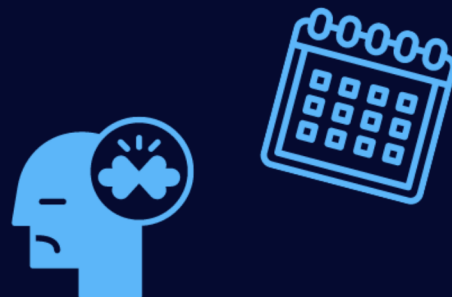




$$\frac{x}{a} + \frac{y}{b} =$$



GUÍA DEL ESTUDIANTE

ESTRATEGIAS Y RECURSOS PARA PLANIFICAR EL CURSADO Y ALCANZAR TUS METAS



$$y - y_1 = m(x - x_1)$$

$$a = \frac{V_f - V_i}{+}$$

$$x = \frac{-b \pm \sqrt{b^2 - 4ac}}{2a}$$



DESTINADO A ESTUDIANTES DE LA MODALIDAD PRESENCIAL Y DISTANCIA

FCE

FACULTAD
DE CIENCIAS
ECONÓMICAS
UNRC



www.eco.unrc.edu.ar



DECANO

Guillermo MANA

VICEDECANA

María Susana MUSSOLINI

SECRETARÍA ACADÉMICA

Daniela CONCETTI

Silvina ISON

Cristina PASCUAL

Agostina SCAPIN

Belén CELLI

DIRECCIÓN DE ASUNTOS ESTUDIANTILES

Analía RODRIGUEZ

ASESORÍA PEDAGÓGICA

Isabel ARDILA

Jacqueline MORENO

Paula GARNERO

Esta guía cuenta además con aportes de las

Licenciadas en Psicología:

María Celeste CASTELO

Agostina CARBONARI

Milagros LLANES

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN

Guillermo SBROLLINI

AÑO 2024



Esta obra © de Secretaría Académica. Facultad de Ciencias Económicas. Universidad Nacional de Río Cuarto. Tiene licencia CC BY-NC-ND 4.0. Para ver una copia de esta licencia, visite <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

ÍNDICE

- INTRODUCCIÓN

5

- ¡INFORMACIÓN ÚTIL PARA INGRESANTES! DESCIFRANDO EL LENGUAJE UNIVERSITARIO: ALGUNOS CONCEPTOS BÁSICOS

6

Categorías de estudiantes

Reinscripción, censo e inscripción en las asignaturas

Condición de los estudiantes en las asignaturas

Tipos de exámenes

Espacios virtuales de la UNRC

- ¡MANOS A LA OBRA! APRENDIENDO A ESTUDIAR: RECURSOS Y RECOMENDACIONES

11

¿Cómo organizarse?

¿Hacia dónde voy? La importancia de fijarse metas

Estrategias de estudio efectivas

Estrategias de organización de la información

Estrategias para la administración del tiempo

¿Dónde busco ayuda? Contactos útiles

- HERRAMIENTAS PARA APRENDER A AUTORREGULAR LAS EMOCIONES EN LA UNIVERSIDAD

27

¿Qué son las emociones?

¿Qué es la inteligencia emocional?

¿Tiene sentido hablar de las emociones en la universidad?

¿Cómo influyen las emociones en el aprendizaje?

¿Es lo mismo ansiedad que estrés?

- RED FLAGS:

32

Factores que pueden contribuir al estrés y ansiedad.

- GREEN FLAGS:

36

Herramientas para la prevención y el afrontamiento de las emociones negativas en la universidad.

- BIBLIOGRAFÍA DE CONSULTA

41

¿Cuáles son tus próximos objetivos?, ¿rendir finales pendientes?, ¿priorizar el cursado de algunas materias?, ¿prepararte para los exámenes parciales?, ¿recibirte?, ¿no sabés por dónde empezar?

Estudiar una carrera en la universidad demanda nuevas formas de aprender, relacionarse de manera distinta con el conocimiento y, en consecuencia, deberás asumir la actitud de un **estudiante estratégico**. Esto implica poner en marcha una serie de acciones orientadas a un objetivo determinado. Esperamos que esta guía sencilla pueda ser de utilidad. No olvides que estudiar es un proceso consciente y programado que requiere tiempo y esfuerzo.

El acompañamiento de las trayectorias estudiantiles, tanto de la modalidad presencial como de distancia, siempre ha sido considerado como una prioridad fundamental para la Facultad de Ciencias Económicas de la UNRC. Atendiendo a las distintas características y necesidades que presentan nuestros estudiantes actuales, a las particularidades de cada modalidad de cursado, a las nuevas demandas del mundo donde se insertarán profesionalmente y a la complejidad que implica el proceso de aprendizaje, se diseñó esta guía que tiene como principal propósito ofrecer una serie de recursos orientativos que te ayudarán al logro de tus objetivos dentro de la carrera. En ella encontrarás algunas recomendaciones generales para estudiar y planificar el cursado.

Este recurso fue pensado y elaborado conjuntamente entre la Secretaría Académica durante la gestión de la Cra. Daniela Concetti, la Dirección de Asuntos Estudiantiles bajo la representación de la Lic. Analía Rodríguez y el equipo que conforma la Asesoría Pedagógica integrada por la Dra. Jacqueline Moreno, Lic. Paula Garnero y la Prof. Isabel Ardila. Asimismo, cuenta con el valioso aporte de las Licenciadas en Psicología María Celeste Castelo, Agostina Carbonari y Milagros Llanes, quienes contribuyeron a enriquecer la dimensión emocional implicada en el aprendizaje.

¡INFORMACIÓN ÚTIL PARA INGRESANTES!

6

DESCIFRANDO EL LENGUAJE UNIVERSITARIO: ALGUNOS CONCEPTOS BÁSICOS

CATEGORÍAS DE ESTUDIANTES

**Si no sos ingresante, puede que esta información igualmente te resulte útil. En caso contrario, te invitamos a seguir con los próximos apartados.*



Sabemos que comenzar la universidad, implica el aprendizaje de un nuevo lenguaje y de las reglas necesarias para tomar decisiones y lograr una plena inserción. Te compartimos las definiciones de algunas palabras que serán útiles para iniciar esta nueva etapa.



Haciendo referencia a la Res. CS 120/17 la Universidad reconoce las siguientes categorías de estudiantes:

Aspirante: quien se haya inscripto en una carrera de pregrado o grado, (presencial o distancia) cuente con trámites incompletos de inscripción.

Ingresante: quien haya completado los estudios secundarios y las actividades de ingreso de la Universidad.

Efectivo: quien realiza la carrera de forma permanente, bajo la modalidad presencial o distancia y aprueba al menos 2 (dos) exámenes finales por año. Es importante tener en cuenta que, el primer año de cursado se transita en situación de ingresante, hasta finalizar el respectivo año académico.

Estudiantes vocacionales: cursan alguna asignatura de la propuesta de la universidad sin estar inscriptos o habiendo egresado de la carrera a la que pertenece la asignatura y sin cumplir con las exigencias del plan de estudio.

REINSCRIPCIÓN, CENSO E INSCRIPCIÓN EN LAS ASIGNATURAS

Inscripción para cursar: una vez concluidas las actividades de ingreso, o bien en el inicio de un cuatrimestre, cada estudiante deberá inscribirse a las asignaturas que prevé cursar. Dicho trámite se realiza a través de la plataforma SISINFO, con tu usuario y clave personal.

Inscripción para rendir: antes de rendir un examen final y una vez asignada la condición final en la asignatura (promocional, regular o libre) cada estudiante deberá inscribirse con anticipación de hasta 72 horas hábiles a la fecha de examen estipulada. Dicho trámite se realiza a través de la plataforma SISINFO.

Reinscripción y censo: a partir del segundo año, cada estudiante deberá realizar anualmente la reinscripción y el censo en la carrera que se encuentre cursando. Ambos trámites se realizan en un mismo acto administrativo a través de la plataforma SISINFO.





CONDICIÓN DE LOS ESTUDIANTES EN LAS ASIGNATURAS

Promocional: aquel estudiante que cumple con el porcentaje de asistencia que establezca como requisito cada asignatura (por lo general, es el 80%, salvo en casos particulares que las materias así lo especifiquen) y cuenta con un promedio de calificación de 7 puntos o más, sin registrar instancias evaluativas con nota inferior a 5 puntos. Puede recuperar cada instancia evaluativa, cualquiera sea la calificación obtenida. El requisito de la obligatoriedad de la asistencia aplica solamente para aquellos estudiantes de la modalidad presencial.

Regular: aquel estudiante que cumple con el porcentaje de asistencia que establezca como requisito cada asignatura (por lo general el 80%) y alcanza una calificación mínima de 5 puntos en las instancias evaluativas. Puede recuperar cada instancia evaluativa, cualquiera sea la calificación obtenida. El requisito de la obligatoriedad de la asistencia aplica solamente para aquellos estudiantes de la modalidad presencial.

