

Universidad Nacional  
Autónoma de México



Secretaría de Desarrollo  
Institucional



Dirección General de  
Evaluación Educativa

AUTORREGULACIÓN

Manual para el alumno

*Desarrollo de habilidades para  
la formación permanente*

Lilian Dabdoub y Rocío Quesada

ISBN 970-32-2817-8

## **Objetivo**

Al finalizar el curso:

1. Regularás tu proceso de aprendizaje, lo cual significa que podrás:
  - 1.1. Planear tus actividades.
  - 1.2. Supervisar su ejecución.
  - 1.3. Evaluar los resultados.
2. Aumentarás la probabilidad de alcanzar tus objetivos y metas.

## **Contenido**

1. Aprender a aprender
2. Establecer metas personales, la administración del tiempo y la autorregulación
3. Razones para estudiar
4. Administrar el tiempo consiste en usarlo mejor
5. ¿Qué es la autorregulación?
  - 5.1. Establecimiento de objetivos personales
  - 5.2. Conocimientos y características personales
  - 5.3. Análisis de las tareas académicas
    - 5.3.1. Tipo de contenido
    - 5.3.2. Nivel de aprendizaje
    - 5.3.3. Contexto de la tarea
6. La selección de procedimientos de estudio-aprendizaje
7. Supervisión o control
8. Evaluación de resultados





## 1. Aprender a aprender

¿Qué es aprender a aprender?

Es un proceso que te permite conocer y utilizar diversos procedimientos para que tu aprendizaje sea eficiente, aún en circunstancias deferentes o con contenidos diversos.

Cuando dominas el proceso de aprendizaje te conviertes *en un marinero experto, capaz de “leer e interpretar” la información que te proporciona el ambiente, para navegar en cualquier tipo de circunstancias.*

¿Por qué es importante aprender a aprender?

En la actualidad no basta almacenar conocimientos, además de tener información sobre diferentes campos del saber, es importante que seas un *estudiante experto* capaz de asimilar nuevos conocimientos en circunstancias distintas, lo cual requiere:

- ◆ tener claras tus metas personales,
- ◆ administrar tu tiempo eficientemente,
- ◆ entender cómo se aprende,
- ◆ ser capaz de autorregular tu aprendizaje,
- ◆ conocer tus capacidades e intereses,
- ◆ saber qué estrategias te han funcionado en el pasado para aprender,
- ◆ saber cuánto sabes del tema que quieres aprender y qué tanto te interesa.

## 2. Establecer metas personales, la administración del tiempo y la autorregulación



## Notas personales



Al enunciar tus metas procura que

- ◆ Sean específicas, por ejemplo:
  - Obtener un promedio mínimo de 9 en la carrera, para ganar una beca y estudiar un posgrado en el extranjero.
  - Estudiar en el extranjero (no es específica).
- ◆ Sean medibles, por esto al plantear tu meta es importante que incluyas alguna evidencia tangible para comprobar que la logaste.
  - Leer el capítulo 5 de Historia y hacer un resumen de lo más relevante sin consultar el libro.
  - Leer el capítulo 5 del libro de Historia (no es medible).
- ◆ Te motiven: fijar una meta es una elección personal, por lo cual ésta debe tener sentido para ti.
- ◆ Sean realistas: es mejor que planees cosas que realmente puedas realizar y no unas que no lograrás. El éxito alimenta el éxito. Asegúrate de experimentar satisfacción cuando logres realizar pequeñas metas, para que avances con paso firme hacia otras más ambiciosas.
- ◆ Debes, asimismo, fijar tiempo o plazo en que las vas a alcanzar: especifica cuándo planeas trabajar para el logro de tu meta y cuándo piensas lograrla, por ejemplo:

- Estudiar matemáticas diariamente de 16:00 a 16:50.
- Sacar 8 en el examen parcial de matemáticas la segunda semana de noviembre.



Menciona tus principales metas	Las más importantes	Las menos importantes
Largo plazo (10 años)		
Mediano plazo (4 años)		
Corto plazo (1 año, este año escolar)		

*“No hay nada especialmente difícil si se subdivide en pequeñas tareas”.*

*Henry Ford*





**¿Qué acciones tienes que realizar para alcanzar tus metas para este año escolar?**

---

---

---

---

---

---

---

---

### 3. Razones para estudiar

Algunas de las metas que escribiste en el ejercicio anterior, seguramente requieren que pongas en práctica tus habilidades para "aprender a aprender".

- ◆ Una buena parte del aprendizaje requiere del estudio. Y, para ello, es indispensable que seas capaz de controlarte a ti mismo.
- ◆ Menciona cinco razones por las que consideras que es importante estudiar.
- ◆ Analiza si cada una de estas razones que mencionas es positiva (ganas algo) o negativa (ya que evitas una consecuencia negativa).
- ◆ Añade un signo + para las positivas y un signo - frente a las negativas.
- ◆ Analiza si la consecuencia (positiva o negativa) de estudiar es inmediata o a mediano o largo plazo. En el primer caso, agrega una *i* junto a la meta y en el segundo caso, agrega una *m*.



