

Título del curso

Aprendizaje Autorregulado

Fecha tentativa de inicio y fin del curso

El curso tendrá lugar entre los meses de Abril y Mayo, y una frecuencia de clases 2 veces por semana de 2h30 horas: Lunes y Jueves de 16 a 18:30 horas del 6/4/26 al 14/5/26

Lugar

Las clases se realizarán en línea, por zoom.

Coordinadores e información de contacto

Coordinador: Prof. Agda. Teresa Freire, Unidad Académica de Inmunobiología, Facultad de Medicina tfreire@fmed.edu.uy

Docente consultor: Karina Curione, Facultad de Psicología.

Presentación del curso

El estudio de Medicina exige enfrentar una alta carga académica, prácticas clínicas intensivas y situaciones emocionalmente demandantes. En este contexto, la capacidad de autorregular el propio aprendizaje se vuelve fundamental para alcanzar un rendimiento académico sostenible, mejorar la retención de conocimientos y desarrollar resiliencia frente a los desafíos de la carrera.

Este curso busca acompañar a los estudiantes en la incorporación de estrategias de planificación, gestión del tiempo, regulación emocional y motivación, con un enfoque práctico y contextualizado a la realidad médica. A través de actividades dinámicas, ejercicios de diagnóstico y la aplicación directa a sus propias asignaturas y prácticas clínicas, los participantes podrán construir un plan personal de mejora continua que fortalezca su autonomía y bienestar académico.

¿Por qué inscribirse?

- Porque permite transformar el estudio en un proceso más eficiente y menos desgastante.
- Porque ofrece herramientas prácticas adaptadas a la realidad médica, no solo teoría.
- Porque brinda un espacio de intercambio entre pares que atraviesan desafíos similares.
- Porque ayuda a prevenir el agotamiento académico y favorece la motivación a largo plazo.

Objetivos del curso

- **General:**

Desarrollar competencias de aprendizaje autorregulado que permitan a los estudiantes de Medicina planificar, monitorear y evaluar de manera eficaz sus procesos de estudio y práctica clínica.

- **Específicos:**

1. Reconocer los componentes del modelo de aprendizaje autorregulado de Zimmerman y Pintrich y su aplicación en el ámbito médico.
2. Diseñar planes de estudio y organización del tiempo adaptados a la carga académica y clínica.
3. Incorporar estrategias cognitivas y metacognitivas para favorecer la comprensión y retención de contenidos complejos.
4. Identificar y manejar factores que dificultan la autorregulación, como la procrastinación o el estrés académico.
5. Desarrollar recursos de motivación intrínseca y de regulación emocional para enfrentar desafíos clínicos y académicos.
6. Elaborar un plan personal de autorregulación que integre hábitos de estudio, autocuidado y mejora continua.

Contenidos y bibliografía

1. **Introducción y diagnóstico inicial**

- Qué es el aprendizaje autorregulado.
- Modelo de Zimmerman y Pintrich.
- Test de autodiagnóstico de hábitos actuales.

2. **Metas y planificación académica en el contexto médico**

- Metas SMART.
- Organización semanal realista con estudio y otras actividades.
- Elaboración de un primer cronograma personal.

3. **Estrategias cognitivas para el aprendizaje profundo**

- Mapas conceptuales, flashcards, práctica con casos clínicos.
- Ejercicio: aplicar una técnica a un tema actual de la carrera.

4. **Estrategias metacognitivas y monitoreo del aprendizaje**

- Autoevaluación, testeo activo, preguntas de repaso.
- Ejercicio: diseñar un set de preguntas de práctica.

5. Manejo del tiempo y prevención de la procrastinación

- Diagnóstico de “ladrones de tiempo”.
- Técnicas Pomodoro, priorización de tareas.
- Reestructuración de rutina personal.

6. Lectura crítica y estudio de textos médicos

- Cómo abordar bibliografía extensa y artículos científicos.
- Estrategias de subrayado, resúmenes, lectura rápida.
- Ejercicio: análisis guiado de un artículo o guía clínica.