Libre: el estudiante que se ha inscripto y no ha asistido a clases o realizado actividad alguna (libre por no comenzar), no cumple con el porcentaje mínimo de asistencia (libre por faltas) o no ha aprobado los requisitos para la obtención de la regularidad o la promoción (libre por parcial). Tener en cuenta que, el requisito de la obligatoriedad de la asistencia aplica solamente para aquellos estudiantes de la modalidad presencial.



TIPOS DE EXÁMENES

9

Parcial: son las evaluaciones que se aplican durante el cursado. Por lo general, abarcan los temas o unidades vistas hasta el momento, según el cronograma estipulado en el programa de la asignatura. **¡A prestar atención!** Las fechas de los parciales y/o recuperatorios se informan al comienzo del cursado de una asignatura.

Final: son las evaluaciones que acreditan la aprobación de una asignatura. Podés rendir las veces que lo necesites hasta aprobar, en los períodos estipulados en el calendario académico, a los que denominamos llamados o turnos de exámenes. **¡A prestar atención!** Para rendir un examen final, recordá que siempre deberás inscribirte con anticipación en SISINFO. Las características de los exámenes finales varían según tu condición final en cada asignatura: regular (se rinde sobre la base del programa vigente en el momento de la obtención de la regularidad); promocional (el estudiante queda exento de rendir el examen final de la asignatura, aunque dependiendo el criterio de la cátedra, puede tener que rendir solo un coloquio) y libre (se rinde sobre la base del último programa vigente de la asignatura).

Llamados o turnos de exámenes: los turnos de exámenes son períodos establecidos dentro del calendario académico para la toma de exámenes finales. Generalmente se encuentran comprendidos en los meses de febrero-marzo, junio-julio-agosto y noviembre-diciembre. Cada uno de esos períodos, contará con 3 (tres) llamados disponibles para rendir.



ESPACIOS VIRTUALES DE LA UNRC

SISINFO (Sistema de Información de Alumnos):

Es el Sistema de Información que facilita a alumnos, docentes y nodocentes de la UNRC realizar distintos trámites académicos y administrativos por la web. Se accede con un usuario (DNI) y una clave personal (PIN).

EVELIA (Entorno Virtual Educativo Libre Argentino):

Es el espacio virtual institucional mediante el cual se desarrollan y comparten recursos para la enseñanza y el aprendizaje (aulas virtuales, bibliografía, trabajos prácticos, presentaciones, recursos audiovisuales, foros interactivos, etc). Se accede con un usuario (DNI) y una clave personal (PIN).

ESPACIOS VIRTUALES DE LA FCE

ECOSISTEMA VIRTUAL ECONÓMICAS – MOODLE:

Es el entorno tecnológico donde se desarrollarán los aspectos virtualizados de la enseñanza de pregrado, grado y posgrado, tanto modalidad presencial como a distancia en la FCE.

MS-TEAMS (Microsoft Teams):

Es la plataforma virtual mediante la cual se desarrollan los encuentros virtuales por parte de los miembros de la comunidad educativa de la FCE.



¡MANOS A LA OBRA!

APRENDIENDO A ESTUDIAR: RECURSOS Y RECOMENDACIONES



¿CÓMO ORGANIZARSE?

¡La organización vence al tiempo! Una de las estrategias que te permitirá ser eficiente en tus estudios es aprender a organizar tus tiempos, tanto los académicos como los de la vida cotidiana. Organizarnos permite optimizar al máximo nuestros tiempos y, además, reduce el estrés que provoca la acumulación de tareas que se vuelven inmanejables. Para ello, te recomendamos:

★ Elaborar una agenda semanal, quincenal o mensual, donde estén contempladas actividades importantes tales como: horarios de cursado, fechas de entrega de trabajos prácticos, fechas de exámenes, fechas de inscripción a turnos de exámenes y a las asignaturas, etc. Es importante que sea lo más realista posible e incluya también otras actividades importantes

que realices (deportes, trabajo, tiempo de ocio, etc.).

★ La agenda puede realizarse de forma manual o bien, utilizando alguna app como *Calendario de Google*, *Trello*, entre otras. En estas aplicaciones podrás visualizar días y semanas completas, con sus respectivos horarios.



Calendario de Google: te permite programar rápidamente reuniones y eventos, así como recibir recordatorios sobre las próximas actividades agendadas.



Trello: es una herramienta visual que te permite planificar y hacer un seguimiento de las tareas según sus estados posibles: pendiente, en desarrollo o terminada.

Recomendamos visitar la sección de **ESTUDIANTES** en la página web de la FCE: <https://www.eco.unrc.edu.ar/>

Ingresando en la pestaña correspondiente a **ASUNTOS ESTUDIANTILES** encontrarás recursos e información actualizada para el cursado de las asignaturas. En este sitio los estudiantes podrán ver y descargar *el calendario académico vigente, los horarios de las materias, información sobre las aulas y los horarios de consulta con los docentes de cada cátedra*. Todo este contenido facilitará tu organización durante el cursado.



Recuerden que pueden solicitar información de manera directa comunicándose con nuestros representantes del **Área de Asuntos Estudiantiles**, llamando al 03584676274 o escribiendo al email: ae@fce.unrc.edu.ar.



Establecer metas te brindará una mayor claridad sobre tus objetivos, te ayudará a mantener el enfoque al tomar decisiones y te ofrecerá un punto de referencia para evaluar tus avances tanto académicos como personales. Para ello, te sugerimos:

- ★ **Establecer metas específicas:** ya sean para cada día o cada semana, te ayudarán a avanzar en tu trayectoria académica con una clara dirección y te motivará a avanzar constantemente hacia el logro de tus objetivos en la carrera. Las metas serán diferentes según los objetivos que desees alcanzar y el tiempo requerido para lograrlos. Así pueden existir metas:
 - *A corto plazo:* por ejemplo, cumplimentar con la entrega en tiempo y forma de trabajos prácticos.
 - *A mediano plazo:* por ejemplo, rendir exámenes parciales, promocionar y/o regularizar las materias que estás cursando.
 - *A largo plazo:* por ejemplo, rendir exámenes finales que, en definitiva, será lo que garantice el avance en tu carrera.

★ **Definir cuáles serán las acciones que te acercarán a tus metas:** para alcanzar tus objetivos, es fundamental determinar las acciones específicas que te acercarán al logro de los mismos.

Por ejemplo, si tu meta es rendir un final y disponés de tres semanas para estudiar, será conveniente distribuir las unidades o temas de estudio en distintas cantidades de días según su extensión/complejidad.

O bien, si tu meta es promocionar una asignatura, deberás tener en cuenta cumplimentar con todos los requisitos solicitados por la cátedra para alcanzarla, tales como, asistir a las clases, llevar al día las lecturas, completar las actividades obligatorias, etcétera.

En este punto queremos recomendarte que siempre priorices lo que es más conveniente en tu situación académica. Tomar la decisión de rendir algunas materias antes que otras, constituirá un plan de acción de elaboración personal, que te llevará a seleccionar la opción más conveniente. Si bien mantener el ritmo de cursado es importante, recordá que lo que garantiza el avance en una carrera es rendir finales.



En definitiva, una vez definido qué queremos hacer o lograr, debemos planificar cómo y cuándo lo haremos, mediante una adecuada gestión y distribución del tiempo. El establecimiento de una agenda de trabajo y metas claras serán claves para transitar la vida académica.

Es de suma importancia revisar el plan de estudio donde se especifican las **correlatividades** entre asignaturas. Una materia se considera correlativa cuando sus contenidos son fundamentales para comprender materias posteriores. Esto implica que, para avanzar en tu trayectoria académica, debes haber aprobado ciertas materias antes de poder cursar o rendir otras.

CONSULTÁ EL PLAN DE ESTUDIO DE TU CARRERA

15



PLANES DE ESTUDIO

CONTADOR PÚBLICO

LICENCIATURA EN ADMINISTRACIÓN

LICENCIATURA EN ECONOMÍA

TEC. EN GESTIÓN EMPRESARIAL

TEC. EN GESTIÓN AGROP. Y AGROALIMENTARIA

¡ATENCIÓN INGRESANTES!

Esta información puede ser útil para ustedes

El siguiente cuadro presenta las materias del plan de estudios y sus correlatividades el primer y segundo año de cursado, similar a los que se pueden encontrar en los enlaces compartidos anteriormente. Con algunos ejemplos, te explicamos cómo se interpreta:

Para rendir el examen final de [Microeconomía I](#) es necesario tener [regular \(R\) Matemática I \[100\]](#). Para rendir el examen final de [Sistemas de Información Contable I](#), se necesita tener [aprobada \(A\)](#) -es decir, haber aprobado el examen final- la asignatura [Principios de Administración \[102\]](#).

