

**Enunciado de la actividad**



**Caso práctico**

“Carolina es ingresante a la universidad. Aunque se esfuerza mucho está teniendo dificultades para gestionar su proceso de estudio. Siente que está desorganizada, que todo es caótico y que no logra poner en orden su proceso de aprendizaje. Al revisar la forma en que puede mejorar su proceso de autorregulación se da cuenta que muchas veces se sienta a estudiar sin tener claridad de lo que va a leer ese día, o de lo que debería leer la semana próxima. Comienza a darse cuenta que muchas veces se sienta a estudiar sin tener en claro cuánto tiempo diario va a dedicarle al estudio, y sin saber si ese tiempo va a ser suficiente para llegar a leer todos los contenidos antes del examen”

Tomando en consideración los contenidos vinculados a autorregulación del aprendizaje se te solicita que planifiques una agenda semanal de estudio para Carolina. Ten en cuenta que ella trabaja 8 horas diaria (de lunes a viernes). Para ello deberás precisar cuántos “bloques de estudio” podría destinar Carolina para cada día.

Te dejo este ejemplo que podes utilizar para realizar la actividad.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **HORARIOS** | **Lunes** | **Martes** | **Miércoles** | **Jueves** | **Viernes** | **Sábado** | **Domingo** |
| 0 a 8 | Descanso | Descanso | Descanso | Descanso | Descanso | Descanso | Descanso |
| 8 a 16 | Trabajo | Trabajo | Trabajo | Trabajo | Trabajo | Ocio | Ocio |
| 16 a 18 | Ingles | Ocio | Ajedrez | Ocio | Ocio | Ocio | Ocio |
| 18 a 21 | Estudia | Estudia | Estudia | Estudia | Estudia | Ocio | Monitoreo y Mejora continua |
| 21 a 24 | Cena | 2hs Estudio / Cena | Cena | 2 hs Estudio / Cena | 2 hs Estudio / Cena | Cena | Cena |