

Unidad 3

Autorregulación del proceso de aprendizaje

Introducción a la Unidad

Esta última unidad ha sido diseñada para que complementes tu comprensión acerca del aprendizaje autogestivo y autónomo para aplicar los procedimientos y estrategias que decidas.

Los conocimientos que has incorporado en las unidades anteriores te serán de gran utilidad para llevar a cabo los ejercicios y sugerencias que en este apartado se proponen.

El propósito es que comiences a elaborar y dirigir estrategias de aprendizaje que sean lo suficientemente flexibles como para incorporar cambios que se amolden a tu estilo y personalidad.

Como primer tema reconocerás la utilidad y definición de una estrategia, tanto guiada como autónoma, tendrás la posibilidad de idear y construir tus procedimientos y metodologías para llevarla a cabo y diseñar un mejor aprendizaje.

Lograrás un auto conocimiento a partir de analizar cómo aprendes y establecer mejores pautas para hacerlo de una forma más completa y alcanzar mayores competencias para la vida.

En la segunda parte de esta unidad, identificarás las formas más eficaces para autorregular el tiempo de tu estudio y la forma de controlar situaciones de atención, concentración, motivación y ansiedad.

Nuevamente se incorporan ejemplos y actividades que te facilitarán el aprendizaje pero además aprenderás a hacer por ti mismo planes y programas que decidas más apropiados y agradables para ti.

La práctica y aplicación de los contenidos vertidos es tu responsabilidad y decisión, como todo lo que emprendes en la vida.

Resultados de aprendizaje

Utilizarás estrategias de aprender a aprender, que te permitan el logro de objetivos y tareas de aprendizaje en los ámbitos escolar, familiar y social

Desarrollo del Tema

3.1 Presentación de la estrategia.

En este libro se ha mencionado reiteradas veces la palabra “estrategia”, y en este apartado se enfatizará para analizar y comentar sobre su significado y función.

La palabra estrategia tiene su origen en la **milicia**, en donde se entendía como la actividad del estratega para proyectar, ordenar y dirigir operaciones militares que le llevaran a conseguir la victoria.

Las estrategias están formadas por diversas técnicas, las cuales se definen como las actividades que se utilizan para alcanzar un objetivo determinado.

Las estrategias son siempre intencionales y conscientes; se conciben en el ámbito educativo como un plan para llegar a un fin predeterminado y requieren de pautas de comportamiento establecidas para lograr su objetivo.

Podemos definir la estrategia de aprendizaje como procesos de toma de decisiones (conscientes e intencionales) en los cuales el alumno elige y recupera, de manera coordinada, los conocimientos que necesita para cumplimentar una determinada demanda u objetivo, dependiendo de las características que necesita para cumplimentar una determinada demanda u objetivo, dependiendo de las características de la situación educativa en que se produce la acción (Monereo, 2007: 27).

La estrategia requiere de una visualización de lo que podría acontecer en el futuro, se construye a partir de **hipótesis** sobre lo que pasará si es llevada a cabo.

Como alumno has emprendido distintas estrategias de estudio, sin embargo, algunas pudieron no ser del todo efectivas, mientras otras fueron útiles y prácticas para desarrollar tus aprendizajes. Las consideraciones que ahora haces radican en tu experiencia y en tu disposición para emplear nuevas alternativas.

Las estrategias tienen un diseño primario que evoluciona en el proceso, pues es en el actuar cuando surgen dificultades y oportunidades para incorporar mejoras en la planeación estratégica.

Las estrategias, por lo tanto, son cambiantes, se moldean en virtud de los nuevos aprendizajes, por ejemplo, en este libro has encontrado múltiples estrategias que están determinadas de antemano pero que han de ser perfeccionadas, en la medida en que las pongas en práctica. Deberás hacer las adecuaciones que consideres pertinentes para que se acomoden a tu vida y personalidad.

Cuando las estrategias son **estáticas** no es posible transformarlas, ni adecuarlas a las condiciones. A pesar de ser planes diseñados **premeditadamente** también requieren de cierta flexibilidad para incorporar cambios prudentes de acuerdo con las condiciones de la actividad y la persona que las realiza.

Las estrategias de aprendizaje autogestivo que contiene este libro han sido diseñadas para que las utilices con sencillez y **maleabilidad**. La atención, la memoria, el lenguaje y el pensamiento son procesos individuales y únicos en

cada persona, al igual que el estudio y el aprendizaje, pero al mismo tiempo poseen características comunes que conciernen a todas las personas y es para ellas que este libro fue pensado.

Imagina que vas a llevar a cabo un plan estratégico con un fin determinado pero que no cuentas con todas las condiciones a tu favor. Será pertinente en todo caso focalizar tus límites y modificar las estrategias para que resulten convenientes a la situación.

La formulación de una estrategia es el resultado de un proceso en el que:

- Se define el problema a resolver
- Se consideran las condiciones
- Se eligen las herramientas útiles
- Se **abstraen** y formulan soluciones
- Se validan las soluciones propuestas
- Se obtienen conclusiones
- Se corrigen dichas conclusiones
- Se definen las acciones a implementar
- Se hace un seguimiento a la ejecución de estas acciones
- Se involucra la creatividad, **perspicacia** e ingenio

Estas acciones se integran al proceso mental, se asumen como nuevos referentes que se analizaron detalladamente en su capacidad interna para formar parte de las soluciones y se validan en la práctica.

Las estrategias también deben ser elegidas conforme a la situación a la que se aplicarán. Es probable que lo más efectivo sea combinar dos o más estrategias o restar o aumentar elementos a alguna de ellas.

Si requieres de una estrategia para estudiar contenidos matemáticos no será la misma que emplees para un aprendizaje teórico o al realizar una investigación sobre la realidad social.

Poco a poco las estrategias se interiorizan como parte de los hábitos de estudio, se desechan las que



no han sido productivas y se da lugar a la incorporación de nuevas técnicas que dan a la estrategia la confirmación de su eficacia y mejoría.

3.1.1 El modelado de la estrategia

Para modelar una estrategia se requiere tomar en cuenta la finalidad que se persigue y los elementos que se tienen al alcance. Verificar y analizar las estrategias anteriores y reflexionar en sus posibles conveniencias y errores.

Es necesario hacer uso de la capacidad de **metacognición** definida de la siguiente manera:

La metacognición se refiere a nuestro propio conocimiento referente a nuestros procesos cognitivos o cualquier cosa relacionada con éstos (Flavell citado en Garza y Leventhal, 2002: 122).

La metacognición requiere de mirar hacia tus propios procesos cognitivos, descubrir los procedimientos que se te facilitan y dificultan para aprender. Consiste en una reflexión y análisis sobre la manera en que has aprendido diferentes temas y contenidos.

Según Garza y Leventhal se deben reconocer tres variables para reflexionar en el **metaconocimiento**, definido como el conocimiento sobre el conocimiento, es decir conocer y comprender las formas por las cuales construyes un conocimiento.

Las tres variables son las siguientes:

- a) Sobre la persona. Conocerse uno mismo, con sus limitaciones y posibilidades.
- b) Sobre la tarea. Saber identificar el grado de abstracción y complejidad de la tarea.
- c) Sobre la estrategia. Seleccionar la mejor estrategia de las ya conocidas para la solución de un problema. Implementar una nueva estrategia y diseñarla requiere de alguien que conozca muy bien la tarea y sus habilidades personales.

