Tutoría grupal

1er semestre

Ciclo escolar 2020-2021

**Cómo ser un estudiante exitoso**

Ejercicio no. 1

Para el estudiante.

Instrucción: Leer en grupo, a través de una estrategia de lectura inducida por el profesor, el texto “Éxito y cambio” e identifiquen los procesos que surgen para llegar a ser un estudiante exitoso.

ÉXITO Y CAMBIO

¿Qué saben los estudiantes exitosos?

Lo que ellos saben tiene que ver con un conocimiento subyacente. Ellos han aprendido mediante un proceso de prueba y error que ciertos comportamientos mejoran su actuación.

Las seis habilidades de los estudiantes exitosos.

1. Los estudiantes exitosos relacionan su trabajo en clase con claras metas a largo plazo.

Los niveles bajos de algunos estudiantes se deben a calificaciones mediocres, clases dadas de baja, faltas excesivas y otras causas. Sus metas a largo plazo son muy inciertas. “La educación es una de las pocas cosas que la gente está dispuesta a pagar y no aprovecharla”. Los estudiantes exitosos tienen sus metas más claras y definidas. Ellos han tenido la iniciativa de hablar con su tutor y considerar distintas opciones de carrera para la vida. Como resultado de ello, estos estudiantes están más motivados.

2. Los estudiantes exitosos toman control de sus experiencias educacionales.

Los estudiantes que tienen éxito lo logran porque se ven a sí mismos como la principal persona en su experiencia educacional. Los estudiantes que no se ven a sí mismos como responsables de su educación culpan a los maestros de sus fracasos: si ellos tienen un “buen” maestro, interesante, que utiliza el formato de exámenes que a ellos les gusta, entonces todo saldrá bien, si no es así, las cosas no resultarán bien para ellos. Dichos estudiantes desempeñan un papel pasivo; las “cosas les pasan” y ellos no se ven realmente en la posición en la que pueden hacer algo para arreglarlo. Por lo contrario, los estudiantes exitosos actúan de manera positiva para tener control sobre su educación.

3. Los estudiantes exitosos han aprendido a estar conscientes de su propio aprendizaje y de los procesos de pensamiento.

Son capaces de observar y monitorear sus propias experiencias y emociones y hacer ajustes a sus actitudes con el fin de que éstas los lleven a resultados productivos. Estas habilidades de aprendizaje de los alumnos para observar sus esfuerzos en el estudio les permitirá ejercer mayor control sobre su proceso.

4. Los estudiantes exitosos reconocen que el entendimiento toma un poco de tiempo; muy raras veces es inmediato.

Han aprendido que entender una nueva información requiere de una revisión y esfuerzo. Ellos se disciplinan a sí mismos para pasar un poco de tiempo cada día y de cada semana para procesar detalles en su memoria, y así construir el conocimiento y retenerlo a largo plazo.

5. Los estudiantes exitosos usan más de un canal sensorial para mejorar su aprendizaje.

Muchos estudiantes exitosos han aprendido a tomar la información y transformarla en imágenes visuales, mapas conceptuales que representan la información en diagramas con claras relaciones espaciales, o de alguna otra manera física o táctica.

6. Los estudiantes exitosos buscan una estructura básica de lo que han aprendido.

Los estudiantes de alto nivel hacen un intento para determinar la estructura básica de la información que están tratando de aprender. Cuando escudan al profesor tratan de imaginar la forma en que el maestro está trabajando. Ellos prevén una actividad de la lectura antes de empezar ellos a leer de manera que ellos puedan ver los puntos importantes de ese capítulo. Cuando revisan los detalles de las notas de clase, ellos mentalmente los ordenan en grupos para poder recordarlos fácilmente a la hora de los exámenes. Cuando preparan una tarea escrita o una presentación oral estos estudiantes ordena la información para que el lector o el que escucha no tenga que batallar para encontrar las ideas principales.

LA CAPACIDAD PARA EL CAMBIO

Sabemos lo que somos, pero no lo que seremos.

Shakespeare, Hamlet

El punto más importante es que tú eres capaz de realizarte como estudiante y como persona a la vez. Pudiera ser cierto que nosotros nacemos con ciertas capacidades mentales. Sabemos que la valoración que hacemos de nosotros mismos está definida significativamente por la gente que nos rodea y por nuestras experiencias. Hay que considerar cómo un fenómeno tan poderoso llamado propensión propia de satisfacción puede definir sus percepciones de sí mismos de los estudiantes.

Propensión propia de satisfacción.

Dependemos, en mayor medida de las experiencias directas con otras personas para ayudarnos a moldear un concepto personal, la mayor parte de este concepto personal se desarrolla mediante un proceso llamado apariencia reflectora.

Obtenemos un vistazo de nuestra apariencia basados en la retroalimentación que recibimos de otros. Cada uno de nosotros somos como un espejo, y la naturaleza de enviar una retroalimentación, ya sea positiva o negativa, contribuye a las opiniones totales que tenemos de nosotros mismos.

