PREPARACIÓN DE
PARCIALES Y EXPOSICIONES

"Cambia el plan, no cambies la meta"

Juan D Castellanos
Fundación Universitaria

Unidad de Bienestar Universitario
Área de Desarrollo Humano

MODELO DE APRENDIZAJE AUTORREGULADO DE PHILLIP WINNE

Winne (2001) plantea una visión de aprendizaje autorregulado como un proceso metacognitivamente gobernado, donde los aprendices adaptativamente regulan el uso de sus tácticas y estrategias cognitivas en la tarea. Según Winne (2001), el proceso de aprendizaje autorregulado tiene cuatro fases principales, tres necesarias y algunas veces una cuarta. Dentro de cada una de ellas, los procesos de información construyen productos. Las fases señaladas por Winne son las siguientes:

FASE1. Definición de la tarea: el estudiante procesa la información acerca de las condiciones que caracterizan una tarea asignada o autopropuesta. Este procesamiento de información construye una percepción que define lo que la tarea es (Butler y Winne, 1995; Winne, 1997). La información proviene de dos fuentes: de las condiciones de la tarea, que se refiere a la información que se interpreta del ambiente; y de las condiciones cognitivas que hace alusión a aspectos del conocimiento previo, el conocimiento de tácticas y estrategias, las creencias y estilos, y las orientaciones motivacionales. La información de las dos fuentes es amalgamada en una definición idiosincrática de la tarea que se va a abordar. A partir del producto generado en esta fase, se hace el monitoreo metacognitivo a través de la tarea.

FASE 2. Establecimiento de metas y planificación: el estudiante encuadra una meta y configura un plan para aproximarse a esta. Las metas se plantean como perfiles o estándares multivariados (Butler y Winne, 1995; Winne y Hadwin, 1998). Cada estándar en el perfil de la meta es un valor, con respecto al cual los productos pueden ser monitoreados a través de la tarea. Al final de esta compleja fase preparatoria, el aprendiz ha desarrollado un plan para alcanzar la meta de la tarea. Los sujetos pueden volver sobre la fase dos, estando trabajando sobre la fase 3, permitiéndoles la actualización de las metas.

FASE 3. Implementar tácticas o técnicas: cuando los sujetos empiezan a aplicar tácticas y estrategias, que fueron identificadas en la fase 2, se marca

la transición a la fase 3. En esta fase, el trabajo en la tarea en sí misma es hecho. Cada producto creado al llevar a cabo una táctica o estrategia, tiene facetas que, como las metas, pueden generar un perfil. El monitoreo compara las formas de estos perfiles, generando un feedback interno. El monitoreo cognitivo del progreso a partir de este feedback interno, resulta en la aplicación del control metacognitivo.

FASE 4. Adaptando metacognición: esta fase es opcional. En esta, el estudiante hace adaptaciones importantes a los esquemas que estructuran, como se lleva a cabo la autorregulación. Esto se consigue de tres maneras:

a). Agregando (o borrando) condiciones bajo las cuales las operaciones son llevadas a cabo.

b). Afinando las condiciones que articulan las tácticas en las estrategias.

c). Reestructurando condiciones cognitivas, tácticas y estrategias, para crear aproximaciones diferentes para dirigir las tareas (Winne, 1997).

Figura 1. Modelo cíclico de aprendizaje autorregulado.
Fuente: Pérez, 2016, p. 3.

De cierta manera, el modelo de Aprendizaje Autorregulado parece una guía que se desarrolla secuencialmente, es decir, que primero se debe desarrollar la fase 1 para pasar a la fase 2 y de la misma forma de la fase 2 a la fase 3, pero en este sentido, no es el caso. Debido a que, el estudiante puede adaptar su estilo y ritmo de aprendizaje, teniendo en cuenta los pasos, pero no de manera lineal, sino adecuando la nueva información y los requisitos del ambiente a un proceso adaptativo para el estudiante.

Según Winne (1997), este modelo es recursivo en dos formas:

- Primero, la información producida en una fase puede ser monitoreada y los resultados retroalimentados en la misma fase, creando un segundo ciclo de la misma fase.

- Segundo, el producto de la información, creado por el monitoreo en una fase dada, puede retroalimentar una fase previa, como un juicio acerca de qué tan bien un plan intentado previamente funcionó. En la fase 3, invita al estudiante a recalibrar las percepciones iniciales acerca de la dificultad de la tarea o complejidad con que fue construida en la fase 1.