Para modelar una estrategia debes realizar un sistema de regulación que confirme la estrategia que utilizarás.

1.- El modelado de la estrategia se basa en la reflexión consciente sobre la solución requerida para solucionar los problemas que surgen, en una especie de diálogo contigo mismo.

2.- Requiere de un chequeo y control continuo pues la estrategia determina una dirección y debe vigilarse que no se desvíe del propósito inicial. Se requiere de la elección de los conceptos y los métodos que más convengan.

3.- Emplear la regulación condicional para saber y argumentar cómo, cuándo y por qué es adecuada una estrategia y no otra. Relaciona el aprendizaje requerido con los procesos mentales necesarios para construirlo.

Esquema 1. Condiciones para modelar una estrategia.

Es importante aclarar que al utilizar una estrategia se debe estar pendiente de los procesos que intervienen en el aprendizaje de un determinado contenido así como de las habilidades que se necesitarán como la observación, comparación, medición, memorización, aplicación, etcétera.

Se debe potenciar la consciencia de lo que se hace y de qué manera se hace, es decir utilizar la metacognición y el metaconocimiento.

No es necesario que la estrategia elegida sea siempre y en todos los casos una estrategia exitosa, debes recordar que los errores que se cometen no son fracasos sino experiencias para incrementar el aprendizaje y emprender adecuaciones diferentes y necesarias.

No todas las estrategias son útiles para todos los alumnos, no olvides que cada persona desarrolla distintas habilidades, por lo tanto, algunas estrategias funcionan para unos y otras sirven para los demás, dependiendo de las características personales.

La utilización de estrategias te hacen un ser activo en el aprendizaje, pues te permiten construirlo y saber aplicarlo según las condiciones estipuladas en la situación, sea académica o de la vida cotidiana.

3.1.2 Análisis de lo que sabes, cómo lo aprendiste y cómo puedes seguir aprendiendo



¿Recuerdas la manera en que aprendiste a caminar?, ¿a andar en bicicleta o a formular frases? Eras seguramente muy pequeño cuando construiste estos aprendizajes, sin embargo, es altamente probable que lo hayas hecho mediante estrategias de aplicación.

Aprender a caminar requiere de un esfuerzo muy grande, primeramente para mantener el equilibrio y luego para coordinar los pasos de un pie tras otro. Andar en bicicleta también requiere de

mucha destreza aunque tal vez ahora consideres que es algo muy sencillo, pero mientras aprendías debiste esforzarte e intentarlo varias veces corriendo el riesgo de caerte y sufrir varias heridas.

El dominio del lenguaje y la construcción de frases formuladas coherentemente requieren de estrategias pertinentes y sobre todo de correcciones continuas. Las habilidades de escucha y de coordinación de habla fueron producto de un proceso de ensayo y error, hasta que en un momento se produjo el aprendizaje que ahora dominas.

Todos estos aprendizajes que ahora tienes tuvieron una guía y dirección adecuada y precisa. Los que determinaron las estrategias y supervisaron el aprendizaje fueron las personas con las que creciste, es decir, tus padres.

Posteriormente se lograron otros aprendizajes, en el ámbito académico en donde las estrategias eran dirigidas por tu profesor de escuela.

¿Cómo aprendiste las tablas de multiplicar? ¿Cómo aprendiste los acontecimientos de la Revolución Mexicana? Tu profesor de escuela determinó algunos ejercicios que le parecieron pertinentes y que desarrollaron habilidades en ti.



Las tablas de multiplicar representan uno de los contenidos académicos más difíciles de aprender y muchos maestros utilizan dos habilidades básicas: la comprensión y la memorización, para este último es probable que se requiriera la repetición constante. Una de las estrategias, ya obsoletas, es la gran cantidad de planas que algunos tuvieron que hacer para memorizarlas.

Para aprender los contenidos temáticos referentes a la Revolución Mexicana, se requiere de la comprensión del suceso, del contexto y de las condiciones, así como el conocimiento de los personajes que intervinieron en él. Una estrategia poco efectiva es la copia textual de lo que el libro contiene, pues en la actividad de leer para escribir no se desarrolla del todo la habilidad comprensiva, sino que se vuelve un trabajo mecánico. Es más efectiva la técnica de la historia contada como un cuento, por ejemplo.

Ahora tú debes reflexionar si las estrategias que utilizaron los docentes que guiaron tu aprendizaje fueron adecuadas o no, así como saber si fueron funcionales para ti, según tu edad y conocimientos previos para ese momento.

Esta reflexión es muy importante pues en el aprendizaje autogestivo eres tú quien define las estrategias a seguir y las habilidades que deberás desarrollar.



Ejercicio

Reflexiona en los siguientes aprendizajes y contesta qué habilidades requieren y qué estrategias utilizarías.

Aprendizaje	Habilidades	Estrategia
Aprender el proceso de la fotosíntesis.		
Aprender a cambiar la llanta de un auto.		
Aprender a dibujar el plano de una casa		
Aprender a mezclar sustancias químicas.		
Aprender a identificar diferentes tipos de árboles.		

Como puedes apreciar cada tema requiere de distintas habilidades y estrategias, pues el aprendizaje se construye según la tarea y de acuerdo con

las condicionantes que emergen como la personalidad de quien aprende, la información previa y las circunstancias **contextuales**.

3.1.3 Las actividades perspectivistas

Las actividades perspectivistas requieren de un análisis **meticuloso** sobre aquello que se aprendió a partir de una experiencia vivida por ti mismo o por alguien cercano.

La reflexión permanente sobre lo que se decide y determina como solución de un problema sirve de base para enfrentar posteriores acontecimientos que permitan construir conocimientos.

Las experiencias y formas de actuar de otras personas constituyen aprendizajes simbólicos de quienes observan y reflexionan con empatía.

Ejercicio

Lee los siguientes relatos y reflexiona en lo que se te pide.

Una sola vez en la vida quedé paralizado por el temor. Fue durante un examen de cálculo durante mi primer año en la facultad, para el que no había estudiado. Aún recuerdo el aula donde entré esa mañana primaveral, con el mal presentimiento de que iba camino del fracaso. Había estado muchas veces en esa aula. Aquella mañana, sin embargo no vi nada al otro lado de las ventanas ni en el vestíbulo de la entrada. Mi visión se redujo al fragmento de piso que

tenía delante de mí a medida que caminaba hasta un asiento cercano a la puerta. Mientras abría la cubierta azul de mi libreta de examen, sentí el sabor de la ansiedad en la boca del estómago.

Eché un rápido vistazo a las preguntas del examen. Fue inútil. Pase toda la hora mirando fijamente la página, mientras pensaba obsesivamente en las consecuencias que tendría que soportar. Los mismos pensamientos se repitieron una y otra vez en un torbellino de temor y estremecimiento. Me quedé quieto, como un animal paralizado por el **curare**. Lo que más me afectó de ese espantoso momento fue lo limitada que quedó mi mente. No pasé esa hora intentando desesperadamente formar alguna respuesta verosímil a aquellas preguntas. Tampoco soñé despierto. Simplemente me concentré en el terror y esperé que aquel tormento terminara (citado en Goleman, 2000: 103).

1. ¿Cuáles fueron las dificultades que encontró el protagonista de este relato?

1. ¿Qué opinas sobre la manera en que actuó?

3. ¿Cómo hubieras actuado de haber estado en su lugar?