Pongamos el ejemplo de una niña que estudia para el examen de matemáticas y su mamá le hace el comentario de que ella tuvo dificultad en esa materia cuando estaba en la escuela. También le dice que su papá tenía muy altas calificaciones en esa materia; esto va a causar una opinión en la niña de que la materia es en sí muy difícil, que a los hombres se les facilita más y que a lo mejor el aprendizaje es hereditario, quiere decir, que si a su mamá se le dificultó mucho esa materia, ella también tendrá dificultades. Los resultados son: un grado más bajo en el resultados de calificaciones, menor esfuerzo al estudiar y un menor interés en la materia.

Reconstrúyete a ti mismo.

Para cambiar alguna faceta de ti mismo como estudiante, tienes que empezar por la creencia de que puedes cambiar. Algunas sugerencias:

Ponte en situaciones donde puedas experimentar el éxito:

El proceso requiere que tú seas capaz de crear un ciclo de éxito, por tanto es importante que escojas un buen lugar para empezar. Debes poner la voluntad y la determinación, por un lado, y ser realista. No cometas el error de programarte para el fracaso creando expectativas muy poco razonables.

Fija metas específicas:

Tienes que empezar el proceso con un conjunto específico de metas, no vagas esperanzas como “quiero mejorar en mi clase de biología” o “quiero ir a clases muy seguido para que el maestro no me repruebe”. Será mejor poner metas específicas como “quiero sacar por lo menos 9 en biología”. Las metas específicas te dan un enfoque claro y hace posible la medición del progreso que has hecho.

Busca a aquellos estudiantes que puedan darte una retroalimentación honesta y positiva.

Vas a necesitar la retroalimentación de otros para que te ayude a desarrollar la competencia. Si quieres ser un mejor estudiante empieza a juntarte con los mejores estudiantes. En el salón, cámbiate de la última fila a los bancos de enfrente. Un miembro de la facultad o del staff puede desempeñar un papel importante para ayudarte a conseguir una nueva imagen de ti mismo. Busca a alguien en el campus que te desafíe y espere mucho de ti. Si esa persona te puede servir como tutor informal y desempeñar un papel importante en apoyarte y darte retroalimentación realista, esa persona te puede ayudar a asegurar el éxito.

Convierte los fracasos en experiencias para aprender.

Podemos aprender valiosas lecciones de nuestros errores y fracasos. Hay veces que tenemos que detenernos y evaluar honestamente nuestro comportamiento preguntándonos: “¿Cómo le hice para obtener este fracaso? ¿A qué viejos hábitos me aferro todavía? ¿En qué necesito cambiar? ¿Qué puedo hacer para que esto no vuelva a pasar?

Acepta el éxito.

Una de las tareas más difíciles es aceptar el éxito que tenemos. Ponte en la situación donde seas exitoso. Planea como te puede llegar el éxito, responde a aquellos que te ofrecen retroalimentación positiva, y acepta el éxito cuando llegue. Muchas veces nos cuesta trabajo aceptar el éxito porque creemos no merecerlo o que solo fue por suerte que lo tuvimos. Cuando el éxito llega, tenemos que aceptarlo y analizar qué actitudes y qué tipo de acciones podemos fortalecer en nosotros para seguir siendo exitosos en el futuro.

Entre los nuevos retos generados por la sociedad actual, caracterizada por una gran descarga de información, por la relativización del saber y por estudiantes carentes de conocimientos, habilidades y actitudes para hacer frente a los nuevos desafíos, las estrategias de aprendizaje deben constituir un objetivo esencial en la educación superior. Aprender a aprender es el camino para que los estudiantes sean capaces de transformar la información y construir su propio saber y adaptarse, de modo flexible, a las nuevas demandas sociales y laborales. El alumno es el actor principal de su aprendizaje. Él, y nadie más que él, lo construyen y lo adquiere, y es también el único responsable de aprender eficazmente y de desarrollarse como profesionista.

Habilidades que deben desarrollar los alumnos para ser estudiantes exitosos:

1. Ser de mente abierta: explora alternativas y genera opciones

2. Tener curiosidad intelectual: pregunta, prueba, identifica problemas

3. Querer clarificar y entender: establece relaciones conceptuales y utiliza estrategias de comprensión

4. Actuar de manera estratégica: Busca metas, ejecuta planes y obtiene resultados

5. Ser cuidadoso intelectualmente: es preciso, organizado, y aprende de los errores

6. Tender a evaluar toda actividad: valida y justifica

7. Usar principios de autorregulación (metacognitivos): consciente de sus actos, regula las actividades del pensamiento y controla sus procesos mentales

8. Usar principios afectivos y de la inteligencia emocional: motivación, control de la impulsividad, perseverancia, transferir de la teoría a la práctica, orientación productiva y equilibrio emocional.

TTLL