En este sentido, el modelo, está débilmente secuenciado. En el transcurso del desarrollo de todas y cada una de estas fases, se obtienen diferentes productos, los cuales tienen uno de cuatro posibles tópicos (Winne, 2001). Dichos productos son los siguientes:

- Condiciones. Son aquellas que representan los recursos de los que dispone el estudiante para realzar la actividad académica y que, en ocasiones, puede interrumpir el proceso. También, se tiene en cuenta el conocimiento previo, de manera que condiciona el procesamiento de información.

- Productos. Entendida como la nueva información. El estudiante hace metacognición del conocimiento previo y por medio del mismo, adapta una nueva información de manera que se responsabiliza de los recursos disponibles y pertinentes para la manipulación de la nueva información una vez que lo requiera. Esta nueva información, está directamente relacionada con el cumplimiento de metas.

- Estándares. Son aquellos lineamientos y requerimientos que la nueva información debe poseer, es decir, si no cumple con ciertas cualidades no se puede relacionar con una nueva información. Para ello, es importante tener presente la manipulación de la misma por medio de práctica de información.

Figura 2. El feedback o retroalimentación.
Fuente: Rivas, 2012.

- Evaluaciones. Por medio de esta, se establece la metacognición y la nueva información o productos, teniendo en cuenta el monitoreo realizado por el estudiante y las fases requeridas en el procesamiento de información. En la evaluación, se tienen en cuenta todas y cada una de las fases utilizadas por el estudiante.

ESTRATEGIAS PARA LA PREPARACIÓN DE UN PARCIAL

ANTES DEL PARCIAL

Según Álvarez (2010), la preparación de un examen es quizá la parte más compleja de todas, porque varía de acuerdo a cada estudiante y no existe un único método que garantice el éxito. Para una correcta preparación, es importante tener en cuenta muchos aspectos distintos: el plan de estudios, el plazo en cuanto al tiempo, las condiciones del examen, etc.
Para que el estudiante tenga en cuenta todos y cada uno de los recursos e información que necesita saber antes de la presentación de un parcial, es necesario conocer los siguientes aspectos:

- Conocer la normativa: de acuerdo con los planes de trabajo y la ejecución de los mismos, cada docente tiene la autonomía de establecer las normas o reglas para el desarrollo de la clase y, por lo tanto, de la realización de un parcial. Para ello, se recomienda que el estudiante conozca y tenga presente esas normas que ayudarán a guiar y orientar la ejecución del examen.

- Conseguir el material: en esta etapa, es fundamental que el estudiante revise el material con el que cuenta y los apuntes que posee en medios magnéticos o en el celular, de manera que, en caso de que no los tenga completos, cuente con el tiempo suficiente para pedir la ayuda de un amigo, del docente o de información adicional en libros o en Internet, con el fin de estudiar la mayor cantidad de información solicitada por el docente y que nada se dé por sentado.

- Elaborar un plan de estudios: cuando se habla de un plan de estudios, es necesario tener presente el cumplimiento del mismo y no solo la elaboración de este. Para lo anterior, el estudiante debe ser consiente de tosas las actividades ya sean personales, académicas, familiares o sociales que tiene presente. De esta forma, será mucho más fácil poder establecer el tiempo para cada actividad, sin obviar las demás. Por otro lado, es fundamental que el estudiante dé la importancia necesaria para las actividades académicas, debido a que, en ocasiones, no tienen el interés para estudiar o estudian horas antes del parcial. Esto trae consigo consecuencias graves para el desarrollo y resultado del mismo, debido a que no priorizan la información y la retención de la misma es nula.

- Buscar una técnica de estudios: las estrategias que requiera el estudiante para estudiar, son adecuadas, siempre y cuando cumplan con el objetivo de las mismas. Es decir, algunos estudiantes estudian de manera similar para los parciales y en todos obtienen notas bajas, por lo tanto, esas estrategias no están funcionado y el estudiante desde ser lo suficientemente responsable de su educación, para encontrar las adecuadas, teniendo en cuenta, intereses oportunidades, ritmo y estilos de aprendizaje.