El país de las cucharas largas

Un viajero que iba recorriendo el mundo llegó a lejano país en el cual había una casa llamada "La casa de las cucharas largas". Esta era una casa de sólo dos habitaciones: Una llamada negra y la otra blanca. Para recorrer la casa, uno debe avanzar por el pasillo de la entrada hasta que éste se divide y doblar a la derecha si quiere visitar la habitación negra, o a la izquierda si lo que quiere es visitar la habitación blanca.

El hombre avanzó por el pasillo y el azar lo hizo doblar primero a la derecha. Un nuevo corredor de unos cincuenta metros terminaba en una puerta enorme. Desde los primeros pasos por el pasillo, empezó a escuchar los "ayes" y quejidos que venían de la habitación negra.

Por un momento las exclamaciones de dolor y sufrimiento lo hicieron dudar, pero siguió adelante. Llegó a la puerta, la abrió y entró.

Sentados alrededor de una mesa enorme, había cientos de personas. En el centro de la mesa estaban los manjares más exquisitos que cualquiera podría imaginar y aunque todos tenían una cuchara con la cual alcanzaban el plato central, se estaban muriendo de hambre. El motivo era que las cucharas tenían el doble del largo de su brazo y estaban fijadas a sus manos. De ese modo todos podían servirse, pero nadie podía llevarse el alimento a la boca.

La situación era tan desesperante y los gritos tan desgarradores, que el hombre dio media vuelta y salió casi huyendo del salón.

Volvió al hall central y tomó el pasillo de la izquierda que iba a la habitación blanca. Un corredor igual al otro terminaba en una puerta similar. La única diferencia era que, en el camino, no había quejidos, ni lamentos. Al llegar a la puerta, el explorador giró el picaporte y entró en el cuarto. Cientos de personas

estaban también sentados en una mesa igual a la de la habitación negra. También en el centro había manjares exquisitos. También cada persona tenía una larga cuchara fijada a su mano. Pero nadie se quejaba ni lamentaba. Nadie estaba muriendo de hambre, porque todos... se daban de comer unos a otros.

(Recuentos para Demián de Jorge Bucay)

1. ¿Cuál era la dificultad en este país?

2. ¿Qué opinas de las dos formas de afrontamiento del problema de tener cucharas largas?

3. ¿Cómo consideras que los hombres de la habitación blanca llegaron a pensar su estrategia?

4.- ¿Cuáles crees que fueron los factores que influyeron en su decisión?

Como has visto, es posible aprender a partir de analizar las estrategias que otros han utilizado. Al revisar la situación se encuentran los referentes y conductores que guiaron las alternativas y propuestas.

Te invito ahora a que tomes un momento para reflexionar en las situaciones que has visto y vivido y en las estrategias elegidas para encontrar la solución.

3.2 Práctica guiada de la estrategia

La práctica guiada de la estrategia corresponde a la conducción de los pasos y procedimientos que se deben seguir, ya sea controlada por el profesor o en este caso por la autora del presente libro.

Las actividades que realizarás en una práctica guiada consideran tus necesidades y habilidades de aprendizaje, se retoman tus conocimientos previos tanto del tema que vas a aprender como de los procedimientos que se piden. Si tienes alguna duda revisa los apartados de la unidad dos.



Una vez que hayas realizado la práctica guiada de la estrategia podrás hacer tus propias modificaciones y generar alternativas para que tu aprendizaje mayor sea autónomo.

3.2.1 Puesta en práctica de la estrategia

A continuación realizarás una práctica de estrategia para obtener la información principal de un texto, comprender su contenido y aprenderlo. Sigue los pasos que se te indican paulatinamente.

Ejercicio

Da una rápida revisión al texto siguiente y s**ó**b detente en frases que te interesen.

Trastornos del comportamiento alimentario

Los trastornos del comportamiento alimentario son muy complejos y aparecen por la acción de múltiples factores que implican la interacción de diversos fenómenos biológicos, psicológicos y sociales. Es importante señalar que siempre entrañan algún retraso del crecimiento, el cual determina malnutrición que altera sensiblemente el equilibrio general del individuo.

Los trastornos del comportamiento alimentario generan:

- a) Afectaciones directas del cuerpo
- b) Reflejan un cierto tipo de **vulnerabilidad** individual en cuanto a personalidad y maduración.
- c) Ocurren en una familia con determinadas características previas (generalmente sobreprotectoras o muy rígidas) a la aparición del trastorno y que sufre, además, el efecto de la presencia del problema una vez que éste se instala
- d) Suceden predominantemente en una sociedad en particular: la **post-industrial** del siglo XXI, marcada por una ética y una estética que da prioridad a la imagen externa por encima de cualquier otro valor

Existen elementos comunes a todos los trastornos del comer:

- La obsesión por el peso y la figura corporal

- Las prácticas **reiterativas** para controlarlo
- La presencia de disforia, que es la sensación subjetiva de incomodidad o de inconformidad en sus sentimientos o emociones, sin percibir el individuo con claridad su enojo, tristeza, depresión o melancolía

La **multideterminación** de los trastornos del comer incluyen los siguientes factores de **predisposición**:

Contexto sociocultural: Por ocupar un lugar en la sociedad que deben mantener, ya que le representa determinados beneficios (modelos, azafatas, bailarinas, etcétera).

Contexto familiar: Marcado por la presencia de uno de los padres con características depresivas o alcoholismo, determinando desde su origen la **patología** contribuyendo a mantenerla.

Características individuales de personalidad: Tales como timidez excesiva, autoexigencia o perfeccionismo extremo, inseguridad que resulta de un medio demasiado protegido o de hogares muy cerrados sobre sí mismos.

La **anorexia** nerviosa es un trastorno de inicio adolescente en la mayor parte de los casos, que se manifiesta básicamente por un estado biológico de inadecuada nutrición debida a pérdida de apetito, temor a engordar, distorsión de la imagen corporal o excesiva implicación negativa de la misma en la autoimagen general. Presenta los siguientes elementos:

- Negativa a mantener el peso corporal a un nivel mínimamente adecuado para su edad y estatura
- Miedo intenso a aumentar de peso o a engordar, aun estando con infrapeso (peso por debajo de lo normal).
- Alteración en la forma de experimentar el peso o la silueta, influencia indebida del peso o la silueta en la autoestima o negación de la gravedad del bajo peso actual

- En mujeres en la **post – menarquia, amenorrea**, ausencia de por lo menos tres ciclos menstruales consecutivos

Crispo, Figueroa y Guelar (1994) afirman que entre el 90% y el 95% de las personas que tienen trastornos de la conducta alimentaria son mujeres y que según la Asociación Norteamericana de Obesidad el 90% de mujeres está insatisfecha con su imagen corporal; asimismo entre el 80% y el 90% de las dietas fracasan. Como efecto natural de todo ello el 10% de las mujeres sufren en forma **transitoria** o permanente un desorden de la alimentación, el 5% padece **bulimia nerviosa**, el 2% de las estudiantes, **anorexia nerviosa** y la incidencia de mortalidad ha crecido del 5% al 7% en los últimos diez años.

El inicio del trastorno suele producirse entre los 14 y 18 años de edad, aunque la franja cronológica de riesgo se sitúa entre los 10 y los 24 años. Se han descrito 37 complicaciones médicas de la anorexia nerviosa y algunas de ellas pueden provocar la muerte. Todos los trastornos alimenticios se deben a tres factores: la **inanición**, el **caos ingestivo** y el uso de sustancias para reducir el peso (Escalante y López, 2003:259 – 265).



