea)

Actividades:

4. Motivación académica

- Motivos por los cuáles siguen acudiendo a la escuela.
- ¿Qué les gusta?
- En qué les sirven cosas aprendidas para su vida cotidiana?
- ¿Qué cosas cambiarían?
- Escriban 5 cosas que quieran realizar pero que no pueden aún llevar a cabo (de preferencia que sean académicas)
- Al terminar su lista, se colocarán en círculo y se les pedirá a los alumnos que lean su lista agregando la palabra “quiero” en lugar de la de “no puedo”.

5. Alumno activo vs pasivo: Lectura “El elefante encadenado” de Jorge Bucay

6. Estrategias para mejorar la atención, anotar los distractores o tareas pendientes que nos imposibilitan terminar las tareas.

Actividades:

7. Elaboración de horario semanal

- Después de las clases, a qué van a dedicar su tiempo.
- Se rellenan las obligaciones extras (actividades extraescolares, repasos, etc.),
- Las horas que deberán dedicar al estudio
- Tiempo libre o de ocio

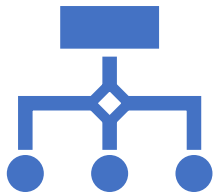
8. App “Notas U” y “Agenda virtual”

A pair of black-rimmed glasses is resting on an open book. A red bookmark is visible in the book. The background is a soft, out-of-focus blue and white.

Carlos Eduardo Estrella Medina
(2022)

- “Procrastinación académica : una propuesta didáctica para analizar su impacto en estudiantes de educación media superior”
- Tesis para optar por el grado de Maestro en Docencia para la Educación Media Superior (Psicología)

Comprender la información – Recodificación



Transformar la información que está representada de una forma, para ponerla en otra representación.



Representaciones múltiples - No todos tienen que hacer lo mismo



Implicaciones cognitivas que tiene en el estudiante

ASOMBRARSE

BIOGRAFÍA

JEAN PIAGET

ELABORADO POR:
AMARO DE LA CRUZ LIDIA JOCELYN



Neuchâtel, Suiza, 1916 -
Ginebra, 1980

VIDA DE PIAGET

- Jean William Fritz Piaget fue un psicólogo, epistemólogo y biólogo. Es el padre de la epistemología genética.
- Nació en Neuchâtel (Suiza) el 9 de Agosto de 1916. Era el hijo mayor de Arthur Piaget y de Rebecca Jackman.
- Su interés por los molinos se desarrolló durante los últimos años de su adolescencia, a tal punto que se convirtió en un entusiasta más conocido.
- Sufrió algunas lesiones en la Universidad de Neuchâtel donde obtuvo su título de Doctor. Durante este periodo, Piaget publicó dos trabajos filosóficos que fueron importantes para la organización general de su pensamiento.
- Trabajó en una escuela para niños dirigida por Binet. Al estudiar algunos de los temas, notó ciertas erratas. Esto lo llevó a la hipótesis de que el proceso cognitivo de los niños jóvenes es inherentemente diferente del de los adultos.
- En 1928, se casó matrimonio con Valentine Chatelet, con quien tuvo tres hijos, a quienes educó desde su niñez.
- Falleció en Ginebra el 18 de Septiembre de 1980.

TEORÍA DEL DESARROLLO COGNITIVO

- Sensorio-motora (0-2 años):** Aprendizaje mediante acciones e interacción.
- Pre-operacional (2-7 años):** Desarrollo de la función simbólica, lenguaje oral y escrito.
- Operaciones concretas (7-12 años):** Operaciones mentales.
- Operaciones formales (12 años-adulthood):** Pensamiento lógico, abstracto, inductivo y deductivo.

VIDA PERSONAL

En 1929 nació su primera hija, la segunda nació en 1927 y el tercero fue un niño en 1931. Con ayuda de su esposa comenzó a estudiar y observar en profundidad sus acciones y comportamientos ante ciertas situaciones. En 1943 aceptó el puesto de director del "Servicio Internacional de Educación".

OBRAS DESTACADAS

El pensamiento y lenguaje del niño (1929)
Juicio y razonamiento en el niño (1928)
El nacimiento de la inteligencia en el niño (1954)
Siete años de psicología (1964)
Psicología y pedagogía (1970).
En 1976, fue galardonado con el Premio Balzan de Ciencias Sociales y Políticas.
Jean Piaget falleció el 18 de septiembre de 1980 en Ginebra.

JEAN PIAGET
Rojas García Jimeno

INFANCIA

Nació el día 9 de Agosto de 1916 en Neuchâtel. Su hijo Decido pequeño se interesó por la academia, en parte con la intención de seguir los pasos de su padre. Entre los 7 a 10 años se interesó principalmente en pájaros, molinos y en las coches marinas. Entre los 10 y 11 años se interesó en la meteorología y escribió artículos sobre esto.