Nombre	Período	Tipo	Horas	Año	Correlativa para Cursar	Correlativa para Rendir
[100] MATEMÁTICA I	1er C.	OB	84	1	---	---
[101] METODOLOGÍA DE LAS CIENCIAS	1er C.	OB	60	1	---	---
[102] PRINCIPIOS DE ADMINISTRACIÓN	1er C.	OB	84	1	---	---
[103] MICROECONOMÍA I	2do C.	OB	84	1	[100] R	[100] R
[104] MATEMÁTICA II	2do C.	OB	84	1	[100] R	[100] A
[105] SISTEMAS DE INFORMACIÓN CONTABLE I	2do C.	OB	84	1	[102] R	[102] A
[106] DERECHO PÚBLICO	1er C.	OB	60	2	---	---
[107] MACROECONOMÍA I	1er C.	OB	84	2	[103] R	[103] A
[108] ESTADÍSTICA	1er C.	OB	84	2	[104] R	[104] A
[300] DERECHO PRIVADO I	2do C.	OB	60	2	[106] R	[106] A
[109] HISTORIA ECONÓMICA Y SOCIAL	2do C.	OB	60	2	---	---
[301] SISTEMAS DE INFORMACIÓN CONTABLE II	2do C.	OB	84	2	[105] R	[105] A



Las instancias de exámenes representan un reto importante. En algunos casos pueden generar temores y/o ansiedad, lo cual es normal, aunque en ciertos niveles. Podemos sentirnos presionados, inseguros e incluso abrumados por la sensación de sentirnos expuestos a la mirada o juicio de otro. No obstante, no debemos perder de vista que las evaluaciones son *oportunidades de aprendizaje*, que nos permiten demostrar lo que sabemos y desarrollar habilidades y conocimientos que serán valiosos para el futuro desempeño profesional.

Una preparación adecuada, el enfoque en el aprendizaje -en lugar de solo en la calificación- y el desarrollo de estrategias de estudio efectivas, te ayudarán a disminuir el estrés al momento de rendir y mejorarán tu desempeño. Para ello te recomendamos:

★ **Participar de las clases:** en lo posible, con el material leído previamente para aprovechar el intercambio con los docentes y compañeros.

★ **Tomar apuntes en clase:** sabemos que la opción más rápida es sacarle una foto a la diapositiva o al pizarrón. Pero la práctica de tomar notas en clase es una estrategia efectiva para sostener tu concentración durante la clase. Además, es útil para retener información importante, te permite organizar los conceptos claves y establecer sus relaciones. Las notas sirven como un recurso de referencia al momento de realizar las lecturas bibliográficas, es por ello que se convierten en un recurso valioso al momento de estudiar.

★ **Utilizar los espacios de consulta:** recordá que las clases de consulta son un derecho al que los estudiantes pueden acceder. Se recomienda ir con dudas concretas y/o con los materiales previamente leídos.

★ **Leer siempre los programas de las materias:** utilízalos como una guía para orientar y ordenar los contenidos básicos, haciendo hincapié no sólo en los temas de cada unidad sino también, en los objetivos de la asignatura.

★ **Repasar cada día lo visto en clases e intentar llevar las tareas y lecturas al día:** esto te ayudará a ser más organizado con los contenidos que tenés que estudiar y llegarás más aliviado a las instancias de examen.

★ **Buscar un buen grupo de estudio:** ¡con quienes te sientas cómodo y tengas mejor rendimiento! Estudiar junto a otros ayuda a mejorar la comprensión y además favorece la motivación.

★ **Elegir un espacio tranquilo para estudiar:** un buen ambiente de estudio es fundamental para mantener tu enfoque y concentración durante los momentos de estudio. Podés negociar el uso de los espacios compartidos con otros miembros de la familia o convivientes, avisarles que no te interrumpan y evitar la mayor cantidad de distractores posibles. En la UNRC disponemos de espacios que fomentan el estudio y la concentración: Biblioteca "Juan Filloy", Biblioteca del CECE - FCE, entre otros.



ESTRATEGIAS DE ORGANIZACIÓN DE LA INFORMACIÓN

Estos tipos de estrategias permiten comprender las relaciones y jerarquizaciones que existen entre los conceptos, al organizar la información desde lo más general hasta lo más específico. Además, son recursos que ayudan a reducir el volumen de la información al seleccionar lo más relevante. En algunos casos, proporcionan una estructura visual que facilita la comprensión de aquello que estamos estudiando.

En lo posible, te sugerimos no estudiar de *Power Point* o de resúmenes elaborados por otras personas; más bien conviene hacer una lectura personal y comprensiva de la bibliografía recomendada por el programa de cada asignatura. A continuación, te ofrecemos algunas estrategias:

★ **Subrayado de palabras claves e ideas principales:** leer un texto varias veces y subrayar las palabras claves e ideas principales de cada párrafo, favorece la comprensión y ayuda a concentrarnos en la información más relevante. Además, facilita el estudio, disminuye el tiempo de repaso y hace manejable las lecturas con demasiado volumen de información. **¿Cómo hacerlo?** Es importante no comenzar





a subrayar, sin antes haber dado al menos una lectura completa del texto. Lo que subrayemos debe aportar a nuestra comprensión del tema, por lo que podemos volver a leer lo marcado, para corroborar que hemos identificado aspectos centrales. Una buena estrategia es utilizar colores para distinguir ideas principales y secundarias y pos it o señaladores para encontrar más rápido ciertas partes del texto. ¡Evitar pasarse! No marcar todo... si eso sucede, puede que nos esté indicando que aún no hemos identificado las ideas centrales.

Luego de poner en práctica esta técnica, podemos avanzar con las siguientes que se detallan a continuación.

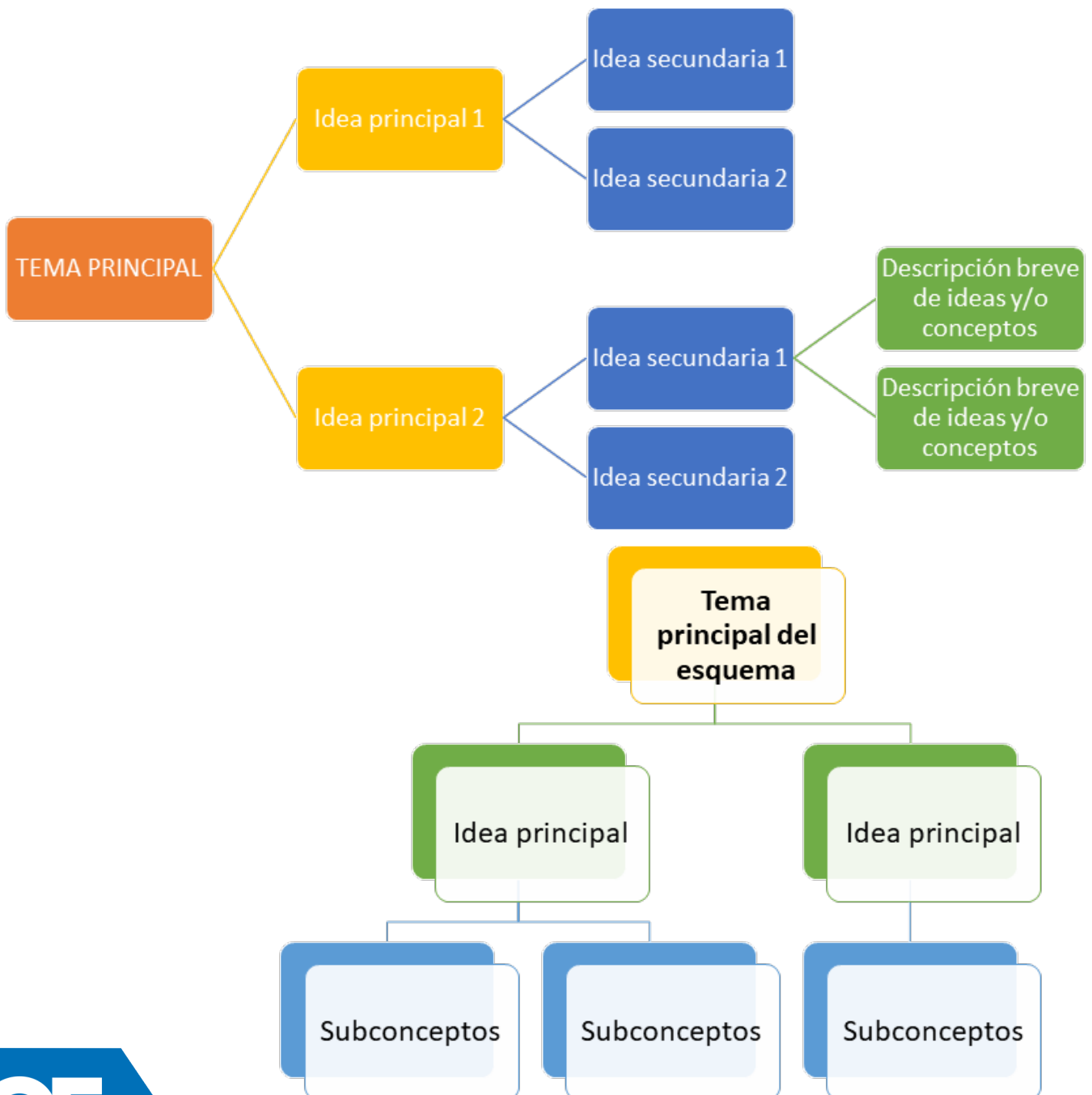
★ **Resumen:** una vez que hayamos identificado las ideas principales y secundarias, podemos abreviar los textos a través de resúmenes. Elaborar un resumen implica redactar una versión corta de un texto donde se utilizan las mismas palabras para presentar de manera concreta los puntos o aspectos más importantes del tema en cuestión. Esto significa que debemos ser capaces de expresar las ideas de un autor, sin perder su sentido original, teniendo en cuenta que hay conceptos o términos de la disciplina que serán irremplazables.