Actividad

Una vez que hayas hecho una lectura rápida del texto, analiza la imagen que lo ilustra y escribe que título le pondrías:

Actividad

A continuación lee el texto detenidamente y busca las palabras subrayadas en el glosario, escribe su definición en las líneas de abajo y luego lee nuevamente incorporando los conceptos que ahora conoces.

Vulnerabilidad: _____.

Post industrial: _____.

Reiterativo: _____.

Multideterminado: _____.

Predispuesto: _____.

Patología: _____.

Post – menarquia: _____.

Amenorrea: _____.

Transitorio: _____.

Bulimia nerviosa: _____.

Anorexia nerviosa: _____.

Inanición: _____.

Caos ingestivo: _____.

Actividad

Realiza un mapa conceptual jerárquico que explique el texto.

Actividad

Explica con tus propias palabras el mapa conceptual jerárquico que acabas de realizar.

Actividad

Reúnete en un equipo de cuatro o cinco personas y comenta qué te pareció el texto y si conocen a alguien que haya padecido este trastorno permanente o transitoriamente. Escribe las reflexiones que hicieron.

Actividad

Busca otras fuentes de información para encontrar datos que amplíen los datos sobre el tema, léelos y anota las referencias aquí:

Referencia 1. _____

Referencia 2. _____

Referencia 3. _____

Actividad

Realiza en hojas blancas un borrador en donde expongas lo que ahora sabes sobre el tema. Revisa tu escrito verificando la claridad, ortografía, redacción,

ilustraciones, etc., y escribe el texto nuevamente dándole una presentación formal.

3.2.2 Planificación

Para iniciar la estrategia necesitarás de la planificación antes que nada. En ella se formulan las actividades que se harán de acuerdo con las condiciones de la tarea, además de elegir una metodología precisa para llevarlas a cabo.

Se trata de visualizar el resultado futuro al que te acercarás y el aprendizaje que lograrás. Debe coincidir con la complejidad de la tarea, el contexto y las habilidades que tienes o que deseas desarrollar.

Es importante retomar los conocimientos previos que tienes sobre el tema, pues ellos te darán ideas del acercamiento que deseas obtener.

Algunas preguntas útiles para realizar la planificación son las siguientes:

- ¿Cuáles de tus conocimientos previos te ayudarán en esta tarea?
- ¿Qué objetivo quieres conseguir?
- ¿Dónde podrías encontrar más información sobre el tema?
- ¿Qué acciones son necesarias para obtenerla?
- ¿Qué habilidades requieres para realizar la tarea?
- ¿Cuánto tiempo tienes para completar la tarea?
- ¿Cuáles son los propósitos de aprendizaje de la tarea?

- ¿Con qué condiciones cuentas a favor y en contra?
- ¿Qué debes hacer primero?



3.2.3 Regulación.

La segunda fase es la regulación y se refiere a un constante monitoreo durante la ejecución de la tarea precisamente para que durante el proceso se realicen constantes evaluaciones parciales que indiquen si la dirección sigue al objetivo principal.

Se debe mantener el control durante la realización de la metodología elegida y efectuar los cambios prudentes cuando sea necesario para garantizar el objetivo de aprendizaje.

Algunas preguntas que ayudan a regular la estrategia durante su desempeño son las siguientes:

- ¿Lo que estás haciendo te llevará a conseguir el objetivo propuesto?
- ¿Cómo lo estás haciendo?
- ¿Consideras que estás empleando las herramientas adecuadas?
- ¿Los procedimientos que estás utilizando son adecuados para proporcionarte un aprendizaje significativo?
- ¿Qué información debes recordar?

- ¿Es favorable la distribución de trabajo?
- ¿La organización del tiempo es adecuada?
- ¿Deberías ajustar o modificar algunos pasos de la estrategia?
- ¿Tienes una estrategia alternativa?
- ¿Debes cambiar la estrategia?



3.2.4 Evaluación

La evaluación se realiza una vez que ha concluido el desarrollo de la estrategia. Se analiza el resultado final y la ejecución de quienes participaron con tal de identificar los posibles errores o fallos que se tuvieron durante el proceso para corregirlas en posteriores estrategias.

La evaluación de resultados debe ser crítica para así mejorar en las situaciones siguientes. Ser condescendiente en la evaluación y no hablar de los errores

conduce a conformarse con resultados insatisfactorios y no se permite el crecimiento.

Algunas preguntas que te servirán para evaluar después de aplicar la estrategia son las siguientes:

- ¿Es ahora más claro y profundo tu conocimiento sobre el tema de la tarea?
- ¿Consideras que las decisiones que tomaste fueron adecuadas?
- ¿Crees que los procedimientos fueron efectivos para la construcción del aprendizaje?
- ¿Qué condiciones y acciones te favorecieron y cuáles no?
- ¿Te favorece el resultado?
- ¿Harías lo mismo si tuvieras que volver a hacerlo?
- ¿Se produjo el resultado que esperabas?
- ¿Aplicarás esta estrategia en futuras tareas?



Resultados de aprendizaje

Autorregularás tu proceso de aprendizaje, planificando, controlando y evaluando la estrategia utilizada para alcanzar el objetivo de aprendizaje planteado

3.3 Realización de la práctica autónoma de la estrategia

Para realizar la estrategia de manera autónoma es necesario que realices tu propia planificación, regulación y evaluación, así como considerar las características de la tarea y las habilidades que deberás desarrollar para ejecutarla de la mejor manera.

Este es el momento en el que comienzas a hacer tuya la estrategia y tienes la opción de modificarla según las decisiones que consideres más convenientes.

Requieres entonces de un dominio de la estrategia y de la habilidad para guiar con seguridad los procedimientos que implementarás para desarrollar tu aprendizaje según las situaciones y condiciones que se presenten.

La creatividad será el motor que señale el camino que decidas recorrer para dominar un tema, pues no sólo deberás reproducir lo que hasta ahora has aprendido en este libro, sino que además tendrás oportunidad de innovar y construir tus propios métodos. Aunque las estrategias guiadas son como una receta a seguir, la práctica autónoma es lo suficientemente flexible como para involucrar tus propias ideas y sugerencias.