DURANTE EL PARCIAL

Cómo preparar un examen

25 Estrategias para aplicar antes de la evaluación

1. Revisar el plan de estudios
2. Averiguar cuántos compañeros rinden con vos
3. Estudiar en períodos cortos
4. Predecir las preguntas del examen
5. Elaborar tarjetas de memoria
6. Formar grupos de estudio
7. Rehacer antiguos ejercicios
8. Leer notas de clase
9. Elaborar lluvia de ideas
10. Buscar copias de pruebas parciales
11. Escribir lista de tareas y plazos
12. Evitar la procastinación
13. Incluir textos complementarios no leídos
14. Recitar el material en cada sección
15. Integrar todos los recursos en un solo resumen
16. Crear un resumen por cada sección
17. Repetir regularmente
18. Hacé un repaso general antes de dormir
19. Utilizar varios métodos para procesar datos
20. Practicar lo harás en la prueba
21. Participar en sesiones de revisión
22. Dormir varias horas por jornada
23. Corroborar el despertador
24. Llevar los materiales necesarios al examen
25. Centrar tu mente en la tarea

Figura 4. Cómo preparar un examen: estrategias para aplicar antes de la evaluación.
Fuente: Universia, 2017.

Según la revista educación.uncomo.com, en su artículo acerca de la importancia de los exámenes en el aprendizaje, actualizado en octubre de 2017, lo errores que el estudiante debe evitar en los exámenes son:

- Respuestas en blanco: es importante no dejar ninguna respuesta en blanco, por difícil que esta sea, ya que será mejor valorada la información que se escriba que no escribir nada.

- Respuesta incorrecta: sucede en muchas ocasiones, especialmente en asignaturas de cálculo y matemáticas, que desarrollan el ejercicio en un papel en blanco y, cuando el estudiante pasa la respuesta al examen, se equivoca en algo; por lo tanto, es fundamental rectificar todo el ejercicio y tener presente el más mínimo detalle.

- Estudiar mal: es esencial asegurarse de estar estudiando lo que corresponde, no hay mayor pérdida de tiempo que aprender un tema que después no va a ser incluido en el examen, lo mejor es preguntar bien los temas y todo lo que puede entrar para tenerlo claro y aprovechar el tiempo al máximo.

- Modelos antiguos: según los expertos en psicopedagogía, conocer la forma en que una persona va a ser examinada es fundamental para tener éxito en la prueba que va a realizar; para esto, el estudiante puede basarse en exámenes que ha presentado con ese profesor o puede preguntar a compañeros de otros grupos la forma en qué han presentado el parcial. Pero, es importante tener lo anterior como referencia más no como una certeza de que así mismo se presentará el futuro parcial.

DESPUÉS DEL EXAMEN

Una vez ha pasado el momento del parcial, es necesario que el estudiante retome la rutina y que vuelva a tener la vida social que había dejado a un lado, para enfocar su concentración y atención en la preparación para el examen. Con el fin de que el estudiante regrese a su vida normal y se libere del posible estrés causado por el examen, se recomiendan las siguientes estrategias:

- Cuando ha finalizado el examen y ya ha salido del salón de clase, se recomienda no preguntar la solución de las preguntas o la opinión de los demás frente a las mismas, debido a que esto puede generar estrés o situaciones difíciles para el estudiante, aun cuando no sabe el resultado. Es necesario esperar el resultado y en ese momento sí se recomienda socializar las respuestas, puesto que esto genera un aprendizaje a través del error.

- Concentrarse en actividades diferentes y ajenas a la presentación del parcial. En caso de que el estudiante se encuentre en semana de parciales, debe centrar su atención en el nuevo parcial, olvidando la presentación del examen anterior.

- Cuando reciba la nota del parcial, independientemente de cuál sea, es necesario conocer y corregir aquellas respuestas que tuvieron una calificación baja, puesto que esa estrategia ayuda a que el estudiante identifique el error y aprenda mediante la corrección del mismo.

ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS PARA PREPARAR UNA EXPOSICIÓN

Figura 5. Planeando la exposición.
Fuente: Suárez, 2014.

¿En qué consiste una exposición?

La exposición es un tipo de discurso que tiene como objetivo ofrecer al receptor una información de forma clara y ordenada; razón por la cual requiere de un conocimiento global que se debe llevar a cabo de manera articulada y con un desarrollo progresivo para ofrecer una fácil comprensión (Álvarez, 2009).