- ◆ Por último, analiza si la cantidad de trabajo requerida para lograr aprender lo que deseas es muy grande o pequeña. En el primer caso agrega una *g* y en el segundo una *p*.



### ¡Al control de tus conductas de estudio!

Las tareas que resultan positivas, inmediatas y requieren una pequeña cantidad de trabajo, resultan más accesibles. Sin embargo, muchas de tus razones o motivaciones para estudiar tienen consecuencias positivas a largo plazo, por lo que es más difícil involucrarse y comprometerse durante largo tiempo para lograrlas.

La forma de que el logro de ese tipo de metas sea más fácil consiste en "tomar las riendas de tu conducta", prepararte un programa para "ponerte en condición", igual que lo hace un deportista.

Si deseas fortalecer tus habilidades de estudio, un buen inicio es establecer las mejores condiciones para obtener consecuencias positivas, inmediatas y que requieran pequeñas dosis de trabajo.

Por ejemplo, si quieres terminar tu carrera en cuatro años con un promedio de 9, requerirás una gran cantidad de trabajo y la recompensa no es inmediata sino a largo plazo.

Lo que puedes hacer para que el camino sea más sencillo es fragmentar ese largo trayecto en pequeños trechos y buscar una recompensa sobre la que tú puedas tener control, de tal manera que tú mismo te premies una vez que cumplas con las cuotas que has establecido.





Un procedimiento puede ser el siguiente:

- 1) Selecciona una consecuencia positiva o "premio". Por ejemplo, darte treinta minutos para jugar un videojuego o ver tu programa de televisión favorito.
- 2) Define qué cantidad de trabajo o cuál es la tarea o actividad que tienes que realizar para merecer el premio o recompensa. Por ejemplo, leer cinco cuartillas del capítulo dos de Historia, subrayando lo más importante; o bien, resolver cinco ejercicios de matemáticas.

Algunas consecuencias tal vez no las puedas obtener de manera inmediata, como ir al cine; para éstas puedes utilizar "vales" o un sistema de fichas o de puntos. A esas consecuencias de mediano plazo les puedes asignar un valor, en fichas o puntos. Por ejemplo, ir al cine puede tener un valor de diez fichas. También deberás establecer cuántas fichas o puntos ganas por hacer tus actividades. Una vez que acumules los puntos requeridos podrás ir al cine.

Como lo importante es que tengas una forma tangible e inmediata de controlar la cantidad de puntos que ganas, será conveniente que establezcas un sistema personal que te funcione. Por ejemplo, echar en un bote una ficha o una moneda cada vez que logres las condiciones requeridas; o bien, anotar en un tablero o cuaderno los puntos que vas obteniendo, para poderlos intercambiar por lo que hayas elegido: ir al cine, salir con tus amigos, etcétera.

#### **4. Administrar el tiempo consiste en usarlo mejor**

Saber administrar el tiempo es importante en el estudio debido a que te ayuda a

- ◆ lograr tus metas;
- ◆ tener un mejor desempeño en todas tus actividades;
- ◆ tener más tiempo libre para que puedas participar en las actividades que son más importantes para ti;
- ◆ sentirte menos estresado al cumplir con las actividades que necesitas realizar;
- ◆ cumplir con los plazos asignados a cada actividad, de manera que tengas el control de tu vida y de tu trabajo.



Dedicar unos minutos a planear y administrar el tiempo que vas a emplear en cada actividad, *no* hará tu vida menos divertida ni rígida.

Administrar el tiempo y evitar perderlo en actividades que no son importantes para ti te permitirá contar con más tiempo para hacer lo que te interesa.



### En busca del tiempo

#### ¿Cómo administras tu tiempo actualmente?

Anota las horas que dedicas a la semana a las actividades que se mencionan y agrega otras que realices y que no están incluidas en la lista	
<i>Actividad</i>	<i>Horas</i>
Clases	
Estudio	
Trabajo	
Clases extracurriculares	
Deportes	
Diversión	
Arreglo personal	
Comidas	
Traslados	
Dormir	
Total	

Una semana tiene 168 horas.

A 168 horas réstale el total que obtuviste =            horas de tiempo libre.

Reflexiona:

¿Cuánto tiempo dedicas a lograr las metas que mencionaste en el ejercicio anterior?

¿La forma en que distribuyes tu tiempo refleja tus prioridades?

¿Podrías distribuir mejor el tiempo libre que te queda para alcanzar tus metas prioritarias?





