

- Monitorear el aprendizaje: búsqueda de apoyo y pautas para la mejora continua
- LECCIÓN 1 de 4
- 
- 

Pasos	Propiedades	Resumen
Búsqueda de apoyo	Diferentes tipos de apoyo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Apoyo socio-emocional cuando otras personas te hacen sentir valorado, contenido</li> <li>- Apoyo práctico: te ayudan a enfrentarte a problemas cotidianos como cuidar a los niños, cocinar</li> <li>- Apoyo informativo: docentes o tutores, que pueden brindarte información, orientación o consejo</li> </ul>
Cinco pautas para la mejora continua	1. Toma conciencia de las "señales de advertencia"	<ul style="list-style-type: none"> <li>- debes estar atento a las primeras "señales de advertencia" para reactivar los nuevos hábitos.</li> <li>- Dejar tareas inconclusas.</li> <li>- No organizar tu tiempo.</li> <li>- Incumplir las actividades que habías fijado en tu agenda.</li> <li>- Posponer actividades o dejar tareas inconclusas.</li> <li>- Retrasarte con tu plan de estudio.</li> <li>- No utilizar estrategias profundas de estudio.</li> <li>- Leer y repetir de forma excesiva.</li> <li>- Recibir notificaciones o quejas de profesores o tutores</li> </ul>
	2. Desarrolla hábitos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Recuerda que el esfuerzo disminuye cuando se convierte en hábito</li> <li>- al repetir un comportamiento, tu cerebro establece asociaciones entre tu memoria y el contexto</li> <li>- cada vez que estés en ese contexto automáticamente se desencadenará la conducta que habitualmente ejecutas en ese lugar, dicha conducta deja de ser un "proceso controlado" y pasa a ser un "proceso automático"</li> <li>- Una vez que hayas seleccionado estas conductas la clave está en la repetición</li> <li>- Según la literatura científica si repites un comportamiento entre los 21 y 60 días, podemos lograr que una conducta se vuelva automática</li> </ul>
	3. Fortalece tus creencias de autoeficaci	<ul style="list-style-type: none"> <li>- refiere a las creencias que posees sobre tus propias capacidades para llevar a cabo exitosamente alguna conducta o tarea</li> <li>- los estudiantes con fuertes creencias sobre sus propias capacidades afrontan nuevos desafíos</li> <li>- otros tienden a evitar desafíos por pensar que no podrán afrontarlos exitosamente</li> <li>- cuando aparece un obstáculo (rendir una materia difícil) los estudiantes con más confianza tienden a aumentar el esfuerzo, otros tienden a debilitar su esfuerzo y abandonar la tarea.</li> <li>- Frente al fracaso las personas con mayor confianza lo atribuyen a factores situacionales ("me fue mal en el examen porque no me preparé lo suficiente"), los otros suelen atribuir el fracaso a problemas personales y difíciles de modificar ("me fue mal porque no sirvo y hago todo mal").</li> <li>- los estudiantes con menor confianza suelen estar más ansiosos</li> <li>- las experiencias previas de éxito aumentan las creencias de eficacia, mientras que fracasos repetidos tienden a disminuirlas</li> <li>- Para fortalecer nuestras creencias de autoeficacia es indispensable que recordemos nuestras experiencias previas de éxito.</li> </ul>
	4. Experimenta emociones positivas	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Las emociones positivas no solo aumentan nuestro bienestar y motivación, también actúan como protectores del estrés.</li> <li>- La investigación también indica que más que la intensidad, el factor clave es la frecuencia.</li> <li>- Es preferible experimentar pequeños niveles de emociones positivas con frecuencia, que un único pico de emociones positivas</li> </ul>
	5. Aumenta tu compromiso	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El esfuerzo y el compromiso son claves para cualquier actividad que te propongas</li> <li>- Para lograr una motivación a largo plazo es necesario una visión a largo plazo</li> </ul>
Palabras finale		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Acceder a los estudios universitarios constituye uno de los hechos más significativos y de mayor impacto en la vida de la gente.</li> <li>- La autorregulación del aprendizaje refiere al proceso por el cual un estudiante puede volverse dueño de su propio aprendizaje</li> <li>- la autorregulación involucra una serie de factores tales como establecer metas de estudio, estimar el tiempo y el esfuerzo que demandará el logro de esas metas, utilizar estrategias de aprendizaje efectivas, ser capaz de mantener el esfuerzo y solucionar dificultades y dudas, entre otros aspectos.</li> </ul>