Según Álvarez (2010), hay que tener en cuenta las siguientes pautas para realizar una exposición:

1. Preparación del contenido: es necesario analizar diversos aspectos:

- Definir los objetivos de la misma, teniendo en cuenta los espectadores y el grado de conocimiento que se hablará durante la exposición.

- La comunicación oral debe estructurarse siguiendo las normas habituales, como: introducción, objetivos, material, métodos, resultados, discusión y conclusión.

- Es necesario generar una revisión exhaustiva de la literatura y utilizar el diseño adecuado para las diapositivas.
  El contenido debe ser actual, relevante y el nivel adecuado de conocimiento.

- Algunos contenidos no pueden resultar atractivos, pero sí necesarios, por lo tanto, es la habilidad del ponente; es decir, tú como estudiante hacer atractivo un tema que a priori no puede serlo.

- Se recomienda preparar con suficiente antelación la presentación, 15 días o más, lo cual permitirá mejorar progresivamente.

2. Diseño de la presentación: en algunas ocasiones, el diseño de una presentación puede causar efecto negativo ante los demás. Para evitar que esto ocurra, hay que tener en cuenta los siguientes aspectos:

La mayoría de las presentaciones son realizadas en Power point; sin embargo, pocos estudiantes tienen conocimiento del diseño, presentación y el uso adecuado del mismo. Con base en eso, se recomienda la técnica 6-6 la cual consiste en:

-Hasta 6 palabras en el título por diapositiva.
-No más de 6 líneas en el texto por diapositiva.
- No más de 6 palabras por línea por diapositiva.

- Escoger una fuente que le permita a los compañeros tener una fácil comprensión de lo que esté exponiendo.

- El tamaño de letra par los títulos no debe subir de 36 ni bajar de 32. En cuanto a los argumentos principales, la letra puede ser mínimo de 20 y máximo de 24. Lo ideal es que la letra no supere los límites de la diapositiva, puesto que para los demás será difícil leer y la presentación no será agradable.

- Se debe tener en cuenta los colores para la presentación, debido a que si se usan colores pasteles, muy claros o colores como el rojo o verde, se dificultará la lectura tanto para los compañeros como para el expositor, puesto que la dispositiva es la guía para el desarrollo de la información.

- En caso de que el estudiante decida usar un fondo de diapositiva oscuro, se recomienda que los colores sean de alta intensidad; por otro lado, si la dispositiva es de fondo claro, se recomienda que la intensidad del color sea de saturación alta.

- En caso de que el estudiante requiera la presentación de tablas, se recomienda que incluya aquella información verdaderamente relevante para la exposición, puesto que el contenido de tantos datos puede afectar el desarrollo de la misma y confundir tanto a los compañeros como al expositor.

- En la mayoría de presentaciones, los estudiantes utilizan videos, imágenes o audios. Cuando esto ocurra, es aconsejable que revise el material con anterioridad, debido a que en muchas ocasiones puede presentar inconvenientes en el material y esto dificultará el desempeño de la exposición.

- Es importante el uso de imágenes para amenizar la información, se recomienda no usar dos diapositivas con mucha información de manera consecutiva.

3. Ensayo: es la clave del éxito.

- Es fundamental que se realice repasos continuos durante tres días, para que el estudiante pueda tener familiaridad con la información, puesto que a medida que se va repasando en voz alta, el estudiante, al mismo tiempo, realiza una autoevaluación de su desempeño, y es ahí cuando requiere de una adaptación de las estrategias aplicadas.

- Cuando se realice el ensayo, el estudiante debe apropiarse de la información y la presentación en Power Point, para ello, debe estudiar proyectando las diapositivas, con el fin de tener claro en qué momento debe exponer cierta información.

- El estudiante debe tener presente el tiempo con el que cuenta para la presentación de la exposición, puesto que si dura mucho o poco tiempo, el desarrollo de la misma se afectará y, de esta manera, el resultado no será satisfactorio.

4. Presentación: cuando llega el día de la presentación, se recomienda que:

- El estudiante llegue con el suficiente tiempo de antelación, con el fin preparar el material audiovisual, previniendo cualquier dificultad.

- Cuando se inicie la presentación, el estudiante debe dar una pequeña introducción de la información, de manera que dé a conocer a la audiencia el nombre de la presentación y el tema que expondrá.