¿Qué te gustaría hacer en el tiempo que te queda libre?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

El éxito depende de:



- 😊 **Habilidades**
- 😊 **Compromiso**
- 😊 **Organización**
- 😊 **Aprendizaje permanente**
- 😊 **Persistencia**

**¡EL ÉXITO NO DEPENDE  
DE LA SUERTE!**



**¿Qué tengo que hacer hoy?**  
**¿Qué es más importante?**



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

En tu lista de actividades que debes realizar identifica cuáles son las prioritarias o indispensables para alcanzar tus metas.

Junto a cada actividad pon un número.

1. Para las actividades que debes realizar de inmediato.
2. Para las que pueden esperar hasta que hayas realizado las actividades anteriores, a pesar de ser importantes.
3. Para las actividades que no son tan importantes y que pueden esperar.





## Planear y programar

- ◆ Utiliza una agenda:
  - Haz tu horario semanal y programa tus compromisos, fechas de entrega de trabajo o proyectos.
- ◆ Fragmenta las grandes actividades en pequeños pasos o tareas.
  - Planea los grandes proyectos para que sean manejables.
  - Divide las grandes actividades en pequeñas tareas y sigue un orden, de tal forma que logres paulatinamente metas parciales o concretas.
- ◆ Mantente enfocado en tus metas.
  - Haz una programación semanal.
  - No pierdas de vista tus grandes metas y proyectos. Recuerda que todo lo que haces cotidianamente te conduce a lograrlas.
  - Haz una lista por la noche o temprano por la mañana, de las cosas pendientes que tienes que hacer.
  - Date tiempo para comer, hacer ejercicio, descansar y divertirse adecuadamente.
  - Pon una paloma en las que cumplas.
- ◆ Programa actividades que te ayudan a recargar tus "baterías".
- ◆ Antes de aceptar compromisos nuevos, evalúa la cantidad de actividades que tienes y el tiempo con el que cuentas.
- ◆ Pregúntate:
  - ¿Estoy utilizando efectivamente mi tiempo para cumplir mis objetivos?
  - ¿Cumplí con todas las actividades que tenía programadas?



## Eliminar obstáculos y controlar las interrupciones

Las interrupciones pueden consumir una gran cantidad de tiempo.

Ejemplo de interrupciones:

- visitantes inesperados,
- llamadas telefónicas,
- ruido,
- otras distracciones.

Algunas distracciones son externas y otras internas. Pero ¿cómo controlarlas? Es recomendable:

- tener un espacio personal, bien iluminado, destinado para estudiar;
- aprender a decir *no* a las invitaciones que se contraponen con las actividades prioritarias;
- programar el tiempo de convivencia social, buscando un equilibrio apropiado con el dedicado a actividades prioritarias (las que te llevan a lograr tus metas); es bueno planea y pensar que terminar una actividad puede ser un momento para premiar tu esfuerzo; por ejemplo con alguna actividad que tu desees

## Recobrar el tiempo perdido

- Aprovecha los minutos de espera, en un consultorio, cuando haces fila, cuando esperas el autobús, cuando te trasladas, etc., para leer o hacer notas y organizarte.
- Ocupate primero de las actividades difíciles.
- Escucha o lee con atención para comprender las instrucciones y la naturaleza de la actividad que tienes que realizar, para evitar errores o repeticiones.
- No te quejes de que esto es una pérdida de tiempo. Tiempo perdido es el que te desvía de tus metas.





## 5. ¿Qué es la autorregulación?

Es el proceso por medio del cual supervisas cada una de tus actividades . Esto te permite:

- tomar decisiones sobre el tipo de estrategias que te demanda una tarea específica;
- valorar cuándo estás en camino de lograr una meta, y,
- cuándo requieres hacer ajustes en el enfoque o tipo de procedimiento que empleas.

La autorregulación requiere estar consciente de:

- La forma como aprendes en diferentes contextos, diferentes tipos de contenidos o a partir de experiencias diversas;
- cuáles son las estrategias que utilizas y te resultan eficientes;
- cuáles son tus talentos o fortalezas, qué es lo que más se te facilita y qué es lo que más se te dificulta o no te interesa.

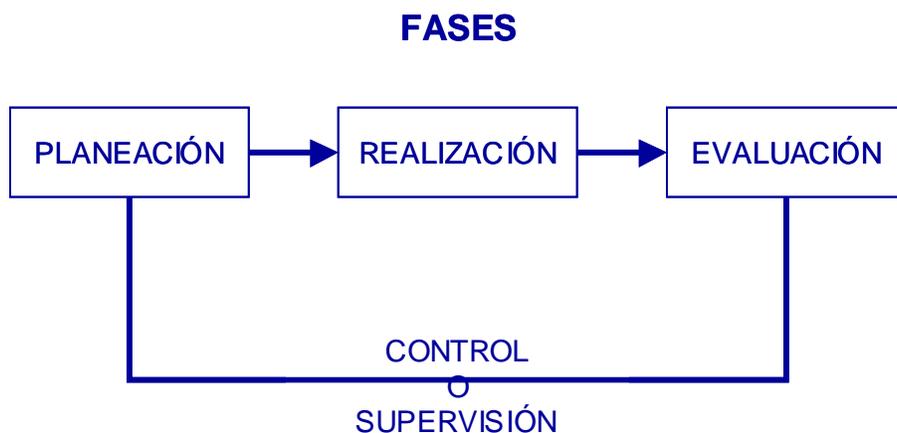
Implica:

*Comprender las características de la tarea:* ¿qué hay que hacer? y ¿cuándo?, ¿qué se tiene que lograr?, ¿cuál es la meta?