FORMACIÓN

Se graduó de la Facultad de Ciencias de la Universidad de Neuchâtel. Obtuvo la licenciatura en ciencias naturales y después el doctorado, con una tesis sobre los molinos de Valais en 1938. Comenzó a ir a laboratorios de Psicología y a la clínica psiquiátrica de Binet. Viajó a París en 1930, donde tomó diversos cursos.

TRAYECTORIA LABORAL

Viajó a París en 1930, donde tomó diversos cursos. A sugerencia del Dr. Binet, empezó a estudiar a niños paralizados. Es ahí donde comenzó a tener su propia visión sobre los interrogatorios clínicos al pensamiento infantil. Publicó tres artículos y uno de ellos le dio la oportunidad de que Claparède lo invitara a ser "Jefe de trabajo" en el Instituto J.-J. Rousseau de Ginebra.

VIDA PERSONAL

En 1929 nació su primera hija, la segunda nació en 1927 y el tercero fue un niño en 1931. Con ayuda de su esposa comenzó a estudiar y observar en profundidad sus acciones y comportamientos ante ciertas situaciones. En 1943 aceptó el puesto de director del "Servicio Internacional de Educación".

OBRAS DESTACADAS

El pensamiento y lenguaje del niño (1929)
Juicio y razonamiento en el niño (1928)
El nacimiento de la inteligencia en el niño (1954)
Siete años de psicología (1964)
Psicología y pedagogía (1970).
En 1976, fue galardonado con el Premio Balzan de Ciencias Sociales y Políticas.
Jean Piaget falleció el 18 de septiembre de 1980 en Ginebra.

Con base en el material que leíste, elabora una representación gráfica (meme, infografía, dibujo, cuadro sinóptico o mapa conceptual, entre otros) o una aplicación (por ejemplo, kahoot, edpuzzle) que resuma lo que se señala en el texto

Teoría del desarrollo cognitivo de Piaget

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 Etapas Sensoriomotora | 2 Etapas Preoperacional | 3 Etapas Operativas Concretas | 4 Etapas Operativas Formales |
|  |  |  |  |

¿Qué es más pesado?



Un niño que tenga entre 2 a 7 años posiblemente te dirá que la esfera ya que su concepto intuitivo sobre el peso y masa, es tan ligado a su experiencia con los objetos de metal, aunque en la realidad, ambas pesan lo mismo.



noot!



Inicia sesión para guardar resultados.

Inicia sesión o regístrate para ver los informes después del juego, o continúa como invitado sin acceso a los resultados.

[Iniciar sesión](#)

[Registrarse](#)

[Continuar como invitado](#)

Preguntas (10) Mostrar respuestas

- Quiz
¿Cuándo y en dónde nació Piaget? 10 s
- Verdadero o falso
¿Sus padres eran Rebecca Suzanne Jackson y Arthur Piaget? 10 s
- Quiz
¿Cuántos años asistió a Paul Codet con los moluscos? 10 s

Vida de Piaget

1 jugador - 1 jugador

Un kahoot público












Nath_Hdez12
Actualizado hace 4 meses



Piaget a los 18 años

Yo a los 18 años

Giles Cortés Andrea, Grupo: 2001

| | | |
|---|---|---|
|  <p>Nacés en Suiza, siendo el primogénito de un profesor</p> |  <p>Fue una parte del grupo que postuló la inteligencia de Stern</p> |  <p>Enfocó su primer artículo sobre la inteligencia, el cual provocó una crítica por parte de los miembros del Instituto de Estudios de la Universidad de Ginebra</p> |
|  <p>Creó un ambiente académico, aprendiendo de su padre una mentalidad crítica y analítica</p> |  <p>Publicó su primer artículo sobre la inteligencia, el cual provocó una crítica por parte de los miembros del Instituto de Estudios de la Universidad de Ginebra</p> |  <p>Dejó huella, no sólo en psicología, sino también en otros campos y sus teorías se vuelven fundamentales en la historia</p> |
|  <p>Enfocó su interés por la psicología y publicó su primer artículo a los 10 años de edad</p> |  <p>Publicó su primer artículo sobre la inteligencia, el cual provocó una crítica por parte de los miembros del Instituto de Estudios de la Universidad de Ginebra</p> |  <p>Dirigió la creación del Centro Internacional de Epistemología Genética</p> |
|  <p>Los artículos publicados fueron que se almacenaron en el Museo de Historia Natural de Ginebra a la fecha actual</p> |  <p>Publicó su primer artículo sobre la inteligencia, el cual provocó una crítica por parte de los miembros del Instituto de Estudios de la Universidad de Ginebra</p> | |



Los hijos de Piaget siendo el constante objeto de estudio.