★ **Síntesis:** se realiza a partir de la lectura comprensiva de un texto e incluye las ideas o conceptos importantes acerca del tema. La principal diferencia con el resumen, es que la síntesis utiliza palabras, vocabulario e interpretaciones propias del redactor, o sea, de quien está elaborando la síntesis.

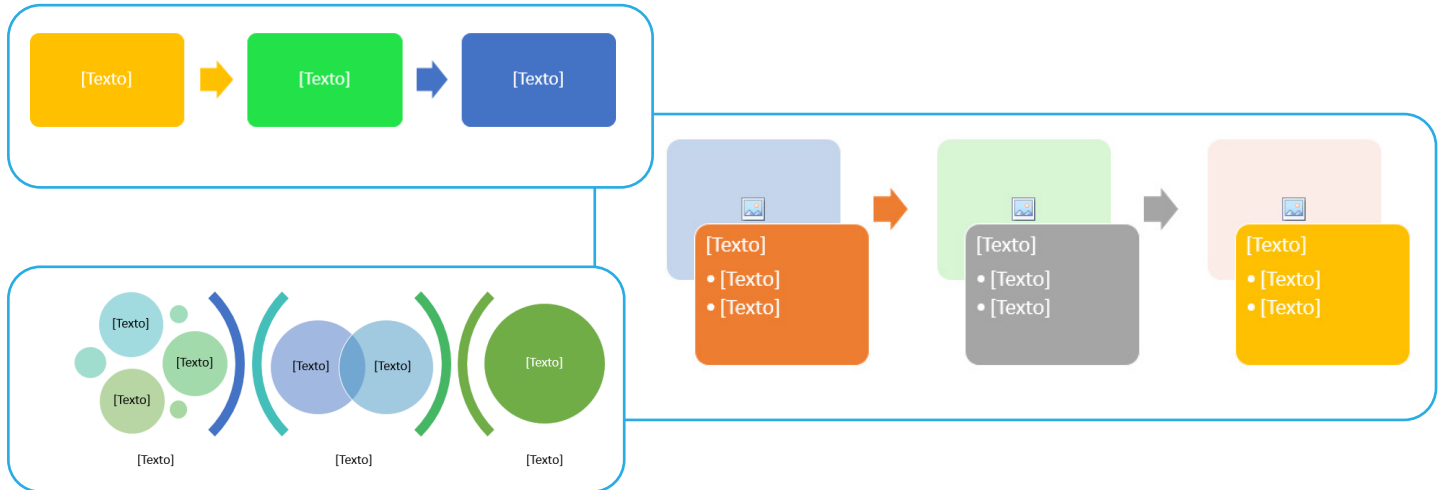
20

Organizadores gráficos: permiten distribuir y desmenuzar la información en palabras o ideas principales, posibilitando la disminución de volumen de texto y las relaciones entre los contenidos. Contiene palabras y gráficos para mostrar relaciones entre ideas, jerarquías, procesos, consecuencias, diferencias (flechas, llaves o corchetes). Esta representación visual refuerza la comprensión de la información. Existen diferentes tipos de organizadores gráficos, según el tipo de información que se esté abordando:

- **Esquemas:** representan la estructura lógico conceptual de las ideas principales acerca de un tema. Las ideas se deben organizar de lo más general a lo más específico.



- **Diagramas:** establecen relaciones de causa y efecto. Es por ello que son útiles para representar conceptos o ideas que refieren a procesos, pasos o etapas, acontecimientos en orden cronológico, demostraciones, etc.



- **Cuadros comparativos:** organizan la información mostrando semejanzas y diferencias entre dos o más teorías, hechos o situaciones. Permiten resumir ideas contrapuestas sobre un mismo tema. Es por ello que, para su elaboración, es fundamental definir criterios de comparación, de manera que, de cada tema, obtengas información sobre el mismo aspecto.

CRITERIOS DE COMPARACIÓN/TEMAS A COMPARAR	TEMA, HECHO, SITUACIÓN, TEORÍA 1	TEMA, HECHO, SITUACIÓN, TEORÍA 2	TEMA, HECHO, SITUACIÓN, TEORÍA 3
DIFERENCIAS ¿Qué estoy comparando?			
CRITERIO 1			
CRITERIO 2			
CRITERIO 3			
SEMEJANZAS ¿Qué ideas comparten?			

¡BONUS EXTRA!

ALGUNAS APLICACIONES ÚTILES:

22



MindMup permite crear mapas conceptuales.
Disponible en: <https://www.mindmup.com/>



Posibilita unir y editar pdf, convertir archivos pdf a otros documentos y viceversa. Disponible en: <https://www.ilovepdf.com/es>



Permite crear presentaciones novedosas, con infinitos modelos de plantillas disponibles. Link de acceso: <https://slidesgo.com/es/>

ESTRATEGIAS PARA LA ADMINISTRACIÓN DEL TIEMPO



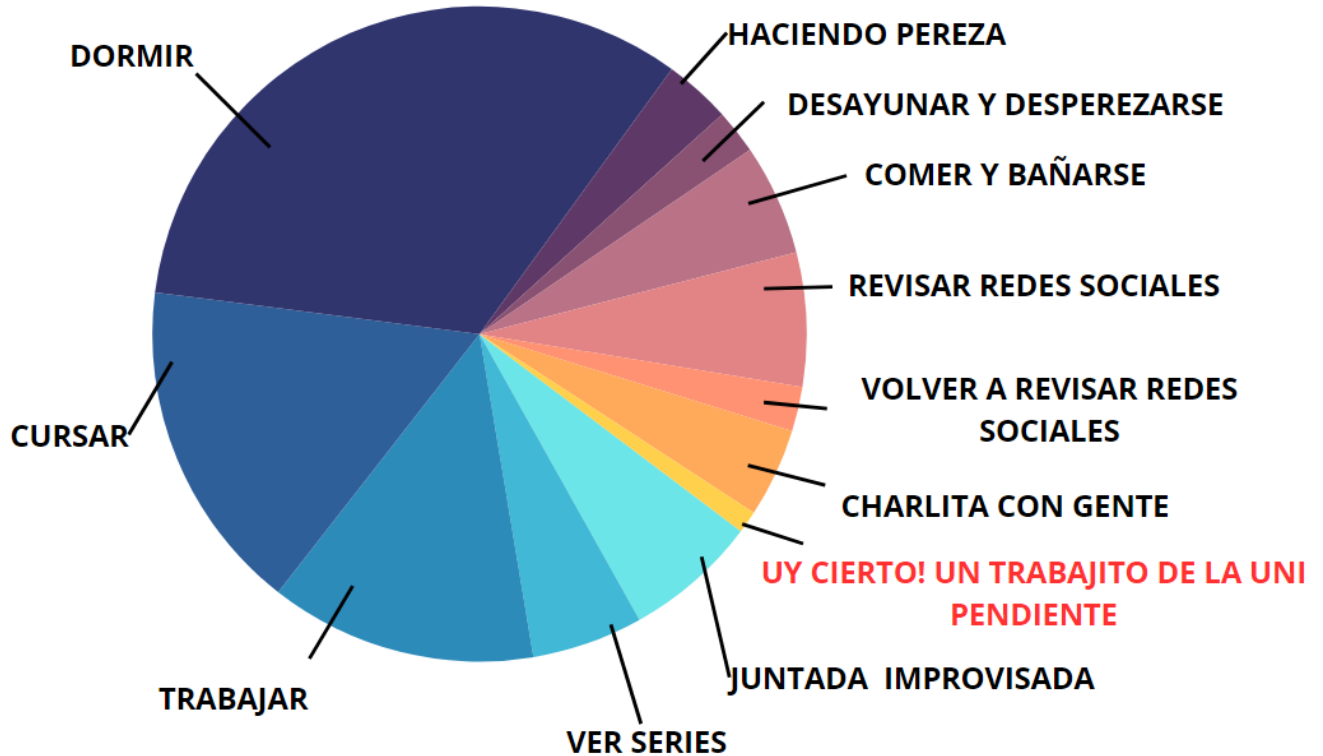
No hay nada más agobiante que sentirse desbordado porque el tiempo no alcanza frente a las múltiples tareas que tenemos que realizar. Un buen desempeño académico no sólo va acompañado de buenas estrategias de manejo de la información, sino también, de una buena administración del tiempo. Aprender a regular los propios tiempos de estudio es fundamental para obtener un buen rendimiento académico y concretar tus metas. Te proponemos a continuación algunas sugerencias prácticas para que las incorpores como hábitos.