- Tanto el lenguaje verbal como el no verbal, son de gran importancia para el desempeño del estudiante en la exposición, es por ello que el estudiante debe establecer conexión con lo que habla y de la manera en qué lo hace, para que no cree inseguridades y falta de credibilidad frente al docente y compañeros.

-Es recomendable que el estudiante no lea el texto que incluyó en las dispositivas, puesto que los compañeros lo pueden hacer y eso genera dificultades en el desempeño; por otro lado, hay que tener presente que la dispositiva sirve como una guía y no como una fuente de información.

- En cuanto al tono de voz, no debe ser ni muy bajo ni muy alto, la modulación y verbalización son esenciales para una excelente exposición. Si el estudiante tiene una voz muy alta o muy baja, se recomienda preguntar a los demás si lo pueden escuchar con el tono que considere adecuado.

- Es importante la comunicación visual que establezca con los compañeros. Para lo anterior, se recomienda mirar al público y detallar o identificar las personas que prestan mayor interés por el tema y aquella que afirman con la cabeza lo que el expositor menciona, de manera que crea mayor seguridad frente a los demás.

- Aunque es normal que los estudiantes presenten tensión y ansiedad respecto a la exposición, es necesario evitar balanceos o movimientos corporales excesivos, puesto que esto distrae al público y el desarrollo de la exposición no será satisfactorio.

- Con el fin de mantener la atención del público y evitar distracciones, el expositor puede realizar preguntas respecto al tema de exposición. Esto atraerá la atención y el público se centrará más en lo que el expositor dice, evitando así, los estímulos exteriores.

- Al terminar la exposición, es fundamental tener un espacio para preguntas e inquietudes.

- Existen técnicas de relajación para reducir la ansiedad, en caso de que la exposición le genere pánico o mucha angustia.

Figura 6. Habilidad.
Fuente: Sánchez, 2018.

REFERENCIAS

Álvarez, M. (2009). Tipos de escrito: Exposición y argumentación (Vol. 2). Arco libros.

Ochoa, S. y Aragón, L. (2004). Nivel de utilización de los procesos metacognitivos en tareas de lectura de textos científicos. Rejilla preliminar del proyecto: Estrategias cognitivas y metacognitivas utilizadas en la lectura y escritura de textos científicos. Grupo de Investigación Desarrollo Cognitivo, Aprendizaje y Enseñanza. Cali: Pontificia Universidad Javeriana.

Pensamiento psicológico. (2005). Preparación para exámenes y aprendizaje autorregulado con estudiantes. Bogotá: Pontificia Universidad Javeriana.
Pérez, G. (2016). Modelo Cíclico del Aprendizaje Autorregulado. Recuperado de https://www.slideshare.net/GabrielaPerezCruz1/modelo-cclico-del-aprendizaje-autorregulado

Rivas, R. (2012). El feedback o retroalimentación. Recuperado de http://asesoriacomercialycoachcom.blogspot.com/2012/05/el-fee dback-o-retroalimentacion.html

Rovira, A., Auger, C., & Naidich, T. P. (2013). ¿Cómo preparar una comunicación oral y una conferencia? Radiología, 55, 2-7. doi:10.1016/j.rx.2013.01.004
Sánchez, K. (2018). Habilidades gerenciales y liderazgo. Recuperado de http://habgerlid.blogspot.com/2018/02/habilidades.html

Suárez, C. (2014). Tutoría 1. Recuperado de https://csuarezr.blogspot.com/2014/

Universia. (2017). Cómo preparar un examen: estrategias para aplicar antes de la evaluación. Recuperado de https://noticias.universia.com.ar/educacion/noti cia/2017/01/25/1148829/como-preparar-examen-estrategias-aplicar-antes-evaluacion.html

Vivir sin ansiedad. (s.f.). Cómo controlar la ansiedad. Técnica de las autoinstrucciones positivas. Recuperado de https://vivirsinansiedad.org/superar-ansiedad/autoinstrucciones-positivas/

Winne, P. (1996). A metacognitive view of individual differences in self-regula-

ted learning. Learning and individual differences, 8, 327-353.

Winne, P. (2001). Self-regulated learning viewed from models of information processing. En B. Zimmerman, y D. Schunk (Eds.), Self-regulated learning and academic achievement: Theoretical perspectives (pp. 1-38). Mawah, N. J.: Erlbaum.

PREPARACIÓN DE
PARCIALES Y EXPOSICIONES

Juan D Castellanos
Fundación Universitaria