



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA

Programa de estrategias metacognitivas para mejorar el aprendizaje autorregulado en estudiantes de la Universidad Pública de la Región San Martín, 2020

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:
Maestra en Intervención Psicológica

AUTORA:

Acevedo Lemus, Luz María (ORCID: [0000-0003-4366-8011](https://orcid.org/0000-0003-4366-8011))

ASESOR:

Dr. Rodríguez Vega, Juan Luis (ORCID: [0000-0002-2639-7339](https://orcid.org/0000-0002-2639-7339))

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Modelos de Intervención Psicológica

TRUJILLO – PERÚ

2021

DEDICATORIA

A Dios por darme fuerza espiritual
para superar los obstáculos
y ayudar a mis semejantes

A mí querida madre Bernardina,
por su amor sin medir tiempo y espacio
que me acompaña
todos los días de mi vida.

AGRADECIMIENTO

A todos los docentes de la maestría por sus valiosas enseñanzas, que contribuyeron a mi formación para el servicio de la comunidad estudiantil universitaria.

A mi amiga Gretell Victoria Pasquel Quevedo por su apoyo incondicional y a los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la UNSM-T por su participación en el estudio.

A mi compañero de vida y de estudios por compartir esta linda experiencia de aprendizaje con la motivación compartida por ser cada día buenos profesionales.

Índice de contenidos

Carátula.....	i
Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento.....	iii
Índice de contenidos.....	iv
Índice de tablas.....	vi
Índice de figuras.....	vii
Resumen.....	vii
Abstract.....	ix
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MARCO TEÓRICO.....	4
III. METODOLOGÍA.....	14
3.1 Tipo y diseño de investigación.....	14
3.2 Variables y operacionalización.....	14
3.3 Población, muestra y muestreo.....	16
3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	17
3.5 Procedimiento.....	18
3.6 Método de análisis de datos.....	19
3.7 Aspectos éticos.....	19
IV. RESULTADOS.....	20
V. DISCUSIÓN.....	28
VI. CONCLUSIONES.....	33
VII. RECOMENDACIONES.....	34
REFERENCIAS.....	35

ANEXOS.....	42
Anexo 1. Matriz de operacionalización de variables.....	43
Anexo 2 Instrumento de recolección de datos.....	44
Anexo 3. Autorización de aplicación del instrumento.....	48
Anexo 4. Consentimiento informado.....	49
Anexo 5. Programa “Autogestión del aprendizaje”	50

Índice de tablas

Tabla 1. Medición de la autorregulación del aprendizaje.....	16
Tabla 2. Distribución general del aprendizaje autorregulado en estudiantes de una universidad pública de la Región San Martín, 2020.....	20
Tabla 3. Factores del aprendizaje autorregulado en estudiantes de una universidad pública de la Región San Martín, 2020.....	21
Tabla 4. Factor I: Conciencia metacognitiva activa del aprendizaje autorregulado en estudiantes de una universidad pública de la Región San Martín, 2020.....	23
Tabla 5. Factor II: Control y verificación del aprendizaje autorregulado en estudiantes de una universidad pública de la Región San Martín, 2020.....	24
Tabla 6. Factor III: Esfuerzo diario en la realización de tareas del aprendizaje autorregulado en estudiantes de una universidad pública de la Región San Martín, 2020.....	25
Tabla 7. Factor IV: Procesamiento activo durante las clases según el aprendizaje autorregulado en estudiantes de una universidad pública de la Región San Martín, 2020.....	26
Tabla 8. Niveles de la autorregulación del aprendizaje. en estudiantes de una universidad pública de la Región San Martín, 2020.....	27
Tabla 9. Validez de constructo del cuestionario.....	82
Tabla 10. Confiabilidad del cuestionario.....	83

Índice de figuras

Figura 1. Distribución general del aprendizaje autorregulado en estudiantes de una universidad pública de la Región San Martín, 2020.....	20
Figura 2. Factores del aprendizaje autorregulado en estudiantes de una universidad pública de la Región San Martín, 2020.....	22
Figura 3. Factor I: Conciencia metacognitiva activa del aprendizaje autorregulado en estudiantes de una universidad pública de la Región San Martín, 2020.....	23
Figura 4. Factor II: Control y verificación del aprendizaje autorregulado en estudiantes de una universidad pública de la Región San Martín, 2020.....	24
Figura 5. Factor III: Esfuerzo diario en la realización de tareas del aprendizaje autorregulado en estudiantes de una universidad pública de la Región San Martín, 2020.....	25
Figura 6. Factor IV: Procesamiento activo durante las clases del aprendizaje autorregulado en estudiantes de una universidad pública de la Región San Martín, 2020.....	26
Figura 7. Niveles de autorregulación del aprendizaje en estudiantes de una universidad pública de la Región San Martín, 2020.....	27

RESÚMEN

La presente investigación denominada Programa de estrategias metacognitivas para mejorar el aprendizaje autorregulado en estudiantes de la universidad pública de la Región San Martín, 2020; tuvo como objetivo diseñar un programa para mejorar el aprendizaje autorregulado, establecer el nivel de aprendizaje autorregulado, identificar las estrategias de autorregulación que predominan y fundamentar la importancia del programa de estrategias metacognitivas.

La investigación es de tipo aplicada con un diseño de investigación descriptiva propositiva; la población estuvo conformada por estudiantes del I al IX ciclo de la carrera profesional de obstetricia y enfermería, la muestra fue de 43 estudiantes matriculados en el semestre 2020-I que cumplían el criterio de inclusión, empleando la técnica de muestreo no probabilístico por conveniencia. Se aplicó el cuestionario de autorregulación para el aprendizaje académico en la universidad validado en el Perú.

Según los resultados hallados se encontró que los estudiantes tienen un nivel alto de aprendizaje autorregulado en un 62.79%, consideran que realizan un proceso de construcción activa de su aprendizaje, emplean con mayor frecuencia las estrategias comprendidas en el factor del control y verificación y con menor frecuencia emplean las estrategias del factor de procesamiento activo durante las clases.

Después de analizar los resultados se puede concluir que es importante la aplicación del programa de estrategias metacognitivas para fortalecer las habilidades metacognitivas relacionados a los procesos metacognitivos y mejorar el aprendizaje autorregulado en todos los estudiantes universitarios.

Palabras claves: Aprendizaje autorregulado, estrategias, metacognición, programa de estrategias metacognitivas, conciencia metacognitiva, modalidades metacognitivas.

ABSTRACT

The present investigation called Program of metacognitive strategies to improve self-regulated learning in students of the Public University of the San Martín Region, 2020; Its objective was to design a program to improve self-regulated learning, establish the level of self-regulated learning, identify the predominant self-regulation strategies, and substantiate the importance of the metacognitive strategies program.

The research is of an applied type with a propositional descriptive research design; The population consisted of students from I to IX of the professional career of obstetrics and nursing, the sample was 43 students enrolled in the 2020-I semester who met the inclusion criteria, using the non-probabilistic convenience sampling technique. The self-regulation questionnaire for academic learning in the university validated in Peru was applied.

According to the results found, it was found that the students have a high level of self-regulated learning in 62.79%, they consider that they carry out a process of active construction of their learning, they use the strategies included in the control and verification factor more frequently and with less They often employ active processing factor strategies during class.

After analyzing the results, it can be concluded that the application of the metacognitive strategies program is important to strengthen metacognitive skills related to metacognitive processes and improve self-regulated learning in all university students.

Keywords: Self-regulated learning, strategies, metacognition, metacognitive strategies program, metacognitive awareness, metacognitive modalities.

I. INTRODUCCIÓN

La presente investigación analiza la problemática los estudiantes de educación superior universitaria en relación al aprendizaje autorregulado durante el proceso de enseñanza aprendizaje, porque el estudiante universitario debe asumir un rol protagónico en su aprendizaje y desarrollar un aprendizaje autónomo, sin embargo, se observa dificultades para monitorear, regular y controlar su motivación, cognición y comportamiento, tienen problemas en las habilidades metacognitivas durante el proceso de aprendizaje lo que afecta directamente su desempeño académico y genera problemas para adquirir conocimientos, continúan cometiendo los mismos errores desaprobando en varias oportunidades la misma asignatura y por lo tanto no concluyen sus estudios en el tiempo previsto.

Como manifiesta Bruce, (2016) los estudiantes universitarios tienen dificultad para poner en práctica lo que aprenden, no comprenden los contenidos y se evidencia muchas veces en sus bajas calificaciones, es importante por ello la predisposición del estudiante que se refleja en los resultados durante el proceso de enseñanza aprendizaje. Como señala, Trahtemberg (2016) los estudiantes universitarios y egresados presentan carencia en el empleo de estrategias cognitivas, metacognitivas, de control sobre el contexto y motivación disminuida lo que genera una evidente deserción o fracaso estudiantil y laboral que afecta su competencia personal y social, este problema se presenta desde la educación básica regular en el nivel secundario lo que repercute en la formación de los estudiantes del nivel superior de estudios universitarios, el estudiante carece de recursos personales de poder emplear las estrategias metacognitivas básicas para su formación académica. Citado en Vergara (2018).

La Ley universitaria en el art. 102 advierte la matrícula condicionada por rendimiento académico, es decir, si un estudiante desaprueba una misma asignatura por tres veces es separado por un año de la universidad y posteriormente solo se puede matricular en la asignatura que desaprobó, pero si

desaprueba por cuarta vez procede su retiro definitivo de la universidad. (Ley universitaria N° 30220, 2014), asimismo se considera el modelo de acreditación institucional para universidades, señala que en la Ley General de Educación se establece la calidad educativa como el nivel óptimo de educación que deben lograr para enfrentar los retos, ejercer su ciudadanía y continuar aprendiendo cada día, MINEDU, (2017) la calidad en educación se observa en una formación integral y en su contribución al desarrollo del país y considera una instrucción no solamente en saberes cognitivos sino también a nivel humanitario, que desarrolla competencias para ejercer la autogestión, el pensamiento crítico, la cooperación y la ciudadanía.

Considerando lo antes mencionado se formula el siguiente problema de investigación: ¿Cómo sería un programa de estrategias metacognitivas de intervención para la mejora del aprendizaje autorregulado en estudiantes de la universidad pública de la Región San Martín, 2020?

La investigación es importante a nivel práctico porque permite diseñar el programa de estrategias metacognitivas para mejorar el aprendizaje autorregulado para desarrollar habilidades de autogestión, así como también ayuda a los estudiantes a desarrollar competencias de acuerdo a su perfil profesional y a mejorar su desempeño académico. A nivel social los resultados de esta investigación ha permitido brindar conocimientos y aportes teóricos a la comunidad educativa universitaria y contribuir con una propuesta del programa de estrategias de metacognición acordes al contexto actual, a nivel metodológico los docentes emplearan los resultados para aplicar estrategias didácticas que permitan reforzar las estrategias aprendidas por los estudiantes y ayudará a futuras investigaciones en el estudio, elaboración y aplicación de otros programas de intervención en relación a otras estrategias implicadas en el proceso de aprendizaje, a nivel teórico los resultados permitieron apoyar la teoría de la autoeficacia de Bandura porque condiciona el nivel de implicación en el aprendizaje y en los resultados académicos de los alumnos, citado en Bandura (1993), así como también permite reforzar el enfoque constructivista porque los estudiantes construyen sus conocimientos, situaciones, significados y, al mismo

tiempo, evalúan y reconocen sus propios procesos de reconstrucción. Citado en Castro (2016).

Teniendo en cuenta el contexto actual de educación virtual por la disposición de la emergencia sanitaria COVID 19, como señala Figallo (2020) no todas las universidades han tenido experiencias previas con cursos virtuales, al menos un 70% de ellas no había implementado nunca esta modalidad formativa y los recursos digitales son novedosos para el proceso de aprendizaje donde la autogestión del aprendizaje autónomo es inevitable en la ejecución de los trabajos y en la preparación para los exámenes. Actualmente es indispensable que el estudiante universitario sea capaz de ´aprender a aprender y pueda desempeñarse con confianza en el entorno laboral. Según Medina (2019), es necesario que los estudiantes conozcan y apliquen las estrategias metacognitivas de esta manera el estudiante asumirá un rol protagónico para construir su aprendizaje con las competencias que exige su carrera profesional. El estudiante autogestivo no solo es un impulsor de sus propios aprendizajes, sobretodo es un evaluador de sus procesos de adquisición del conocimiento, allí se manifiesta su capacidad metacognitiva. Citado en Ponce (2016).

La propuesta del programa de estrategias metacognitivas permite que los estudiantes tomen conciencia sobre las formas de pensar, identifiquen lo que conocen, la habilidad para controlar y organizar los procesos, revisarlos, modificarlos en relación de sus avances y logros de aprendizaje.

El objetivo general del presente estudio fue diseñar un programa para mejorar el aprendizaje autorregulado de los estudiantes de la universidad pública de la Región San Martín, uno de los objetivos específicos fue establecer el nivel de aprendizaje autorregulado de los estudiantes, así como también identificar las estrategias de aprendizaje autorregulado que predominan de los estudiantes según los factores y finalmente elaborar el programa y fundamentar la importancia del programa de estrategias metacognitivas para mejorar el aprendizaje autorregulado de los estudiantes de la universidad pública de la Región San Martín. La hipótesis es implícita por tratarse de una investigación descriptiva propositiva.

II. MARCO TEÓRICO

A nivel internacional se encuentra la investigación de Bortone & Sandoval (2014), titulado “Perfil metacognitivo en estudiantes universitarios”. Venezuela, determinaron el perfil metacognitivo para conocer las necesidades de los estudiantes a plantear innovadoras estrategias de aprendizaje o fortalecer las estrategias que poseen los estudiantes, la muestra fue de 532 estudiantes del primer semestre de la universidad nacional experimental de Tachira, evaluaron las diferentes dimensiones de la metacognición: metamemoria, metalenguaje, metaatención y metacompreensión, según los resultados llegaron a la conclusión que los estudiantes del primer semestre presentan un perfil metacognitivo moderado y alto tiene una adecuada habilidad metacognitiva para manejar y controlar su conocimiento.

Otra tesis muy interesante es de Mejía (2014), titulado “Autorregulación del alumno-tutor en el plan de élite del departamento de arquitectura, año 2013 y primer ciclo del 2014”. Guatemala, el objetivo fue establecer el uso de las estrategias de autorregulación, la muestra fue de 20 estudiantes entre 20 y 24 años de edad de ambos géneros y se comparó según el ciclo que cursan, empleó el cuestionario sobre autorregulación para el aprendizaje académico, el tipo de investigación fue cuantitativo y su diseño no experimental de tipo transversal, los resultados demuestran en general que los estudiantes que participaron en la investigación tiene un nivel de autorregulación alto, los estudiantes aplican más las estrategias del factor control y verificación, el ítems más significativo es que consideran que la inteligencia es una capacidad modificable y mejorable, las estrategias que menos utilizan son las estrategias comprendidas dentro del factor procesamiento activo durante las clases, sin embargo se encuentran en un nivel medio alto, el ítem que es menos significativo está en relación a los obstáculos que va encontrando en clase o cuando está estudiando más que desanimarle son un estímulo, así como también concluye que el género ni la edad influyen en el uso de las estrategias de autorregulación, asimismo establece que el ciclo

de estudios que cursan los estudiantes tampoco determina el uso de las estrategias de autorregulación.

Campo & Moreno (2016) realizaron un estudio denominado “Metacognición, escritura y rendimiento académico en universitarios de Colombia y Francia”, el objetivo fue describir los niveles de conocimiento metacognitivo y de estrategias de planificación con relación a sus procesos de producción de textos y determinar la relación que existe entre la percepción de estos procesos y el rendimiento académico, se empleó el diseño descriptivo comparativo, la muestra fue de 462 estudiantes, de Francia y de Colombia, se aplicó la escala de autoeficacia académica, y el cuestionario de aprendizaje autorregulado, se empleó el cuestionario de autorreporte sobre metacognición, concluyeron que los estudiantes usan conocimientos metacognitivos al realizar sus trabajos escritos, los estudiantes colombianos lo hacen ocasionalmente y los estudiantes franceses más seguido, asimismo existe correlación positiva entre el nivel de rendimiento y los conocimientos metacognitivos.

Entre las investigaciones a nivel nacional se cita a Agüero (2018), en su tesis titulada “Habilidades académicas y autorregulación del aprendizaje en ingresantes a ciencias empresariales”, Lima, Perú, el objetivo fue determinar el grado de asociación y dirección de la relación existente entre las habilidades académicas y la autorregulación del aprendizaje en los ingresantes a la facultad de ciencias empresariales de la universidad nacional de educación Enrique Guzmán y Valle, la muestra fue de 96 estudiantes ingresantes, empleó la escala de habilidades académicas en estudiantes universitarios y el cuestionario sobre autorregulación para el aprendizaje académico, según los resultados existe correlación significativa entre las variables de estudio, relación directa y de moderada intensidad entre las habilidades académicas y autorregulación del aprendizaje de los estudiantes encuestados.

Asimismo, se observa el trabajo de investigación Hidalgo (2020) en su “Los factores de motivación en la elección de la carrera docente y su relación con el aprendizaje autorregulado en estudiantes de primer año de una universidad pública”, Lima, Perú. El objetivo que se planteó fue establecer la relación

existente entre los factores de motivación en la elección de la carrera docente y el aprendizaje autorregulado en los estudiantes de educación de primer año en una universidad pública, la muestra fue de 150 estudiantes de la carrera de educación inicial, primaria y secundaria del primer año de estudios. Se empleó el cuestionario de factores que influyen en la elección de la carrera docente (FIT-Choice), y el cuestionario sobre la autorregulación para el aprendizaje académico en la universidad, concluye que las motivaciones que tiene un estudiante para convertirse en docente tienen una influencia moderada en la autorregulación de su aprendizaje en relación a las metas de aprendizaje y de salida que tiene el estudiante, creencias sobre su capacidad para enseñar y el valor que le da a la decisión de convertirse en docente, tienen un adecuado nivel de control y verificación académicos el 98,7%, desarrollan una conciencia metacognitiva activa y esfuerzo diario en la realización de tarea ambos en un 96,7%, finalmente un 88,7% de los estudiantes tienden a estar de acuerdo en su capacidad para procesar activamente lo que van aprendiendo en las clases.

Por último, se considera la investigación de Arias, R. (2020), "Conciencia metacognitiva en ingresantes universitarios de ingeniería, arquitectura y ciencias aeronáuticas". Lima. El objetivo del estudio fue analizar las diferencias de la conciencia metacognitiva y sus dimensiones cuando empiezan el semestre y al finalizar el semestre académico, también se buscó medir si existe diferencias en la conciencia metacognitiva en función al género y en función al rendimiento académico, la muestra fueron 96 estudiantes del primer ciclo de una universidad privada, se utilizó el inventario de conciencia metacognitiva de Schraw y Dennison (1994), para medir el rendimiento académico se obtuvo las notas de los promedios finales obtenidas en todas las asignaturas al término del semestre académico, para el estudio se empleó el diseño tipo pre test-post test de un solo grupo, según los resultados concluye que existe un cambio significativo y positivo en la conciencia metacognitiva a nivel general, así como también en las dimensiones de planificación y autorregulación en la evaluación post test, por otro lado, no se logró establecer la relación significativa entre la conciencia metacognitiva y sus dimensiones con el género ni con el rendimiento académico.