★ Planificá tu semana y organizá tu día:

una buena estrategia es armar un horario que sea lo más realista posible y contemple todas las actividades que realizás, incluido deportes, tiempo de ocio, tiempo de descanso u otras actividades. Lo ideal es visualizar, no solo las actividades que llevas a cabo, sino también, establecer una rutina que sea compatible con el cursado y te permita ser productivo en el día a día.

ORGANIZACIÓN DEL DÍA

Y VOS.. ¿CÓMO DISTRIBUIS TU TIEMPO?



Una buena estrategia es analizar el tiempo que destinamos para cada una de las actividades que realizamos durante el día. Prestá atención, ¿cuántas horas del día le dedicas al uso del celular?, ¿cuántas salidas con amigos tenés semanalmente?, ¿cuánto tiempo destinás a ver series o películas?, ¿planificas tus tiempos de verdadero descanso? Probablemente te des cuenta de que no le dedicas el tiempo

necesario a ciertas actividades que son importantes (y a veces urgentes), como estudiar o elaborar algún trabajo. Identificá cuáles son las tareas importantes y urgentes que tenes que realizar ese día. Si es posible, asigná tiempos específicos para cada tarea, que sean alcanzables y realistas. Aprender a decir que no a compromisos que no sean prioritarios en ciertos momentos del cursado te ayudará a no sobrecargarte de tareas innecesarias, por ende, evitarás llegar a un estado de estrés.

★ ¡EVITÁ LA PROCASTINACIÓN!

	URGENTE	NO URGENTE
IMPORTANTE	Hacerlo	Planificarlo
NO IMPORTANTE	Delegarlo	Eliminarlo o Postergarlo

Matriz de Eisenhower

Priorizá ciertas tareas para ir avanzando hacia el logro de tus metas:

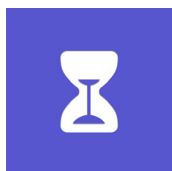
Hay tareas que son importantes y a la vez, urgentes. Por ejemplo, si tengo que entregar un trabajo práctico al día siguiente, entonces **debo actuar**. Existen tareas que son importantes pero, no urgentes, por ejemplo, un examen parcial en tres semanas. En ese caso, **puedo planificar** mis días de estudio previos.

Puede que haya tareas que no son lo suficientemente importantes en el momento y que no tengan que ver con lo académico, pero sí son urgentes, por ejemplo, limpiar la casa, hacer compras, etcétera. En ese caso puedo pedirle ayuda a alguien y **delegar**. Finalmente, existe otro grupo de tareas que no son importantes ni tampoco urgentes, por ejemplo, jugar a la play. Estas actividades puedo **posponerlas o eliminarlas** si necesito el tiempo para cumplir con mis objetivos y obligaciones.

★ **Eliminá los distractores:** al momento de estudiar o de focalizar la atención en alguna actividad académica, te sugerimos que alejes todo tipo de distractor posible, por ejemplo, el celular. Existen aplicaciones que pueden ayudarte a controlar y optimizar tus tiempos:



Time Tune es una aplicación que está diseñada para ayudar a gestionar mejor el tiempo e incrementar la productividad a partir de la creación de bloques de tiempo. Además, esta herramienta te mostrará estadísticas para ver en qué destinás tu tiempo mayoritariamente.



Tiempo de pantalla muestra las estadísticas del uso diario del teléfono y bloquea las aplicaciones si alcanzan el límite de tiempo configurado.

★ **Escuchá a tu cuerpo:** los descansos también se planifican. Es importante registrar cuándo nuestra mente y nuestro cuerpo nos piden hacer una pausa para descansar. Incorporar el descanso como parte de nuestra rutina nos ayudará a evitar la fatiga y a mantener la concentración.

Una buena estrategia es trabajar en **bloques de tiempo** (también conocido como **método POMODORO**). Mediante este recurso podrás focalizarte en una tarea concreta y hacer uso eficiente del tiempo. Cada bloque debe incluir un momento para hacer la tarea que tenías prevista, más un momento para descansar y recuperarse del desgaste que implica haber realizado dicha tarea. Por lo general, se sugiere que los mismos sean de una hora; por ejemplo, 45' de tarea o estudio y 15' de descanso. O bien, 40' de actividad y 20' de descanso.



¿DÓNDE BUSCO AYUDA?

CONTACTOS ÚTILES:

La búsqueda de ayuda también es considerada una estrategia que se aprende. Pero para que sea efectiva, es necesario detenerse a pensar: 1) qué se pide; 2) a quién se pide; 3) cómo se pide; 4) cuándo se pide. Esto colabora en el proceso de toma de decisiones para obtener respuestas acordes a lo que necesitamos. En la UNRC, e incluso dentro de la FCE, existen espacios institucionales que se encuentran a disposición de los estudiantes, cumpliendo distintas funciones.



Registro de Alumnos:

registro@fce.unrc.edu.ar – Tel. (0358) 4676267

Asuntos Estudiantiles:

ae@fce.unrc.edu.ar – Tel. (0358) 4676274

Secretaría Académica:

academica@fce.unrc.edu.ar – Tel. (0358) 4676263

Asesoría Pedagógica:

ap@fce.unrc.edu.ar

Centro de Estudiantes:

cece@fce.unrc.edu.ar



26

¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

Las emociones son reacciones afectivas intensas e inmediatas que surgen ante estímulos externos. Estas respuestas, que son naturales, involuntarias y comunes a todas las personas, afectan tanto nuestro cuerpo, como nuestra conducta. Aunque es inevitable que las experimentemos, podemos aprender a gestionarnos a través del desarrollo de nuestra *inteligencia emocional*.

¿QUÉ ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

La *inteligencia emocional* es la capacidad que tenemos de reconocer las emociones propias y ajenas, lo que nos permite responder adecuadamente a las distintas situaciones. Nos posibilitan una mayor adaptabilidad ante los cambios, tales como la autoconfianza, el control emocional y la automotivación para alcanzar las metas y objetivos propuestos. Asimismo, implica la comprensión de los sentimientos de los demás, lo cual nos posibilita gestionar nuestros vínculos y conseguir cambios positivos en el entorno.



¿TIENE SENTIDO HABLAR DE LAS EMOCIONES EN LA UNIVERSIDAD?