*Conocer tus capacidades, intereses y actitudes:* ¿qué aspectos se me facilitan? y ¿en qué requiero ayuda?

*Conocer las estrategias para lograr la meta:* ¿qué procedimientos son más convenientes para lograr la meta?

¿Cómo se lleva a cabo la autorregulación?



## Planeación de actividades académicas

La planeación de las actividades académicas se propicia si se tienen metas de largo, mediano y corto plazo y se sabe organizar el tiempo, sin embargo, es importante adicionalmente:

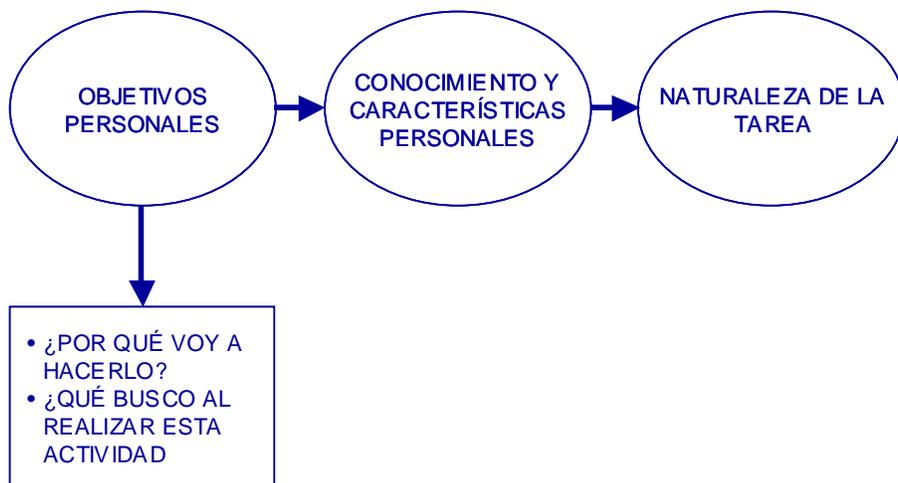
- Establecer objetivos personales relacionados con la tarea,
- conocer y comprender los objetivos de la tarea,
- identificar la naturaleza de la tarea y sus demandas; tipo de contenido, nivel de aprendizaje requerido, contexto, etc.,
- conocer los recursos personales, relacionados con la tarea,
- identificar cuáles son las estrategias o procedimientos que se requieren para su realización.



### 5.1. Establecimiento de objetivos personales

Los objetivos personales describen lo que cada uno quiere alcanzar al realizar la actividad, a diferencia de los instruccionales que refieren la intención del maestro acerca de los cambios que desea lograr en sus alumnos.

#### PLANEACIÓN





## 5.2 Conocimientos y características personales

### PLANEACIÓN

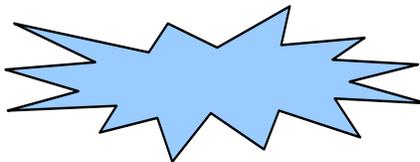
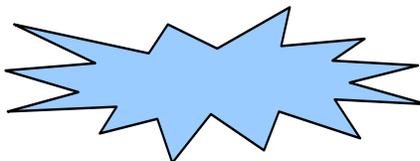
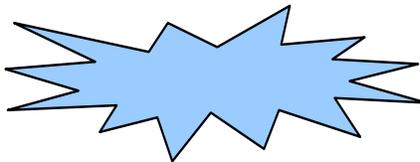
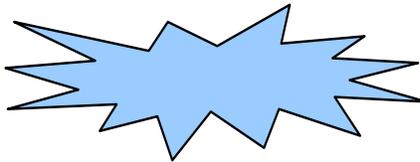
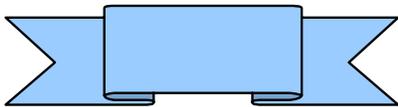
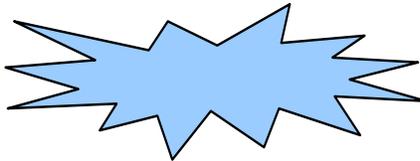
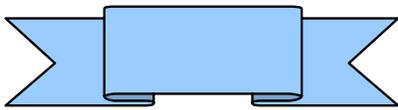


Menciona un logro que hayas tenido.