Tips para resolver exámenes

“Descubre los secretos de los expertos para resolver exámenes”

Los expertos saben:

- Tipo de Examen: Rellenar las bolitas, no saltarse renglones al contestar
- Comprender las instrucciones, el texto que se les presenta y las preguntas que se les hacen: Parafrasear, predecir, observar, inferir, representar gráficamente la información, hacerse preguntas
- Leer un texto del examen: Narrativo, expositivo
- Comprender las preguntas del examen: Parafrasear, inferir, activar conocimientos previos

*Boletín Comunidad Psicología
1 de junio de 2021. pp 2-3*

Aprendizaje autorregulado

Los alumnos participan activamente en su proceso de aprendizaje monitorizando y regulando estos procesos hacia los productos

Proceso de autodirección, a través del cual el alumnado gestiona sus aptitudes mentales y competencias académicas

Prepararlos para los retos que se les presentarán a futuro.

Aprender a aprender, autonomía, mayor rendimiento académico

Aprendizaje autorregulado

Proceso activo en el que el alumnado selecciona las metas académicas que desea alcanzar y que le permiten regular las variables cognitivas, afectivo-motivacionales, contextuales y comportamentales que intervienen en el aprendizaje, con el fin de alcanzarlas (Pintrich, 2000).

Fases del proceso de autorregulación del aprendizaje y componentes asociados (Zimmerman, 2002)



Modelo de Aprendizaje Autorregulado de Zimmerman

- **Fase previa: Sesión 1, 2 y 3.**

1. Cuestionario de Estrategias para el Aprendizaje Autorregulado (CEPAA) (Martínez, 2004)
2. Planeación estratégica: Búsqueda de referencias y la importancia de establecer metas para poder planear cómo realizarlas
3. Autoeficacia y planeación estratégica: Diario de Aprendizaje
4. Autoconocimiento: Qué es la autorregulación y Conociendo mis estrategias y las estrategias que poseen mis compañeros(as)

Modelo de Aprendizaje Autorregulado Zimmerman

5. Establecimiento de metas y orientación a la meta: Metas que se pretenden lograr CREVA (Concreto, Realista, Evaluable)
6. Fase de desempeño (auto instrucción e imágenes mentales): 20 palabras que los describan como estudiantes, elijan las palabras que pertenezcan a un “buen estudiante” y a un “mal estudiante”
7. Interés y valor intrínseco de la tarea: Razones por las cuales consideran que es importante estudiar el tema de sexualidad y le asignaran un valor del 1 al 10

Modelo de Aprendizaje Autorregulado Zimmerman

- **Fase de realización: Sesión 4, 5 y 6.**

1. Centrar la atención: Video sobre procrastinación
2. Autorregulación del aprendizaje, Modelo cíclico del aprendizaje autorregulado
3. Crear conciencia en los alumnos sobre su propio proceso de autorregulación y las vías para mejorarlo: “Mi círculo de autorregulación”
4. Buscando soluciones
5. Respirar para estudiar
6. Autoinstrucción: importancia de entender las instrucciones y fijarse un camino para cumplirlas
7. Autoobservación: Avances de su ensayo planteamiento de posibles soluciones

Modelo de Aprendizaje Autorregulado Zimmerman

- **Fase de autorreflexión: Sesión 7 y 8.**

1. Evaluación: Revisión del diario de aprendizaje; identificar si lograron adquirir los conocimientos sobre sexualidad y qué tanto lo vinculan con su realidad a través de la solución de un caso e identificar si se llevaron a cabo las metas que se plantearon al principio
2. Retroalimentación de la docente sobre su proceso de aprendizaje



**María Elena Padrón Estrada
(2020)**

- “Aprendizaje autorregulado: Una propuesta para aprender psicología en el bachillerato”
- Tesis para optar por el grado de Maestra en Docencia para la Educación Media Superior (Psicología)



Cuidar su salud mental

- Administrar su tiempo
- Hacer ejercicio
- Establecer redes de apoyo (compañeros, maestros, familia, amigos)
- Tener y disfrutar sus pasatiempos
- Reconocer sus límites
- Solicitar ayuda

“Sin salud mental no hay salud”

Dra. María Elena Medina Mora

Red de Atención en Salud Mental UNAM



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



SPASU

DEGACO
Dirección General de
Atención a la Comunidad



**Facultad de Psicología, UNAM Coordinación de los Centros,
Programa de Atención Psicológica a Distancia**

55 5025 0855

<http://misalud.unam.mx/covid19>



**Programa de Atención para personas con Depresión y Riesgo de
Suicidio**

**Facultad de Medicina
Departamento de Psiquiatría y Salud
Mental (UNAM)**

55 5623 2127

covid19@unam.mx

Facultad de Medicina



PSIQUIATRÍA Y SALUD MENTAL
FACULTAD DE MEDICINA UNAM

**Programa de Contención
Emocional, Call Center, ENEO**

9 A 14 hrs y de 15 a 20 hrs

5553 5072 800 46 10 098

www.eneo.unam.mx/enfermeriacallcenter/





GRACIAS

hildapd@unam.mx