

# PACE

PROGRAMA  
DE ACCESO A  
LA EDUCACIÓN  
SUPERIOR

VICERRECTORIA  
ACADÉMICA



PONTIFICIA  
UNIVERSIDAD  
CATÓLICA DE  
VALPARAÍSO

## Autonomía, gestión del tiempo y desarrollo de competencias en contextos educativos

◆ Claudia Martínez Rayo – José Torres Vidal

*Comenzaremos en unos minutos...*

**En estos tiempos de incertidumbre ¿Qué necesitan nuestros estudiantes/hijos, para aprender óptimamente? ¿Qué necesito como estudiante para aprender óptimamente?**  
Responde mientras en el Chat

# CONTEXTUALIZACIÓN

## Mecanismos de diagnóstico:

Contención emocional en reuniones con miembros de la comunidad educativa



## Respuestas:

¿Qué necesitan nuestros estudiantes/hijos, para aprender óptimamente? ¿Qué necesito como estudiante para aprender óptimamente?



# Desarrollo de habilidades y competencias en los estudiantes



FOCO EN



MEJORAR LA ATENCIÓN SELECTIVA Y LA CONCENTRACIÓN AL DIVIDIR EL TIEMPO Y LOGRAR METAS MUY CORTAS. PARA TAREAS RUTINARIAS O POCO CREATIVAS.



INCORPORAR

PROFUNDIZAR EN LA LECTURA PROGRESIVAMENTE, REELABORANDO LAS IDEAS EN EL PROPIO LENGUAJE Y AUTOEVALUÁNDOSE.



FOCO EN



PARTE DESDE LO QUE YA SÉ DEL TEMA. EXPLICANDO EN VOZ ALTA PERMITE IDENTIFICAR LO QUE SÉ Y LO QUE NO SÉ. INVESTIGO Y VUELVO EXPLICAR COMO SI LO TUVIERA QUE ENTENDER UN NIÑO PEQUEÑO.



EXTRAER

PRIORIZA LA EVOCACIÓN DEL RECUERDO. PUEDE COMBINARSE CON LA PRÁCTICA ESPACIADA PARA FIJAR EN LA MEMORIA DE LARGO PLAZO Y LA METACOGNICIÓN.

# Estrategias pedagógicas para favorecer el aprendizaje: Práctica de recuperación

(Agarwal, Roediger, McDaniel y McDermott, 2018)

La práctica de recuperación consiste en extraer información de nuestro cerebro con el propósito de fortalecer y transformar el aprendizaje.

Cuando se usa como herramienta de aprendizaje, **no de evaluación**, fomenta la **comprensión flexible**, mejora la capacidad de **pensamiento de alto nivel** y la **transferencia** de conocimiento.

El aprendizaje funciona de la misma manera que el ejercicio: mientras más difícil la práctica de recuperación, mejor es para el aprendizaje a largo plazo.



# VÍNCULO DOCENTE-ESTUDIANTE



# APOYO A LA GESTIÓN DEL TIEMPO: CONSENSUAR RUTINAS EN EL HOGAR

## ¿CÓMO ARMAMOS NUESTRA RUTINA?

Para armar nuestra rutina podemos responder las siguientes preguntas entre todos:

¿Qué es lo mínimo que tenemos que hacer para que funcione la casa?

¿Qué obligaciones tenemos del trabajo / estudios?

¿Qué actividades podemos compartir en familia?

¿Qué me relaja, me hace sentir bien, me entretiene?

¿A qué hora nos tenemos que levantar para lograr lo anterior? ¿Cuál es nuestra hora de dormir?

# APOYO A LA GESTIÓN DEL TIEMPO: CONSENSUAR RUTINAS EN EL HOGAR

## PREGUNTAS PARA HACER NUESTRA RUTINA FAMILIAR

¿Cuántas personas vivimos  
juntas en esta familia?

¿Qué edades tiene cada miembro  
de la familia?

¿Qué tareas son  
comunes a todos?

¿Qué tareas son importantes para  
nosotros los adultos y queremos  
asegurar que se hagan?

¿Qué tiempos para estudiar  
y hacer tareas tendrán los  
hijos escolares?

normas

limites

conversación

# APOYO A LA GESTIÓN DEL TIEMPO: ESTABLECER DINÁMICAS, ESPACIOS Y RITMOS DE TRABAJO



¿Qué conductas son necesarias para que nos  
llevemos bien?

¿Qué conductas no serán permitidas en la casa?  
(por que entorpecen la convivencia, hacen daño,  
denigran, maltratan al otro)

¿Habrán distintas normas para los distintos miembros?