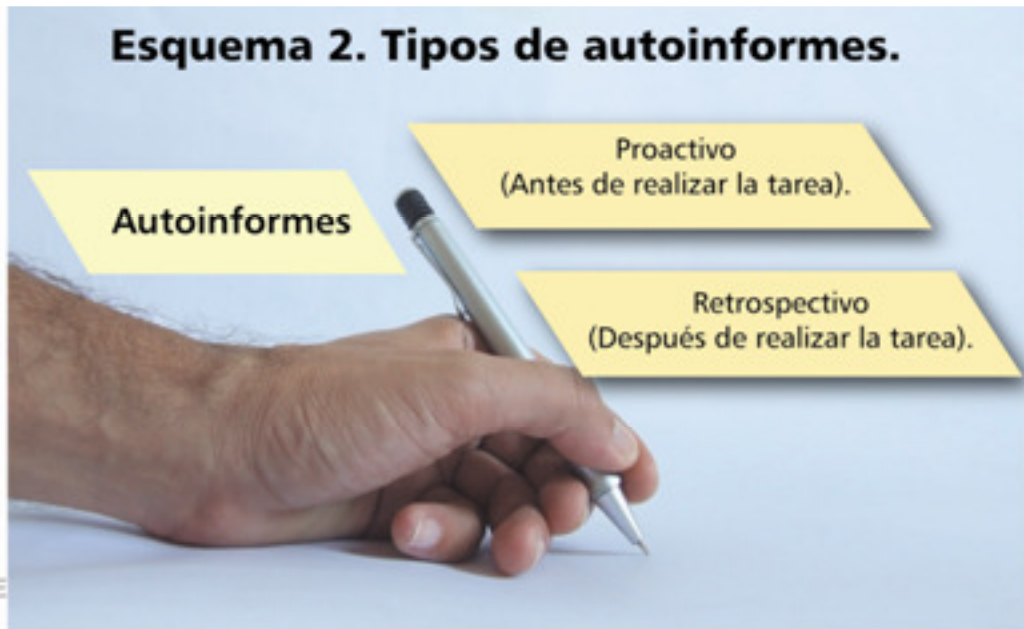
Ser el protagonista de tu proceso de aprendizaje requiere la capacidad de tomar el mando y ser líder en lo que concierne a tus intereses y motivaciones para tomar decisiones que determinen el buen curso de aquello que deseas aprender.

Para llevar a cabo la estrategia de manera autónoma te serán de utilidad los autoinformes.

Un **autoinforme** es una exposición ordenada sobre un acontecimiento. Resulta de mucha utilidad para explicitar de manera clara o escrita aquello que vas a

realizar y las decisiones que has tomado de acuerdo con las condiciones que percibes de la tarea y de tus propias destrezas y habilidades.

El autoinforme te sirve también para comparar las estrategias y procedimientos que has elegido con lo que han decidido tus otros compañeros. Recuerda que no hay una estrategia que sea perfecta o única, sino que varían con cada individuo, pues crean un estilo en particular para cada persona.



Los autoinformes se clasifican en dos formas:

Autoinformes proactivos: Se realizan antes de llevar a cabo la estrategia y describen las acciones que se llevarán a cabo de forma anticipada. Por ejemplo si vas a realizar una exposición sobre las principales constelaciones de la Vía láctea, deberás enumerar en tu informe proactivo los pasos que seguirás, por ejemplo:

1.- Consultaré una enciclopedia y una página de Internet para obtener información sobre las principales constelaciones

2.- Realizaré una visita al planetario

3.- Conseguiré imágenes de las constelaciones y realizaré mis propios dibujos, etcétera

Autoinformes retrospectivos: Se realizan después de haber realizado la tarea y describen las acciones que se llevaron a cabo con ese cometido. En el informe retroactivo describirás, a manera de diario de investigación, lo que realizaste para concluir tu trabajo, por ejemplo:

1.- Primero busqué en Internet la información de las constelaciones.

2.- Compré una monografía de las constelaciones principales.

3.- Visité un museo y redacté un reporte de lo que observé, etcétera.



De esta forma tendrás un informe en el que registrarás los pasos de la estrategia que has elegido y tendrás la oportunidad de ir evaluando tus propios métodos, y verificando su eficacia o la oportunidad de mejorarse.

Ahora es tu turno para realizar de manera autónoma la práctica de la estrategia. A continuación se proponen algunos temas para que elijas el que más te interese:

- Alcoholismo y drogadicción
- Principales métodos anticonceptivos
- El VIH y las relaciones de alto riesgo
- Los dinosaurios y las teorías sobre su extinción
- El calentamiento global



ejercicio *na*

Contesta las siguientes preguntas:

- ¿Qué tema decidiste estudiar?

- ¿Por qué motivo elegiste ese tema?

- ¿Qué sabes sobre ese tema?

- ¿Qué más te gustaría saber?

- ¿Dónde podrías encontrar más información sobre el tema?

- ¿Qué acciones son necesarias para obtenerla?

- ¿Qué habilidades requieres para realizar la tarea?

➤ ¿Cuánto tiempo tienes para completar la tarea?

Elabora en el recuadro un informe proactivo de aquellas actividades que realizarás, enumerándolas en orden cronológico.

1.-	_____
2.-	_____
3.-	_____
4.-	_____
5.-	_____
6.-	_____
7.-	_____
8.-	_____
9.-	_____
10.	_____

3.3.1 Toma de decisiones y planteamiento de cambios en la estrategia

Ejercicio

Cuando hayas hecho la mitad de las actividades que te has propuesto contesta las siguientes preguntas:

- ¿Lo que estás haciendo te llevará a conseguir el objetivo propuesto?

- ¿Cómo lo estás haciendo?

- ¿Consideras que estás empleando las herramientas adecuadas?

- ¿Los procedimientos que estás utilizando son adecuados para proporcionarte un aprendizaje significativo?

- Si el trabajo es en equipo ¿Es favorable la distribución de trabajo?

- ¿La organización del tiempo es adecuada?

- ¿Deberías ajustar o modificar algunos pasos de la estrategia?

- ¿Tienes una estrategia alternativa?

- ¿Debes cambiar la estrategia?

Considera los cambios pertinentes para tu estrategia de aprendizaje y toma las decisiones que consideres que te lleven a mejorarla.

Actividad

Anota a continuación las limitaciones que encontraste en tu informe proactivo y justifícalas anotando las razones por las que decidiste cambiarlo o no.

3.3.2 Revisión de la estrategia de resolución

Ejercicio

Una vez que has concluido toda la estrategia que planeaste de manera autónoma y que tienes un resultado total del aprendizaje contesta las siguientes preguntas:

- ¿Es ahora más claro y profundo tu conocimiento sobre el tema de la tarea?

- ¿Consideras que las decisiones que tomaste fueron adecuadas?

- ¿Crees que los procedimientos fueron efectivos para la construcción del aprendizaje?

- ¿Qué condiciones y acciones te favorecieron y cuáles no?

- ¿Te favorece el resultado?

- ¿Harías lo mismo si tuvieras que volver a hacerlo?

- ¿Se produjo el resultado que esperabas?

- ¿Aplicarás esta estrategia en futuras tareas?

3.3.3 Evaluación por carpetas o portafolios

Durante el proceso estratégico que elegiste se crearon diversos informes y documentos con resultados parciales o totales que equivalen a los trabajos que muchas veces el profesor te pide para entregar y de esta manera evaluar tu aprovechamiento.

Se hacen sugerencias sobre estos materiales para que se reflexione en algunos puntos específicos con el afán de hacer una retroalimentación que permita el mejoramiento del aprendizaje.

En la aplicación de la estrategia de manera autónoma, tu mismo deberás evaluar tu aprendizaje y aprovechamiento.

ejercicio *na*

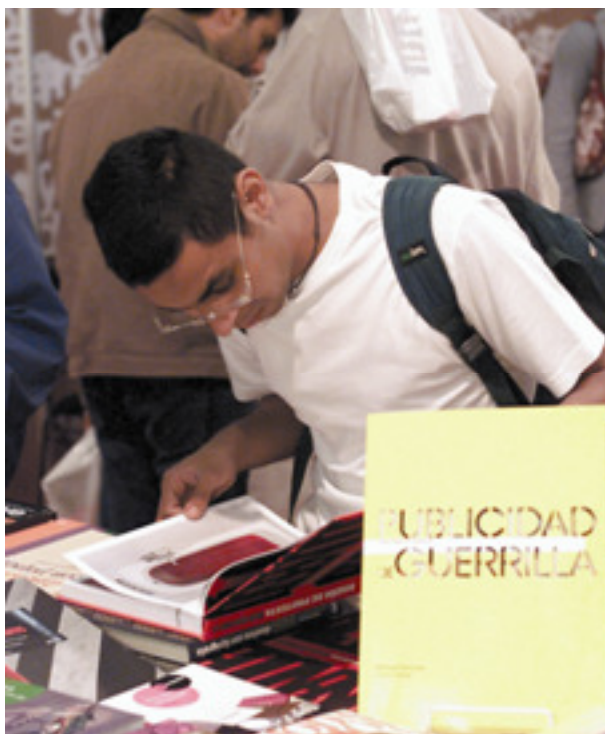
Elabora un documento de tu aprendizaje final sobre el tema que elegiste.