En consideración a las bases teóricas que sustentan la investigación empiezo por analizar al aprendizaje como un proceso que permite adquirir información de los estímulos del entorno, si se habla del aprendizaje cognitivo se presenta una variedad de factores que, de una u otra manera afecta al aprendizaje como los factores internos propios del estudiante, los factores externos como los materiales educativos, las tareas, aspectos metodológicos del docente y factores ambientales o del contexto. Considerando las repercusiones de los factores antes mencionados el estudiante universitario debe aprender a desarrollar un aprendizaje autorregulado utilizando sus recursos y autogestionar su aprendizaje.

Según Zapata-Ros (2015) citado en Ariza (2018). Considera al aprendizaje como proceso, es decir, un conjunto de pasos secuenciales que permiten la adquisición o el cambio de esquemas mentales, destrezas, conductas o valores gracias al estudio, la instrucción, la experiencia, el razonamiento o la observación. Como refiere el autor el aprendizaje es un proceso porque el estudiante recibe información y luego modifica su pensamiento, comportamiento y todo aquello que haya aprendido previamente por instrucción o experimentación. Ramos et al. (2020) manifiesta que es importante destacar que la autogestión del aprendizaje es un proceso cognitivo importante que guarda relación con el desempeño académico de los estudiantes universitarios. Según los principios del aprendizaje autorregulado, se describen a los estudiantes universitarios como aquellos que cumplen un rol activo al construir su propio proceso al aprender, los estudiantes controlan y regulan su cognición, motivación, afecto, conducta e incluso algunos aspectos del contexto que les rodea durante los años de formación universitaria. González y Núñez (2006) señalan que el aprendizaje activado individualmente ha sido designado en distintos términos por los estudiosos como por ejemplo aprendizaje autónomo, aprendizaje auto dirigido, aprendizaje autogobernado, aprendizaje independiente, autoaprendizaje o aprendizaje autorregulado., Citado en Arpi (2019), es necesario por lo tanto tener un conocimiento claro de las diferentes denominaciones de los investigadores para poder analizar la gestión del aprendizaje en los estudiantes universitarios.

El concepto autorregulación fue presentado por Bandura en su teoría de aprendizaje social (1971), destacándolo como un logro del proceso de socialización. En ese sentido señala el aporte de la relación social en el desarrollo de la autorregulación que se origina de la heteroevaluación. La persona es regulada primero externamente, luego internaliza esta regulación y, finalmente, es capaz de regularse a sí mismo (González & Núñez, 2006) citado en Arpi (2019). En la investigación destacaremos el enfoque teórico de Pintrich y Zimmerman ambos basados en la perspectiva sociocognitiva de Bandura. Su función tiene un carácter integral y consiste en analizar los distintos procesos cognitivos, motivacionales/afectivos, comportamentales y contextuales que promueven el aprendizaje autorregulado. Citado por Torrado, (2017).

Según el planteamiento de Zimmerman y Schunk, (2001) la autorregulación (o aprendizaje autorregulado) se refiere el proceso mediante el cual los estudiantes dirigen sus pensamientos, emociones, acciones y trabajan para lograr sus metas. Citado en García (2016). Este proceso de autorregulación como señala el autor debe ser planificado y ayudará a los estudiantes a evaluar sus acciones y de esta manera emplearán estrategias de aprendizaje que le permitan mejorar su desempeño académico y culminar con éxito sus objetivos planteados. El aprendizaje autorregulado comprende una dimensión esencialmente motivacional porque es necesario la motivación personal para iniciar, mantener y guiar el proceso de aprendizaje y por lo tanto es imprescindible la constancia para lograr las metas propuestas (Zimmerman, Bandura, & Martínez-Pons, 1994) citado en García M. (2016). En este sentido Torre (2007) plantea que la autorregulación es una facultad de las personas para plantearse objetivos con respecto a sus acciones, y luego determinar las estrategias más adecuadas que conllevarán a su cumplimiento, evaluar que metas han sido logradas o no y poder decidir qué hacer, y tomar decisiones para el porvenir. Citado en Núñez (2015). Según Panadero (2017) considera que la autorregulación del aprendizaje se basa en los conocimientos, motivaciones y aspectos afectivos del aprendizaje, se contemplan varias variables que participan en el estudio como la autoeficacia, voluntad y estrategias cognitivas, inmerso en una orientación total y general.

Citado en Ramos et al. (2020). Por otro lado, los estudiantes autorregulados son capaces de organizar un ambiente de estudio adecuado para su aprendizaje y si requieren apoyo lo solicitan, son perseverantes y se esfuerzan por realizar sus tareas, empleen las estrategias acordes a la situación para llegar a la meta propuesta o establecen nuevas metas más realistas y pueden cumplir lo planeado. (Zimmerman y Schunk, 2008). Citado en Hernández (2015).

La autorregulación académica, es un concepto básico en la formación de los estudiantes universitarios, porque les ayuda a enfocar su atención e involucrarse proactivamente en las tareas de aprendizaje, para ello deben de contar con el material académico apropiado y emplear hábitos de estudio para mejorar su proceso de aprendizaje y obtener logros académicos (Boekaerts 2005; Zimmerman, 2008). Citado en Gaeta (2016). Asimismo, la autorregulación académica depende de las habilidades del estudiante para controlar y emplear de manera activa sus acciones, emociones y cogniciones los cuales deben ser planeados, aplicados, mejorados paulatinamente de manera consciente por el estudiante hasta cumplir en forma satisfactoria su meta de aprendizaje de acuerdo a (Zimmerman citado en Robles 2017).

Todos los estudiantes tienen la capacidad y la aptitud de convertirse en aprendices inteligentes si estudian y usan técnicas de autorregulación. (Ashton, 1985). Según el autor si los estudiantes adquieren el manejo de las técnicas de autorregulación incrementarán su habilidad cognitiva consiguiendo efectos positivos en el transcurso de su formación profesional. (Citado en Costa 2017).

En definitiva, la autorregulación depende de la iniciativa del estudiante para controlar lo que aprende e involucra su motivación, acción y su metacognición y brindan al estudiante conciencia de autodominio que es fundamental para ejecutar una actividad académica, en este sentido el estudiante promueve su propio aprendizaje. Urbano (2018). Según el Instituto Internacional para el Desarrollo Cognitivo (2013) un estudiante autorregulado tiene una aptitud elevada de adaptación a las tareas de aprendizaje, constantemente se autoevalúa de forma adecuada y mantiene su motivación. Citado en Ruiz (2015).

En la presente investigación se toma en cuenta aspectos básicos del enfoque cognitivo-social, Bandura (1986) identificó tres subprocesos básicos de autorregulación: la autoobservación, la autovaloración y la auto-reacción, estos procesos dependen recíprocamente porque existe una gran correlación: las autoobservaciones guían el comportamiento del estudiante para auto-evaluar su progreso y estas valoraciones permiten auto-reacciones individuales y conductuales. Citado por Huamancusi (2017), por ello es importante entrenar a los estudiantes partiendo de la auto-observación, auto-verbalización, auto-atribución, y valoración de situaciones académicas con metas realistas a corto plazo.

Torre (2007), señala que los estudiantes autorregulados relacionan su autorregulación con su rendimiento académico, identifican sus habilidades y conocimientos previos para elegir la estrategia conveniente, conocen sus emociones para mejorar sus aprendizajes, son capaces de controlar la manera en que aprenden, pueden modificar y establecer contextos favorables para su aprendizaje y al mismo tiempo logran trasladar las estrategias de aprendizaje a su vida cotidiana. Citado en Ingunza (2018). Torre (2007) se vincula con la perspectiva cognitivo social y plantea cuatro factores de la autorregulación del aprendizaje, el primero es la conciencia metacognitiva activa relacionado con la capacidad que tiene el estudiante para reflexionar sobre su propio proceso de aprendizaje, influenciada por variables personales (sujeto) y del contexto (ambiente), el segundo factor es el nivel de control y verificación académico es el concepto que tiene el estudiante sobre el control del aprendizaje y sus resultados que son producto del control que ha realizado durante el proceso de aprendizaje, el tercer factor es el esfuerzo diario en la realización de tareas relacionado con el componente motivacional, el estudiante que tiene disposición y se empeña en cumplir su objetivo y lograr la meta de aprendizaje propuesta, invierte mayor esfuerzo, y el cuarto factor es el procesamiento activo durante clases, son las estrategias que emplea el estudiante para obtener la meta establecida con responsabilidad, analiza, evalúa y organiza su aprendizaje durante todas las clases, Citado en Hidalgo (2020).

Asimismo, esta investigación aborda desde la perspectiva cognitiva aspectos metacognitivos que están relacionados con el enfoque constructivista; los estudiantes construyen sus propios conocimientos, situaciones, significados y, al mismo tiempo, evalúan y reconocen sus propios procesos de reconstrucción. Morvelí M. & Raicovi M. (2018). El modelo constructivista cognitivo reconoce los conocimientos que los estudiantes poseen y la construcción de nuevos aprendizajes a través de compartir experiencias con un par, el estudiante reconoce sus capacidades y puede modificarlas en el proceso de aprendizaje, es decir, autorregularse y reestructurar lo necesario en beneficio de su aprendizaje. (Arrieta, 2014) (Citado en Chitiva, N.& Hernández G. 2017).

El término de metacognición fue introducido en la década de los setentas por Flavell (1976) quién fue el primero en emplear y definir a la metacognición como el conocimiento sobre los propios procesos cognitivos, señala que es control activo y de acuerdo al ajuste y organización de estos procesos en relación con la información que conozca, por lo general en función de algún fin determinado (Flavell, 1976; 232). Osses (2007) considera que las estrategias metacognitivas son un grupo de acciones orientadas a identificar los procesos mentales personales, saber emplearlos, readaptarlos y/o cambiarlos cuando se requieran según los objetivos propuestos. Citado en Morvelí M. & Raicovi M. (2018).

Por su parte Pacheco (2012) basándose en Burón (1993) señala que la motivación es característico de la metacognición; el estudiante debe esforzarse por aprender y por lo tanto la motivación cierra el ciclo completo: el proceso, el control, el juicio y la decisión metacognitiva que provoca la autorregulación. Citado en Arias R. (2020). Es importante que el estudiante desarrolle la autorregulación y el control y así puede enfrentarse a situaciones problemáticas y adquiera las competencias necesarias en su etapa universitaria.

Según Dale (2013), la autorregulación es equivalente a la conciencia metacognitiva, porque permite controlar, conducir y regular las acciones hacia las metas, considerando el conocimiento de la tarea y el autoconocimiento, para ello es indispensable que el estudiante conozca lo que exige la tarea, las estrategias necesarias para realizarla y sus características personales.

Según Larraz (2015) las habilidades metacognitivas permiten obtener el conocimiento metacognitivo para obtener y ajustar las estrategias metacognitivas. Citado en Castro (2016). Es decir, que el conocimiento metacognitivo enfatiza en lo que conoces y las habilidades metacognitivas se preocupa en lo que sabes hacer, sobre lo que prácticas y aprendes durante el mismo proceso de aprendizaje, también durante los procesos de pensamiento y sobre todo en aquellos que mejoran con el entrenamiento.

Rebaza. (2016). La metacognición tiene un papel importante en autorregulación. Ambos se complementan, la autorregulación es la dimensión regulativa de la metacognición, es decir, el aprendizaje autorregulado se relaciona directamente con la metacognición, es uno de los ejes más importantes del proceso enseñanza-aprendizaje. Porque el estudiante autorregulado establece metas, aprende en forma eficaz y tiene un mejor desempeño, tienen una participación activa y es gestor de su aprendizaje.

Según Navea (2018) las estrategias de aprendizaje son un conjunto de procesos u operaciones mentales que se emplean con un fin determinado, programados y planificados, que se usan para controlar la actividad cognitiva durante el proceso de aprendizaje, es así que los estudiantes autorregulados gestionan y controlan sus propias estrategias. Como señala Camargo (2019). Las estrategias son acciones deliberadas, premeditadas, con la finalidad de obtener algo, para su ejecución requiere un control (regulación y evaluación) ordenado y constante durante el proceso encaminado hacia el logro del objetivo establecida previamente, el empleo de las estrategias deben emplearse de manera consciente con un fin determinado hacia el logro de una meta establecida, y así el estudiante universitario va desarrollar su capacidad de autogestión en el aprendizaje autónomo, las estrategias metacognitivas permitirán desarrollar un aprendizaje autorregulado y mejorar su desempeño académico.

Nocito (2018) refiere que un programa de intervención ayuda al estudiante a mejorar la gestión de su aprendizaje, desarrolla habilidades metacognitivas, se potencia la reflexión sobre los procesos internos cognitivos, motivacionales, emocionales y conductuales con la finalidad de promover el aprendizaje eficiente.

Durante el entrenamiento en estrategias metacognitivas es indispensable dar a conocer a los estudiantes qué pueden hacer y cómo lo pueden hacer; pero para incrementar la autoeficacia para la autorregulación es necesario continuas experiencias de éxito durante el aprendizaje. Alegre (2014). El programa de estrategias metacognitivas está relacionado al conocimiento de la cognición, el cual es estable y consciente porque identifica que conocimientos tenemos, sobre qué y cómo lo sabemos, permite conocer nuestros procesos, operaciones cognitivas, identificar nuestros recursos, capacidades y limitaciones.

Flavell (1979), citado por Mora (2013) señala la variable de la persona: conocimiento intraindividual de las capacidades y limitaciones propias, conocimiento interindividual (comparación con otra persona) y conocimiento universal, (capacidades comunes del ser humano), la variable de la tarea: conocimientos de las características y dificultades de las tareas y la variable de las estrategias: es el conocimiento sobre los tipos de estrategia o técnica, forma de aplicación, su eficiencia, el tipo de estrategia a emplear. Las estrategias metacognitivas también se relacionan con la capacidad de regular la cognición empleando actividades de planificación, como establecer metas, organizar del tiempo, elegir y planificar estrategias, predecir resultados, las actividades de supervisión controlan el proceso intelectual, verifican su progreso, identifican errores, obstáculos, permiten el cambio de estrategias, las actividades de evaluación consideran el plan, los objetivos, la eficacia, los efectos y la identificando de las dificultades. Por último, las estrategias metacognitivas relacionadas a la capacidad para reflexionar sobre ambos: conocimientos (operaciones mentales) y procesos de autorregulación (monitorea sus pensamientos y acciones) se ejerce control sobre los procesos cognitivos. (González,1996). Citado en Mora (2013).

Los estudiantes universitarios que aprenden y aplican las estrategias metacognitivas tienen consciencia de su propio proceso de aprendizaje, considerando sus habilidades, actitudes, las características de la tarea y el tipo de estrategia que va a emplear según cada asignatura y de esta manera desarrollan un aprendizaje autorregulado. Jiménez (2014).

III. METODOLOGÍA

3.1 Tipo y diseño de investigación:

Tipo de investigación: La investigación es aplicada de carácter práctico o funcional que se sirve de los conocimientos obtenidos por la investigación básica o teórica para el conocimiento y resolución de los problemas inmediatos. Citado en Carlessi, Reyes y Mejía (2018).

Diseño de investigación: La investigación es descriptiva propositiva, descriptiva porque describió el fenómeno; y se buscó especificar las características y los perfiles de personas, grupos y procesos para su análisis, es decir, se midió y se recogió información de manera independiente de las variables. Citado en Hernández (2014). La investigación fue propositiva porque se realizó un diagnóstico de la realidad y posteriormente se diseñó una propuesta de programa de intervención con el fin de lograr los objetivos de la investigación.

3.2 Variables y operacionalización

Variable independiente: Programa de estrategias metacognitivas

Definición conceptual

Las estrategias metacognitivas de aprendizaje son un grupo de acciones encaminadas a entender las propias operaciones y procesos mentales (qué), saber usarlas (cómo) y saber readaptarlas y/o modificarlas cuando así lo solicite los objetivos planteados. (Osses, 2008, citado en Arias, 2020).

Definición operacional

El programa metacognitivo está formado por un conjunto de módulos distribuidas en sesiones educativas, se plantean procedimientos y actividades estructuradas, que deben ejecutar los participantes en un

tiempo establecido, se indica los materiales y los recursos a utilizar, las estrategias ayudaran a los estudiantes a que aprendan a aprender y mejorar el aprendizaje autorregulado.

Dimensión:

Conocimiento metacognitivo

Control de la actividad mental

Modalidades de la metacognición

Variable dependiente: Aprendizaje autorregulado.

Definición conceptual

Daura, F. (2015). Desde la perspectiva de Pintrich (2000) el aprendizaje autorregulado lo define como un proceso de construcción dinámica que permite a los estudiantes, sobre la base de los objetivos de aprendizaje que eligen y de la influencia ejercida por el ambiente, intentan vigilar, ajustar y examinar su conocimiento, su motivación y su comportamiento.

Definición operacional

Se consideró para el estudio los resultados que se obtengan luego de la aplicación del cuestionario de autorregulación para el aprendizaje académico en la universidad de Torre Punte (2006). El cual consta de 20 preguntas agrupadas en 4 factores.

Dimensiones:

Factor I: Conciencia metacognitiva activa.

Factor II: Control y verificación

Factor III: Esfuerzo diario en la realización de las tareas.

Factor IV: Procesamiento activo durante las clases.

Escala de medición:

La escala de medición es por intervalos.

Tabla 1. Medición de autorregulación del aprendizaje

Escalas	Niveles
0 - 20	Muy bajo
21 - 40	Bajo
41 - 60	Regular
61 - 80	Alto
81 - 100	Muy alto

Fuente: Elaboración propia

3.3. Población, muestra y muestreo

Población: conformada por 542 estudiantes de ambos sexos de la carrera profesional de obstetricia y enfermería de la facultad de ciencias de la salud de una Universidad Pública de la Región San Martín.

Criterios de inclusión: estudiantes del I al IX ciclo matriculados en el semestre 2020-I, con 3ra matricula en una misma asignatura del semestre académico 2019-II y 2020-I.

Criterios de exclusión: estudiantes que no se han matriculado en el semestre 2020-I y que no sean estudiantes observados por 3era matricula en una misma asignatura.

Muestra: 43 estudiantes de la carrera profesional de obstetricia y enfermería de la facultad de ciencias de la salud de una universidad pública.

Muestreo: se empleó la técnica de muestreo no probabilístico por conveniencia, porque se ha seguido el criterio y comodidad del investigador para seleccionar los casos disponibles.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Técnicas:

Para realizar la investigación se empleó el análisis documental, el trabajo de gabinete para la recopilación de fuentes bibliográficas. Así como también se empleó la técnica de recolección de los datos para la medición, aplicando el cuestionario de estrategias de autorregulación del aprendizaje.