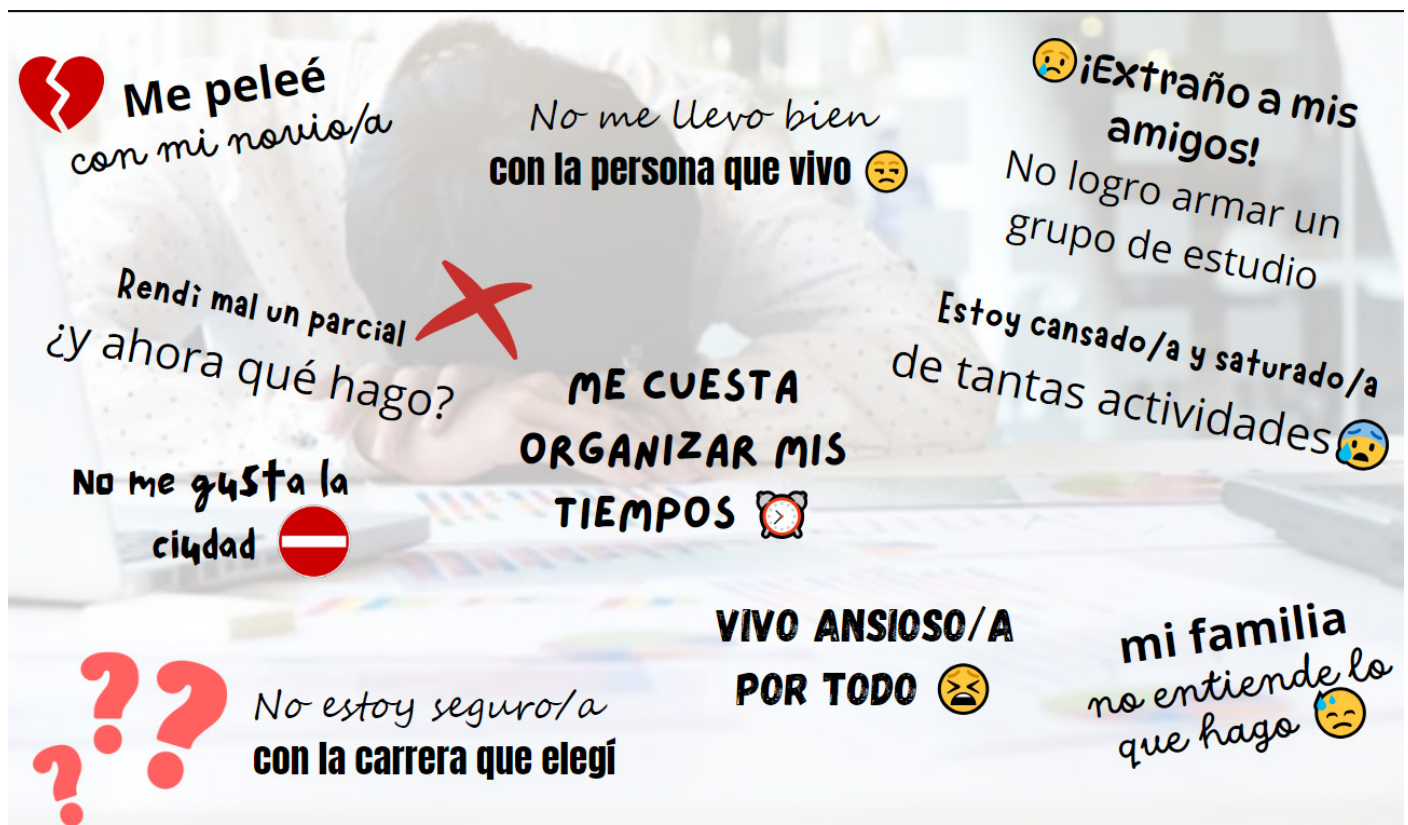
28

Como aspecto inherente al ser humano, las emociones atraviesan toda nuestra vida cotidiana, incluido el aprendizaje. Estudios indican que las emociones tienen el potencial de influenciar los procesos de enseñanza y de aprendizaje en contextos académicos, tanto positiva como negativamente (Schutz y Pekrun, 2007).

¿CÓMO INFLUYEN LAS EMOCIONES EN EL APRENDIZAJE?

El impacto emocional sobre nuestro aprendizaje, puede ser de dos tipos:

Impacto emocional positivo: se producen a partir de actividades que nos generan curiosidad, mayor atención, entusiasmo y movilizan procesos de resolución de conflictos, lo cual provoca satisfacción por el cumplimiento de objetivos. Estas emociones no solo están relacionadas con metas de aprendizaje, sino también con el buen desempeño académico. ¿En qué sentido? Si te resulta placentero lo que estás aprendiendo y te genera interés, tendrás mayores probabilidades de



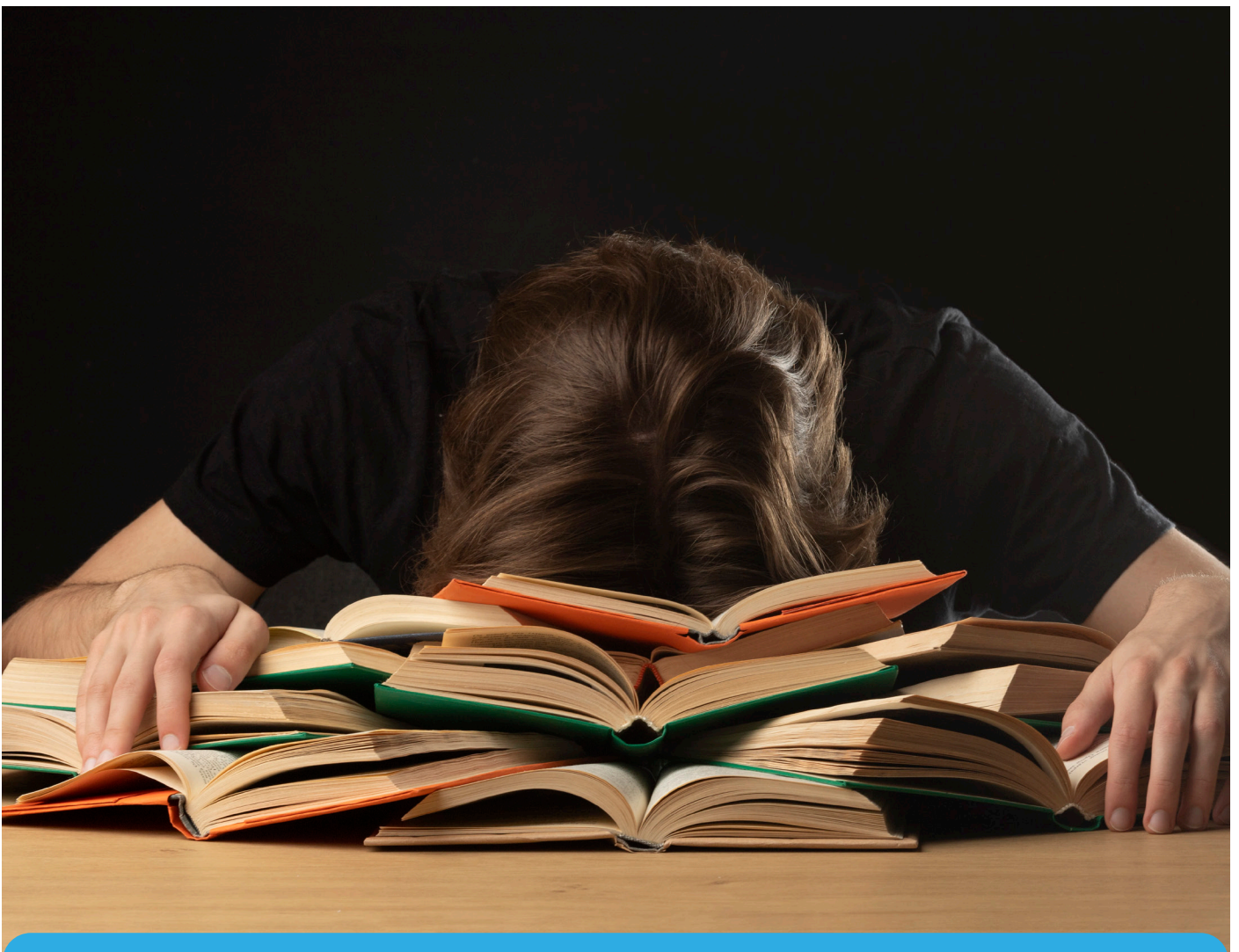


involucrarte y comprometerte con las actividades que te propongan, serás capaz de buscar ayuda si es necesario y podrás sentirte seguro/a frente a los desafíos.

Impacto emocional negativo: se generan frente a aquellas tareas que no nos resultan placenteras. Por ejemplo, una situación de examen, realizar una actividad de una materia que no te gusta. De hecho, pueden ocasionar miedo, ira, tristeza y un conjunto de sensaciones negativas que generan un efecto nocivo en el aprendizaje. Incluso puede afectar la memoria produciendo bloqueos mentales. Si este malestar se llegase a prolongar en el tiempo, podría afectar nuestra salud mental. Además, consideremos las diversas situaciones externas que también nos afectan mientras transitamos nuestra vida en la universidad, tanto negativas como positivas. Entre las negativas, podríamos señalar una situación económica difícil, tensiones familiares, enfermedades o confusiones respecto a la elección de la carrera. Entre las experiencias positivas viajes, oportunidades laborales satisfactorias o un sólido grupo de estudio. Todas ellas pueden generar un estado emocional invariable que impacta no solo en nuestra vida cotidiana, sino también en las experiencias de aprendizaje.

30

Es común y hasta esperable experimentar emociones negativas en ciertas circunstancias, tales como las instancias de exámenes, el primer día de clases o las primeras semanas en la universidad. Sin embargo, lo saludable sería poder recuperarnos y sentirnos bien una vez que hemos enfrentado la situación que percibimos como "amenazante". Es fundamental tener en cuenta que, si el malestar persiste en el tiempo y nos encontramos constantemente en un estado de alerta, podría afectar nuestra salud mental de manera significativa. De hecho, podrían ser indicativos de estrés y/o ansiedad.



Una buena planificación y gestión del tiempo pueden ayudar a reducir los elevados niveles de ansiedad causados por la acumulación de tareas. Asimismo, abordar proactivamente las tareas pendientes y priorizarlas según su importancia y urgencia, contribuyen a crear un entorno más controlable y menos estresante.



La *ansiedad* y el *estrés* son dos experiencias emocionales distintas, aunque están relacionadas y a menudo pueden manifestarse juntas.

La *ansiedad* es una emoción que todos experimentamos, aparece cuando nos sentimos en peligro o amenazados, lo que se expresa en miedo, temor e inquietud. Sin embargo, cuando la ansiedad se vuelve persistente y desproporcionada, puede convertirse en uno de los síntomas generadores de estrés.