3.4 Aplicación de estrategias de apoyo o afectivas

Las estrategias de apoyo o afectivas tienen como propósito fundamental mejorar la eficacia del aprendizaje.

Como revisaste en la primera unidad es muy importante que te sientas motivado para lograr el aprendizaje, teniendo en cuenta que cuando quieres realizar alguna actividad y tienes motivación para ello, es más fácil que lo hagas de una manera seria y comprometida, dedicando el tiempo que se requiere para así complementar el aprendizaje y ampliarlo.

Recuerda que la motivación es de dos tipos: intrínseca y extrínseca. En el caso del aprendizaje autogestivo deberá regir la motivación intrínseca pues al reconocer que el merito será tuyo al igual que el beneficio, hablamos de aquello que se hace con una intención personal y autónoma. Es por eso que las estrategias de aprendizaje deberán ser propiciadas por ti mismo y además acordes a tu forma de ser y de aprender.



La atención que depositas en cada contenido temático depende también de tu motivación, pues cuando algo no te interesa en lo más mínimo, se permiten las distracciones anulando así la atención y es entonces fácil perderse entre los estímulos internos y externos que llegan a la mente.

La concentración en todo caso se sitúa como un proceso

aunado a la atención, pues ésta lo requiere inevitablemente. La concentración implica también la permanencia de atender a lo que haces, observas, escuchas, etcétera.



Hay actividades que requieren de mucha concentración para no tener errores, ejemplo de ello son las actividades que deben realizarse con mucha precisión. Imagina que un cirujano se distrae en el momento de cortar, o que un químico combina dos sustancias equivocadas. En ocasiones la falta de concentración es causa de errores muy lamentables.

El manejo de la ansiedad y de las emociones en general, también representa una estrategia indispensable para el aprendizaje. Una persona ansiosa o que tiene mucha angustia presentará muchas dificultades para concentrarse, pues el miedo podría debilitar su atención y acrecentar las distracciones.



El manejo del tiempo es sumamente importante como estrategia de apoyo. Hacer actividades con prisa es equivalente a no tener el suficiente cuidado y esmero para realizarlas, por lo tanto también se generan errores y se produce ansiedad.

La autorregulación del tiempo implica la organización de las actividades y también su **dosificación**. Si alguna vez has intentado aprenderte toda la información de un semestre en una noche, sabes que es inadecuado e ineficaz, pues representa un esfuerzo muy grande y lo único que logras es memorizar algunos datos, pero nunca un aprendizaje.

En el siguiente esquema se presentan las estrategias afectivas o de apoyo y más adelante se incrementa la información relacionada a ellas.

Esquema 3. Estrategias de apoyo o afectivas.



3.4.1 Estableciendo y manteniendo la motivación

Para establecer y mantener la motivación debes buscar las ventajas y beneficios que el aprendizaje traerá a tu vida.

La motivación extrínseca, como recuerdas, depende de lo que se obtiene como recompensa externa: El reconocimiento de los demás, una calificación, algún premio, el permiso para ir a algún lugar, etc. Pero no siempre llegan estas recompensas, es por eso que la motivación extrínseca no es del todo efectiva.

La motivación intrínseca conlleva una satisfacción al realizar la actividad de aprendizaje en sí misma. El sólo hecho de aprender y construir los conocimientos y saberes para ser una persona competente produce un sentimiento de agrado y placer.

Una forma de mantener la motivación es a través de acumular sentimientos de autoeficacia.

La autoeficacia requiere de la autoestima y de la sensación de confianza en sí mismo, la seguridad de tener capacidad para resolver cualquier situación.

Si piensas en todos los obstáculos que has librado a lo largo de tu vida, te darás cuenta de que eres una persona muy eficaz, con capacidades y habilidades específicas, con entereza para superar tus miedos y para organizar actividades que te lleven a la resolución de problemas, es decir, tras el recuento de tu vida sabrás que eres un ser inteligente y con capacidad para enfrentar las situaciones de la vida.

El aprendizaje autogestivo es un proceso que requiere de eficacia, pues eres un sujeto activo en tus propios procesos de aprendizaje y en las técnicas que tú decides utilizar y que tiene que ver con un autoconocimiento de destrezas y habilidades, además debe involucrar la confianza para lograr metas y objetivos.

El sentimiento de autoeficacia aparece como resultado de haber cubierto cabalmente las tareas existenciales y establece la capacidad de aprendizaje autorregulado, que se deriva de la madurez del conocimiento y de la madurez social obtenida, centrando su atención en cómo las personas activan, modifican y mantienen su actitud de aprender en campos de su interés y donde desean ser aptos. (Escalante y López, 2003:168)

Los sentimientos de autoeficacia te permiten sentirte motivado para avanzar, pues cada logro incrementa la confianza que tienes en ti mismo y de esa forma crece tu motivación para seguir acumulando éxitos.

Conforme a los avances que se tienen en la vida académica y cotidiana, las expectativas que se generan incluyen los resultados deseados. Entonces se considera que lo que se lleva a cabo a manera de procedimiento es el detonante de los logros venideros. Se representan los resultados favorables como consecuencias de las decisiones tomadas y los esfuerzos personales.

Saber que tu estrategia de estudio ha sido adecuada y eficaz, será parte de la motivación para crear nuevas estrategias mejores y perfeccionadas.

Los sentimientos de **autoeficacia** y la **motivación** puede incrementarse a través de:

- a) Los resultados de la propia actuación

Los éxitos obtenidos determinan la confianza y te impulsan a buscar nuevos retos y metas más grandes. Cuando existe un error es preciso analizarlo para reflexionar en las alternativas para no cometerlo nuevamente y no dejar de intentarlo, pues no se trata de sentirse incapaz, sino reconocer que como seres humanos existe siempre la posibilidad de equivocarse.

b) El contexto de aprendizaje

Se refiere al medio en que ocurre el aprendizaje y las circunstancias que te rodean, es decir la institución, la atención que pueden brindarte los profesores en caso de que lo requieras, la opción de contar con una biblioteca, un lugar para el estudio, compañeros que también están dispuestos a cooperar y colaborar en el trabajo en equipo. Al tener las condiciones para el trabajo, la motivación y autoeficacia aumentan.

c) Lo que atribuyes como causa de tu autoeficacia

Se refiere a saber que el resultado de un trabajo duro produce la eficacia en el aprendizaje, de la misma forma en que un entrenamiento muy cansado conduce al dominio de un deporte o habilidad corporal. Ver que el resultado positivo proviene del esfuerzo individual y personal.

d) La experiencia tenida en cuanto a tu propia competencia:

Darte cuenta de que tienes la capacidad para resolver tareas y de que eres competente para proponer tus propios objetivos y proyectos y además realizarlos con el éxito esperado determina el fortalecimiento de tu autoestima, autoeficacia y motivación intrínseca.