Instrumento:

Se utilizó el cuestionario de autorregulación para el aprendizaje académico en la universidad creado por Torre (2006) en Madrid a partir del modelo teórico de Zimmerman y Printrich. Citado en Arias, W. (2020). El instrumento consta de 20 preguntas, constituidas en 4 factores, distribuidas en 6 ítems que evalúan conciencia metacognitiva activa, 7 ítems que evalúan control y verificación por parte de quien estudia, 4 ítems que dan idea del esfuerzo diario que realizan los estudiantes, 3 ítems que reflejan procesamiento activo durante clases. El cuestionario presenta 5 opciones en escala Likert, respuestas graduales de frecuencia del 1 al 5, desde en total desacuerdo (1) hasta totalmente de acuerdo (5).

El cuestionario fue validado por Torre Puente (2006) en una muestra de 1188 estudiantes de la Universidad Pontificia de Comillas, Madrid, obteniéndose un coeficiente de confiabilidad alfa de Cronbach de 0.86, media = 74.50, desviación = 9.58 (con N =1188). Citado por Morales (2011). En el Perú el instrumento fue validado por Alegre, (2014), en una muestra de 284 estudiantes de la Universidad San Ignacio de Loyola, la validez de constructo se obtuvo mediante el análisis factorial exploratorio. La medida de adecuación muestral de Kaiser-Meyer-Olkin alcanza un valor de .882, señala que tiene un adecuado potencial explicativo, y el test de esfericidad de Bartlett presenta un valor significativo (Chi-cuadrado=1473.540; $p < .05$). El análisis factorial exploratorio demuestra la

unidimensionalidad de la medida, se concluye que el cuestionario posee validez de constructo.

La confiabilidad de las puntuaciones se realizó con el método de consistencia interna, obtuvo el alfa de Cronbach de .862 para los 20 elementos y cuyas correlaciones ítem-test corregida fluctúan entre .37 (ítem 4) y .67 (ítem 18), superando todos, el criterio de Kline (1995), y se concluye que el cuestionario es confiable. Citado por Alegre (2014).

3.5 Procedimiento

Para iniciar la presente investigación se realizó la recopilación de información bibliográfica de diversas fuentes para conocer los antecedentes, las bases teóricas del estudio y definir el instrumento a emplear en la investigación, luego se solicitó permiso a la decana de la facultad de ciencias de la salud para realizar la investigación coordinando asimismo con la dirección de las escuelas profesionales de obstetricia y enfermería. Se solicitó a la secretaría de la facultad la resolución donde figura la relación de estudiantes amonestados por bajo rendimiento académico de los semestres 2019-II y 2020 y estudiantes que reingresaron a estudiar el semestre 2020 que formaron la muestra de la investigación. Posteriormente se coordinó con los estudiantes telefónicamente para informarles sobre el objetivo de la investigación y como sería el proceso de aplicación del cuestionario, se solicitó su consentimiento para la aplicación del instrumento en forma virtual, luego los estudiantes ingresaron a responder el cuestionario de autorregulación para el aprendizaje académico a una plataforma virtual diseñada por un ingeniero de sistemas mediante el uso del software de gestión estadística *Eusine*, finalizado el proceso de recopilación de información se elaboró la base de datos, se elaboró las tablas en formato APA y figuras empleando el programa Excel, luego se analizó y se elaboró la interpretación de los resultados, posteriormente se planteó la propuesta de intervención diseñando el programa de estrategias metacognitivas, se elaboraron los

módulos y sesiones de intervención considerando el marco teórico de la investigación, posteriormente se realizó la discusión de los resultados con los antecedentes del estudio, se plantearon las conclusiones y recomendaciones, considerando los objetivos de la investigación y finalmente se realizó el informe final de la tesis.

3.6. Método de análisis de datos

Para presentar los resultados de la investigación se empleó la estadística descriptiva como técnica de análisis y se expresan en tablas y figuras, se usó el programa Excel para obtener base de datos y también se elaboró las tablas de frecuencia.

La discusión de los resultados se realizó contrastando los resultados encontrados en la investigación con los antecedentes en relación a las variables de estudio y en relación al sustento teórico de la investigación.

3.7 Aspectos éticos

Esta investigación considera los fundamentos éticos y morales porque tiene los aspectos de veracidad, porque en los estudios y tesis citadas como establece la universidad según las normas APA, se reconoce el trabajo de los autores mencionando en las citas. El criterio de singularidad porque el estudio parte de una realidad observable que buscó estudiar el fenómeno y no es copia de otros estudios que se emplear como antecedente en la presente investigación. El criterio de exactitud porque se presentar los resultados del estudio sin alterar las cifras.

Se informó a la entidad universitaria el objetivo de la investigación solicitando la autorización respectiva, asimismo los integrantes del estudio fueron notificados respecto a la finalidad del estudio y la metodología a emplear, mediante el uso del consentimiento informado, se preservó la reserva del participante respetando su identidad en el estudio, considerando el código de ética de confidencialidad del Colegio de Psicólogos del Perú.

IV. RESULTADOS

4.1 Análisis de datos

Tabla 2. Distribución general del aprendizaje autorregulado en estudiantes de una universidad pública de la Región San Martín, 2020

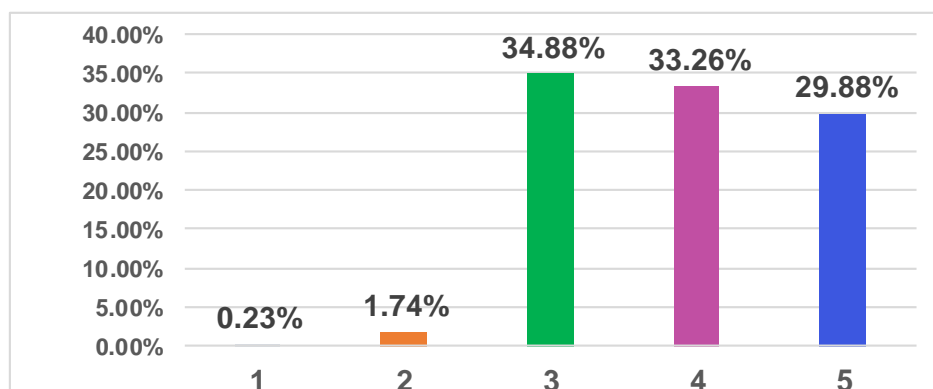
Aprendizaje autorregulado	Frecuencia						Porcentaje					
	1	2	3	4	5	Total	1	2	3	4	5	Total
Cantidad	2	15	300	286	257	860	0.23%	1.74%	34.88%	33.26%	29.88%	100%
Puntaje acumulado	0.05	0.70	20.93	26.60	29.88	78.16						

Fuente: Base de datos de los resultados del Cuestionario de Autorregulación para el aprendizaje.

Interpretación

En la tabla 2 y figura 1, se observa que el 29.88% de los estudiantes están totalmente de acuerdo que emplean estrategias de aprendizaje autorregulado, el 33.26% está de acuerdo, el 34.88% aplica con regularidad las estrategias, el 1.74% está bastante en desacuerdo en aplicar las estrategias y solo un 0.23% considera que no emplea las estrategias de autorregulación de aprendizaje, según se aprecia no todos los estudiantes tomen conciencia de la importancia aplicar las estrategias de autorregulación para lograr sus objetivos y metas de aprendizaje.

Figura 1. Distribución general del aprendizaje autorregulado en estudiantes de una universidad pública de la Región San Martín, 2020



Fuente: Base de datos de los resultados del Cuestionario de Autorregulación para el aprendizaje.

1 En total desacuerdo	3 Regular	5 Totalmente de acuerdo
2 Bastante en desacuerdo	4 Más bien de acuerdo	

Tabla 3. Factores del aprendizaje autorregulado en estudiantes de una universidad pública de la Región San Martín, 2020

Factores	Frecuencia						Porcentaje					
	1	2	3	4	5	Total	1	2	3	4	5	Total
I	0	8	103	80	67	258	0.00%	3.10%	39.92%	31.01%	25.97%	100%
II	1	3	69	108	120	301	0.33%	1.00%	22.92%	35.88%	39.87%	100%
III	0	3	70	52	47	172	0.00%	1.74%	40.70%	30.23%	27.33%	100%
IV	1	1	58	46	23	129	0.78%	0.78%	44.96%	35.66%	17.83%	100%
Total	2	15	300	286	257	860						

Fuente: Base de datos de los resultados del Cuestionario de Autorregulación para el aprendizaje.

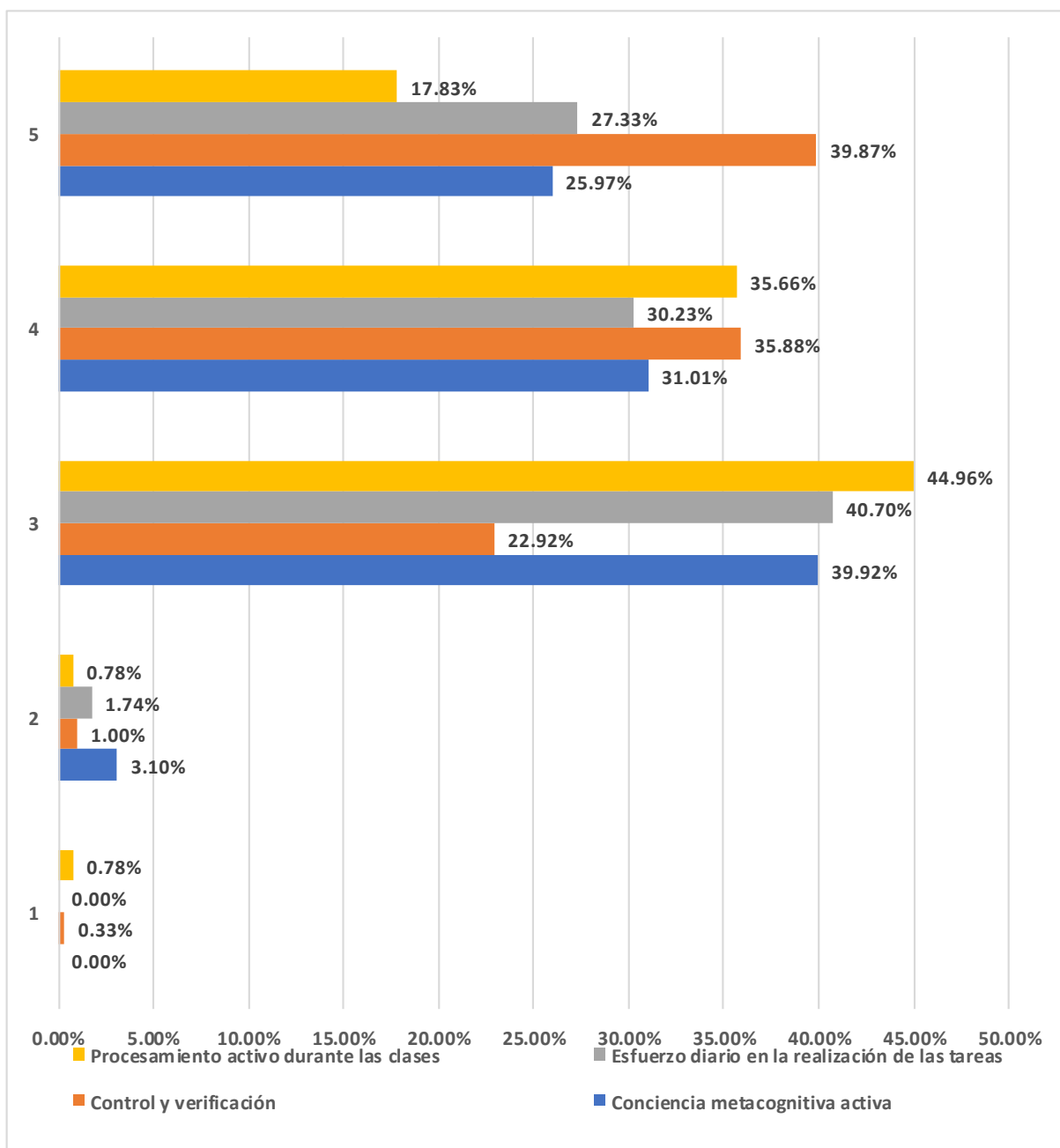
I Conciencia metacognitiva activa	III Esfuerzo diario en la realización de las tareas
II Control y verificación	IV Procesamiento activo durante las clases

Interpretación:

De acuerdo a la tabla 3. y figura 2., los estudiantes emplean con mayor frecuencia las estrategias de autorregulación relacionadas al factor de control y verificación durante su aprendizaje, y el 39.87% de los estudiantes están totalmente de acuerdo en emplear las estrategias, el 35.88% está de acuerdo en su uso, el 22.92% emplea con regularidad las estrategias de autorregulación, el 1% está bastante en desacuerdo en usar las estrategias y solo el 0.33% están en total desacuerdo en emplear las estrategias de control y verificación durante su proceso de aprendizaje.

Por otro lado, los estudiantes hacen un menor uso de las estrategias de autorregulación relacionadas al factor de procesamiento activo durante las clases, solo el 17.85 % está totalmente de acuerdo en usar las estrategias, el 35.66% está de acuerdo, el 44.96% emplea con regularidad las estrategias, el 0.78% está bastante en desacuerdo en el uso de este tipo de estrategias y de igual manera el mismo porcentaje está totalmente en desacuerdo en emplear las estrategias de autorregulación durante su proceso de aprendizaje.

Figura 2. Factores del aprendizaje autorregulado en estudiantes de una universidad pública de la Región San Martín, 2020



Fuente: Base de datos de los resultados del Cuestionario de Autorregulación para el aprendizaje.

1 En total desacuerdo	3 Regular	5 Totalmente de acuerdo
2 Bastante en desacuerdo	4 Más bien de acuerdo	

Tabla 4. Factor I: Conciencia metacognitiva activa del aprendizaje autorregulado en estudiantes de una universidad pública de la Región San Martín, 2020

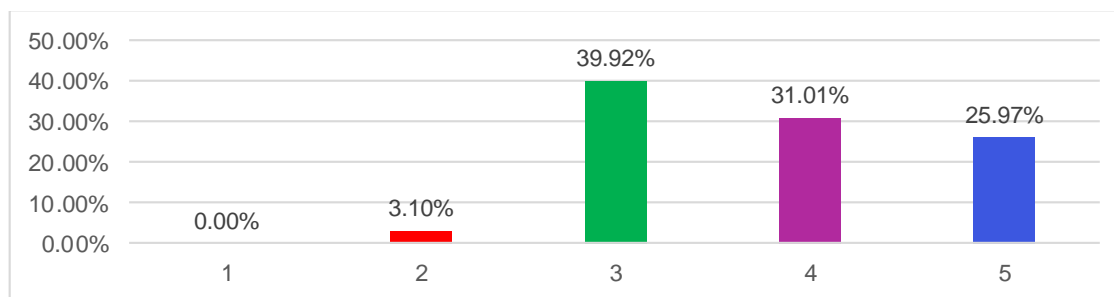
Ítem	Frecuencia						Porcentaje					
	1	2	3	4	5	Total	1	2	3	4	5	Total
3	0	2	17	12	12	43	0.0%	4.7%	39.5%	27.9%	27.9%	100.0%
6	0	1	12	17	13	43	0.0%	2.3%	27.9%	39.5%	30.2%	100.0%
7	0	1	21	9	12	43	0.0%	2.3%	48.8%	20.9%	27.9%	100.0%
8	0	0	17	15	11	43	0.0%	0.0%	39.5%	34.9%	25.6%	100.0%
13	0	4	21	12	6	43	0.0%	9.3%	48.8%	27.9%	14.0%	100.0%
20	0	0	15	15	13	43	0.0%	0.0%	34.9%	34.9%	30.2%	100.0%
Total							0.0%	3.1%	39.9%	31.0%	26.0%	100.0%

Fuente: Base de datos de los resultados del Cuestionario de Autorregulación para el aprendizaje.

Interpretación:

Según la tabla 4. y figura 3, el 26.0% de los estudiantes está totalmente de acuerdo emplea las estrategias de autorregulación en relación a la conciencia metacognitiva, el 31% está de acuerdo en usarlas, el 39.9% emplea con regularmente las estrategias y solo el 3.1% considera que está bastante en desacuerdo en emplear las estrategias de conciencia metacognitiva. A nivel de los ítems el 30.2% están totalmente de acuerdo que cuando estudian tienen claro cuándo y por qué deben estudiar de una manera y cuándo y por qué debo utilizar una estrategia distinta, el 39.5% están de acuerdo, el 27.9% lo hace con regularidad y el 2.3% está bastante en desacuerdo al respecto, en menor porcentaje 14% de los estudiantes pueden cambiar de estrategias según es necesario, el 27.9% están de acuerdo, el 48.8% están bastante en desacuerdo y el 9.3% está en total desacuerdo. Por lo tanto, los estudiantes deben aprender estrategias metacognitivas de autoobservación y autoevaluación.

Figura 3. Factor I: Conciencia metacognitiva activa del aprendizaje autorregulado en estudiantes de una universidad pública de la Región San Martín, 2020



Fuente: Base de datos de los resultados del Cuestionario de Autorregulación para el aprendizaje

1 En total desacuerdo	3 Regular	5 Totalmente de acuerdo
2 Bastante en desacuerdo	4 Más bien de acuerdo	

Tabla 5. Factor II: Control y verificación del aprendizaje autorregulado en estudiantes de una universidad pública de la Región San Martín, 2020

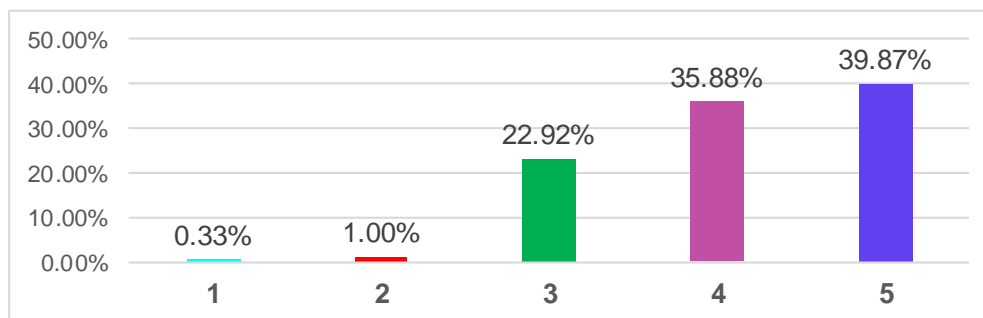
Ítem	Frecuencia						Porcentaje					
	1	2	3	4	5	Total	1	2	3	4	5	Total
1	0	0	8	26	9	43.00	0.0%	0.0%	18.6%	60.5%	20.9%	100.00%
2	1	1	12	9	20	43.00	2.3%	2.3%	27.9%	20.9%	46.5%	100.00%
4	0	0	5	11	27	43.00	0.0%	0.0%	11.6%	25.6%	62.8%	100.00%
12	0	0	9	17	17	43.00	0.0%	0.0%	20.9%	39.5%	39.5%	100.00%
14	0	1	16	13	13	43.00	0.0%	2.3%	37.2%	30.2%	30.2%	100.00%
15	0	1	9	17	16	43.00	0.0%	2.3%	20.9%	39.5%	37.2%	100.00%
18	0	0	10	15	18	43.00	0.0%	0.0%	23.3%	34.9%	41.9%	100.00%
Total							0.3%	1.0%	22.9%	35.9%	39.9%	100.00%

Fuente: Base de datos de los resultados del Cuestionario de Autorregulación para el aprendizaje.