El *estrés* es entendido como una respuesta fisiológica y emocional del organismo ante situaciones que lo desafían o amenazan su equilibrio. Si bien constituye una respuesta adaptativa, existen ciertas ocasiones en las cuales el estrés puede no ser saludable.

Es habitual que las situaciones nuevas nos generen *estrés*. De hecho, el aprendizaje puede ser entendido como una situación que nos desafía a incorporar conocimientos nuevos. En tales circunstancias, experimentamos lo que podríamos llamar *estrés* saludable, que surge ante desafíos que consideramos particularmente

difíciles de superar. Este tipo de estrés implica dos fases distintas: una *fase de tensión*, durante la cual nuestro cuerpo utiliza una cantidad extra de energía para hacer frente a las demandas de la situación, y una *fase de recuperación*, en la que activamos procesos para relajarnos y restaurar la energía invertida anteriormente.

Sin embargo, cuando nos encontramos frente a demandas y tensiones excesivas, el organismo no puede conseguir la fase de recuperación. En estos momentos, se genera estrés *crónico* o *negativo*, que acarrea diferentes consecuencias que afectan nuestra salud, motivación y desempeño. Incluso, las mismas pueden aparecer no sólo por motivos académicos, sino también por circunstancias ajenas a la universidad.

RED FLAGS: FACTORES QUE PUEDEN CONTRIBUIR AL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD

Estresores académicos

Los estresores académicos se relacionan, por un lado, con *exigencias internas*, es decir presiones que aplicamos contra nosotros mismos: tales como las altas expectativas de logro, la necesidad de controlar todo, el miedo al fracaso, la procrastinación, la falta de autoestima y confianza en uno mismo, la autoexigencia y el perfeccionismo, entre otras.

Por otro lado, pueden estar relacionados con *exigencias externas*, es decir aquellas provenientes del entorno, tales como: los tiempos acotados para dedicar al estudio o a la realización de trabajos, la dificultad de los exámenes, las exposiciones orales, acumulación de tareas y/o actividades, las expectativas de otros sobre nuestro desempeño académico, la imposibilidad de contar con un



espacio o ambiente de estudio adecuado, etcétera.

Estresores no académicos

Los estresores no académicos representan aquellas circunstancias vitales que generan consecuencias en nuestro estado emocional y/o físico, y no se encuentran directamente vinculadas con lo académico. Dentro de ellos, podremos encontrar las dificultades familiares o de pareja, las lesiones o enfermedades, los problemas legales, los cambios en las condiciones de vida, dificultades económicas, etcétera.

Como ya se ha venido mencionando, el estrés, inicialmente, es normal y funcional para motivar el cumplimiento de nuestras metas, aunque, si se mantienen en el

Según estadísticas internacionales, entre el 60% y 80% de estudiantes universitarios ha registrado la presencia de ansiedad y estrés. Entre las principales causas se encuentran la presión de las exigencias sociales y familiares, la presión del éxito académico y la falta de herramientas para afrontar los obstáculos que se presentan en la vida universitaria.



tiempo, es posible que nos lleven a una fase de agotamiento, produciendo manifestaciones en diversos ámbitos (físicos, psicológicos y conductuales):

MANIFESTACIONES FÍSICAS	MANIFESTACIONES PSICOLÓGICAS Y EMOCIONALES	MANIFESTACIONES CONDUCTUALES
- Dificultades para descansar (somnolencia, mayor necesidad de dormir, insomnio o pesadillas). - Cansancio y fatiga. - Dolores de cabeza o jaquecas. - Dolor de estómago y/o colon irritable. - Bruxismo (tensión de mandíbulas). - Dolor de espalda. - Taquicardia o palpitaciones fuertes. - Aumento o disminución del apetito. - Resfríos frecuentes (baja en el sistema inmune).	- Inquietud e hiperactividad. - Tristeza y/o desgano. - Ansiedad constante. - Dificultades para pensar ("quedarse en blanco"). - Problemas de memoria u olvidos. - Irritabilidad frecuente. - Temor a no poder cumplir con las obligaciones. - Baja motivación para actividades académicas. - Angustia y/o ganas de llorar. - Dificultades en la concentración.	- Discusiones frecuentes con los demás. - Necesidad de estar solo o aislarse. - Uso de fármacos sin prescripción médica. - Preferir sistemáticamente otras actividades por sobre el estudio. - Dificultad para sentarse a estudiar. - Aumento del consumo de café y/o tabaco. - No asistir a clases. - Frecuente participación en actividades poco saludables. - Tendencia a no realizar tareas por desgano o apatía.



¿Qué sucede cuando las cosas no salen como esperábamos?

Es normal sentir frustración cuando los resultados que obtenemos no son los esperados. Sin embargo, la reacción que podemos tener cuando experimentamos el fracaso, depende de nuestros niveles de tolerancia al mismo.

Así, es posible tener una alta tolerancia a la frustración cuando aceptamos que los obstáculos son parte del proceso. De lo contrario, se generarían emociones negativas intensas que implicarán un alto nivel de malestar, lo que está relacionado al ya mencionado, *estrés no saludable*. En estos casos, es necesario poder desarrollar habilidades que nos permitan trabajar sobre nuestros pensamientos, acciones y emociones. Particularmente, nos referimos a habilidades de autorregulación, las cuales nos permitirán analizar nuestro entorno, responder y modular nuestras respuestas con el fin de adaptarnos a las distintas situaciones que se nos presenten y preservar nuestro bienestar emocional.

El proceso de *autorregulación* contempla tres fases:

FASE DE PLANIFICACIÓN	FASE DE EJECUCIÓN	FASE DE AUTORREFLEXIÓN
Analizamos la situación, determinamos nuestros objetivos y tomamos en cuenta lo aprendido en otras circunstancias, con la finalidad de organizarnos y obtener mejores resultados.	Llevamos a cabo las acciones planificadas en la fase anterior.	Evaluamos los métodos que utilizamos a lo largo del proceso y el impacto emocional que vivenciamos para poder aprender a partir de las experiencias y resultados obtenidos.



GREEN FLAGS: HERRAMIENTAS PARA PREVENIR Y AFRONTAR LAS EMOCIONES NEGATIVAS EN LA UNIVERSIDAD



Establecer metas factibles: esto implica plantearse objetivos realistas, ya que muchas veces nos proponemos metas inalcanzables y sentimos frustración al no poder lograrlas. Una de las formas para poder lograrlo es intentar dividir el objetivo final en acciones concretas más pequeñas. De esta manera, no solo veremos que el proyecto avanza, sino que también se incrementará la autoestima y la motivación.

Practicar técnicas de relajación: es importante poder generar momentos en los cuales estemos tranquilos, para ellos debemos: buscar un lugar agradable, elegir una posición corporal cómoda, y concentrarnos en cómo nuestra tensión muscular va disminuyendo. Podemos aguantar la respiración por unos segundos y, luego, soltarla para relajar esa zona. También, nos podemos ayudar de música reconfortante, una meditación guiada o de un podcast que nos guste .

Pedir ayuda: hacerlo no es sencillo y no siempre es agradable, ya que implica aceptar nuestra vulnerabilidad. Pero, si superamos el miedo y la vergüenza, entenderemos que con otra persona podemos obtener mejores resultados y de manera más rápida. Podemos acudir a las personas más cercanas en búsqueda de apoyo emocional (compañeros, amigos, pareja y/o familiares) o de ayuda práctica y académica (docentes y/o administrativos).

Buscar soluciones asertivas: en ocasiones, tendemos a evitar o postergar las situaciones que nos generan malestar. Sin embargo, no debemos esperar que el problema se resuelva por sí solo. Cuanto más tiempo lo evitemos o posterguemos, más se prolongará el estrés. Ante cualquier dificultad que se nos presente, es importante pensar y analizar posibles alternativas para su solución. De este modo, podremos decidir cuál de ellas es la más adecuada y gestionar las acciones necesarias para resolverlo. A su vez, deberemos revisar si dichas acciones están provocando los resultados esperados y realizar ajustes en caso de que sea necesario.

Hacer actividad física: nos permite descargar la tensión fisiológica asociada a una emoción negativa y nos ayuda cuando estamos en un período de mucha sobrecarga de tareas.

Aceptar que no todo se puede tener bajo control: a la hora de alcanzar metas u objetivos, independientemente de lo mucho que nos esforcemos, no siempre las cosas salen como esperamos. Es por ello que se recomienda poner el foco en aquellas cosas que sí podemos controlar y dependen de nosotros.





Mantener rutinas: crear hábitos saludables puede mejorar significativamente nuestra salud física y mental, tales como limpiar el hogar, ordenar los materiales de la universidad, comer de manera sana, tener un correcto descanso, un buen aseo personal, dedicar todos los días un momento para estudiar, o no pasar tanto tiempo frente a las pantallas.

