

Enunciado de la actividad

Carlos y Mariana se encuentran cursando el curso de ingreso a la universidad. Carlos tiene 20 años y decidió comenzar una carrera universitaria. Carlos siente que tiene todas las capacidades necesarias para ser un excelente estudiante. De hecho, se ha propuesto metas inspiradoras. Quiere ser un excelente abogado y obtener las mejores calificaciones posibles. Además, quiere terminar su carrera lo antes posible para empezar a trabajar. Sin embargo, a pesar de estar muy motivado está teniendo dificultades para gestionar adecuadamente su tiempo de estudio. Le cuesta organizar su agenda. Aunque tiene el tiempo siente que no le rinde. Cada vez se siente más frustrado y ansioso.

Por su parte, Mariana también comenzó sus estudios universitarios ya que quiere ser contadora. Mariana tiene 43 años, es madre y muchas veces le cuesta congeniar su vida familiar y académica. Tiene muchas obligaciones en su casa y no le queda tiempo para estudiar. Además, cuando logra tener tiempo libre para sentarse a estudiar no lo aprovecha del todo. Cada vez que Mariana debe sentarse a estudiar comienza a poner excusas para posponer el estudio. Suele pensar: "veo un ratito de una serie para recobrar energía y luego me siento". Pero además Mariana tiene dificultades para entender los contenidos. Siente que lee pero que no recuerda nada. Comienza a pensar: "será mejor que espere al próximo turno, en el futuro estaré mejor preparada para rendir". A pesar de que Mariana quiere estudiar una carrera universitaria para lograr un trabajo que le guste y tener un mejor salario, las dificultades para estudiar hace que cada vez le sea más difícil sentarse a estudiar.

Aunque Carlos y Mariana parecen tener perfiles muy diferentes ambos adolecen de dificultades parecidas. De hecho, ambos están teniendo problemas para autorregular su proceso de aprendizaje. Sin embargo, introduciendo diferentes cambios en su comportamiento ambos comenzaron a mejorar su proceso de autorregulación. Carlos, por ejemplo, comenzó a revisar la forma en que plantea sus metas. Ahora se ha fijado como meta: "Leer dos capítulos por día" y esto ordenó bastante su proceso de estudio. Mariana, por su parte, comenzó a modificar su manera de estudiar. Antes de leer un texto, Mariana comienza a identificar las ideas principales y transcribirlas. Además, comienza a establecerse preguntas sobre lo que cree que encontrará en el mismo. Como su estudio se ha vuelto más eficaz ahora lo disfruta más y tiene más ganas de sentarse a estudiar.