Interpretación

Se aprecia en la tabla 5. y figura 4, se observa que un y el 39.9% de los estudiantes están totalmente de acuerdo en emplear las estrategias, el 35.9% está de acuerdo en su uso, el 22.9% emplea con regularidad las estrategias de autorregulación, el 1% está bastante en desacuerdo en usar las estrategias y solo el 0.3% están en total desacuerdo en emplear las estrategias de control y verificación de lo que van aprendiendo en el proceso de aprendizaje, lo más resaltante en este factor es que el 62.8% los estudiantes está totalmente de acuerdo que la inteligencia es una capacidad modificable y mejorable, el 25.6% está de acuerdo con esta idea y el 11.6% están en duda al respecto, en menor porcentaje el 20.9% de estudiantes está totalmente de acuerdo que para estudiar se requiere tiempo, planificación y esfuerzo, el 60.5% está de acuerdo al respecto y el 18.6% duda al respecto, al respecto considero que es necesario que los estudiantes manejen estrategias de metacognición relacionadas al control y verificación de su aprendizaje.

Figura 4. Factor II: Control y verificación del aprendizaje autorregulado en estudiantes de una universidad pública de la Región San Martín, 2020



Fuente: Base de datos de los resultados del Cuestionario de Autorregulación para el aprendizaje.

1 En total desacuerdo	3 Regular	5 Totalmente de acuerdo
2 Bastante en desacuerdo	4 Más bien de acuerdo	

Tabla 6. Factor III: Esfuerzo diario en la realización de tareas del aprendizaje autorregulado en estudiantes de una universidad pública de la Región San Martín, 2020

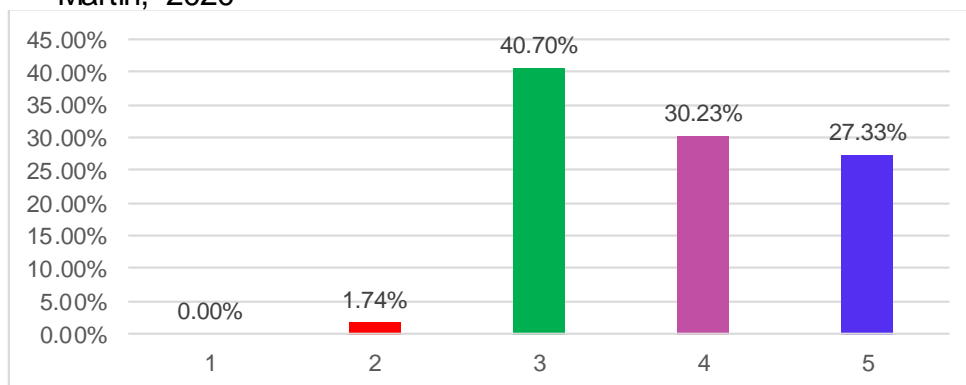
Ítem	Frecuencia					Total	Porcentaje					Total
	1	2	3	4	5		1	2	3	4	5	
5	0	1	15	15	12	43.00	0.0%	2.3%	34.9%	34.9%	27.9%	100.00%
9	0	2	30	5	6	43.00	0.0%	4.7%	69.8%	11.6%	14.0%	100.00%
10	0	0	13	14	16	43.00	0.0%	0.0%	30.2%	32.6%	37.2%	100.00%
11	0	0	12	18	13	43.00	0.0%	0.0%	27.9%	41.9%	30.2%	100.00%
Total							0.00%	1.7%	41%	30.1%	27.2%	100.0%

Fuente: Base de datos de los resultados del Cuestionario de Autorregulación para el aprendizaje.

Interpretación

En la tabla 6. y figura 5, se observa que el 27.2% está totalmente de acuerdo en emplear estrategias que impliquen esfuerzo diario en la realización de las tareas, un 30.1%, está de acuerdo en usar este tipo de estrategias, el 41% usa estas estrategias con regularidad, y solo el 1.7% está bastante en desacuerdo en este tipo de estrategias, en relación a los ítems, el mayor porcentaje 37.2%, respondió totalmente de acuerdo que siempre está al día en sus trabajos y tareas de clases, el 32.6% está de acuerdo, el 30.2% lo hace con regularidad, por otro lado, sólo el 14% están totalmente de acuerdo que después de las clases, ya en casa, revisan sus apuntes para asegurar que entienden la información y que todo esté en orden, el 11.6% están de acuerdo, el 69.8% lo hace con regularidad y el 4.7% está bastante en desacuerdo al respecto por lo mencionado es necesario plantear estrategias metacognitivas para que el estudiantes se esfuerce diariamente en la realización sus tareas.

Figura 5. Factor III: Esfuerzo diario en la realización de tareas del aprendizaje autorregulado en estudiantes de una universidad pública de la Región San Martín, 2020



Fuente: Base de datos de los resultados del Cuestionario de Autorregulación para el aprendizaje.

1 En total desacuerdo	3 Regular	5 Totalmente de acuerdo
2 Bastante en desacuerdo	4 Más bien de acuerdo	

Tabla 7. Factor IV: Procesamiento activo durante las clases del aprendizaje autorregulado en estudiantes de una universidad pública de la Región San Martín, 2020

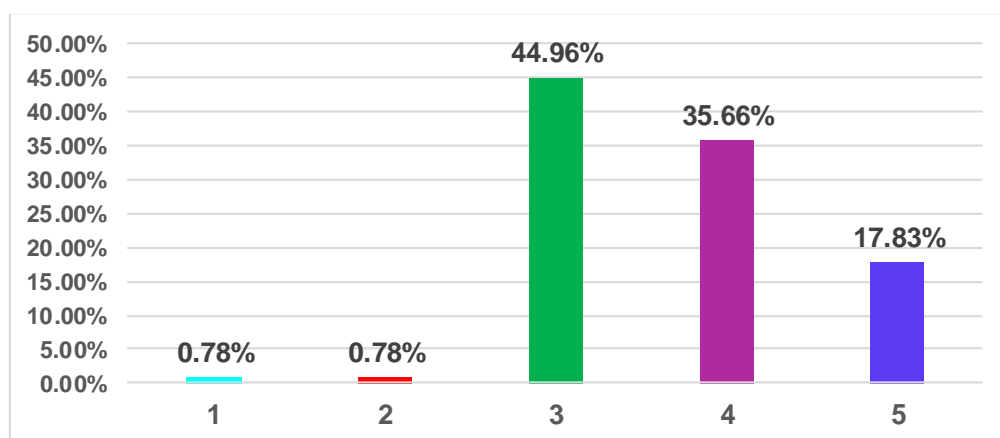
Ítem	Frecuencia						Porcentaje					
	1	2	3	4	5	Total	1	2	3	4	5	Total
16	0	1	21	13	8	43.00	0.0%	2.3%	48.8%	30.2%	18.6%	100.0%
17	0	0	20	15	8	43.00	0.0%	0.0%	46.5%	34.9%	18.6%	100.0%
19	1	0	17	18	7	43.00	2.3%	0.0%	39.5%	41.9%	16.3%	100.0%
Total							0.8%	0.8%	45.0%	35.7%	17.8%	100.0%

Fuente: Base de datos de los resultados del Cuestionario de Autorregulación para el aprendizaje.

Interpretación

Se aprecia en la tabla 7. y figura 6, el 17.8% de estudiantes están totalmente de acuerdo en el uso de estrategias de autorregulación relacionadas al procesamiento activo durante las clases, el 35.7% está de acuerdo, el 45% las emplea con regularidad y el 8% están bastante en desacuerdo y el mismo porcentaje está totalmente en desacuerdo en el empleo de estas estrategias, según los ítems no resaltan en forma significativa, los tres ítems tiene mayor porcentaje en su uso regular de las estrategias durante las clases, es decir, a veces lo emplean y a veces no usan estrategias para verificar si están entendiendo lo que el profesor está explicando en clase, según los resultados es necesario que los estudiantes apliquen estrategias metacognitivas para un procesamiento activo de la información en el momento de clases.

Figura 6. Factor IV: Procesamiento activo durante las clases del aprendizaje autorregulado en estudiantes de una universidad pública de la Región San Martín, 2020



Fuente: Base de datos de los resultados del Cuestionario de Autorregulación para el aprendizaje.

1 En total desacuerdo	3 Regular	5 Totalmente de acuerdo
2 Bastante en desacuerdo	4 Más bien de acuerdo	

Tabla 8. Niveles de autorregulación del aprendizaje. en estudiantes de una universidad pública de la Región San Martín, 2020

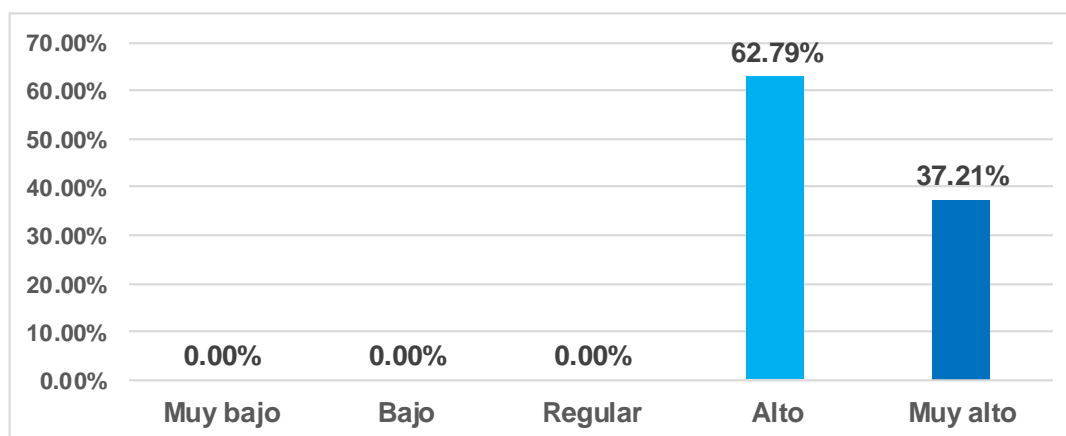
Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Muy bajo	0	0.00%
Bajo	0	0.00%
Regular	0	0.00%
Alto	27	62.79%
Muy alto	16	37.21%
Total	43	100.00%

Fuente: Base de datos de los resultados del Cuestionario de Autorregulación para el aprendizaje

Interpretación

Según se observa en la tabla 8. y figura 7, el 62.79% de los estudiantes se encuentran en un nivel alto de aprendizaje autorregulado, es decir, dirigen sus pensamientos, acciones para lograr sus metas académicas y pueden determinar estrategias para el cumplimiento de las mismas, por otro lado el 37.21% de los estudiantes se encuentra en un nivel muy alto de aprendizaje autorregulado, por lo que sugiere que son constantes a nivel personal para lograr sus objetivos planteados, son capaces de determinar las estrategias más adecuadas y evaluar qué cambios deben realizar y toman decisiones oportunas durante su proceso de aprendizaje.

Figura 7. Niveles de autorregulación del aprendizaje en estudiantes de una universidad pública de la Región San Martín, 2020



Fuente: Base de datos de los resultados del Cuestionario de Autorregulación para el aprendizaje.

V. DISCUSIÓN

En la actualidad se observa estudiantes universitarios que tienen dificultades en la planificación, supervisión y evaluación de su aprendizaje, lo que les impide establecer objetivos con respecto a su conducta o al uso de determinadas estrategias de aprendizaje según la tarea o la asignatura lo que conlleva al bajo rendimiento académico, asimismo se debe tener en cuenta los factores externos del aprendizaje o del contexto porque influyen en la adquisición de estrategias metacognitivas que son importantes durante el proceso de aprendizaje. El estudiante universitario cumple un rol protagónico, es el agente principal de su aprendizaje, ya no es un receptor de información que solo memoriza y repite dentro o fuera del aula de clases, es por ello que debe de contar con habilidades metacognitivas para evaluar su actuación durante el estudio y autorregular su aprendizaje, es en este sentido se planteó la presente investigación.

En este apartado se aborda la discusión de los resultados de la investigación en dos partes: primero se presentan los resultados obtenidos en relación a la variable de aprendizaje autorregulado contrastando con otras investigaciones relacionadas y luego se presentan aspectos resaltantes de la propuesta sobre estrategias metacognitivas comparando con otras investigaciones sobre programas de intervención vinculadas a la metacognición.

Con respecto al aprendizaje autorregulación se han analizado desde el enfoque cognitivo-social aspectos teóricos de la autorregulación del aprendizaje propuesto por Torre (2006), los resultados indican a nivel general que los estudiantes universitarios que participaron en la investigación tienen una alta percepción sobre su capacidad para regular su aprendizaje, es decir consideran que son capaces de controlar sus pensamientos, conducta y emociones y actuar sobre el contexto, ello implica que poseen una actuación estratégica hacia el aprender a aprender, sin embargo, no se refleja en los resultados de aprendizaje en relación a su rendimiento académico considerando que la

muestra de la investigación estuvo constituida por estudiantes del I al IX ciclo observados con matrícula condicionada por bajo rendimiento académico. Los resultados se relacionan con el estudio de Hidalgo (2020), que también obtuvo en su investigación un alto nivel de autorregulación de aprendizaje en los estudiantes del primer año de estudios quienes tienen una elevada percepción del uso de estrategias de autorregulación que aprendieron en la educación básica y además refiere que la causa de este fenómeno se debe a que los estudiantes de primer año sobredimensionan la complejidad de los estudios, sin embargo hay que tener en cuenta que a medida que avanzan los estudios en los semestres académicos es necesario desarrollar con mayor énfasis la capacidad de análisis crítico y reflexivo para cumplir las exigencias que demanda el proceso de enseñanza aprendizaje. Según los aspectos teóricos de la Torre (2007) citado en Hidalgo (2020) un estudiante autorregulado se esfuerza para aprender a manejar estrategias para regular de manera segura y eficaz su proceso de aprendizaje y así como también no solo aplica las estrategias de autorregulación y de autoevaluación para una situación específica sino también lo debe aplicar en otros ámbitos.

En relación a las estrategias de aprendizaje autorregulado que usan con más frecuencia son las estrategias que comprenden al factor de control y verificación, el 39.9% de los estudiantes están totalmente de acuerdo y el 35.9% está de acuerdo, es decir, los estudiantes hacen uso de las estrategias de planificación, revisión, evaluación de los trabajos que realizan para alcanzar sus objetivos de aprendizaje, reforzando estos resultados se encuentran la investigación de Hidalgo (2020) donde se observa que un 98.7% de los estudiantes del primer año de estudios están de acuerdo con poseer un mayor nivel de autorregulación en el aprendizaje en el factor de control y verificación, considero que representa una mayor tendencia y supera al porcentaje obtenido en la presente investigación porque durante el primer año de estudios los estudiantes aplican estrategias metacognitivas de control de la actividad mental de planificación, análisis y evaluación de sus actividades educativas porque al

ser estudiantes del primer año de estudios universitarios su motivación y aptitud hacia el estudio es positiva. En la presente investigación el factor control y verificación destaca la afirmación “yo creo que la inteligencia es una capacidad modificable y mejorable”, el 62.8% de estudiantes se encuentran totalmente de acuerdo y el 25.6% está de acuerdo y según los resultados de Hidalgo (2020) en la afirmación antes mencionada el 95.3% de estudiantes se encuentran de acuerdo o totalmente de acuerdo, en ambas investigaciones es el ítem con más alto puntaje de aceptación.

Por otro lado, una menor proporción de los estudiantes emplean las estrategias del factor del procesamiento activo durante las clases, el 17.8%, está totalmente de acuerdo y el 35.7% está de acuerdo en emplear estrategias este tipo de estrategias, es decir, un poco más del cincuenta por ciento de los evaluados toman con responsabilidad su aprendizaje, para analizar, evaluar o aplicar lo aprendido en otras situaciones. Debemos manifestar que las estrategias de procesamiento activo durante las clases deben de emplearse de manera sistemática para el tratamiento de los datos o de la información en los momentos que lo necesite, asimismo, en la investigación de Hidalgo (2020), el factor de procesamiento activo durante las clases, tuvo el menor porcentaje de aceptación en un 88,7%, lo que se relaciona con la capacidad de atención voluntaria durante las clases.

Según los resultados se aprecia que la estrategia con menor grado de aceptación por los estudiantes a nivel general se encuentra en el factor esfuerzo diario en la realización de tareas, el 14% este de acuerdo y el 11.6% está totalmente de acuerdo que después de las clases, revisa sus apuntes para asegurarse que entienden la información y que todo está en orden, estos resultados se relacionan con los encontrados en Hidalgo (2020) que manifiesta que en un 48% de los estudiantes tiende a estar de acuerdo que revisan sus apuntes en casa después de clase para asegurar su comprensión. Como se ha observado a nivel general los porcentajes son más altos en la investigación

de Hidalgo (2020), y son estudiantes de primer año y en la presente investigación son estudiantes observados por bajo rendimiento académico.

Por otro lado, en la investigación de Mejía (2014) los estudiantes también tienen un nivel de autorregulación alto, asimismo aplican en mayor grado las estrategias de control y verificación, la afirmación con mayor aceptación es que consideran que la inteligencia es una capacidad modificable y mejorable, las estrategias que menos emplean están en relación al factor procesamiento activo de la información en un nivel medio alto están es decir los estudiantes hacen de la autorregulación un saber procedimental pero medianamente tienen un control ejecutivo, a veces eligen las estrategias adecuadas y otras veces no eligen las estrategias adecuadas considerando el contenido que deben aprender, lo antes mencionado coincide con los resultados hallados en la presente investigación la diferencia es que no se ha encontrado resultados en porcentajes en la investigación mencionada, solo en relación a niveles en el aprendizaje autorregulado general y por cada factor de aprendizaje autorregulado.

En relación a la propuesta de intervención denominada programa de estrategias metacognitivas que se plantea como producto de esta investigación es necesario mencionar que se consideró para su diseño el marco teórico del proceso de aprendizaje autorregulado en relación a todos los momentos o etapas, para la elaboración de los módulos y sesiones de intervención psicológica porque el aprendizaje autorregulado requiere de una actuación estratégica por parte de los estudiantes universitarios donde se va valorar la autodeterminación en el ejercicio de las actividades propuestas durante las sesiones de intervención. Los conceptos básicos relacionados a la base teórica del programa de intervención parte de la psicoeducación donde se parte de los aspectos teóricos relacionados a las estrategias de aprendizaje y con mayor énfasis en las estrategias metacognitivas para luego afianzar esos conocimientos con actividades de índole práctico.

En relación a los estudios sobre la variable metacognición, Campo (2016) concluyó que los estudiantes usan conocimientos metacognitivos al realizar sus trabajos escritos y señala asimismo existe correlación positiva entre el nivel de rendimiento y los conocimientos metacognitivos, es así que en el programa de estrategias metacognitivas propuesto en la presente investigación se diseñaron módulos de intervención relacionado al conocimiento metacognitivo con la finalidad de mejorar el aprendizaje autorregulado en los estudiantes universitarios.