3.4.2 Enfocando la atención

Como ya has considerado la motivación se liga fuertemente con el proceso de atención, ambas cualidades son parte del proceso de aprendizaje autogestivo y por supuesto de la aplicación de las estrategias.

Para el momento de aplicar la estrategia por ti mismo, es importante que deposites tu atención en dos procesos básicos:

El aprendizaje: Es decir en aquello que deseas incorporar a tu bagaje de conocimientos, el contenido temático, procedimiento o situaciones de la vida.

El meta aprendizaje: Se refiere a la forma en que aprendes. Si alguna vez has escuchado la frase “aprender a aprender” se refiere básicamente a la meta aprendizaje, es decir, conocer y comprender los procesos que atraviesan tus habilidades, destrezas, habilidades y competencias.

Para atender a estos factores debes llevar a cabo los diferentes procedimientos:

Esquema 4. Factores para enfocar la atención.



La atención se fija en aquello que atrae a la percepción de los sentidos, de esta forma se hace una elección determinada para atender a un factor y no a otros que rodean el contexto.



Cuando platicas sobre algo en particular con un amigo y pasa un extraño preguntándote qué hora es, o suena tu teléfono, dejas de poner atención a lo que has dicho y te centras en otra circunstancia. En ocasiones es difícil regresar al tema que tratabas, pero basta con tener la concentración adecuada para retomar tu conversación inicial.

3.4.3 Manteniendo la concentración

Para mantener la concentración en el momento en el que estudias o realizas un procedimiento para tu aprendizaje es necesario que acondiciones un espacio específico para llevar a cabo este proceso.

Mantener la concentración significa que la atención debe permanecer por un determinado tiempo en un estímulo específico, dejando distracciones tanto externas como internas. Para mantener la concentración requieres estar en un espacio adecuado que te motive al estudio.

Algunas sugerencias para hacer tu espacio físico propicio para el aprendizaje son los siguientes:

- Elige una silla cómoda pero no demasiado para evitar el sueño
- Cuida la postura que utilizas al estudiar, pues de no tener una posición adecuada podrías cansarte muy pronto

- Utiliza una buena iluminación, ya sea la luz natural o luz blanca
- Estudia en tu casa o habitación vigilando que esté ventilado, de esta manera tu respiración será adecuada y no te faltará oxígeno
- Procura despejar de distracciones el área que utilices como el ruido, los objetos que llamen tu atención, la televisión, etcétera
- Prepara todo el material que requieres antes de comenzar, así evitarás constantes interrupciones
- Planifica tu estudio haciendo un plan o informe proactivo
- Busca un horario adecuado, es conveniente la mañana para que cuentes con la energía necesaria y no te encuentres demasiado cansado
- Comienza por los temas más fáciles o aquellos que te son familiares
- No estudies más de una hora sin darte un descanso, pues después de algún tiempo es más complicado mantener la atención
- Si existe algún estímulo que te distraiga, resuélvelo o planifica su resolución para que te sientas más tranquilo
- Duerme bien, por lo menos ocho horas diarias
- Mantén una buena alimentación



Estos sencillos consejos te facilitarán el proceso de concentración, aunque tú decidirás las variantes que se acomoden mejor a tu personalidad, de ahí que es relevante que te conozcas e identifiques aquello que se te facilita más o te conviene para realizar tu aprendizaje.

3.4.4 Manejo de la ansiedad

La ansiedad se debe controlar y manejar pues aunque resulta de gran utilidad cuando te encuentras en una situación de peligro, no es positiva cuando se trata de enfrentar situaciones cotidianas como en el caso de la presentación de un examen o la exposición pública de resultados de aprendizaje.

La sensación de miedo al fracaso no hace más que inhibir los procesos de atención y motivación para lograr la meta.

La preocupación trae una serie de ideas negativas que giran en torno de las consecuencias que podría acarrear un error y provocan la búsqueda de soluciones, es decir se anticipa la situación que surgirá y se implementan estrategias para afrontar aquello que se piensa. Sin embargo en ocasiones las preocupaciones se vuelven crónicas y repetitivas y algunas veces se enfrasan sólo en una idealización que no construye alternativas sino que te mantiene en un estado de miedo y parálisis.

¿Alguna vez has escuchado hablar sobre alguien que, a pesar de dominar una conferencia, se bloquea en el momento justo de exponerla y no recuerda ninguna de las palabras que su exposición contenía? Se trata de un fenómeno de ansiedad que no permite que lo aprendido fluya de una manera eficaz y productiva.

La ansiedad se presenta a través de dos tipos de síntomas

Esquema 5. Síntomas de la ansiedad.



Síntomas cognitivos:
Pensamientos negativos.

Síntomas somáticos:
Sudoración, aceleración del ritmo cardíaco, tensión.

Si alguna vez te has sentido tan ansioso que no has podido conciliar el sueño, se debe a que la mente no se relaja pues está dando vueltas a los posibles peligros y preocupaciones, sin embargo, mientras más se piensa en el destino trágico y catastrófico más difícil resulta controlar la situación y solucionar el problema.

Imagina a los deportistas que participan en los Juegos Olímpicos, seguramente han tenido un entrenamiento muy riguroso para la competencia, sin embargo, en el momento de su actuación, ellos saben que se juegan muchas cosas: Una medalla, su reputación, su carrera, el reconocimiento, su propia satisfacción, etc. Ellos deben tener, sin duda, una buena estrategia para manejar y controlar la ansiedad.

Considera que la ansiedad se reduce cuando:

1. Te has preparado con anticipación

Cuando has estudiado con ahínco y compromiso, metódicamente con atención y aplicando estrategias de resolución, aumenta la seguridad en lo que vas a enfrentar. Imagina que un clavadista nunca ha practicado el clavado que piensa hacer en la competencia, sería poco probable que obtuviera un buen resultado, por el contrario, entrena sobre ello con determinación y concentración para demostrar el resultado en la competencia. Cuando te presentas a un examen sin haber estudiado, las posibilidades de no aprobarlo se incrementan al igual que la ansiedad.

2. Tienes sentimientos de autoeficacia

Como ya vimos los sentimientos de autoeficacia producen seguridad y confianza en ti mismo. Creer que eres capaz y competente en la tarea que se te presenta disminuye la ansiedad en el momento de realizarla. Muchos profesores se preocupan por recordarles a sus alumnos que son buenos en lo que hacen, que saben hacerlo y que eso no les causará mayor dificultad, aunque lamentablemente existen los que hacen todo lo contrario.

3. Mantienes una motivación

La ansiedad también se relaja cuando sabes lo que quieres hacer y consideras que el esfuerzo vale la pena y el intento por hacerlo de la mejor manera surte un efecto positivo. Cuando el acontecimiento no te importa demasiado no hay un esfuerzo consciente y por lo tanto tampoco se buscan estrategias para enfrentarlo de forma positiva.