- ¿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?

Menciona cinco o más de tus  
cualidades más importantes

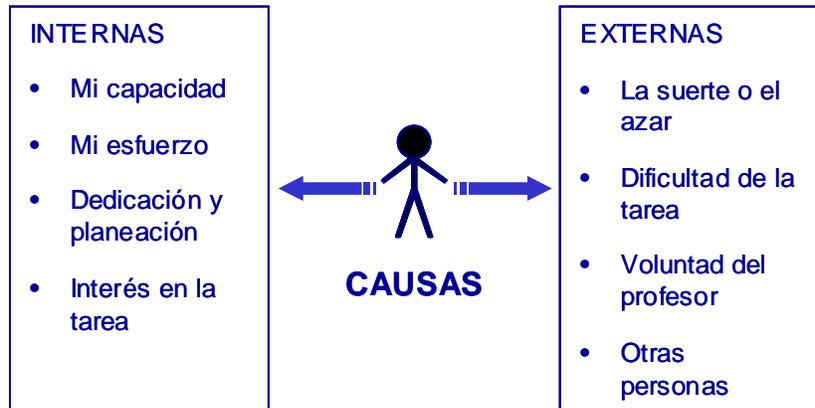
Menciona cinco o más aspectos  
que te gustaría mejorar





## RESULTADOS (buenos o malos)

¿A QUÉ LOS ATRIBUYO?



### Ejercicio

Recuerda las metas que te planteaste al inicio del taller y reflexiona sobre lo que te impulsa a lograrlas: ¿se trata de una orientación hacia el ego o de una orientación al logro?

Recuerda el ejercicio anterior en el que mencionaste un logro que has tenido: ¿a qué lo atribuiste? ¿a causas externas o a causas internas? Reflexiona de la misma manera sobre la experiencia que recuerdas como un fracaso y busca la respuesta a las mismas preguntas.

En muchas ocasiones, pensamos que las cosas no suceden por causas externas y no nos damos cuenta de cómo contribuimos para ello, ya sea por hacer cosas que no deberíamos o dejar de hacerlas cuando era necesario. Controla con tus actos las consecuencias de tus acciones.

Al enfrentarte a una actividad es importante que analices:

¿Cuáles son mis conocimientos, motivación, capacidades, intereses y actitudes en relación con la actividad o meta a lograr?

Conocimientos:

¿Tengo los conocimientos previos necesarios para iniciar la actividad?, ¿se me facilita?, ¿tengo la información o recursos necesarios: libros, materiales, etc.?, ¿necesito buscar ayuda: con un compañero o con el profesor?





### Motivación:

- ¿Por qué me importa realizar la actividad?
- ¿Cuáles son mis objetivos en relación con la actividad?
- ¿Por qué lo hago?
- ¿Para agradar o cumplir con el maestro?
- ¿Para obtener una calificación?
- ¿Sólo para cumplir con un requisito escolar?
- ¿Por qué me parece útil para mi aprendizaje?
- ¿Por qué tengo curiosidad por el tema, o me resulta desafiante?

### Tengo capacidad para:

- ¿tomar decisiones sobre el plan a seguir o sobre el tipo de estrategias más adecuadas?
- ¿reconocer cuando no me estoy acercando a la meta y mi ejecución es deficiente?
- ¿revisar continuamente mi propio proceso de aprendizaje?

### Mis intereses:

- ¿Qué tanto disfruto realizando la actividad?
- ¿Me interesa el tema?

### Mis actitudes:

- ¿Tengo una buena disposición para realizar la actividad?
- ¿Estoy comprometido para lograr la meta?
- ¿Participo conscientemente en la toma de decisiones sobre el plan y el proceso para lograr la meta?

### Ejercicio

Analiza tus capacidades, motivación, intereses y actitudes frente a la siguientes tareas. Apóyate en las preguntas anteriores.

- Investigar sobre la evolución de la computadora.





- Resolver ejercicios de álgebra con base en la exposición en clase y con apoyo del libro.
  
- Hacer un trabajo en equipo sobre volcanes.