Considerando la investigación de Borbone & Sandoval (2014) que tuvo la finalidad de identificar el perfil metacognitivo de los estudiantes para conocer sus necesidades en el uso de sus estrategias de aprendizaje, encontrando que se encuentran en un nivel moderadamente alto y consideran las diferentes dimensiones de la metacognición, metamemoria, metalenguaje, metaatención y metacompreensión. En ese sentido la investigación que se presenta toma en cuenta las dimensiones de la metacognición para plantear sesiones de intervención psicopedagógica.

Tomando en cuenta el estudio de Arias (2020) sobre la conciencia metacognitiva encontró que existe un cambio significativo y positivo en la conciencia metacognitiva entre el inicio del semestre académico y al finalizar el semestre en las dimensiones de planificación y autorregulación, lo que refuerza el diseño del programa de estrategias metacognitivas de la presente investigación y se consideró la elaboración de sesiones de intervención relacionados a la planificación y a la autorregulación cognitiva con la finalidad de mejorar el aprendizaje autorregulado en los estudiantes universitarios.

VI. CONCLUSIONES

Después de analizar los resultados de la investigación puedo concluir: considerando los objetivos de la investigación lo siguiente:

1. Se diseñó el programa de estrategias metacognitivas para mejorar el aprendizaje autorregulado en los estudiantes de la Universidad Pública de la Región San Martín, 2020, y se elaboró la propuesta de programa en base a tres módulos de intervención con doce sesiones de atención.
2. Se estableció que los estudiantes tienen un nivel alto de aprendizaje autorregulado y representa el 62.79%.
3. Los estudiantes emplean con más frecuencia las estrategias relacionadas al control y verificación académica, están totalmente de acuerdo en usarlas el 39.9% y de acuerdo el 35.9%, le sigue las estrategias relacionadas al esfuerzo diario en la realización de las tareas, los estudiantes en un 27% están totalmente de acuerdo en usarlas y de acuerdo en un 30.2%, le sigue las estrategias del factor conciencia metacognitiva activa, están totalmente de acuerdo en usarlas el 25.9% y de acuerdo el 31% y las estrategias menos utilizadas corresponden al procesamiento activo durante las clases, están totalmente de acuerdo en usarlas el 17.8% y de acuerdo el 35.7%.
4. La aplicación del programa de estrategias metacognitivas es relevante porque permitirá ejercitar en los estudiantes en las habilidades metacognitivas relacionadas a los procesos cognitivos, desarrollando la autoobservación, autoevaluación y el auto refuerzo que incentiva a la motivación intrínseca. El uso de las estrategias metacognitivas ayudará al mejorar el rendimiento académico, así mismo lograr los objetivos planteados y optimizar el aprendizaje autorregulado porque el estudiante universitario en la actualidad es el gestor de su aprendizaje.

VII. RECOMENDACIONES

El aprendizaje autónomo y la autorregulación del aprendizaje empodera al estudiante formándolo con habilidades y destrezas eficaces en su desempeño profesional, en este sentido planteo las siguientes recomendaciones:

- A las autoridades universitarias, promover la aplicación del programa de estrategias metacognitivas para mejorar el aprendizaje autorregulado en los estudiantes observados por bajo rendimiento académico de todas las carreras profesionales.
- A las autoridades de la Facultad de Ciencias de la Salud, se recomienda aplicar el programa de estrategias metacognitivas para mejorar el aprendizaje autorregulado al iniciar el semestre académico, para que se observen los cambios de mejora en su desempeño académico.
- A los investigadores, diseñar y aplicar programas sobre estrategias de aprendizaje considerando otras variables de estudio relacionadas a la metacognición y al rendimiento académico como el control del contexto y la motivación del estudiante que son estrategias que apoyan al procesamiento de la información.
- A los docentes, promover el empleo de las estrategias metacognitivas en los estudiantes durante las actividades de enseñanza aprendizaje, porque contribuye a la autorregulación del aprendizaje y permite adquirir habilidades de autorreflexión sobre su propio aprendizaje.
- A los estudiantes, se recomienda que empleen estrategias metacognitivas con la finalidad de desarrollar habilidades de autoobservación, autoevaluación y autoreforzo durante el proceso de aprendizaje y desarrollaran competencias básicas para su formación profesional.

REFERENCIAS

1. Alegre, A. (2014), Autoeficacia académica, autorregulación del aprendizaje y rendimiento académico en estudiantes universitarios iniciales. *Psicología Educativa*, USIL. 79-120. Ene.-jun. 2014, Vol. 2, N° 1: pp.79-120. <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2014.v2n1.54>
2. Agüero, J. (2018), *Habilidades Académicas y Autorregulación del Aprendizaje en Ingresantes a Ciencias Empresariales*. [Tesis de maestría, Universidad Nacional de Educación].
<http://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/UNE/1381/TM%20CE-Du%203209%20A1%20%20Aguero%20Linares.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
3. Aquino, A. (2015), *Relación entre autoeficacia, autorregulación y rendimiento académico de los estudiantes de primer ingreso, de la licenciatura en nutrición del campus central de la Universidad Rafael Landívar en el curso de estrategias de razonamiento (CFI)*. [Tesis de maestría, Universidad Rafael Landívar]
<http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesisjcem/2015/05/83/Aquino-Angelica.pdf>
4. Arias-Barahona, R. & Aparicio, A. (2020). Conciencia metacognitiva en ingresantes universitarios de ingeniería, arquitectura y ciencias aeronáuticas. *Psicología Educativa*, USIL. ene. – abr. 2020, Vol. 8, N° 1, e272 ISSN 2307-7999 <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2020.v8n1.272>
5. Arias, W., Rivera, R., & Cevallos, K. (2020) Análisis psicométrico del Cuestionario de Autorregulación del Aprendizaje en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Arequipa, *Investigación en Psicología* Vol. 23 - N.º 1 - 2020, pp. 179 – 192, ISSN L: 1560 - 909X, Facultad de Psicología. UNMSM. – DOI: <https://doi.org/10.15381/rinvp.v23i1.18100>
6. Ariza, F., & López, V. (2018). Un estudio neuropsicológico basado en las estrategias de aprendizaje y el rendimiento académico en formación profesional. *Praxis Pedagógica*.
<https://doi.org/10.26620/uniminuto.praxis.18.23.2018.127-153>
7. Arpi, J., (2019), *La autorregulación del aprendizaje y su relación con el rendimiento académico en los estudiantes universitarios del II semestre de la*

- Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa. [Tesis de maestría, UNAS]. Repositorio institucional. <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/9445>*
8. Bandura A. (1993). *Perceived self-efficacy in cognitive development and functioning. Educational Psychologist*; 28: 117-48.
<https://www.uky.edu/~eushe2/Bandura/Bandura1993EP.pdf>
 9. Bortone, R. & Sandoval, A. (2014), *Perfil metacognitivo en estudiantes universitarios*, Investigación y Posgrado ISSN (digital): 2244-7474 Vol. 29(1), 2014 pp. 129-149. <https://www.redalyc.org/pdf/658/65848192006.pdf>
 10. Bruce, L. (2016). *Estrategias de aprendizaje utilizadas por los alumnos de la Escuela de Negocios de la Universidad de Lima*. [Tesis de maestría, Universidad de Piura]. <https://hdl.handle.net/11042/2493>
 11. Camargo, P. (2019). Estrategias de aprendizaje: herramienta didáctica para autorregular el aprendizaje. Vol. 24 Núm. 1 (2018): *Educación*. <https://doi.org/10.33539/educacion.2018.v24n1.1319>
 12. Campo, K. Escorcia, D. Moreno, M., & Palacio, J. (2016). Metacognición, escritura y rendimiento académico en universitarios de Colombia y Francia. *Avances en Psicología Latinoamericana* / Vol. 34(2) / pp. 233-252 / 2016 / ISSN 2145-4515. <http://www.scielo.org.co/pdf/apl/v34n2/v34n2a04.pdf>
 13. Castro, A. (2016), *Inteligencia emocional y habilidades metacognitivas en estudiantes universitarios de estudios generales*. [Tesis de maestría, Universidad San Martín].
<https://docplayer.es/72126342-Inteligencia-emocional-y-habilidades-metacognitivas-en-estudiantes-universitarios-de-estudios-generales.html>
 14. Chitiva, N. Hernández, G., Lesmes, A., López, K., Peña, E., Ramírez, M., Rodríguez, D. & Saavedra, F., (2017), Proyecto PADA: *Programa para la autorregulación del aprendizaje. Universidad Pedagógica Nacional Facultad de Educación*. [Tesis de maestría, Universidad Pedagógica Nacional].
<http://repository.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/9908/TE-21597.pdf?sequence=1>

15. Costa, O. & García, O. (2017). El aprendizaje autorregulado y las estrategias de aprendizaje. *Tendencias Pedagógicas*, Vol.30, 117-130.Universidad Autónoma de Madrid. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6164822.pdf>.
16. Dale H. Shunk. (2012) *Teorías del Aprendizaje, una perspectiva educativa.*, Sexta edición. Editorial: Pearson Educación <https://yoprofesor.org/2015/11/25/teorias-del-aprendizaje-por-dale-h-schunk-descarga-gratuita/>
17. Daura, F. (2015). Aprendizaje autorregulado y rendimiento académico en estudiantes del ciclo clínico de la carrera de Medicina”. *Investigación Educativa*-September, Vol. 17, Núm. 3, <https://redie.uabc.mx/redie/article/view/408/1293>
18. Flavell, J. (1976). *Metacognitive aspects of problem solving*. En L.R. Resnick (Ed.). *The Nature of Intelligence*. (pp. 231-235). Hillsdale, N.J: Lawrence Erlbaum.
19. Figallo, F., Gonzales, M. & Diestra, V. (2020). Educación superior en el contexto de la pandemia por el COVID-19 ESAL - *Educación Superior en América Latina*. <http://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/esal/article/viewFile/13404/214421444832>
20. Gaeta, M. & Cavazos, J. (2016). Relación entre tiempo de estudio, autorregulación del aprendizaje y desempeño académico en estudiantes universitarios. CPU-e. *Investigación Educativa* 23 julio-diciembre, 2016, ISSN 1870-5308. <http://www.scielo.org.mx/pdf/cpue/n23/1870-5308-cpue-23-00142.pdf>
21. García, I., Sánchez, M. & Ríquez A. (2016). Estrategias de Aprendizaje y Autorregulación Motivacional. Identificación de Perfiles para la Orientación de Estudiantes Universitarios de Nuevo Ingreso. *Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación - e valiação Psicológica*. RIDEP · Nº41 · Vol.1 · 39-57 · 2016. <https://www.redalyc.org/pdf/4596/459646901005.pdf>
22. Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. Sexta Edición. Editorial McGraw-Hill. http://docs.wixstatic.com/ugd/986864_5bcd4bbbf3d84e8184d6e10eecea8fa3.pdf

23. Hernández, L. & Pérez R. (2015). *Metas Académicas, Estrategias Metacognitivas y Rendimiento Metacognitivas y Rendimiento Académico en Autorregulación Académica. Autorregulación Académica. Proceso desde la Asociación de los Estudiantes*. Editorial: Instituto Universitario Anglo Español.
<http://www.redie.mx/librosyrevistas/libros/autorregulacion.pdf>
24. Hernández, L. & Quintana M. (2015). *El establecimiento de metas como guía para la autorregulación del aprendizaje. Proceso desde la Asociación de los Estudiantes*. Editorial: Instituto Universitario Anglo Español.
<http://www.redie.mx/librosyrevistas/libros/autorregulacion.pdf>
25. Hidalgo, E., (2020). *Los factores de motivación en la elección de la carrera docente y su relación con el aprendizaje autorregulado en estudiantes de primer año de una universidad Pública*. [Tesis de maestría, Universidad Peruana Cayetano Heredia].
http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/8137/Factores_HidalgoNicho_Eduardo.pdf?sequence=1&isAllowed=y
26. Honorio, O., Rodríguez, F. (2018), *Aplicación de la metacognición por estudiantes de Medicina de una Universidad del Perú - 2017*. [Tesis de maestría, Universidad Cesar Vallejo]. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/17600>
27. Huamancusi M. (2017), *Estrategias de autorregulación del aprendizaje y metas de estudio en alumnos de la Universidad Nacional de Educación*. [Tesis de maestría, Universidad Nacional de Educación].
<http://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/UNE/1377/TM%20CE-Du%203157%20H1%20%20Huamancusi%20Huamancayo.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
28. Ingunza, D., (2019), *La autorregulación del aprendizaje y las metas de estudio en los alumnos de la especialidad de ciencias sociales y turismo de la facultad de educación de la U.N.J.F.S.C*. [Tesis de maestría, Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión].
<http://repositorio.unjfsc.edu.pe/handle/UNJFSC/3449>
29. Jiménez, R. & Puente, F. (2014). Modelo de estrategias metacognitivas. Madrid, España. *Revista de Investigación Universitaria*, Vol. 3 (1): 11-16

- <https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/riu/article/view/695>
30. Medina, R., Álamo, D., Costa, M. J. & Rodríguez de Castro, F. (2019). Aprendizaje autorregulado: una estrategia para 'enseñar a aprender' en ciencias de la salud. *Fundación Educación Médica*. (Ed. impresa) Vol.22 no.1, feb.-Oct-2019.
http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2014-98322019000100002
 31. Mejía J., (2014), *Autorregulación del alumno-tutor en el plan de élite del departamento de arquitectura, año 2013 y primer ciclo del 2014*. [Tesis de maestría, Universidad Rafael Landívar]
<http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/83/Mejia-Juan.pdf>
 32. MINEDU. (2014, 3 de julio), Ley Universitaria 30220 de 2014. Congreso de la República
http://www.minedu.gob.pe/reforma-universitaria/pdf/ley_universitaria.pdf
 33. MINEDU-SINEACE. (2017). Modelo de acreditación de estudios de educación superior universitaria.
<http://fad.unsa.edu.pe/bancayseguros/wp-content/uploads/sites/4/2019/12/6-Libro-Modelo-de-Acreditaci%C3%B3n-para-Programa...-WEB.pdf>
 34. Mora, C. (2013). Metacognición y áreas de la metacognición. *Psicología, Tercera Época*, Vol. 32, Núm. 1-2013, pp. 33-73, ISSN: 1316- 0923
https://www.researchgate.net/publication/315825572_METACOGNICION_Y_AREAS_DE_LA_METACOGNICION
 35. Morales P. (2011); Cuestionarios y Escalas, Universidad Pontificia Comillas, Facultad de Ciencias Humanas y Sociales.
https://ice.unizar.es/sites/ice.unizar.es/files/users/leteo/materiales/cuestionario_syescalasbreve.pdf
 36. Morvelí M. & Raicovi M. (2018). *Estilos de aprendizaje y estrategias metacognitivas en estudiantes de un centro de idiomas de una universidad privada*. [Tesis de maestría, Universidad Marcelino Champagnat.]
<http://repositorio.umch.edu.pe/handle/UMCH/543>

37. Nocito, G. & Navarro, E. (2018), Mejora de las estrategias de autorregulación del aprendizaje en la universidad: impacto de un programa de adaptación académica a grado. *Bordón*, Vol. 70 Núm. 4. <https://recyt.fecyt.es/index.php/BORDON/article/view/60148/41260>
38. Navea, A. (2018). El aprendizaje autorregulado en estudiantes de ciencias de la salud: recomendaciones de mejora de la práctica educativa. *Educación Médica, Volumen 19(4):193-200, ELSEVIER, julio-agosto 2018.* <https://doi.org/10.1016/j.edumed.2016.12.012>
39. Núñez, R. (2015). *Relación entre autoeficacia, autorregulación y desempeño académico de los estudiantes de física de la facultad de ingeniería y arquitectura de la UCA.* [Tesis de maestría, Universidad Rafael Landívar]. <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2015/05/83/Nunez-Raul.pdf>
40. Pacheco, A. (2012). *Estrategias metacognitivas y rendimiento en Metodología del Aprendizaje e Investigación de los estudiantes del I ciclo de la Facultad de Ingeniería Civil de la Universidad Nacional de Ingeniería.* [Tesis de Maestría, Universidad Nacional Mayor de san Marcos]. <https://hdl.handle.net/20.500.12672/3433>
41. Panadero, E. (2017). A Review of Self-regulated Learning: Six Models and Four Directions for Research. *Frontiers in Psychology*, 8 (422), 1-28. doi: 10.3389/fpsyg.2017.00422
42. Ponce, M. (2016). La autogestión para el aprendizaje en estudiantes de ambientes mediados por tecnología. *Diálogos sobre educación*, vol. 7, núm. 12, 2016 Universidad de Guadalajara. <https://www.redalyc.org/jatsRepo/5534/553458153013/553458153013.pdf>
43. Ramos-Galarza C., Rubio, D., Ortiz, D.; Acosta, P., Hinojosa, F.; Cadena, D. & López, E. (2020). Autogestión del aprendizaje del universitario: un aporte en su construcción teórica. *ESPACIOS*. ISSN 0798 1015Vol. 41 (Nº 18) Año 2020. <https://www.revistaespacios.com/a20v41n18/a20v41n18p16.pdf>
44. Rebaza, E, (2016). *Relación entre estrategias metacognitivas, aprendizaje Autorregulado y autoestima en los estudiantes en el Instituto Superior*

- Pedagógico Indoamérica 2011*. [Tesis de maestría, Universidad Privada Antenor Orrego]. <http://repositorio.upao.edu.pe/handle/upaorep/2312>
45. Robles, F. Galicia, I. & Sánchez, A. (2017). Orientación temporal, autorregulación y aproximación al aprendizaje en el rendimiento académico en estudiantes universitarios. Universidad Nacional Autónoma de México. *Psicología Iztacala*, Vol. 20 N° 2. pp. 506-507. <http://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/60812>
 46. Ruíz, B., (2015), *Autorregulación y su Relación con el Rendimiento Académico en los Estudiantes*. [Tesis de maestría, Universidad Rafael Landívar] <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesisjcem/2015/05/83/Ruiz-Bessy.pdf>
 47. Sánchez H., Reyes C, y Mejía K. (2018). Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística. Universidad Ricardo Palma. Editorial Universidad Ricardo Palma. <http://repositorio.urp.edu.pe/handle/URP/1480>
 48. Torrano, F., Fuentes, J. L., & Soria, M., (2017). Aprendizaje autorregulado: estado de la cuestión y retos psicopedagógicos. *Perfiles Educativos*. vol.39 no.156 abr./jun. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-26982017000200160
 49. Urbano, S. (2018), *Aprendizaje autorregulado y metas académicas en alumnos de Matemática de la Universidad San Luis Gonzaga de Ica*. [Tesis de maestría, Universidad Nacional de E. Enrique Guzmán y Valle]. <http://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/UNE/2432/TM%20CE-Du%204048%20U1%20%20Urbano%20Lucana.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
 50. Vergara R. (2018), *Autorregulación del aprendizaje de los estudiantes del II ciclo de contabilidad de dos universidades privadas*. [Tesis de maestría. Universidad Cesar Vallejo]. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/14573>

ANEXOS

ANEXO 1.

MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
Variable Independiente: Programa de estrategias metacognitivas	Las estrategias metacognitivas de aprendizaje son un grupo de acciones encaminadas a entender las propias operaciones y procesos mentales (qué), saber usarlas (cómo) y saber readaptarlas y/o modificarlas cuando así lo solicite los objetivos planteados. (Osses, 2008, citado en Arias, 2020).	El programa metacognitivo estará formado por un conjunto de módulos y cada módulo tendrá sesiones educativas, se plantean procedimientos y actividades estructuradas, que deben ejecutar los participantes en un tiempo establecido, se indica los materiales y los recursos a utilizar, las estrategias ayudaran a los estudiantes a que aprendan a aprender y mejoren las estrategias de autorregulación del aprendizaje.	<ul style="list-style-type: none"> - Conocimiento metacognitivo. - Control de la actividad mental. - Modalidades de la metacognición 	Sesión: I, II, III, IV. Sesión: I, II, III, IV, V. Sesión: I, II, III.	Escala ordinal
Variable Dependiente: Aprendizaje autorregulado	el aprendizaje autorregulado lo define como un proceso de construcción dinámica que permite a los estudiantes, sobre la base de los objetivos de aprendizaje que eligen y de la influencia ejercida por el ambiente, intentan vigilar, ajustar y examinar su conocimiento, su motivación y su comportamiento, Pintrich (2000) Citado en Daura, (2015)	Se considera para el estudio los resultados que se obtengan luego de la aplicación del cuestionario de "Autorregulación para el aprendizaje académico en la Universidad" de Torre Puente (2006). El cual consta de 20 preguntas agrupadas en 4 factores.	<ul style="list-style-type: none"> - Conciencia metacognitiva activa. - Control y verificación - Esfuerzo diario en la realización de las tareas. - Procesamiento activo durante las clases. 	Puntaje obtenido en el cuestionario - Ítems: 3, 6, 7, 8, 13 y 20. - Ítems: 1, 2, 4, 12, 14, 15 y 18. - Ítems: 5, 9, 10 y 11. - Ítems: 16, 17 y 19.	Por intervalo del 1 al 5. - En total desacuerdo. - Bastante en desacuerdo. - Regular. - Más bien de acuerdo, - Totalmente de acuerdo.

ANEXO 2.

INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Ficha técnica

Nombre	Cuestionario de Autorregulación para el aprendizaje académico en la universidad.
Autor	Dr. Juan Carlos Torre Puente.
País	Madrid
Año	2006
Validez	Validado en Perú por Alegre, (2014). Validez de constructo de 0.882
Confialbilidad	Consistencia interna alfa de Cronbach de 0.862
Finalidad	Evaluar el nivel de aprendizaje autorregulado en función a cuatro factores.
Número de ítems	20 ítems distribuidos en cuatro factores
Factores que evalúa	I. Conciencia metacognitiva activa: 6 ítems (3, 6, 7, 8, 13 y 20). II. Control y verificación por parte de quien estudia: 7 ítems (1, 2, 4, 12, 14, 15 y 18). I. Esfuerzo diario en la realización de las tareas: 4 ítems (5, 9, 10 y 11). II. Procesamiento activo durante las clases. 3 ítems (16, 17 y 19).
Escala de valoración	Escala de liker de 1 a 5: 1 (En total desacuerdo) a 5 (Totalmente de acuerdo)
Ambito de aplicación	Estudiantes del nivel universitario
Tipo de aplicación	Individual o colectiva
Tiempo de aplicación	De 15 a 20 minutos aproximadamente.

Instrumento original

Cuestionario sobre autorregulación para el aprendizaje académico en la universidad

¿En qué medida crees que estas afirmaciones expresan tu manera y estilo de estudiar? Señala la respuesta que mejor te describa; responde con cierta rapidez y sobre todo con sinceridad; este cuestionario es anónimo.

Varón

Mujer

Nada que ver conmigo

Yo soy así...

1	Para mí, estudiar requiere tiempo, planificación y esfuerzo.	1	2	3	4	5
2	Cuando estoy estudiando algo, me digo interiormente cómo tengo que hacerlo.	1	2	3	4	5
3	Sé con precisión qué es lo que pretendo al estudiar cada asignatura.	1	2	3	4	5
4	Yo creo que la inteligencia es una capacidad modificable y mejorable.	1	2	3	4	5
5	Por mi experiencia personal, veo que mi esfuerzo e interés por aprender se mantiene a pesar de las dificultades que encuentro.	1	2	3	4	5
6	Cuando me pongo a estudiar tengo claro cuándo y por qué debo estudiar de una manera y cuándo y por qué debo utilizar una estrategia distinta.	1	2	3	4	5
7	Tengo confianza en mis estrategias y modos de aprender	1	2	3	4	5
8	Si me encuentro con dificultades cuando estoy estudiando, pongo más esfuerzo o cambio la forma de estudiar o ambas cosas a la vez.	1	2	3	4	5
9	Después de las clases, ya en casa, reviso mis apuntes para asegurarme que entiendo la información y que todo está en orden.	1	2	3	4	5
10	Estoy siempre al día en mis trabajos y tareas de clase	1	2	3	4	5
11	Yo creo que tengo fuerza de voluntad para ponerme estudiar	1	2	3	4	5
12	Cuando estoy estudiando una asignatura, trato de identificar las cosas y los conceptos que no comprendo bien	1	2	3	4	5
13	No siempre utilizo los mismos procedimientos para estudiar y aprender; sé cambiar de estrategias .	1	2	3	4	5
14	Según voy estudiando, soy consciente de si voy cumpliendo o no los objetivos que me he propuesto	1	2	3	4	5
15	Cuando estoy leyendo, me detengo de vez en cuando y, mentalmente, reviso lo que se está diciendo	1	2	3	4	5
16	Durante la clase, verifico con frecuencia si estoy entendiendo lo que el profesor está explicando	1	2	3	4	5
17	Los obstáculos que voy encontrando, sea en clase o cuando estoy estudiando, más que desanimarme son un estímulo para mí.	1	2	3	4	5
18	Cuando estoy estudiando, me animo a mí mismo interiormente para mantener el esfuerzo.	1	2	3	4	5
19	En clase estoy atento a mis propios pensamientos sobre lo que se explica	1	2	3	4	5
20	Tengo mis propios criterios sobre cómo hay que estudiar y al estudiar me guío por ellos.	1	2	3	4	5

Fuente: Morales P., (2011); Cuestionarios y Escalas, Universidad Pontificia Comillas, Facultad de Ciencias Humanas y Sociales

Cuestionario de autorregulación para el aprendizaje académico en la universidad

Estimado estudiante: El presente cuestionario tiene como objeto conocer la autorregulación académica, es anónimo y las respuestas son confidenciales y los resultados obtenidos servirán para una investigación.

Datos generales

Sexo: Femenino (1) Masculino (2)

Edad: _____ años cumplidos

Ciclo académico: _____

Escuela profesional: _____

Institución Educativa donde estudió el nivel secundario: Público (1) Privado (2)

Instrucciones:

A continuación, encontrará una serie de enunciados, que deberás leer con mucha atención, marque con una "X" una sola alternativa señala la respuesta que mejor te describa; responde con sinceridad.

Gracias por tu colaboración

Cuestionario de autorregulación para el aprendizaje académico en la universidad

A	B	C	D	E
En total desacuerdo , yo no soy así, nada que ver conmigo.	Bastante en desacuerdo , tiene poco que ver conmigo.	Regular , a veces sí y a veces no.	Más bien de acuerdo , soy bastante así, tiene bastante que ver con lo que soy.	Totalmente de acuerdo , me refleja
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

N°	ÍTEMS	A	B	C	D	E
1	Para mí, estudiar requiere tiempo, planificación y esfuerzo.					
2	Cuando estoy estudiando algo, me digo interiormente cómo tengo que hacerlo.					
3	Sé con precisión qué es lo que pretendo al estudiar cada Asignatura.					
4	Yo creo que la inteligencia es una capacidad modificable y mejorable.					
5	Por mi experiencia personal, veo que mi esfuerzo e interés por aprender se mantiene a pesar de las dificultades que encuentro.					
6	Cuando me pongo a estudiar tengo claro cuándo y por qué debo estudiar de una manera y cuándo y por qué debo utilizar una estrategia distinta.					
7	Tengo confianza en mis estrategias y modos de aprender					
8	Si me encuentro con dificultades cuando estoy estudiando, pongo más esfuerzo o cambio la forma de estudiar o ambas cosas a la vez.					
9	Después de las clases, ya en casa, reviso mis apuntes para asegurarme que entiendo la información y que todo está en orden.					
10	Estoy siempre al día en mis trabajos y tareas de clase					
11	Yo creo que tengo fuerza de voluntad para ponerme estudiar					
12	Cuando estoy estudiando una asignatura, trato de identificar las cosas y los conceptos que no comprendo bien					
13	No siempre utilizo los mismos procedimientos para estudiar y aprender; sé cambiar de estrategias .					
14	Según voy estudiando, soy consciente de si voy cumpliendo o no los objetivos que me he propuesto					
15	Cuando estoy leyendo, me detengo de vez en cuando y, mentalmente, reviso lo que se está diciendo					
16	Durante la clase, verifico con frecuencia si estoy entendiendo lo que el profesor está explicando					
17	Los obstáculos que voy encontrando, sea en clase o cuando estoy estudiando, más que desanimarme son un estímulo para mí.					
18	Cuando estoy estudiando, me animo a mí mismo interiormente para mantener el esfuerzo.					
19	En clase estoy atento a mis propios pensamientos sobre lo que se explica					
20	Tengo mis propios criterios sobre cómo hay que estudiar y al estudiar me guío por ellos.					

Ruíz, B., (2015), Autorregulación y su Relación con el Rendimiento Académico en los Estudiantes.

ANEXO 3. AUTORIZACIÓN DE APLICACIÓN DEL INSTRUMENTO



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN MARTIN-TARAPOTO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
DECANATURA

Jr. Amorarca N° 334 – Morales San Martín Correo: fcs@unsm.edu.pe



“Año de la Universalización de la Salud”

Morales 21 de octubre del 2020

OFICIO N° 0241- 2020-UNSM/FCS

Señora Psicóloga.

LUZ MARIA ACEVEDO LEMUS

Presente. -

ASUNTO : Autoriza aplicar instrumentos para desarrollo de tesis.

REFERENCIA : Carta s/n-2020/LMAL (Exp. 0717)

Saludo a usted cordialmente y en atención a la referencia manifestar que la Decanatura de la Facultad de Ciencias de la Salud le autoriza la aplicación de instrumentos necesarios para el desarrollo de su tesis, en los estudiantes condicionados por rendimiento académico de la Facultad de Ciencias de la Salud de la UNSM-T.

Sin otro particular me suscribo

Atentamente,



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN MARTÍN
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD


Ostea. Dra. NELLY REÁTEGUI LOZANO
DECANA

c.c.
archivo
s/grethel

ANEXO 4.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

El propósito de la presente es informarle sobre la investigación y solicitarle su consentimiento. La presente investigación se titula “Programa de estrategias metacognitivas para mejorar el aprendizaje autorregulado en estudiantes de la Universidad Pública de la Región San Martín, 2020”. Esta investigación está siendo realizado por la investigadora Luz María Acevedo Lemus, bajo la supervisión del Dr. Juan Luis Rodríguez Vega. El objetivo es diseñar un programa para mejorar el aprendizaje autorregulado de los estudiantes universitarios.

La información será obtenida a través de la aplicación de un instrumento denominado “Cuestionario de autorregulación para el aprendizaje académico en la Universidad”.

Participar en esta encuesta no le generará ningún perjuicio académico, su identidad será tratada de manera anónima, la información será analizada de manera conjunta con la respuesta de otros estudiantes y servirá para la elaboración de un informe de investigación, artículos y presentaciones académicas. Su participación en la investigación es completamente voluntaria.

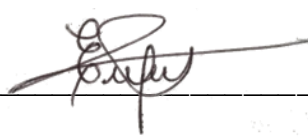
Si tuviera alguna consulta sobre la investigación, puede formularla cuando lo estime conveniente. Al concluir la investigación, recibirá una copia digital con los resultados obtenidos. Si está de acuerdo con los puntos anteriores, regístrese completando sus datos:

Nombre: Ericka Mishel Ocmin Contreras

Correo electrónico: emocminc@alumno.unsm.edu.pe

Fecha: 11 de noviembre del 2020

Firma del participante: _____



DNI: 74831396

ANEXO 5.

PROGRAMA “AUTOGESTIÓN DEL APRENDIZAJE”

I. Datos informativos

- 1.1 Universidad : Universidad Nacional de San Martín
- 1.2 Lugar : Departamento de San Martín
- 1.3 Facultad : Ciencias de la Salud
- 1.4 Carrera : Obstetricia y enfermería
- 1.5 Dirigido a : Estudiantes del I al IX ciclo
- 1.6 Duración : 3 meses
- 1.7 Autora : Luz María Acevedo Lemus

II. Fundamentación

El programa “Autogestión del aprendizaje” está dirigido a los estudiantes de la carrera de obstetricia y enfermería de la facultad de ciencias de la salud de la Universidad Nacional de San Martín de la Región de San Martín que se encuentran en condición de observados por bajo rendimiento académico y estudiantes que han reingresado después de haber sido suspendidos por un año. El programa está orientado a desarrollar habilidades metacognitivas en los estudiantes universitarios, busca promover la capacidad de reflexionar y evaluar su propia actuación durante el proceso de aprendizaje. El programa pretende contribuir a los planteamientos teóricos de Flavell sobre metacognición, considerando a la metacognición como el conocimiento sobre los propios procesos y operaciones cognitivas, el programa también aportará conocimientos a la teoría de Bandura sobre el aprendizaje autorregulado porque gracias a la autogestión del aprendizaje el estudiante puede controlar, regular, modelar su propio comportamiento, tienen la capacidad de plantear sus objetivos, definir sus estrategias y evaluar sus logros. (Torre 2007 citado en Aquino 2015).

El aprendizaje de las estrategias les ayudará a tomar conciencia de su aprendizaje reforzando las estrategias que poseen e integrar las nuevas estrategias en su repertorio cognitivo aplicándolo durante el proceso de aprendizaje en el aula de clases presenciales o clases virtuales, así como también durante el desarrollo de las tareas académicas y de esta manera el estudiante va adquiriendo empoderamiento cognitivo y por lo tanto mejorará sus estrategias ya existentes y su rendimiento académico.

El programa presenta un conjunto de estrategias metacognitivas, los cuales están organizados en tres módulos de intervención que comprenden 12 sesiones, el primer módulo denominado Conocimiento metacognitivo, que se desarrollará en cuatro sesiones: “Examinando mis procesos cognitivos: atención y memoria”, “Mis habilidades cognitivas: pensamiento y comprensión”, “Analizando las tareas académicas” y “Revisando mis estrategias y técnicas durante el estudio”, el segundo módulo Control de la actividad mental se trabajará en cinco sesiones: “Mis objetivos de aprendizaje”, “Planificando mis actividades y tiempo de estudio”, “Seleccionado las estrategias cognitivas”, “Estrategias metacognitivas eficaces”, “Evaluando mis tareas y las estrategias cognitivas y metacognitivas”, finalmente el tercer módulo de intervención denominado Modalidades de la metacognición comprende tres sesiones “La metaatención en mis actividades académicas”, “Examinando la metamemoria”, “La metacompreensión y el metapensamiento”.

Para la implementación del programa se empleará estrategias metodológicas que resaltan el papel activo de los estudiantes, las intervenciones serán sesiones de trabajo grupal e individual dependiendo del caso. Las estrategias metacognitivas del programa se basan de los aportes de Torre (2007) que describe los procesos de aprendizaje autorregulado como la autoobservación, la autoevaluación y las influencias auto reactivas que son incentivos internos para la motivación intrínseca. Citado en (Hidalgo 2020), es importante resaltar el apoyo de los docentes tutores que acompañan y orientan al estudiante y se coordina con ellos para realizar el seguimiento y monitoreo de las actividades trabajadas con los estudiantes. Se realizará una charla de sensibilización con la presencia de los estudiantes y sus tutores antes de iniciar el programa con la finalidad de dar a

conocer la importancia del aprendizaje autorregulado y analizar la implicancia de la metacognición como estrategias de aprendizaje. Para la ejecución del programa se empleará la metodología activa participativa, la lluvia de ideas permite identificar las ideas previas a partir de ello se pasará a la fase instructiva, se emplearán estrategias de autorreflexión y autoevaluación, técnicas de autoobservación, técnica del autorregistro, aprendizaje cooperativo e interaprendizaje generando así dinamismo y un clima de confianza entre todos los estudiantes. En la evaluación de inicio se aplicó el pre test “Cuestionario de autorregulación para el aprendizaje académico en la universidad”, y según el análisis de los resultados se identificó el nivel aprendizaje autorregulado de los estudiantes para establecer la línea base, la evaluación de proceso se realizará durante las sesiones de aprendizaje de las estrategias metacognitivas, al finalizar las sesiones se aplicará una autoevaluación con preguntas como: ¿Estoy logrando mis objetivos?, ¿Tengo alguna dificultad en cumplir las estrategias?, ¿Qué es lo que está originando mis dificultades?, esta evaluación ofrece al estudiante información para efectuar posibles ajustes según el grado de dominio y efectividad de las estrategias metacognitivas, se evidenciará su avance según el desempeño académico durante el semestre académico. Para la evaluación final del programa los estudiantes realizarán una autoevaluación y responderán preguntas como: ¿Logré los objetivos que me tracé inicialmente? ¿Pude superar las dificultades encontradas durante el desarrollo del programa?, asimismo se aplicará una encuesta de satisfacción del programa con la finalidad de identificar las fortalezas del programa, los aspectos que necesitan mejorarse, las estrategias que dieron resultados positivos y replantear o adecuar las estrategias que no dieron los resultados esperados, asimismo, se aplicará el pos test con el “Cuestionario de autorregulación para el aprendizaje académico en la universidad”, que permite conocer si el programa ayudó a mejorar las habilidades metacognitivas en relación al aprendizaje autorregulado y se hará un seguimiento del rendimiento académico de cada estudiante en su condición de estudiantes observados.

III. Objetivos

3.1 Objetivo General

Desarrollar habilidades metacognitivas en base a módulos educativos sustentados en el enfoque cognitivo para mejorar el aprendizaje autorregulado en los estudiantes universitarios de la carrera profesional de obstetricia y enfermería.

3.2 Objetivos Específicos

- Aplicar estrategias de conocimiento metacognitivo en el proceso de aprendizaje.
- Promover estrategias de control de la actividad mental durante el proceso de aprendizaje.
- Impulsar el uso de las estrategias de metaatención, metamemoria metacomprensión y metapensamiento para mejorar el aprendizaje autorregulado.
- Fomentar la reflexión sobre la importancia de actuación estratégica y la autogestión del aprendizaje en los estudiantes universitarios.

IV. Estrategias metodológicas

4.1 Charla de sensibilización

Tiene la finalidad de dar a conocer la importancia del aprendizaje autorregulado y analizar la implicancia de la metacognición como estrategia de aprendizaje. Contará con la participación los docentes tutores y estudiantes que participaran en el programa.

4.2 Sesiones de aprendizaje

Durante estas sesiones se empleará la metodología activa participativa, asimismo, se empleará el método introspectivo, estrategia de autorreflexión, estrategia de autoevaluación, técnica de autoobservación, técnica del autorregistro, aprendizaje cooperativo y el debate con el propósito de guiar el proceso de implementación del programa.