4.- Sabes que hiciste tu máximo esfuerzo

Aunque hay momentos en los que no es posible estudiar de medidamente por causa del tiempo o no has realizado estrategias de aprendizaje con anticipación, pero sabes que has realizado tu mejor esfuerzo, también disminuye la ansiedad. Esto puede suceder en los exámenes sorpresa en los cuales no has tenido oportunidad de prepararte previamente para el momento, pero sabes que lo que has hecho en clase lo has hecho de la mejor manera posible. De igual manera, cuando trabajas y estudias simultáneamente, sabes que el tiempo dedicado, quizá no sea el mejor, pero sí has aprovechado el tiempo disponible para incrementar tus aprendizajes.

5.- Consideras al error parte del proceso de aprendizaje

Recordar que no sólo puedes equivocarte sino que tienes derecho a ello es un factor que relaja las preocupaciones. Mirar al error como parte del proceso de aprendizaje le quita la carga negativa que pudiera tener y deja de visualizarse como un momento trágico y de fracaso.

Seguramente has escuchado alguna vez la frase “No te preocupes, mejor ocúpate” significa que debes hacer cosas, emprender acciones, la preocupación y la ansiedad devienen del miedo a no hacerlo bien, y este miedo crece cuando no te has preparado con anticipación y no has hecho lo que

requerías para sentirte seguro. Por lo tanto el manejo de la ansiedad consiste no sólo en dominar tu miedo sino en realizar las acciones que te lleven a tener éxito.

3.4.5 Manejo del tiempo de manera efectiva

Uno de los mayores conflictos que se enfrentan es el manejo del tiempo de manera efectiva para estudiar y repasar los contenidos. Aunque ya se ha tocado el tema de no dejar las tareas hasta el último momento, sino que deben dosificarse en el tiempo, es necesario saber cuál es la forma hacerlo.

Diseñar, antes que nada, planes y horarios para el estudio ya sean escritos o mentalmente, aunque es más recomendable lo primero para que sea preciso el tiempo y la duración de los procedimientos.

Un plan es un proyecto general del proceso de estudio y contempla periodos relativamente largos para el aprendizaje, puede ser un bimestre, un semestre o todo un año escolar. Un plan es algo similar a lo que se propone como itinerario para unas vacaciones o campamentos largos.

Las escuelas cuentan con un plan de estudios que determina lo que el alumno debe aprender a lo largo del ciclo escolar, en este caso, sólo debes familiarizarte con él. Nunca está de más consultar el plan de estudios de tu escuela para así conocer el tiempo que tienes para aprender cada contenido. En el caso del aprendizaje autogestivo necesitas hacerlo tú mismo.

Un horario es una división más detallada del tiempo de cada día y comprende el estudio y el tiempo destinado a él. Seguramente has hecho alguna vez un horario para saber a qué hora tienes que entrar a cada clase.

Los horarios semanales deben considerar no sólo tus actividades académicas, sino además, el tiempo que utilizas para trabajar, comer, bañarte, salir a resolver ocupaciones de otra índole, etcétera.

Los planes y horarios determinan una secuencia de actividades con un tiempo establecido para cada una de ellas, sin embargo, debe ser flexible pues quizá estipulaste una hora para estudiar fórmulas matemáticas y al momento de hacerlo te das cuenta que es excesivo o muy reducido el tiempo para hacerlo, por lo tanto debes modificarlo.

Además son útiles para relajar la ansiedad que produce un trabajo arduo, pues se programa y dosifica con anticipación el trabajo para no tener que hacerlo todo en un lapso demasiado breve y llegar a sentirse abrumado por la prisa.

Es importante que se trabajen planes y horarios sobre tiempo real, pues cuando no programas estudio en toda la semana y deseas aprender todo estudiando ocho horas antes del examen, no resulta apropiado pues el cuerpo se cansa y también la mente. Recuerda que el proceso de atención y concentración no es sencillo y, por lo general, no se mantiene demasiado tiempo. Además tampoco es efectivo estudiar por periodos más cortos de media hora. Si decides estudiar quince minutos diarios, debes saber que eso no será más que un breve repaso, mismo que es apropiado cuando ya has dominado el tema.

Si necesitas realizar un ensayo, un resumen o una exposición requerirás de más tiempo para hacerlo pues debes consultar fuentes, leer, comprender, interpretar, etc., en este caso es posible que una hora no sea suficiente.

En tanto te programes ante metas y objetivos realistas, sentirás el avance paulatino y aumentarás tus sentimientos de autoeficacia al ver el logro de cada día.

No olvides que también necesitas tiempo para descansar y relajarte, establecer tiempo dentro de tus planes y horarios para divertirte. Dormir una siesta o ver un programa de la televisión también es productivo, pues requieres también de ello para no saturarte de información y que ésta pierda sentido.

Los horarios de trabajo no exceden las ocho horas diarias, pues las personas se sienten cansadas o abrumadas y no tienen el mismo rendimiento.



Ejercicio

Lee el siguiente cuento y responde las preguntas.

El leñador esforzado

Había una vez un leñador que se presentó a trabajar en una maderera. El sueldo era bueno y las condiciones de trabajo mejores aun; así que el leñador se decidió a hacer un buen papel.

El primer día se presentó al capataz, quien le dio un hacha y le designó una zona.

El hombre entusiasmado salió al bosque a talar.

En un solo día cortó dieciocho árboles.

- Te felicito – dijo el capataz –, sigue así.

Animado por las palabras del capataz, el leñador se decidió a mejorar su propio desempeño al día siguiente; así que esa noche se acostó bien temprano.

A la mañana se levantó antes que nadie y se fue al bosque.

A pesar de todo el empeño, no consiguió cortar más que quince árboles.

- Me debo haber cansado – pensó y decidió acostarse con la puesta de sol.

Al amanecer, se levantó decidido a batir su marca de dieciocho árboles. Sin embargo, ese día no llegó ni a la mitad.

Al día siguiente fueron siete, luego cinco y el último día estuvo toda la tar de tratando de voltear su segundo árbol.

Inquieto por el pensamiento del capataz, el leñador se acercó a contarle lo que le estaba pasando y a jurarle y perjurarle que se esforzaba al límite de desfalecer.

El capataz le pregunto:

- ¿Cuándo afilaste tu hacha la última vez?
- ¿Afilas? No tuve tiempo de afilar, estuve muy ocupado cortando árboles.

(Recuentos para Demián de Jorge Bucay)

1.- ¿Cuál consideras que fue el error del leñador?

2.- ¿Crees que el leñador era un hombre incapaz de realizar bien su trabajo?

3.- ¿Qué significa detenerse a afilar el hacha?

Al igual que el hombre que olvidó afilar su hacha y no obtuvo buenos resultados, es el alumno que intenta hacerlo todo sin procurar un buen descanso o momentos de relajación para recuperar fuerza y entusiasmo.

Cuando estudias y empiezas a sentirte cansado o distraído es mejor que suspendas la actividad, pues no será un tiempo productivo para el aprendizaje sino que tu mente estará divagando. Recuerda que debes atender a tus necesidades principales para luego estudiar con eficacia.

Realiza un horario semanal que incluya todas tus actividades e incluye en él, el tiempo que consideres adecuado para estudiar.

Día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Hora							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							

Lleva a cabo tu horario por una semana y verifica si te funciona, si te trae resultados positivos y si es necesario hacerle modificaciones. Luego decide si lo seguirás aplicando y de ser así hazlo con disciplina y compromiso.

Recuerda que el aprendizaje autogestivo depende de ti, tu personalidad, tus decisiones y tus acciones, pero sobre todo de que desees mejorar y ser cada día más competente y eficaz en todos los ámbitos de tu vida.