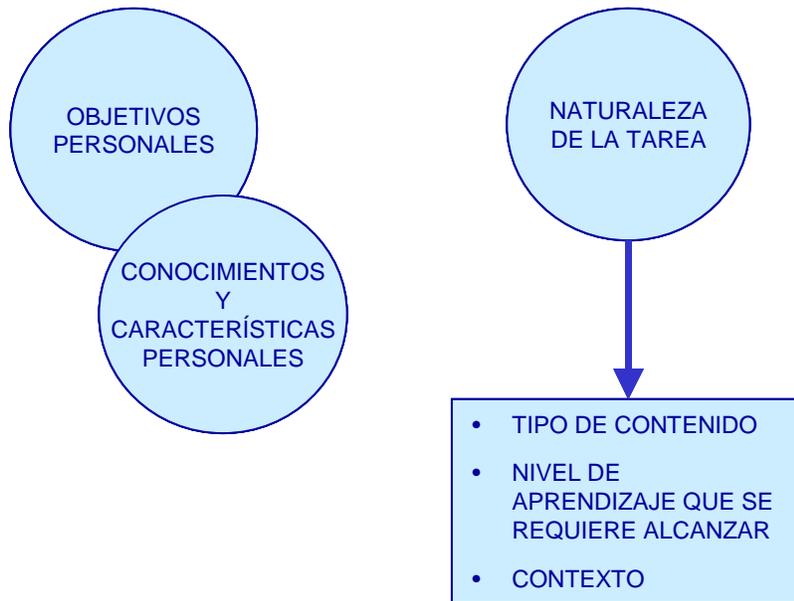
### Ejercicio

Escribe a continuación los nombres de las materias que estás cursando actualmente. Analiza tus conocimientos previos sobre ellos, intereses, actitudes, capacidades y motivaciones para estudiarlas. Trata de no confundir o mezclar tu opinión respecto a la materia con la opinión que tienes de tu maestro actual, o de alguno que te haya dejado una mala impresión sobre esa materia en particular, ya sea por su personalidad o por su forma de enseñar.

Plantearse un objetivo personal para las actividades que realizas y conocer cuáles son tus fortalezas y debilidades, apoya la planeación y desarrollo de tu vida escolar. Dedicarás mayor esfuerzo y tiempo a las tareas que te resultan difíciles o te disgustan.



## PLANEACIÓN



### 5.3. Análisis de las tareas académicas

Para comprender la actividad que se va a realizar resulta necesario dar respuestas a preguntas tales como:

1. ¿A qué tipo de contenido se refiere?
2. ¿Qué nivel o tipo de aprendizaje se requiere alcanzar: conocimiento, comprensión o aplicación?
3. ¿Cuáles son las demandas de la actividad?
4. ¿Cuál es el contexto en el que se tiene que realizar la tarea?
5. ¿Cuáles son las dificultades de la actividad?
6. ¿Qué se requiere para realizarla?
7. ¿Cómo hay que hacerlo?





### 5.3.1 Tipo de contenido

Declarativo: se dice de los temas que incluyen datos, principios, conceptos, teorías, tales como los de historia y literatura.

Procedimental: todo el que describe procedimientos para "saber hacer" o "resolver".

Ejercicio

Menciona tres ejemplos de contenido declarativo de las materias que cursas actualmente.

Menciona tres ejemplos de contenido procedimental.

Cuando estudias contenidos declarativos, ¿qué haces para aprender?

Cuando estudias contenidos procedimentales, ¿qué haces para aprender?

Los temas de contenido declarativo se aprenden en forma diferente de los que implican "hacer o resolver", es decir, procedimientos. Analiza la tarea académica que vas a aprender para que definas si se basa en un contenido declarativo o procedimental.

### 5.3.2 Nivel de aprendizaje

Aprendizaje por memorización: este tipo implica únicamente que repitas la información y, por lo tanto, al estudiar o realizar las tareas te dedicas a transcribir, repasar, sin necesidad de comprender.

Aprendizaje por comprensión. Este tipo de aprendizaje requiere que adoptes un papel más activo, ya que no sólo se limita a repetir la información, sino que amerita de un esfuerzo adicional para entenderla o interpretarla.

Aprendizaje como adquisición de hechos o procedimientos para su uso: para este tipo de aprendizaje necesitas esforzarte aún



más para dominar y aplicar los conocimientos adquiridos, no es suficiente repetirlos o comprenderlos, sino saber utilizarlos en diferentes situaciones.



### Ejercicio

A continuación menciona dos ejemplos de cada nivel de aprendizaje, tomando como referencia las materias que cursas actualmente y el tipo de tareas o trabajos que te solicitan tus maestros.

Aprendizaje por memorización:

Aprendizaje por comprensión:

Aprendizaje como adquisición de hechos o procedimientos para su uso:

Ejemplo de análisis de la tarea: recordar los principales ríos del Sudamérica y localizarlos en un mapa.

<b>¿Cuál es el objetivo de la tarea?</b>	Localizar en un mapa los principales ríos de Sudamérica.
<b>¿Cuál es mi objetivo al realizar la tarea?</b>	Prepararme para pasar el examen con una calificación de ocho o más.
<b>¿De qué tipo de contenido se trata?</b>	Se trata de un contenido declarativo.
<b>¿Qué nivel de aprendizaje se pide?</b>	Memorización.





## Ejercicio

Analiza una tarea que te haya solicitado alguno de tus maestros, con apoyo de las preguntas que se mencionan en el cuadro.