V. Programación

5.1 Módulos de intervención

Modulo I: Conocimiento metacognitivo

Sesión 1: “Examinando mis procesos cognitivos: atención y memoria”

Sesión 2: “Mis habilidades cognitivas: pensamiento y comprensión”

Sesión 3: “Analizando las tareas académicas”

Sesión 4: “Revisando mis estrategias y técnicas durante el estudio”

Módulo II: Control de la actividad mental

Sesión 1: “Mis objetivos de aprendizaje”

Sesión 2: “Planificando mis actividades y tiempo de estudio”

Sesión 3: “Seleccionado las estrategias cognitivas”

Sesión 4: “Estrategias metacognitivas eficaces”

Sesión 5: “Evaluando mis tareas y las estrategias cognitivas y metacognitivas”

Módulo III: Modalidades de la metacognición

Sesión 1: “La metaatención en mis actividades académicas”

Sesión 2: “Examiando la metamemoria”

Sesión 3: “El metapensamiento y la metacompreión”

VI. Módulos de intervención

Módulo I: Conocimiento metacognitivo

Sesión 1: “Examinando mis procesos cognitivos: atención y memoria”

Objetivo: Que el estudiante identifique y analice sus capacidades y dificultades de sus procesos cognitivos de atención y memoria.

I. Actividades:

1. Bienvenida
El psicólogo se presenta y explica el objetivo de la sesión.
2. Presentación:
Dinámica de presentación: “La pelota preguntona”, cada participante se presenta y rompen el hielo de la primera sesión, ayuda a que todos se conozcan y expresan sus expectativas del programa y de la sesión.
3. Desarrollo de contenidos.
 - 3.1 Los estudiantes brindan información sociodemográfica y académica, registran las referencias en una ficha.
 - 3.2 Se forman grupos y se les entrega un grupo de tarjetas con el nombre de: cognición, metacognición, procesos cognitivos, atención, tipos de atención, memoria, tipos de memoria y otro grupo de tarjetas con la definición de cada término, los estudiantes tienen que relacionar ambos grupos de tarjetas y un representante de cada grupo explica su trabajo.
 - 3.3 Visualizan video: “Metacognición”, “Procesos Cognitivos”
Los estudiantes observan los videos luego el psicólogo explica y retroalimenta sobre los términos anteriormente desarrollados.
 - 3.4 Los estudiantes reflexionan y responden las preguntas sobre sus habilidades y limitaciones cognitivas en su proceso atencional.
 - ¿Qué es lo que atiendes mejor en el aula de clases?
 - ¿Qué tipo de atención tienes durante las clases?

- ¿Qué dificultades tienes para atender cuando un docente explica un tema?
- 3.5 Los estudiantes reflexionan sobre sus habilidades y limitaciones en su proceso de memoria:
- ¿Qué tipo de información recuerdas con facilidad: ¿episodios, significados, procedimientos?
 - ¿Qué dificultad tienes para recuperar o evocar una información?
 - ¿Qué no recuerdas fácilmente en comparación con tus compañeros de clase?
- 3.6 Los estudiantes deben escribir en un diario las dificultades que observan en sus procesos cognitivos: atención y memoria durante la semana, en el aula de clases y cuando estudian en casa.

II. Evaluación:

Cada estudiante explica lo que aprendió en la sesión.

III. Metodología:

- Activo-participativo
- Dinámicas de grupo
- Expositiva
- Autorreflexión, autoobservación.
- Visualizan videos: “Metacognición”, y “Procesos Cognitivos”

IV. Material:

Pelota, ficha de datos personal-social, tarjetas de colores con el nombre de cada término, tarjetas de colores con definición de cada término, útiles de escritorio: lapiceros, plumones, papelotes, cinta de embalaje, multimedia.

V. Tiempo: 90 minutos

Sesión 2: “Mis habilidades cognitivas: pensamiento y comprensión”

Objetivo: Que el estudiante analice su proceso de pensamiento y sus dificultades en su capacidad de comprensión.

I. Actividades:

1. Bienvenida

Al inicio de la sesión el psicólogo da la bienvenida al grupo, luego cada estudiante expresa sus expectativas de la sesión.

2. Motivación:

Dinámica de integración: “Canasta revuelta”, forman un círculo y se le da el nombre de una fruta piña al de la derecha y naranja el de la izquierda, a cada participante el moderador pregunta ¿Quién es tu piña o quien es tu naranja, cada participante responde el nombre del compañero, en un momento determinado el moderador dice canasta revuelta y todos los participantes cambian de lugar, pueden estar sentados o parados los participantes?

3. Desarrollo de contenidos.

3.1 Los estudiantes grupos y se les entrega un grupo de tarjetas con el nombre de: pensamiento, operaciones del pensamiento, habilidades cognitivas, comprensión y otro grupo de tarjetas con la definición de cada término, los estudiantes tienen que relacionar ambos grupos de tarjetas, luego un estudiante de cada grupo explica el trabajo.

3.2 Visualizan video: “Tipos de pensamiento”

Los estudiantes observan el video y luego el psicólogo explica y retroalimenta sobre el tema.

3.3 Se les entrega una separata a los estudiantes sobre las reflexionan sobre sus operaciones del pensamiento y luego responden:

¿Qué tipos de pensamiento empleas?, menciona un ejemplo de cada uno.

¿Qué dificultades tienes es tu capacidad de abstracción, comparación, generalización, análisis y síntesis?

3.4 Los estudiantes reflexionan sobre sus habilidades y limitaciones en la comprensión y responden:

- ¿Qué es lo que comprendes cuando lees una lectura?
- ¿Qué dificultades tienes para comprender cuando explica el profesor un tema, en comparación con tus compañeros de clase?
- ¿Qué dificultad tienes para comprender cuando dejan una tarea?
- ¿Qué problemas tienes para comprender una lectura?

3.5 Los estudiantes se agrupan en parejas y conversan sobre las dificultades en común para comprender la clase y tarea encargada, escriben en papelotes y un representante de cada pareja expone.

3.6 Los estudiantes deben escribir en un diario las dificultades que observan en sus procesos cognitivos: pensamiento y comprensión durante la semana en el aula de clases y cuando estudian en casa.

II. Evaluación:

Cada estudiante explica lo que aprendió en la sesión.

III. Metodología:

- Activo-participativo
- Dinámicas de grupo
- Expositiva
- Autorreflexión, autoobservación

IV. Material:

Tarjetas de colores con el nombre de cada término, tarjetas de colores con definición de cada término, útiles de escritorio: lapiceros, plumones de colores, papelotes cinta de embalaje, multimedia

V. Tiempo: 90 minutos

Sesión 3: “Analizando las tareas académicas”

Objetivo: Que el estudiante identifique la naturaleza y exigencias de las tareas en las diferentes asignaturas.

I. Actividades:

1. Bienvenida:

Al inicio de la sesión el psicólogo da la bienvenida al grupo, luego cada estudiante expresa sus expectativas de la sesión.

2. Motivación:

Dinámica de integración: “El ovillo de lana”, ayuda descubrir las habilidades de cada estudiante para resolver una tarea. Cada estudiante que tiene el ovillo de lana explica como resuelve una tarea y cuando termina de explicar tira el ovillo a otro compañero y así todos participan.

3. Desarrollo de contenidos

3.1 Los estudiantes responden a las preguntas y las exponen:

- ¿Qué tipo de tareas son más difíciles para realizar?
- ¿Qué tipo de tarea no entiendes?
- ¿Qué tipo de tarea son más fáciles de realizar?
- ¿Qué tipo de tarea entiendes?
- ¿Qué tipo de tarea requiere más esfuerzo?
- ¿Qué tipo de tarea implica más tiempo?

3.2 Los estudiantes se agrupan en parejas y conversan sobre los tipos de tareas y las exigencias de las tareas en cada asignatura, elaboran una lista y un representante de cada grupo expone.

3.3 Psi coeducación: Retroalimentación de los temas de la sesión.

3.4 Actividad de autoobservación: Escribir en un diario las dificultades que tienen para resolver las tareas durante la semana.

II. Evaluación

Cada estudiante explica lo que aprendió en la sesión.

III. Metodología

- Activo participativo
- Dinámicas de grupo
- Trabajo individual
- Trabajo en parejas
- Expositivo
- Autoobservación

IV. Material:

Ovillo de lana, hojas con preguntas propuestas, material de escritorio: lapiceros, plumones de colores, papelotes, cinta de embalaje

V. Tiempo: 90 minutos

Sesión 4: “Revisando mis estrategias y técnicas durante el estudio”

Objetivo: Que el estudiante analice la aplicación y eficacia de las estrategias y técnicas que emplean durante el proceso de aprendizaje.

I. Actividades:

1. Bienvenida:

El psicólogo da la bienvenida al grupo, luego cada estudiante expresa sus expectativas de la sesión.

2. Motivación:

Dinámica de reflexión “fracasos y logros”, ayuda a expresar sus problemas durante el proceso de aprendizaje. Cada estudiante escribe en una hoja sus fracasos y logros cuando emplean una estrategia o técnica de aprendizaje y luego las leen, el psicólogo anota en la pizarra y finalmente debaten lo más frecuente en el grupo y debaten sobre ello.

3. Desarrollo de contenidos.

3.1 Se forman grupos y se les entrega tarjetas con el nombre de: estrategia, técnica, estrategia cognitiva, estrategia metacognitiva, también se les entrega otro juego de tarjetas con la definición de cada término, los estudiantes tienen que relacionar ambos grupos de tarjetas y dos representantes de cada grupo fundamentan el trabajo.

3.2 Psicoeducación: el psicólogo explica y retroalimenta sobre los términos desarrollados en la actividad anterior.

3.3 Se les entrega a los estudiantes tres listas de estrategias cognitivas: repaso, organización y elaboración.

Instrucciones:

- Marca las estrategias de repaso que empleas cuando estudias, y señala si te dio buenos resultados o no, para recordar la información.
- Marca las estrategias de organización que empleas cuando estudias, y señala si te dio buenos resultados o no. Para estructurar la información.
- Marca las estrategias de elaboración que empleas cuando estudias, y señala si te dio buenos resultados para analizar y comprender la información.

3.4 Se les entrega a los estudiantes tres listas de estrategias metacognitivas: planificación, regulación y evaluación.

Instrucciones:

- Marca las estrategias de planificación que empleas cuando estudias, y señala si te dio buenos resultados o no, para organizarte mejor tus actividades académicas
- Marca las estrategias de regulación que empleas cuando estudias, y señala si te dio buenos resultados o no, para comprender una tarea, organizar el tiempo y lograr los objetivos.

- Marca las estrategias de evaluación que empleas cuando estudias, y señala si te dio buenos resultados o no, para verificar tu proceso de aprendizaje al finalizar las clases.

3.5 Al finalizar la actividad anterior cada estudiante expone su trabajo las estrategias cognitivas y meta cognitivas que emplean.

II. Evaluación

Cada estudiante explica lo que aprendió en la sesión.

III. Metodología

- Activo participativo
- Dinámicas de grupo
- Trabajo individual
- Expositivo
- Retroalimentación

IV. Material:

Tarjetas de colores con nombre de cada tipo de estrategias y técnicas, tarjetas con definiciones de estrategias cognitivas: repaso, organización y elaboración, tarjetas con definiciones de estrategias metacognitivas: planificación, regulación y evaluación hojas con preguntas propuestas, plumones de colores, cartulinas, cinta de embalaje, papelotes

V. Tiempo: 90 minutos

Módulo II: Control de la actividad mental

Sesión 1: “Mis objetivos de aprendizaje”

Objetivo: Que el estudiante identifique sus objetivos de aprendizaje y analice su importancia durante el proceso de aprendizaje.

I. Actividades:

1. Bienvenida:

El psicólogo da la bienvenida al grupo, luego cada estudiante expresa sus expectativas de la sesión.

2. Motivación:

Dinámica de reflexión “El árbol de los logros”, ayuda al estudiante a reflexionar sobre los logros alcanzados y cualidades positivas que cada uno tiene. Cada estudiante elabora una lista de las cualidades positivas y otra lista de los logros pequeños o grandes, luego cada estudiante dibuja un árbol y escribe en las raíces las cualidades de la lista uno y en los frutos los logros de la lista dos. Se realiza el debate sobre los recursos personales que cada uno tiene para alcanzar un objetivo y los pasos que realizaron para cumplir cada logro.

3. Desarrollo de contenidos

3.1 Los estudiantes responden las preguntas y las exponen.

- ¿Qué esperas lograr al finalizar el semestre académico?
- ¿Qué estrategias cognitivas vas a emplear cuando estudias?
- ¿Qué estrategias metacognitivas vas a emplear cuando estudias?
- ¿Qué técnicas de estudio tienes que mejorar para tener buen resultado en tu aprendizaje?
- ¿Cómo lograré aprobar mis asignaturas del semestre?

3.2 Cada estudiante elabora objetivos específicos en relación a las respuestas de las preguntas de la actividad anterior que espera lograr en el semestre académico.

- 3.3 Cada estudiante elabora su “Escalera del éxito”, dibuja una escalera y en la parte superior escribe una meta a lograr al término del semestre según los objetivos que se ha planteado en la actividad anterior, en los peldaños escribe los pasos que debe realizar para lograr su meta, en cada paso escribe la estrategia que va emplear y el tiempo aproximado que cumplirá cada paso. La escalera lo pegará en un lugar visible de su lugar de estudio.
- 3.4 Cada estudiante elabora un compromiso que puede cumplir durante la semana según el objetivo y meta establecida en la actividad anterior y la escribe en un papelote y la comparte en el grupo.

II. Evaluación

Cada estudiante explica lo que aprendió de la sesión.

III. Metodología

- Activo-participativo
- Dinámicas de grupo
- Trabajo individual
- Expositivo
- Autorreflexión

IV. Material:

- Hoja de preguntas propuestas
- Tarjetas de colores con definiciones
- Tarjetas con el nombre de cada término
- Material de escritorio: lapiceros, plumones de colores
- Papelotes
- Cinta de embalaje

V. Tiempo: 90 minutos

Sesión 2: “Planificando mis actividades y tiempo de estudio”

Objetivo: Que el estudiante planifique sus actividades académicas y analice su importancia de organizar su tiempo.

I. Actividades:

1. Bienvenida:

El psicólogo da la bienvenida al grupo, luego cada estudiante expresa sus expectativas de la sesión.

2. Motivación

Dinámica “cuadrantes de gestión del tiempo”, la finalidad es ayudar a los estudiantes a organizarse mejor y distinguir entre lo que es importante y lo que no lo es y lo que es urgente y no urgente.

Cuadrante 1, actividades que son urgentes e importantes

Cuadrante 2, actividades que son importantes, pero no urgentes

Cuadrante 3, actividades que son urgentes, pero no importantes

Cuadrante 4, actividades que no son urgentes ni importantes

	Urgente	No urgente
Importante	1. ACTUAR Hacerlo ahora	2. PENSAR Programarlo para hacerlo.
No importante	3. DELEGAR ¿Quién puede hacer esto?	4. CONSIDERAR Trivialidades Pérdida de tiempo.

- Los estudiantes tienen que escribir en cada cuadrante las actividades diarias que realizan.
- Los estudiantes analizan el cuadro que llenaron con la ayuda del psicólogo, luego identifican que dificultades tienen para organizarse durante el día y analizan porque postergan las actividades urgentes e importantes.

3. Desarrollo de contenidos

3.1 Los estudiantes responden las preguntas y las exponen:

- ¿Cuándo realizaré mis tareas y responderé los foros?
- ¿Cuándo estudiaré cada asignatura?
- ¿Cómo desarrollaré mis tareas y foros?
- ¿Cómo conseguirás los materiales para hacer tus tareas?

3.2 Cada estudiante elabora su horario semanal de actividades: señala las actividades académicas dentro de la universidad y en casa y las actividades que realiza en su tiempo libre durante la semana.

3.3 Cada estudiante expone su horario y analizan las horas académicas en casa: el tiempo que disponen para realizar sus tareas, el tiempo propuesto para responder los foros académicos, el tiempo que planifican para estudiar y el tiempo de ocio durante la semana.

3.4 Cada estudiante elabora su nuevo horario de actividades semanales considerando el cuadrante de gestión del tiempo.

II. Evaluación

Cada estudiante explica lo que aprendió de la sesión.

III. Metodología

- Activo-participativo
- Dinámicas de grupo
- Trabajo individual
- Expositivo
- Autorreflexión

IV. Material:

Hoja de preguntas propuestas, material de escritorio: lapiceros, plumones de colores, papelotes, cinta de embalaje.

V. Tiempo: 90 minutos

Sesión 3: “Seleccionando las estrategias cognitivas”

Objetivo: Que el estudiante identifique las estrategias de aprendizaje cognitivas más útiles para su aprendizaje.

I. Actividades:

1. Bienvenida:

El psicólogo da la bienvenida al grupo, luego cada estudiante expresa sus expectativas de la sesión.

2. Motivación

Dinámica “Cadena de asociaciones”, la finalidad es ayudar a los estudiantes ejercitar la abstracción de conceptos relacionados.

Palabras claves: estrategia, técnica, hábito, cognitivo. Se forman grupos, cada grupo trabaja una palabra y cada integrante del grupo nombra las palabras asociadas a la palabra clave.

3. Desarrollo de contenidos

3.1 Los estudiantes leen la separata sobre estrategias cognitivas y elaboran un esquema del conocimiento.

Se entrega una lista de estrategias cognitivas de repaso y eligen las técnicas efectivas para recordar la información, fundamentan su elección.

Técnicas: Repetir términos en voz alta, reglas mnemotécnicas, copiar el material objeto de aprendizaje, tomar notas literales, subrayar.

3.2 Se entrega una lista de estrategias de organización y eligen las técnicas necesarias y efectivas que le ayudaran a estructurar la información, fundamentan su elección.

Técnicas: Resumir un texto, esquema subrayado, organizadores del conocimiento (cuadro sinóptico, mapa conceptual, etc.).

3.3 Se entrega una lista de estrategia de elaboración y eligen las técnicas necesarias y efectivas que te ayudaran a construir conexiones externas entre los conocimientos nuevos y los previos.

Técnicas: Parafrasear resumir crear analogías tomar notas no literales responder preguntas (del texto, formuladas por el alumno o el profesor), describir la relaciona la información nueva con el conocimiento existente.

- 3.4. Actividad de reflexión: Los estudiantes se agrupan en parejas y conversan sobre las estrategias cognitivas y técnicas que emplearán para lograr un mejorar su aprendizaje según cada asignatura y luego un representante de la pareja expone.

II. Evaluación

Cada estudiante explica lo que aprendió de la sesión.

III. Metodología

- Activo-participativo
- Dinámicas de grupo
- Trabajo individual
- Trabajo en parejas
- Autorreflexión
- Expositivo

IV. Material:

Tarjetas con palabras claves. separatas de estrategias cognitivas, lista de técnicas, hoja de preguntas propuestas, material de escritorio: lapiceros, papelotes, cinta de embalaje.

V. Tiempo: 90 minutos

Sesión 4: “Estrategias metacognitivas eficaces”

Objetivo: Que el estudiante identifique las estrategias de aprendizaje metacognitivas para mejorar su aprendizaje.

