

Trabajo Práctico 1 [TP1]

Comenzado: 27 de ago en 10:53

Instrucciones del examen



01 Objetivo de la actividad

El proceso de autorregulación del aprendizaje es indispensable para lograr un adecuado rendimiento académico. Además, se asocia a mayores niveles de satisfacción con el estudio.

La autorregulación no hace referencia a una variable establecida, por el contrario, es importante que el propio estudiante aprenda a reconocer fallas en el proceso de autorregulación y estrategias para resolverlas. Por este motivo el presente práctico apunta a que el estudiante pueda reconocer las diferentes variables y posibles dificultades que pueden surgir en el proceso de autorregulación. Asimismo, se espera que el estudiante pueda reconocer acciones o estrategias para resolver dichas dificultades, y mejorar continuamente su proceso de autorregulación.

02 Enunciado de la actividad

Lee con atención el siguiente caso teniendo presente cada uno de los contenidos que hemos desarrollado en el módulo. Una vez leído, tendrás que resolver **preguntas cerradas en base al mismo**. Haz clic sobre el siguiente enlace para **descargar el enunciado**:

[Clic aquí](#) ↓

(https://siglo21.instructure.com/courses/13195/files/7812434/download?load_frd=1)

03 Preguntas

A continuación, te presentamos un conjunto de preguntas para que puedas evaluar el avance de tu aprendizaje. Ten en cuenta que la nota del Trabajo Práctico es uno de los requisitos necesarios para la regularidad de la materia. Podrás encontrar distintos tipos de preguntas

Selección múltiple

Una sola de las opciones es correcta. Las alternativas están indicadas con círculos. Debes seleccionar la alternativa correcta marcando el círculo precedente.

Respuesta múltiple

Hay más de una respuesta correcta. Las alternativas están indicadas con cuadrados. Seleccione todas las alternativas que considere correctas, tildando en el cuadrado precedente. Se le otorgará un puntaje parcial en caso de no marcar todas las correspondientes.

Coincidente

Vincule dos categorías seleccionando en la primera columna el concepto que se corresponde con la categoría de la segunda columna.

Verdadero - Falso

Debe indicar si la proposición puede considerarse verdadera o falsa. Tenga en cuenta que si un solo elemento de la proposición es falso, debe considerarla falsa en su conjunto.

Pregunta 1

5 pts

Mariana siente que no le alcanza el tiempo. "Se me pasa el día y siento que no avancé nada". ¿Qué acciones podría desarrollar para gestionar mejor su energía y darle foco a su comportamiento?

- ☐ Ver videos para aumentar su motivación.
- ☐ Pensar en expectativas que puedan aumentar su motivación.

- ☐ No sentarte a estudiar hasta que hayas terminado tus otras actividades.
- ☒ Seleccionar los momentos más productivos del día y eliminar las actividades distractivas.
- ☐ Buscar contención mediante el apoyo socioemocional.

Pregunta 2**5 pts**

Carlos se planteó metas muy inspiradoras, pero de difícil concreción. ¿Con qué características de las metas claras no está cumpliendo?

- ☐ Centrada en acciones, porque solo considera resultados.
- ☐ Temporal, porque no puso fechas.
- ☒ Factible, porque no puede concretarlas.
- ☐ Medible, porque no se miden.
- ☐ Claridad, porque no se entiende lo que quiere.

Pregunta 3**5 pts**

Para que Carlos logre una gestión del tiempo eficiente que le permita anticipar las actividades que debe hacer, ¿qué debe tener antes de establecer su agenda?

- ☐ Inteligencia, porque las personas inteligentes sí se organizan.
- ☐ Autoeficacia, porque la organización es un problema de confianza.
- ☐ Procrastinación, porque no cumple lo que planifica.
- ☒ Metas claras, porque sin metas claras no es posible establecer una agenda.
- ☐ Responsabilidad, porque las personas que son responsables no tienen problemas para organizarse.

Pregunta 4**5 pts**

Carlos está estableciendo sus metas y agenda de estudio. ¿Cómo se denomina esta fase del proceso de autorregulación?

- ☐ Ejecución, porque en esta fase se establecen metas y agenda de estudio.
- ☒ Planificación, porque en esta fase se inicia la autorregulación.
- ☐ Aprendizaje Activo, porque en esta fase se activa el aprendizaje.
- ☐ Procrastinación, porque en esta fase se cumple con la agenda.
- ☐ Monitoreo, porque en esta fase se inicia la autorregulación.