## NORMAS Y ACUERDO

### CONTRATO FAMILIAR

1. Normas

---

---

---

---

---

2. Horario

---

---

---

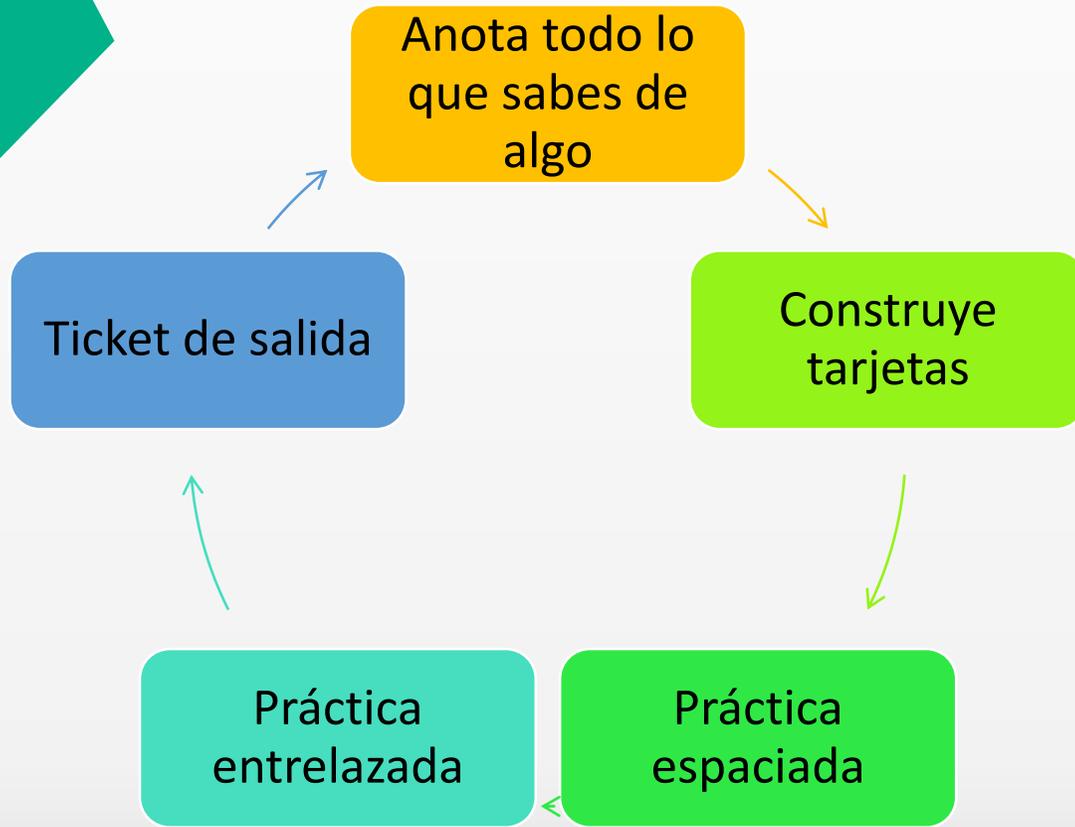
Rechazar

Aceptar

Este contrato puede quedar en un lugar  
seguro o en un lugar visible.

# ESTUDIANTES: AUTONOMÍA

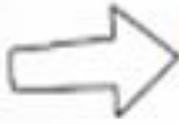
## Estudio eficiente con práctica de recuperación, repetición espaciada



# ESTUDIANTES: AUTONOMÍA

## Estudio eficiente con práctica de recuperación, repetición espaciada

REPETICIÓN  
ESPACIADA



NO ES CUANTO TIEMPO TENGAS  
SINO COMO LO DISTRIBUYES



LUNES



MARTES



JUEVES



DOMINGO



MAYOR APRENDIZAJE  
Y MEMORIA DE LARGO  
PLAZO

SQA

Tema:

| Sé | Quiero saber | Aprendí |
|----|--------------|---------|
|    |              |         |

# ESTUDIANTES: AUTONOMÍA

## Gestionar trabajo, actividad física o recreativa y ocio



¡La actividad física también estimula el cerebro! Mejora el rendimiento, aumenta la motivación de logro y la autoeficacia

**PA  
CE**

PROGRAMA  
DE ACCESO A  
LA EDUCACIÓN  
SUPERIOR

# PRÁCTICAS PARA DESCOMPRIMIR STRESS

VICERRECTORIA  
ACADÉMICA



PONTIFICIA  
UNIVERSIDAD  
CATÓLICA DE  
VALPARAÍSO



## Cápsulas del tiempo: Lenguaje e Historia

**PA  
CE**

PROGRAMA  
DE ACCESO A  
LA EDUCACIÓN  
SUPERIOR

VICERRECTORIA  
ACADÉMICA



PONTIFICIA  
UNIVERSIDAD  
CATÓLICA DE  
VALPARAÍSO

# Espacio para preguntas

VICERRECTORIA  
ACADÉMICA



PONTIFICIA  
UNIVERSIDAD  
CATÓLICA DE  
VALPARAÍSO

[www.inclusion.pucv.cl](http://www.inclusion.pucv.cl)

YouTube: Programas Inclusión del Talento PUCV

**PA  
CE**

PROGRAMA  
DE ACCESO A  
LA EDUCACIÓN  
SUPERIOR



+56 32 2372690



Programa PACE PUCV

BETA PUCV

Propedeutico PUCV



@inclusion.talento.pucv



pace@pucv.cl

Pontificia Universidad Católica de Valparaíso  
Avda. Brasil 2950, 3º Piso, Valparaíso