Cuál es el objetivo de la tarea?	
¿Cuál es mi objetivo al realizar la tarea?	
¿De qué tipo de contenido se trata?	
¿Qué nivel de aprendizaje se pide?	

### 5.3.3. Contexto de la tarea

Se trata de las características que debe cumplir la actividad o de las que están presentes en su realización.

- ◆ ¿Se realiza en grupo o individualmente?
- ◆ ¿En cuánto tiempo se debe entregar?
- ◆ ¿Se hará una presentación en clase?
- ◆ ¿Se va a calificar también la redacción y el formato?
- ◆ ¿Debe referir una aportación personal?
- ◆ ¿Tiene que incluirse el resultado y también el procedimiento?
- ◆ Otras características

Conocer el contexto de la actividad, facilita su realización adecuada y el logro del objetivo personal.

## Ejercicio

Completa el ejercicio anterior aumentando el contexto de la actividad o tarea.





Cuál es el objetivo de la tarea?	
¿Cuál es mi objetivo al realizar la tarea?	
¿De qué tipo de contenido se trata?	
¿Qué nivel de aprendizaje se pide?	
¿Cuál es el contexto de la actividad?	

## 6. La selección de procedimientos de estudio-aprendizaje

Incluye:

- Los procedimientos que utilizas para estudiar, aprender, hacer tus tareas.
- Tomar decisiones sobre cuándo utilizar un procedimiento y cuándo otro.

Existen algunos procedimientos de aprendizaje adecuados para contenidos declarativos y otros para procedimentales. Al realizar una actividad escolar necesitas decidir cuál es el mejor procedimiento para ella, en función de su objetivo, de tu meta para cumplirla, de tus fortalezas y debilidades, el tipo de contenido, el nivel de aprendizaje que se busca y de las características presentes en el contexto de la tarea.

En el curso «Aprendizaje autónomo» se enseñan los procedimientos de aprendizaje que complementan la habilidad de autorregulación. Una vez que los conozcas, estarás preparado por completo para planear, realizar, supervisar y evaluar tus actividades académicas.





## Ejercicio

Imagina que tienes que presentar un examen de historia.

Responde a las siguientes preguntas:

- ¿Qué procedimiento seguirías para prepararte?
- En el pasado, ¿te ha dado buen resultado?
- ¿Cómo podrías comprobar que estás aprendiendo adecuadamente para salir bien en el examen?
- ¿Tienes dificultades especiales para aprender esta materia?

Ahora supón que tienes que presentar también un examen de matemáticas.

- ¿Qué procedimiento seguirías para prepararte?
- ¿Cómo podrías comprobar si estás comprendido adecuadamente?

Si la tarea consiste en investigar el periodo paleolítico para exponerlo en clase individualmente, ¿qué sería más recomendable hacer? Toma en cuenta para responder a esta pregunta, tanto tus características, como tus objetivos personales, al igual que la naturaleza de la tarea.

Recuerda que en el curso «Aprendizaje autónomo» se enseñan procedimientos para aprender mejor, tanto contenidos declarativos, como procedimentales. De ellos seleccionarás el que consideres más adecuado para la actividad o tarea que vayas a realizar.



Si ante la misma tarea se persiguen objetivos personales o niveles de aprendizaje distintos, se usarán procedimientos diferentes para realizarla, tal como se observa en el cuadro siguiente, que se presenta sólo a manera de ejemplo.



### ESTRATEGIAS UTILIZADAS PARA DISTINTAS TAREAS DE LECTURA

OBJETIVO DE LA LECTURA Leer para...	EJEMPLOS Leer un (a)...	CONDICIONES DE LA TAREA Es imprescindible...
1. Preparar un examen	Texto de química para examen	Leer despacio y de forma concentrada, emplear técnicas de estudio, autointerrogarse, etc.
2. Realizar un estudio	Artículo para escribir un trabajo	Ser crítico con el contenido, no distraerse, analizar el estilo de escritura, involucrarse emocionalmente, etc.
3. Preparar una clase	Capítulo para discutirlo en clase	Leer de prisa; sin atender a detalles.
4. Aprender	Capítulo para entender un tema	Leer despacio, no evaluar inmediatamente la comprensión, emplear técnicas de estudio, etc.
5. Efectuar una aplicación	Receta para cocinar un plato	Leer despacio, atender a las fases, memorizar los pasos, etc.
6. Buscar un dato	Guía de TV para elegir un programa	Leer con rapidez y atención selectiva, no intentar entender, etc.
7. Estar informado	Biografía para saber sobre un personaje	Leer despacio, comprender y memorizar, etc.
8. Cambiar de opinión	Noticia para confrontar el propio punto de vista	Leer de prisa, anticipar y visualizar las ideas, involucrarse emocionalmente, etc.
9. Estimularse	Novela para divertirse	Concentrarse, anticiparse y visualizar las ideas, implicarse emocionalmente, etc.
10. Matar el tiempo	Cómic para relajarse	Leer de prisa y superficialmente, anticipar y visualizar las ideas, etc.