Pregunta 5**5 pts**

Luego de empezar a dominar el proceso de autorregulación, Mariana comienza a experimentar más emociones positivas. ¿En qué aspectos de su comportamiento pueden impactar?

- ☒ Menores niveles de estrés, porque a mayor emociones positivas menor estrés.
- ☐ Menor rendimiento, porque si disfrutamos nos distraemos.
- ☒ Mayor rendimiento, porque cuando disfrutamos mejoramos nuestro desempeño.
- ☐ Menor compromiso, porque si disfrutamos somos poco responsables.
- ☒ Mayores niveles de compromiso, porque cuando disfrutamos persistimos más.

Pregunta 6**5 pts**

Un hábito recomendable para que Mariana aproveche los momentos más productivos del día consiste en:

- ☐ Aumentar tu nivel de motivación.
- ☐ Aumentar tu nivel de compromiso.

- ☐ Ser buen alumno.
- ☒ Seleccionar los momentos más productivos del día y eliminar actividades que te saquen de foco.
- ☐ No sentarte a estudiar hasta que hayas terminado tus otras actividades.

Pregunta 7**5 pts**

Carlos comenzó a establecer metas centradas en acciones, pero su profesor le sugirió que además estipulara una fecha de inicio y una fecha de finalización. ¿Cómo se denomina esta característica?

- ☐ Medible, porque es imposible de evaluar.
- ☒ Temporal, porque considera una fecha de inicio y otra de finalización.
- ☐ Centrada en acciones, porque considera una fecha de inicio.
- ☐ Factible, porque puede concretarse.
- ☐ Claridad, porque no se comprende.

Pregunta 8**5 pts**

Mariana no llega a estudiar los contenidos a tiempo ya que no logra compatibilizar sus responsabilidades académicas con su vida fuera de la universidad. ¿Sobre qué fase de la autorregulación debería trabajar?

- ☐ Trabajar en el Monitoreo, pidiendo apoyo práctico.
- ☐ Trabajar en la Ejecución, disminuyendo su procrastinación.
- ☐ Trabajar en la Ejecución, mejorando sus estrategias de estudio.
- ☒ Trabajar en la fase de Planificación, revisando sus metas y agenda.
- ☐ Trabajar en la Ejecución, mejorando sus hábitos.

Pregunta 9**5 pts**

Carlos tiene problemas para organizar su agenda. ¿Qué puede estar generando este tipo de dificultad?

- ☐ Falta de disciplina, porque si estuviera comprometido no tendría problemas para organizarse.
- ☐ Exceso de procrastinación, porque no cumple lo que planificó.
- ☒ Ausencia de metas claras, porque sin metas claras no es posible establecer una agenda
- ☐ Falta de inteligencia, porque las personas inteligentes sí se organizan.
- ☐ Falta de responsabilidad, porque si fuera responsable no tendría problemas para organizarse.

Pregunta 10**5 pts**

La creencia de Mariana referida a "si hago esta carrera en el futuro voy a obtener un buen salario", se denomina:

- ☐ Expectativas positivas, porque refiere a consecuencias agradables.
- ☒ Expectativas extrínsecas, porque son consecuencias externas a su persona.
- ☐ Expectativas intrínsecas, porque son consecuencias relacionadas con su autodesarrollo.
- ☐ Expectativas negativas, porque refiere a consecuencias desagradables.
- ☐ Autoeficacia, porque se vincula a su autoestima.

Pregunta 11**5 pts**

Al comenzar a leer un texto, Mariana comienza a identificar las ideas principales y transcribirlas. ¿Cómo se denomina esta actividad de estudio?

- ☐ Diagrama, porque hace un dibujo con lo que dice el texto.

- ☐ Esquema, porque hace un esquema con las ideas principales.
- ☐ Lectura comprensiva, porque analiza y reflexiona sobre ideas principales.
- ☒ Resumir, porque identifica las ideas principales y las transcribe.
- ☐ Cuadro comparativo, porque compara ideas principales.

Pregunta 12**5 pts**

Antes de leer el texto, Mariana comienza a establecerse preguntas sobre lo que cree que encontrará en el mismo. ¿Cómo se denomina esta técnica de estudio?

- ☐ Resumir, porque lee el texto.
- ☐ Diagrama, porque hace dibujos y luego lee el texto.
- ☒ Lectura comprensiva, porque analiza el texto en función de preguntas previas.
- ☐ Esquema, porque lee el texto y hace dibujos.
- ☐ Cuadro comparativo, porque compara ideas.