7. Aprendizaje colaborativo y trabajo en equipo

- Estudio en grupo, discusión de casos, peer-teaching.
- Ejercicio: mini-seminario grupal sobre un tema clínico.

8. Uso de tecnologías para el aprendizaje autorregulado

- Apps de organización (Notion, Trello).
- Herramientas digitales de estudio (Anki, Quizlet, Zotero).
- Ejercicio: cada estudiante elige y prueba una herramienta.

9. Regulación emocional y manejo del estrés académico

- Estrategias de afrontamiento (mindfulness, autocompasión).
- Análisis de situaciones críticas (hospital, exámenes).
- Diseño del “kit personal de afrontamiento”.

10. Motivación y resiliencia académica

- Fuentes de motivación intrínseca y extrínseca.
- Manejo de la frustración y la fatiga académica.
- Ejercicio: identificación de “fuentes de motivación personal”.

11. Integración de hábitos saludables y autocuidado

- Sueño, alimentación, ejercicio físico.
- Impacto en la memoria y la concentración.
- Diseño de un plan integral de autocuidado.

12. Integración final y plan personal de mejora continua

- Síntesis de aprendizajes del curso.
- Presentación de planes personales de autorregulación.

- Evaluación final y feedback entre pares.
- Zimmerman, B. J. (2002). *Becoming a self-regulated learner: An overview*. *Theory Into Practice*, 41(2), 64–70.
- Pintrich, P. R. (2004). *A conceptual framework for assessing motivation and self-regulated learning in college students*. *Educational Psychology Review*, 16(4), 385–407.
- Schunk, D. H., & DiBenedetto, M. K. (2020). *Motivation and social-emotional learning: Theory, research, and practice*. Springer.
- Credé, M., & Phillips, L. A. (2011). *A meta-analytic review of the Motivated Strategies for Learning Questionnaire (MSLQ)*. *Learning and Individual Differences*, 21(4), 337–346.

Periodicidad del curso

Una vez por año en semestre impar

Metodología de enseñanza

El curso se desarrollará en modalidad de taller participativo, con una fuerte orientación práctica. Cada sesión combinará:

- Breves exposiciones teóricas (15–20 min).
- Ejercicios de aplicación directa vinculados a materias y otras actividades.
- Trabajo colaborativo en pequeños grupos para compartir experiencias y estrategias.
- Reflexión individual para consolidar aprendizajes y diseñar un plan personal.

Carga horaria discriminada según el tipo de actividad

El curso tendrá una duración de 40 horas de actividades teóricas y talleres. Se requerirá un 80% de asistencia y realización de las tareas propuestas.

Número de créditos

5 créditos

Cupos y métodos de selección

150 cupos totales: 100 estudiantes de Facultad de Medicina Montevideo y 50 del Cenur seleccionados por sorteo

Evaluación

La evaluación será individual del tipo formativo y continua, basada en:

- Participación activa en las actividades.
- Entrega de productos intermedios (cronograma semanal, técnica aplicada, kit de afrontamiento).
- Presentación final de un plan personal de autorregulación como síntesis del curso.

Público objetivo

Recomendado para estudiantes de primer y segundo año de la carrera Doctor en Medicina, o del CIO Salud (prioritario) y estudiantes de Facultad de Medicina de otros años.

CRONOGRAMA 2026

Lunes y Jueves de 16 a 18:30 horas del 6/4/26 al 14/5/26

Las clases se realizarán en línea, por zoom

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6/4/26 DIA 1			9/4/26 DIA 2	
13/4/26 DIA 3			16/4/26 DIA 4	
20/4/26 DIA 5			23/4/26 DIA 6	
27/4/26 DIA 7			30/4/26 DIA 8	
4/5/26 DIA 9			7/5/26 DIA 10	
11/5/26 DIA 11			14/5/26 DIA 12	