



## TP2 Aprender 98 tpexplora

Aprender en el siglo 21 (Universidad Siglo 21)

# Trabajo Práctico 2 [TP2]

1 5 puntos

El impacto emocional en los procesos de aprendizaje puede ser de un solo tipo.

- ☐ Verdadero. El impacto emocional puede ser de un solo tipo: positivo.
- ☒ Falso. El impacto emocional puede ser de dos tipos: positivo o negativo.

2 5 puntos

Victoria justificaba su procrastinación ansiosa, pensando que “Tengo miedo de pasarla mal, no voy a ir a pasar vergüenza”. Este pensamiento es del tipo :

- ☐ Pensamiento posibilitador.
- ☐ Pensamiento permisivo.
- ☒ Pensamiento amenazante.
- ☐ Pensamiento peligroso.
- ☐ Pensamiento agotador.

3

5 puntos

En el primer año de la carrera, a medida que iban apareciendo los distintos desafíos, Victoria fue desarrollando las capacidades que le permitió ir superandolos. Es decir, Victoria:

- ☒ Fue capaz de mantenerse en el canal de flujo.
- ☐ No fue capaz de mantenerse en un estado de aburrimiento.
- ☐ Fue capaz de mantenerse en el canal de fluctuación.
- ☐ Fue capaz de mantenerse en el canal de flacidez.
- ☐ Fue capaz de mantenerse en un estado de ansiedad.

4

5 puntos

El grupo de estudio de Victoria es muy bueno; son 5 personas en total, y se han hecho muy amigos. En general se llevan bien, sin embargo a veces han surgido algunas diferencias, que pudieron ser solucionadas con la intervención de Victoria, ya que:

- ☐ Victoria ha podido mantener un estado de enojo.
- ☐ Victoria ha podido mantener un estado de miedo.
- ☒ Victoria ha podido mantener un estado de ecuanimidad.
- ☐ Victoria ha podido mantener un estado de furia.
- ☐ Victoria ha podido mantener un estado de venganza.

5

5 puntos

Durante el primer cuatrimestre, a Victoria le fue mal en dos materias. Sin embargo, se pudo acomodar para el segundo cuatrimestre, ya que pudo distinguir las primeras señales de advertencia. ¿Cuáles de las siguientes son señales de advertencia?

- ☐ Dejar tareas inconclusas.
- ☐ Recibir elogios de sus profesores.
- ☒ No organizar tu tiempo.
- ☒ Sensación de estrés o agobio.
- ☒ No utilizar estrategias profundas de estudio.

6

5 puntos

Durante el primer cuatrimestre de la carrera, Victoria tuvo algunas dificultades que luego pudo superar para el segundo cuatrimestre, donde su rendimiento académico mejoró. Para ello, Victoria hizo una autoevaluación, analizando sus puntos fuertes, y mejorando los débiles. Teniendo en cuenta las tres fases de la autorregulación del aprendizaje (Zimmerman, 1986, p. 329), Victoria trabajó en la etapa de:

- ☒ Monitoreo.
- ☐ Ejecución.
- ☐ Planificación.

7

5 puntos

La familia de Victoria está muy contenta con su hija. Victoria tiene un hermano más chico, Joaquín, que el año que viene va a empezar también a cursar una carrera universitaria, siguiendo el ejemplo de su hermana mayor. Podría decirse que:

- ☒ Victoria influye con el ejemplo, a su hermano.
- ☒ Victoria se ha convertido en un líder resonante para su hermano menor.
- ☐ Joaquín no escucha a su hermano.
- ☐ Joaquín se ha convertido en un líder resonante para Victoria.
- ☐ Victoria no es emocionalmente inteligente.

8

5 puntos

Muchas veces, a lo largo del año, Victoria cometió el error de quedarse pensando de manera excesiva en los problemas que surgieron. Además, estos pensamientos eran negativos. ¿Cuáles son los dos tipos de pensamientos negativos?

- ☐ Siniestrización.
- ☒ Rumiación.
- ☐ Problematización.
- ☒ Catastrofización.
- ☐ Ejecución.

9

5 puntos

A Victoria no le fue tan bien en el primer cuatrimestre, por lo cual para el segundo cuatrimestre, se propuso mejorar su rendimiento dando pequeños pasos, de acuerdo a los lineamientos de:

- ☐ La metodología "Mejoramiento".
- ☐ La filosofía "El arte de vivir".
- ☐ La filosofía "La lentitud".
- ☒ La filosofía "Kaizen".
- ☐ La metodología "Estudiar".

10

5 puntos

En el primer cuatrimestre, Victoria tuvo inconvenientes con dos materias que quedaron libres. Victoria había armado una agenda y la respetaba, sin embargo, al momento de estudiar, los resultados no llegaban. Esto se debió a que:

- ☒ Usaba estrategias de estudio basadas solamente en el repaso.
- ☒ Usaba estrategias de estudio basados solamente en la repetición.
- ☐ Usaba estrategias de estudio basadas en hacer representaciones gráficas.
- ☐ Usaba estrategias de estudio basadas en hacer lecturas comprensivas.
- ☐ Usaba estrategias de estudio profundas basadas en hacer toma de apuntes en clase.