Pregunta 13**5 pts**

Mariana tiene muchas obligaciones en su casa y no le queda tiempo para estudiar. ¿Qué tipo de apoyo estaría necesitando?

- ☐ Apoyo socioemocional, porque es el apoyo que da tu familia para que estudies.
- ☐ Apoyo incondicional, porque todos deberían ayudarte.
- ☐ No requiere apoyo, debe solucionarlo sola porque debe autorregularse.
- ☐ Apoyo informativo, porque es el apoyo que deben darte los docentes para que estudies.
- ☒ Apoyo práctico, porque es el apoyo que te permite afrontar demandas no académicas.

Pregunta 14**5 pts**

Cada vez que Mariana debe sentarse a estudiar comienza a poner excusas para posponer el estudio. ¿Cómo se denomina este comportamiento?

- ☐ Ejecución, porque reflexiona sobre lo que planificó.
- ☐ Irresponsabilidad, porque no quiere estudiar.
- ☒ Procrastinación, porque pospone algo que le parece poco agradable.
- ☐ Falta de confianza, porque evade la situación.
- ☐ Falta de capacidad, porque no es inteligente.

Pregunta 15

5 pts

La siguiente creencia de Mariana: "si hago esta carrera en el futuro voy a disfrutar mucho mi trabajo", se denomina:

- ☐ Autoeficacia, porque se vincula a su autoestima.
- ☒ Expectativas intrínsecas, porque son consecuencias relacionadas con su autodesarrollo.
- ☐ Expectativas positivas, porque refiere a consecuencias agradables.
- ☐ Expectativas extrínsecas, porque son consecuencias externas a su persona.
- ☐ Expectativas negativas, porque refiere a consecuencias desagradables.

Pregunta 16

5 pts

Mariana tiene miedo de desaprobado el examen. Entonces piensa: "será mejor que espere al próximo turno, en el futuro estaré mejor preparada para rendir". ¿Cómo se denomina este comportamiento?

- ☐ Estudio superficial, porque no estudió adecuadamente.
- ☐ Irresponsabilidad, porque no quiere rendir.
- ☐ Procrastinación hedonista, porque pospone algo desagradable.

- ☒ Procrastinación ansiosa, porque evade una situación que considera amenazante.
- ☐ Falta de confianza, porque no tiene autoestima.

Pregunta 17**5 pts**

Carlos se siente muy ansioso y frustrado. ¿Qué tipo de apoyo estaría necesitando?

- ☐ Apoyo incondicional, porque un docente debe apoyarte en todo.
- ☒ Apoyo socioemocional, porque es el tipo de ayuda que brindan personas cercanas para contenernos.
- ☐ Apoyo informativo, porque es el apoyo que brindan los docentes para calmarnos.
- ☐ No requiere apoyo, debe solucionarlo solo porque debe autorregularse.
- ☐ Apoyo práctico, porque es el apoyo que brindan los docentes cuando estamos estresados.

Pregunta 18**5 pts**

Después de establecer su agenda Carlos ha comenzado a estudiar poniendo en práctica sus estrategias de estudio. ¿Cómo se denomina esta fase del proceso de autorregulación?

- ☐ Monitoreo, porque en esta fase se culmina la autorregulación.
- ☒ Ejecución, porque en esta fase se estudian los contenidos siguiendo la agenda establecida.
- ☐ Procrastinación, porque en esta fase se cumple la agenda establecida de estudio.
- ☐ Aprendizaje Activo, porque en esta fase se activa el aprendizaje.
- ☐ Planificación, porque en esta fase se inicia la autorregulación.

Pregunta 19**5 pts**

Mariana está por leer un texto nuevo. ¿Cuál de las siguientes acciones es importante que realice para lograr una lectura comprensiva?

- ☐ Armar un esquema.
- ☐ Identificar las ideas más importantes del texto.
- ☐ Hacer diagrama.
- ☒ Hacerse preguntas antes de leer el texto.
- ☐ Hacer un cuadro comparativo.

Pregunta 20**5 pts**

Carlos se propuso como meta: "ser excelente estudiante". ¿Con qué características de las metas claras no está cumpliendo?

- ☐ Claridad, porque no se entiende lo que quiere.
- ☐ Medible, porque es imposible de medir.
- ☒ Centrada en acciones, porque no considera las acciones implicadas para el logro de la meta.
- ☐ Temporal, porque no tiene fechas.
- ☐ Factible, porque es imposible de cumplir.

Examen guardado en 11:13

[Entregar examen](#)