---

Tomado de Pérez, M.L. (1997). *La enseñanza y el aprendizaje de estrategias desde el currículo*. Barcelona: Horsori.





## Planeación de una tarea académica

Cuando integras los elementos que has repasado previamente, puedes elaborar un plan que te ayude a realizar la actividad o tarea de manera más adecuada y con mejores resultados.

### Ejercicio

Piensa en una tarea que te haya dejado uno de tus maestros y revisa las actividades de la columna de la izquierda, tratando de dar respuesta a las preguntas sugeridas en la columna de la derecha. Puedes agregar otras preguntas que te parezcan importantes.

<b>Actividades</b>	<b>Preguntas sugeridas</b>
1. Identificar la tarea, su criterio y su objetivo	Objetivo de la tarea:
2. Objetivos personales	¿Por qué lo voy a hacer?, ¿qué logro si lo hago?
3. Características de la tarea: - Tipo de contenido - Nivel de aprendizaje - Contexto	¿Se base en un tema declarativo o en uno procedimental? ¿Voy a memorizar, comprender o aplicar el conocimiento? ¿Cómo hay que hacerlo, en forma individual o en equipo? ¿Contaré con apoyo de alguien más? ¿Necesito preparar algo en casa o todo se hará en el salón? ¿Existe algún límite de tiempo?
4. Características personales en relación con la tarea	¿Este tema se me dificulta o se me facilita? ¿Me interesa? ¿Me parece útil? ¿Qué tanto disfruto aprender este contenido? ¿Tengo buena disposición para aprenderlo? ¿Cómo puedo aprenderlo?
5. Procedimiento de aprendizaje	¿Qué procedimiento es el indicado para lograr mi objetivo, alcanzar el nivel de aprendizaje que pretendo, para el tipo de contenido y para esas características en el contexto de la tarea?



## Ejemplo de planeación de una tarea académica

### 7. Supervisión o control

Cuando realizas la tarea o actividad de estudio o aprendizaje conviene que al mismo tiempo supervises su avance.

El proceso de supervisión o control de la actividad requiere tomar decisiones sobre:

- continuar usando los procedimientos de aprendizaje que se seleccionaron en el paso anterior,
- cuándo cambiar el procedimiento.

La supervisión permite realizar ajustes y buscar otros procedimientos en caso de requerirlo. Puedes formularte algunas preguntas para verificar si los procesos que elegiste te están permitiendo acercarte a la meta y, en caso contrario, tomar la decisión de cambiarlos o buscar ayuda, por ejemplo.



Supervisión del nivel de aprendizaje	¿Qué tanto estoy aprendiendo con el procedimiento que elegí?	Elegí hacer un resumen para recordar las características de las diferentes corrientes literarias. ¿Me ayuda para comprenderlas?
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 lo que distingue a una corriente de otra. Tal vez deba elegir otro procedimiento. Podría utilizar un cuadro comparativo que incluya la época en que se desarrolló, el nombre de sus autores representativos, las obras que ejemplifican mejor la corriente, etc.

La supervisión que haces de ti mismo te permite lograr tu objetivo con los mejores resultados.





## 8. Evaluación de resultados

La evaluación de los resultados alcanzados y la valoración del proceso te permiten saber la causa de los mismos, y decidir si en actividades futuras semejantes usarías otra vez esos procedimientos.

Evaluación del nivel del logro de la meta	¿Logré la meta?	Ahora me quedan más claras las características de cada corriente
Evaluación del producto de aprendizaje	¿Estoy listo para el examen?, ¿recuerdo toda la información esencial?	Sí. En una ocasión futura volveré a usar el cuadro comparativo para apoyar mi aprendizaje

## Realización, supervisión y evaluación

En el cuadro que se incluye a continuación, puedes observar cómo se integran las fases de realización, supervisión y evaluación

Realización	- Realizar la actividad según lo planeado	Para recordar mejor la información debo hacer un cuadro comparativo
-------------	---	---

Control o supervisión	- Ir evaluando el avance	¿Qué tanto me estoy acercando al objetivo propuesto? ¿Me estoy esforzando para alcanzar el objetivo propuesto? ¿Tengo algún atraso en cuanto al tiempo establecido? ¿Necesito hacer algún ajuste?
	- En caso de que el objetivo no se esté logrando, analizar las fallas y hacer cambios	¿Cómo podría mejorar mi desempeño? ¿Qué otro procedimiento podría utilizar? ¿Necesito pedir ayuda?

Evaluación	- Completar la tarea, analizar los resultados	¿Logré los objetivos planteados? ¿Puedo utilizar lo aprendido en otro contexto? ¿Qué procedimientos me resultaron más eficientes?
------------	---	---