I. Actividades:

1. Bienvenida:

El psicólogo da la bienvenida al grupo, luego cada estudiante expresa sus expectativas de la sesión.

2. Motivación

Dinámica “Cadena de asociaciones”, la finalidad es ayudar a los estudiantes ejercitar la abstracción de conceptos relacionados.

Palabras claves: estrategia, técnica, reflexión, metacognitivo, conciencia.

Se forman grupos y cada grupo trabaja una palabra, y cada integrante del grupo nombra las palabras asociadas a la palabra clave.

3. Desarrollo de contenidos

3.1 Los estudiantes leen la separata sobre estrategias metacognitivas y elaboran un esquema del conocimiento.

3.2 Se entrega a los estudiantes una lista de estrategias metacognitivas de planificación y eligen las técnicas para que organicen mejor sus actividades académicas.

Técnicas: Establecer el objetivo y la meta de aprendizaje, seleccionar los conocimientos previos que son necesarios, descomponer la tarea en pasos sucesivos, programar un calendario de ejecución, prever el tiempo que se necesita para realizar esa tarea, recursos que se necesitan, el esfuerzo necesario y seleccionar la estrategia a seguir.

3.3 Se entrega una lista a los estudiantes de estrategias de regulación y eligen las técnicas que van a utilizar para comprender una tarea, organizar el tiempo y lograr los objetivos, fundamentan su elección.

Técnicas: Formular preguntas, seguir el plan trazado, ajustar el tiempo y el esfuerzo requerido por la tarea, modificar y buscar estrategias alternativas si no son eficaces.

- 3.4 Se entrega una lista a los estudiantes de estrategias de evaluación y eligen las técnicas que les ayudaran a verificar su proceso de aprendizaje al finalizar las prácticas de laboratorios, los exámenes orales y exámenes escritos.

Técnicas: Revisar los pasos dados valorar si se han conseguido o no los objetivos propuestos, evaluar la calidad de los resultados finales, decidir cuándo concluir el proceso emprendido, cuando hacer pausas, la duración de las pausas, etc.

- 3.5 Actividad de reflexión: Los estudiantes se agrupan en parejas y conversan sobre las estrategias metacognitivas y técnicas que emplearan para mejorar su aprendizaje y un estudiante lo expone.

II. Evaluación

Cada estudiante explica lo que aprendió de la sesión.

III Metodología

- Activo-participativo
- Dinámicas de grupo
- Trabajo individual
- Trabajo en parejas
- Autorreflexión
- Expositivo

IV. Material:

Tarjetas con palabras claves, separatas de estrategias metacognitivas, lista de técnicas, material de escritorio: lapiceros, papelotes, cinta de embalaje.

V. Tiempo: 90 minutos

Sesión 5: “Evaluando mis tareas y las estrategias cognitivas y metacognitivas”

Objetivo: Que el estudiante evalúe sus avances y logros considerando su eficiencia y efectividad según sus metas de aprendizaje.

I. Actividades:

1. Bienvenida:

El psicólogo da la bienvenida al grupo, luego cada estudiante expresa sus expectativas de la sesión.

2. Motivación

Dinámica “Limitaciones personales”, la finalidad es ayudar a los estudiantes a recapacitar sobre los puntos débiles y las estrategias que utiliza para hacer tareas.

Se le pide que anoten en una hoja tres puntos débiles para hacer las tareas sin colocar el nombre durante 3 minutos, se distribuye los papeles de manera aleatoria y cada uno lee como si fueran propios, pueden exagerarlos y comentan que estrategias puede usar para poder mejorar.

3. Desarrollo de los contenidos

3.1 Responden las preguntas para conocer los avances y logros considerando las limitaciones identificadas en la ejecución de tareas:

- ¿Cómo te das cuenta que estas mejorando en cada asignatura?
- ¿Cómo estas resolviendo tus tareas que requieren mayor tiempo?
- ¿Cómo resuelves las tareas que implican mayor esfuerzo?
- ¿Los materiales que utilizas te ayudan a resolver las tareas?

3.2 Responden las preguntas para conocer los avances y logros en la aplicación de las estrategias y técnicas cognitivas de aprendizaje.

- ¿Las estrategias de repaso te están dando buenos resultados en tu aprendizaje?, ¿Qué harás para mejorar?
- ¿Las estrategias de organización te están dando buenos resultados en tu aprendizaje? ¿Qué harás para mejorar?

- ¿Las estrategias de elaboración te están dando buenos resultados en tu aprendizaje? ¿Qué harás para mejorar?

3.2 Responden las preguntas para conocer los avances y logros en la aplicación de las estrategias metacognitivas de aprendizaje.

- ¿Las estrategias de planificación te están dando buenos resultados en tu aprendizaje?, ¿Qué harás para mejorar?
- ¿Las estrategias de regulación te están dando buenos resultados en tu aprendizaje?, ¿Qué harás para mejorar?
- ¿Las estrategias de evaluación te están dando buenos resultados en tu aprendizaje?, ¿Qué harás para mejorar?

II. Evaluación

Cada estudiante explica lo que aprendió de la sesión.

III. Metodología

- Activo-participativo
- Dinámicas de grupo
- Trabajo individual
- Autorreflexión
- Expositivo

IV. Material:

Hoja con preguntas sugeridas, plumones de colores, papelotes, cinta de embalaje.

V. Tiempo: 90 minutos

Módulo III: Modalidades de la metacognición

Sesión 1: “La metaatención en mis actividades académicas”

Objetivo: Que el estudiante conozca las estrategias metaatencionales y analice su importancia durante su proceso de aprendizaje.

I. Actividades:

1. Bienvenida:

El psicólogo da la bienvenida al grupo, luego cada estudiante expresa sus expectativas de la sesión.

2. Motivación:

Dinámica de reflexión “Como me ven mis compañeros”, ayuda al estudiante a reflexionar sobre su participación y conducta en el aula.

Se le entrega el nombre de un integrante a cada participante y cada uno escribe algo positivo y algo negativo en un posit sobre la capacidad de atención de la persona que le toco y lo deposita en un sobre con el nombre del estudiante, al finalizar cada integrante recoge el sobre con su nombre y lee lo que han escrito sus compañeros y final explica cómo se ha sentido al leer lo que opinan sus compañeros y los comentarios negativos los demás dan sugerencias como mejorar,

3. Desarrollo de contenidos:

3.1 Los estudiantes leen una separata: sobre metacognición y dimensiones de la metacognición, luego se agrupan en parejas e intercambian ideas y un representante de cada pareja expone.

3.2 Los estudiantes analizan sus recursos, las tareas, los factores perturbadores internos y externos de la atención, responden las preguntas y luego exponen:

- ¿Qué haces para mantener tu atención las clases?
- ¿Qué tipo de tareas requiere mayor atención y concentración?

- ¿Qué te ayuda en el aula de clase para mantener tu atención durante la exposición del docente?
- ¿Qué te distrae o impide en el aula de clase para mantener tu atención durante la exposición del docente?
- ¿Qué te distrae cuando estudias en tu casa?

3.3 Los estudiantes analizan sus avances y logros en su capacidad de atención, responden las preguntas y luego exponen:

- ¿Cómo vas a mantener tu atención durante las exposiciones de los docentes?
- ¿Cómo vas a mejorar tu capacidad de atención cuando lees una lectura?
- ¿Cómo vas a mejorar tu capacidad de atención cuando haces una tarea?
- ¿Cómo vas a mantener tu atención cuando estudias en casa?
- ¿Cómo te das cuenta que está mejorando tu capacidad de atención en clases?
- ¿Cómo te das cuenta que está mejorando tu capacidad de atención cuando haces tus tareas?
- ¿Cómo te das cuenta que está mejorando tu capacidad de atención en cuando lees una lectura?

3.4 Actividad de autoobservación: Escribir en un diario las dificultades que tienen para mantener su atención en sus actividades académicas durante la semana.

II. Evaluación

Cada estudiante explica lo que aprendió en la sesión.

III. Metodología

- Activo-participativo
- Dinámicas de grupo
- Trabajo individual

- Trabajo en pareja
- Expositivo
- Autorreflexión

IV. Material:

Separata sobre el tema, material de escritorio: lapiceros, plumones de colores, papel bon.

V. Tiempo: 90 minutos

Sesión 2: “Examinando la metamemoria

Objetivo: Que el estudiante conozca las estrategias de metamemoria y analice su importancia durante su proceso de aprendizaje.

I. Actividades:

1. Bienvenida:

El psicólogo da la bienvenida al grupo, luego cada estudiante expresa sus expectativas de la sesión.

2. Motivación:

Dinámica de reflexión “palabras encadenadas”, ayuda al estudiante a ejercitar la memoria, la velocidad de procesamiento y recuperación de la información. Consiste que un estudiante dice una palabra y el siguiente tiene que decir otra palabra que empiece por la última sílaba de la palabra anterior.

3. Desarrollo de contenidos

3.1 Visualizan videos: “Metamemoria”

Los estudiantes observan el video luego el psicólogo explica y retroalimenta sobre los temas anteriormente desarrollados.

3.3 Los estudiantes analizan sus recursos, las tareas, los factores perturbadores internos y externos de la memoria, responden las preguntas y luego exponen:

- ¿Qué tipo de examen requiere que utilices mayor capacidad de memoria?
- ¿Qué tipo de datos es más difícil de recordar?
- ¿Qué haces para recordar una información?
- ¿Qué te ayuda a recordar cuando tienes que exponer?
- ¿Qué te impide recordar un tema que has estudiado?

3.4 Los estudiantes analizan sus avances y logros en su capacidad de atención, responden las preguntas y luego exponen:

- ¿Cómo vas a estudiar para que recuerdes el tema que vas a exponer, y dar un examen?
- ¿Cómo te das cuenta que está mejorando tu capacidad de memoria cuando lees y cuando estas en clases?
- ¿Cómo te das cuenta que está mejorando tu capacidad de memoria cuando estudias?

3.5 Los estudiantes deben escribir en un diario las dificultades que tienen para recordar una información después de estudiar durante la semana.

II. Evaluación

Cada estudiante explica lo que aprendió en la sesión.

III. Metodología

- Activo-participativo
- Dinámicas de grupo
- Trabajo individual
- Expositivo
- Autorreflexión

IV. Material:

Separata sobre el tema, material de escritorio: lapiceros, papel bon.

V. Tiempo: 90 minutos

Sesión 3: “El metapensamiento y la metacomprensión”

Objetivo: Que el estudiante conozca las estrategias de meta pensamiento y la importancia en la autogestión en el aprendizaje autónomo.

I. Actividades:

1. Bienvenida:

El psicólogo da la bienvenida al grupo, luego cada estudiante expresa sus expectativas de la sesión.

2. Motivación

Dinámica “Estimulando el pensamiento crítico”, se realizan preguntas relacionadas con aspectos éticos y morales, el objetivo es que fluya el debate, se forman pequeños grupos y cada participante da opinión luego de cada pregunta, puede matizar la respuesta.

3. Desarrollo de contenidos

3.1 Visualizan videos: “Metapensamiento” y metacomprensión

Los estudiantes observan el video luego el psicólogo explica y retroalimenta sobre los temas anteriormente desarrollados.

3.2 Los estudiantes leen una separata: sobre funciones del pensar y tipos de pensamiento, luego se agrupan en parejas e intercambian ideas, luego un estudiante de cada pareja expone.

3.3 Los estudiantes analizan sus recursos, los factores perturbadores del pensamiento y de la capacidad de comprensión, responden las preguntas y luego exponen:

- ¿Qué tipo de razonamiento utilizas con mayor frecuencia?
- ¿Qué haces para realizar un trabajo de investigación?
- ¿Qué te impide tener un pensamiento creativo?
- ¿Qué te impide desarrollar un pensamiento crítico?

3.4 Los estudiantes analizan sus avances y logros en su pensamiento y en su capacidad de comprensión, responden las preguntas y luego exponen:

- ¿Cómo vas a razonar para que tengas un pensamiento crítico?
- ¿Cómo vas a leer para comprender una lectura?
- ¿Cómo vas a mejorar tu capacidad de comprensión de lectura?
- ¿Cómo te das cuenta la mejora de tu capacidad de razonamiento?
- ¿Cómo te das cuenta que comprendes una lectura?
- ¿Cómo te das cuenta que está mejorando tu capacidad de comprensión cuando estudias?

3.5 Los estudiantes se agrupan en parejas y conversan sobre las dificultades en común para emplear el pensamiento crítico escriben en papelotes y un representante de cada pareja expone.

3.6 Los estudiantes deben escribir en un diario las dificultades que tienen para comprender una lectura.

II. Evaluación

Cada estudiante explica lo que aprendió en la sesión.

III. Metodología

- Activo-participativo
- Dinámicas de grupo
- Trabajo individual
- Expositivo
- Autorreflexión

IV. Material:

Separata sobre el tema, hoja con preguntas propuestas, material de escritorio: lapiceros, papel bon, papelotes.

V. Tiempo: 90 minutos

VII. Evaluación del programa

7.1 Evaluación de inicio

Para la evaluación de inicio pre test, se aplicó un instrumento “Cuestionario de Autorregulación para el aprendizaje académico en la universidad”, constituido por preguntas con alternativas con tipo de respuestas tipo Likert, se aplicó de manera virtual por un formulario google, posteriormente se realizó el análisis de los resultados para identificar el nivel aprendizaje autorregulado y se estableció la línea base para elaborar el Programa “Aprendiendo estrategias metacognitivas”.

7.2 Evaluación de proceso

La evaluación es inherente al proceso de intervención y lo realizará el propio estudiante durante las sesiones de aprendizaje de cada estrategia metacognitiva, al finalizar cada actividad durante las sesiones de entrenamiento aplicará una autoevaluación con preguntas como: ¿Estoy logrando mis objetivos?, ¿Tengo alguna dificultad en cumplir las estrategias?, ¿Qué es lo que está originando mis dificultades?, esta evaluación ofrece al estudiante información para efectuar posibles ajustes según el grado de dominio y efectividad de las estrategias metacognitivas. también se evidenciará durante las clases y las evaluaciones periódicas reflejado en la mejora de su desempeño académico.

7.3 Evaluación final

Al finalizar el programa los estudiantes realizarán una autoevaluación con preguntas como:

¿Logré los objetivos que me tracé inicialmente?

¿Pude superar las dificultades encontradas durante el desarrollo del programa?

¿Aplico las estrategias metacognitivas cuando estudio?

Se aplicará una encuesta de satisfacción del programa para conocer los aspectos aprendidos durante las sesiones, identificando las fortalezas del programa, así como también para conocer los aspectos que necesita

mejorarse, identificar las estrategias que dieron resultados positivos y replantear o adecuar las estrategias que no dieron los resultados esperados.

Asimismo, se aplicará el pos test con el “Cuestionario de Autorregulación para el aprendizaje académico en la universidad”, que permitirá conocer si el programa tiene efectos en la adquisición de habilidades de los estudiantes en relación al aprendizaje autorregulado, y se hará un seguimiento a los beneficiarios según su avance académico considerando que son estudiantes observados por su bajo rendimiento académico.

VIII. Recursos

- Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud
- Coordinador de tutoría
- Docentes tutores
- Psicóloga
- Estudiantes de la carrera de obstetricia y enfermería
- Personal administrativo de la facultad

Encuesta de satisfacción del programa

Con la finalidad de mejorar los procesos de implementación del programa nos interesa conocer tu opinión sobre los diferentes aspectos que se trabajaron durante las sesiones psicopedagógicas; por lo que te agradecemos tu colaboración, para ello se solicita responder de forma objetiva y sincera.

Escuela Profesional: _____ Ciclo académico: _____ Edad: _____

Fecha: _____

Marque con una X, según a su opinión:

N°	PREGUNTA	De acuerdo (DA)	Parcialmente de acuerdo (PA)	En desacuerdo (ED)
1	Las estrategias metacognitivas te han ayudado a mejorar tu aprendizaje.			
2	Te gusto compartir tus experiencias con otros compañeros.			
3	Las estrategias cognitivas que aprendiste te ayudaron a estudiar.			
4	Durante las sesiones se tomaron en cuenta tus opiniones.			
5	Las técnicas empleadas te ayudaron a comprender el tema.			
6	Recomendarías a otro compañero participar en el programa.			
7	Las dinámicas te ayudaron a comprender los temas.			
8.	Te gustaría participar en otro programa sobre estrategias de aprendizaje.			

¿Qué sugerencias nos darías para mejorar al programa?

Tabla 9. Validez de constructo del cuestionario

Ítems	M	DE	Factor
Ítem 1	3.71	.94	.55
Ítem 2	3.63	.97	.60
Ítem 3	3.71	.80	.65
Ítem 4	4.13	.90	.45
Ítem 5	3.78	.90	.59
Ítem 6	3.68	.85	.59
Ítem 7	3.79	.86	.49
Ítem 8	3.67	.88	.55
Ítem 9	2.72	1.06	.34
Ítem 10	3.73	.93	.47
Ítem 11	3.78	.92	.52
Ítem 12	3.73	.84	.60
Ítem 13	3.39	1.00	.40
Ítem 14	3.64	.81	.57
Ítem 15	3.77	1.03	.54
Ítem 16	3.55	.97	.53
Ítem 17	3.37	.91	.47
Ítem 18	3.65	.98	.67
Ítem 19	3.45	.89	.42
Ítem 20	3.81	.93	.59
Varianza explicada			38.50%

Determinante = .007

Medida de adecuación muestral de Kaiser-Meyer-Olkin = .882

Prueba de esfericidad de Bartlett Chi-cuadrado = 1473.540 G.L. = 190 p = .000

Nota: n = 306

Fuente: Alegre, A. (2014), Autoeficacia académica, autorregulación del aprendizaje y rendimiento académico en estudiantes universitarios iniciales. Revista de Psicología Educativa, Universidad San Ignacio de Loyola.

Tabla 10. Confiabilidad del cuestionario.

Ítems	M	DE	ritc
Ítem 1	3.71	.94	.48*
Ítem 2	3.63	.97	.52*
Ítem 3	3.71	.80	.57*
Ítem 4	4.13	.90	.37*
Ítem 5	3.78	.90	.51*
Ítem 6	3.68	.85	.51*
Ítem 7	3.79	.86	.41*
Ítem 8	3.67	.88	.47*
Ítem 9	2.72	1.06	.29*
Ítem 10	3.73	.93	.39*
Ítem 11	3.78	.92	.45*
Ítem 12	3.73	.84	.52*
Ítem 13	3.39	1.00	.33*
Ítem 14	3.64	.81	.49*
Ítem 15	3.77	1.03	.46*
Ítem 16	3.55	.97	.45*
Ítem 17	3.37	.91	.41*
Ítem 18	3.65	.98	.60*
Ítem 19	3.45	.89	.37*
Ítem 20	3.81	.93	.51*

Alfa de Cronbach = .862

Nota: n = 306, ritc= Correlación ítem-test corregido

*p<0.5

Fuente: Alegre, A. (2014), Autoeficacia académica, autorregulación del aprendizaje y rendimiento académico en estudiantes universitarios iniciales. Revista de Psicología Educativa, Universidad San Ignacio de Loyola.