11 5 puntos

Victoria utilizó la siguiente estrategia para aprobar las materias: intercalaba momentos de estudio con momentos de descanso, respetando las dos fases del estrés positivo. Las dos fases se llaman:

- ☒ Tensión.
- ☐ Recaída.
- ☐ Reajuste.
- ☐ Ajuste.
- ☒ Recuperación.

12 5 puntos

Cuando Victoria estudia y le va mal, es porque usa exclusivamente estrategias memorísticas de repetición y repaso, ya que:

- ☐ Usar exclusivamente estrategias de repetición y repaso si logran conectar las ideas previas con los nuevos conceptos, y por lo tanto si son recomendadas para lograr el éxito académico.
- ☒ Usar exclusivamente estrategias de repetición y repaso no logran conectar las ideas previas con los nuevos conceptos, y por lo tanto no son recomendadas para lograr el éxito académico.

13 5 puntos

Victoria justificaba su procrastinación hedonista, pensando que “Está linda la tarde para ir a tomar mates al parque, después estudio”. Este pensamiento es del tipo :

- ☐ Pensamiento posibilitador.
- ☐ Pensamiento peligroso.
- ☐ Pensamiento agotador.
- ☒ Pensamiento permisivo.
- ☐ Pensamiento amenazante.

14 5 puntos

A partir del segundo cuatrimestre, Victoria comenzó a estudiar en grupo, lo cual le dio muy buenos resultados. Sin embargo, en el grupo muchas veces se dieron algunas discusiones por temas menores, que Victoria ayudó a solucionar siempre de manera correcta, ya que:

- ☐ No sabe gestionar emociones, propias ni ajenas.
- ☐ Es consciente solamente de sus emociones, pero no de las emociones de los demás.
- ☐ No es consciente de las emociones propias, y tampoco de las emociones de los demás.
- ☐ Es consciente solamente de las emociones de los demás, pero no de sus emociones.
- ☒ Es consciente de sus emociones y de las emociones de los demás, y las sabe gestionar.



15 5 puntos

Victoria ha podido sobreponerse a las dificultades que se le fueron presentando a lo largo del primer año, ya que fue capaz de:

- ☐ Ejercer la capacidad de liderar a sus amigos.
- ☐ Ejercer la capacidad de liderar a los docentes.
- ☒ Ejercer la capacidad de autoliderarse.

16 5 puntos

Para poder lograr una planificación inteligente del tiempo, no es necesario organizar las acciones de manera metódica, como tampoco jerarquizar las actividades.

- ☐ Verdadero, ya que para una planificación inteligente del tiempo, no es necesario organizar las actividades, ya que cualquier actividad es igual de importante.
- ☒ Falso, ya que para una planificación inteligente del tiempo, lo esencial es poder jerarquizar las actividades de manera constante y ordenada.

17 5 puntos

Muchas veces Victoria ha pospuesto actividades que tenía que hacer, desviándose del objetivo, haciendo varias cosas a la vez, y por lo tanto, perdiendo el foco, por lo cual Victoria:

- ☐ Ha hecho lo correcto, ya que es muy importante perder el foco.
- ☐ Ha realizado una correcta gestión de la energía.
- ☐ Ha realizado una correcta gestión de las emociones.
- ☐ Ha hecho lo correcto, ya que hacer muchas cosas a la vez incrementa la productividad.
- ☒ Ha realizado una incorrecta gestión de la energía.

18 5 puntos

Victoria ha pasado a lo largo del primer año por momentos de alegría, pero otros momentos de miedo y tristeza. Victoria quiere saber si es común que le pase esto. Hizo una consulta al psicólogo, y le dijo que:

- ☒ Todos los seres humanos sentimos miedo, ya que es una emoción básica común a todas las personas.
- ☒ Todos los seres humanos sentimos tristeza, ya que es una emoción básica común a todas las personas.
- ☐ La alegría y el miedo son emociones comunes a todas las personas, pero la tristeza no.
- ☒ Todos los seres humanos sentimos alegría, ya que es una emoción básica común a todas las personas.
- ☐ La alegría es una emoción básica común a todas las personas, pero el miedo y la tristeza no.

19 5 puntos

Victoria logró mejorar su rendimiento académico en el segundo cuatrimestre, ya que:

- ☐ Buscó de manera aleatoria alternativas que funcionaran.
- ☒ Generó acciones que con el tiempo se convirtieron en hábitos.

20 5 puntos

Victoria ha tenido momentos donde estaba agotada, donde no tenía ganas de estudiar ni hacer nada. Es importante que Victoria aprenda a distinguir:

- ☐ El estrés verdadero, y el estrés falso.
- ☒ El estrés saludable, y el estrés no saludable.