Planificar momentos de descanso: cuando estudiamos por largos períodos de tiempo, se recomienda modificar el foco atencional mediante la realización de alguna actividad que resulte placentera. Por ejemplo, escuchar música, hacer una breve caminata, preparar el mate o un café, revisar redes sociales, entre otras. Sin embargo, para que esta planificación sea efectiva, las actividades de gratificación no deben superar a los tiempos de estudio.

Mantener una actitud positiva frente al estudio: enfrentar una situación de estudio y/o de examen con optimismo, nos motivará al consecuente logro de objetivos. Un ejemplo de ello podría ser que, ante la situación de examen, podemos afrontarla de manera negativa (*"seguro el examen va a ser muy difícil, me voy a quedar en blanco y voy a desaprobar"*) o de manera positiva (*"he dedicado tiempo y he estudiado mucho para este examen, estoy seguro de que voy a poder demostrar mis conocimientos y aprobar"*). En el primer caso, la ansiedad podría acrecentarse y, en el segundo caso, podríamos ser creativos al momento de dar una respuesta ya que nos sentiremos confiados.

Recompensate: al obtener un buen resultado, debemos darnos un reconocimiento por los logros alcanzados (comer algo que nos gusta, ver una serie, hacer una actividad al aire libre, salir con amigos, escuchar música, entre otros).

Alimentación saludable y correcto descanso: los cambios en el estilo de vida tales como mejorar los hábitos de sueño, tener una alimentación saludable, evitar el consumo de sustancias dañinas y hacer actividad física de forma regular, también favorecen el bienestar emocional.

Aprender a decir "no": es importante organizarnos y planificar cuánto tiempo dedicaremos al estudio y cuánto al ocio. Esto implicará muchas veces establecer la vida académica como prioridad, respetando el tiempo establecido para la misma y dejar de lado, por esos momentos, otras actividades, atendiendo a aquellas cosas que son urgentes e importantes, por sobre aquellas que se pueden delegar o postergar.

Desarrollar la resiliencia: la resiliencia se define como la capacidad de atravesar situaciones difíciles, realizando un aprendizaje de las mismas. En el ámbito académico, podemos atravesar muchas circunstancias que nos provocan enojo, frustración o tristeza. Ante esto, podemos desarrollar la habilidad de aprender de nuestros errores, buscando soluciones creativas y enfocándonos en nuestras fortalezas. Esto implica reconocer que podemos equivocarnos, y que los errores y obstáculos son parte del proceso de aprendizaje.

Buscar ayuda profesional: en aquellos casos donde exista malestar prolongado y donde se generen dificultades físicas, en las relaciones interpersonales, en el logro de objetivos, en el trabajo, y/o en el área emocional/psicológica, debemos acudir a un profesional que nos permita conocernos mejor, que nos ayude a identificar qué nos pasa y de dónde proviene dicho malestar (si se asocia a la



vida universitaria o a otros aspectos de la vida personal). En consecuencia, esta ayuda puede brindarnos las herramientas necesarias para enfrentar nuestros conflictos y manejar nuestras emociones. Dentro de la UNRC, los estudiantes cuentan con los siguientes espacios a los cuáles pueden acudir de manera gratuita:

Asesoría Pedagógica de la FCE, Servicio de Psicología de la Dirección de Salud de la UNRC y Área de Orientación Vocacional. Fuera del campus universitario, cada estudiante tendrá la posibilidad de acudir de manera personal a un profesional externo (psicólogo/a, médicos especializados, etc.).

¿Dónde puedo buscar ayuda?			
ASESORÍA PEDAGÓGICA (FCE – UNRC) ap@fce.unrc.edu.ar	SERVICIO DE PSICOLOGÍA (DIRECCIÓN DE SALUD- UNRC) (0358) 4676127 / 4676169 dsalud@ac.unrc.edu.ar	ORIENTACIÓN VOCACIONAL (UNRC) (0358) 4676112 ovocacional@rec.unrc.edu.ar	ATENCIÓN PSICOLÓGICA EXTERNA
Ofrece un espacio de escucha y acompañamiento. Brinda herramientas para el abordaje de las dificultades académicas y de aprendizaje en la universidad.	Ofrece un espacio de escucha y acompañamiento. Es, ante todo, un servicio de atención primaria con labor orientativa	Los talleres de Orientación Vocacional organizados tienen la finalidad de orientar a alumnos de los últimos años del nivel medio en la elección de una carrera y/u ocupación. Sin embargo, quienes ya hayan comenzado una carrera y presenten dudas acerca de su elección, pueden acceder a los talleres de <i>reorientación vocacional</i> .	De ser necesario llevar a cabo un tratamiento prolongado de psicoterapia, se deberán realizar las consultas correspondientes a profesionales externos.

BIBLIOGRAFÍA DE CONSULTA

- Beltrán, J. (1993): Procesos, estrategias y técnicas de aprendizaje. Madrid. Síntesis.
 - Chóliz Montañés, M. (1999). Técnicas del control de la activación: Relajación y respiración. Universidad de Valencia.
 - Goleman, D. 1995. Inteligencia emocional. Editorial Kairós.
 - Goleman, D. 1998. La práctica de la inteligencia emocional. Editorial Kairós.
 - Lorenzo-Lledó, A., y A. Lledó Carreres. (2020). Guía de estrategias y técnicas de estudio para el alumnado universitario. Facultad de Educación. Universidad de Alicante. Recuperado de: <https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/109678/6/Guia-estrategias-y-tecnicas-de-estudio.pdf>
 - Luján, S., Montenegro, A., Ponti, L., Malo, A. S., Savino, C., Vaschetto, R. y G. Vélez. (2004). Aprendiendo a ser estudiante universitario. Módulo Problemática Universitaria y Sociedad, Secretaría Académica de la Universidad Nacional de Río Cuarto, Río Cuarto, Argentina, 4-22.
 - Mañas, I. 2009. Mindfulness (atención plena): la meditación en Psicología Clínica. Universidad de Almería. España. Publicado en: Gaceta de Psicología, Nº. 50, pp. 13-29.
 - Moreno, A. E., Rodríguez, J. V. y Rodríguez, I. (2018). La importancia de la emoción en el aprendizaje. Revista de Didácticas Específicas, nº19, PP. 37-42. Recuperado de: https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/686559/DE_19_3.pdf?sequence=1
 - Pintrich, P. R. (2000). Fases, áreas y procesos implicados en el aprendizaje autorregulado. Recuperado de: http://www.investigacion-psicopedagogica.org/revista/articulos/3/espanol/Art_3_27.pdf
 - Pozo, J.I.; Monereo, C. (1999). El aprendizaje estratégico. Madrid. Santillana.
- Res. CS 120/17. Régimen de estudiantes y de enseñanza de pregrado y grado de la UNRC. Universidad Nacional de Río Cuarto.
- Roldán, C., Castelo, M. C., Llanes, M., Pauletti, L. A., Boldrini Juy, A. (2022). El desafío de construirme como estudiante estratégico: caja de herramientas útiles. Cuadernillo interactivo enmarcado en un Proyecto de Intervención Comunitaria de la Universidad Siglo 21. Resolución CS Nº 4865/2021. Recuperado de: <https://online.fliphtml5.com/vyktn/zsuq/?1654879759636>
 - Schutz, P., y Pekrun, R. (2007). Emotion in education. San Diego, CA: Academic Press.
 - Valiente-Barroso, C., Marcos-Sánchez, R., Arguedas-Morales, M. y Martínez-Vicente, M. (2021). Tolerancia a la frustración, estrés y autoestima como predictores de la planificación y toma de decisiones en adolescentes. Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación, 8 (1), 1-19. Recuperado de: <https://doi.org/10.17979/reipe.2021.8.1.7077>
 - Vásquez, E. (2016). Mindfulness: conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. Revista de Neuropsiquiatría, 79, (1).
 - Vázquez, F. y Mobili, E. (2022). Distorsiones cognitivas y tolerancia a la frustración en estudiantes universitarios venezolanos. Educ@ción en Contexto, 8 (15). 86-115.
 - Zimmerman, B.J. (2000). Lograr la autorregulación: una perspectiva cognitiva social. En Manual de autorregulación (p. 13-39). Prensa académica. Recuperado de: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780121098902500317>

" Caminante, son tus huellas el camino y nada más, caminante no hay camino, se hace camino al andar". (Antonio Machado)

Al igual que este caminante, tu recorrido dentro de la Universidad es único. Cada paso que des y cada decisión que tomes, hará que la manera en que la transites sea única. Nunca pierdas de vista tus metas, sé curioso/a, avanza y superará los obstáculos (no olvides que equivocarse, también es parte de aprender). Pero por sobre todas las cosas, ¡disfrutá del camino!





FCE



**FACULTAD
DE CIENCIAS
ECONÓMICAS**

UNRC