

# Trabajo Práctico 1 [TP1]

Comenzado: 25 de ago en 7:10

## 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](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**

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?

- ☐ Planificación, porque en esta fase se inicia la autorregulación.
- ☐ Procrastinación, porque en esta fase se cumple la agenda establecida de estudio.

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

**Pregunta 2****5 pts**

Carlos tiene dificultades para gestionar adecuadamente su tiempo de estudio. ¿En qué fase del proceso de autorregulación del aprendizaje está teniendo dificultades?

- ☐ Planificación, porque no ha establecido sus metas y agenda de estudio.
- ☐ Monitoreo, porque no pide ayuda.
- ☒ Ejecución, porque no cumple lo que ha planificado.
- ☐ Establecer Agenda, porque es una actividad que se hace al final.
- ☐ Clarificar Metas, porque es una actividad que se hace al final,

**Pregunta 3****5 pts**

Mariana no tiene ganas de sentarse a estudiar. Entonces piensa: "veo un ratito de una serie para recobrar energía y luego me siento". ¿Cómo se denomina este comportamiento?

- ☐ Procrastinación ansiosa, porque evade una situación que considera amenazante.
- ☒ Procrastinación hedonista, porque pospone el estudio para hacer algo más agradable.
- ☐ Falta de confianza, porque no tiene autoestima.
- ☐ Irresponsabilidad, porque no quiere estudiar.
- ☐ Estudio superficial, porque no estudia.

**Pregunta 4****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?

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

**Pregunta 5****5 pts**

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

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

**Pregunta 6****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 negativas, porque refiere a consecuencias desagradables.

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

**Pregunta 7****5 pts**

Mariana señala que eligió estudiar en la universidad porque esto le permitirá obtener un mejor trabajo en el futuro. ¿Cómo se denominan este tipo de creencias?

- ☐ Pensamientos Permisivos, porque ese pensamiento le permite crecer Motivación, porque ese pensamiento lo motiva.
- ☒ Expectativas, porque refiere a creencias sobre consecuencias futuras.
- ☐ Metas, porque esa creencia le indica qué debe hacer.
- ☐ Autoeficacia, porque esa creencia refiere a la confianza en sus propias capacidades.
- ☐ Pensamientos Permisivos, porque ese pensamiento le permite crecer.

**Pregunta 8****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.
- ☐ Centrada en acciones, porque considera una fecha de inicio.
- ☐ Factible, porque puede concretarse.
- ☐ Claridad, porque no se comprende.
- ☒ Temporal, porque considera una fecha de inicio y otra de finalización.

**Pregunta 9****5 pts**

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

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

**Pregunta 10****5 pts**

Después de haber estudiado, Carlos comienza a analizar y reflexionar sobre las acciones que realizó para alcanzar sus metas. ¿Cómo se denomina esta fase de la autorregulación del aprendizaje?

- ☐ Aprendizaje Activo, porque en esta fase se activa la agenda.
- ☐ Ejecución, porque en esta fase se cumplen las metas.
- ☐ Procrastinación, porque en esta fase se cumple la agenda.
- ☐ Planificación, porque en esta fase se analizan las acciones que realizaste.
- ☒ Monitoreo, porque en esta fase se reflexiona sobre las acciones que ejecutaste.

**Pregunta 11****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 práctico, porque es el apoyo que brindan los docentes cuando estamos estresados.
- ☐ No requiere apoyo, debe solucionarlo solo porque debe autorregularse.
- ☒ 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.

**Pregunta 12****5 pts**

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

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

**Pregunta 13****5 pts**

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

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

**Pregunta 14****5 pts**

Mariana tiene muchas dudas en relación a los contenidos que está leyendo. ¿Qué tipo de apoyo estaría necesitando?

- ☐ Apoyo práctico, porque es el apoyo que brindan los docentes para hacer actividades prácticas.
- ☒ Apoyo informativo, porque es el apoyo que brindan los docentes para entender los contenidos.
- ☐ No requiere apoyo, debe solucionarlo sola porque debe autorregularse.
- ☐ Apoyo socioemocional, porque el docente debe calmarla.
- ☐ Apoyo incondicional, porque los docentes deben ayudarte siempre.

**Pregunta 15****5 pts**

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

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

**Pregunta 16****5 pts**

En una conversación con sus compañeros, Carlos dice: "siento que tengo la capacidad para resolver los problemas que se me presenten a lo largo de la carrera". ¿Cómo se denominan este tipo de creencias?



- ☒ Autoeficacia, porque esa creencia refiere a la confianza en sus propias capacidades.
- ☐ Metas, porque esa creencia le indica qué debe hacer.
- ☐ Motivación, porque ese pensamiento lo motiva.
- ☐ Expectativas, porque refiere a creencias sobre consecuencias futuras.
- ☐ Pensamientos Permisivos, porque ese pensamiento le permite crecer.

**Pregunta 17****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 hábitos.
- ☒ Trabajar en la fase de Planificación, revisando sus metas y agenda.
- ☐ Trabajar en la Ejecución, mejorando sus estrategias de estudio.

**Pregunta 18****5 pts**

Carlos posee altas creencias de autoeficacia. ¿Cómo va a reaccionar si no aprueba el examen?

- ☐ Va a pensar que no sirve para nada.
- ☐ Va a seguir todo igual.
- ☒ Va a pensar que solo debe estudiar más la próxima vez para aprobar.
- ☐ Va a pensar que es culpa del profesor.
- ☐ Va a pensar que el examen fue injusto.

**Pregunta 19****5 pts**

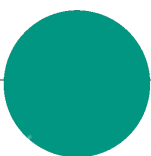
A pesar de estar muchas horas estudiando, Mariana percibe que no logra aprender adecuadamente los contenidos. ¿Sobre qué fase de la autorregulación debería trabajar?

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

**Pregunta 20****5 pts**

Carlos se estableció como meta: "Leer dos capítulos por día", para poder evaluar su grado de avance. ¿Cómo se denomina esta característica?

- ☐ Factible, porque es imposible de concretar.
- ☐ Claridad, porque es inspiradora.
- ☒ Medible, porque puede evaluar el grado de avance.
- ☐ Temporal, porque considera una fecha de inicio.
- ☐ Centrada en acciones, porque considera los resultados alcanzados.



Examen guardado en 7:24

[Entregar examen](#)