



## Teaching Guide

| Identifying Data         |   |        |                          |           | 2019/20 |
|--------------------------|---|--------|--------------------------|-----------|---------|
| Subject (*)              | Cognitive-Behavioural Self-Regulation         |        | Code                     | 652438022 |         |
| Study programme          | Mestrado Universitario en Psicoloxía Aplicada |        |                          |           |         |
| Descriptors              |   |        |                          |           |         |
| Cycle                    | Period  | Year   | Type                     | Credits   |         |
| Official Master's Degree | 1st four-month period                         | First  | Obligatory               | 3         |         |
| Language                 | Spanish                                       |        |                          |           |         |
| Teaching method          | Face-to-face                                  |        |                          |           |         |
| Prerequisites            |   |        |                          |           |         |
| Department               | Psicoloxía                                    |        |                          |           |         |
| Coordinador              | Rodriguez Martinez, Susana                    | E-mail | susana.rodriguez1@udc.es |           |         |
| Lecturers                | Rodriguez Martinez, Susana                    | E-mail | susana.rodriguez1@udc.es |           |         |
| Web                      |   |        |                          |           |         |
| General description      |   |        |                          |           |         |

## Study programme competences

| Code | Study programme competences   |
|------|---|
| A5   | Being able to perform a psychological evaluation in the context of a scientific investigation.  |
| A12  | To acquire a basic theoretical knowledge about the state of the art in the different areas involved in applied psychology.  |
| A13  | Knowing and being able to use the different models, theories, methods and assessment and intervention techniques that are specific of the different areas of research in Applied Psychology, and developing a critical attitude typical of the scientific spirit. |
| B1   | Capacity for analysis and synthesis.  |
| B6   | Critical thinking.  |
| B12  | Decision-making.  |
| C6   | To critically assess the knowledge, technology and information available to solve the problems they face.   |
| C7   | To assume as professionals and citizens the importance of lifelong learning.  |
| C8   | Assessing the importance of research, innovation and technology development in the socio-economic and cultural progress of society.   |

## Learning outcomes

| Learning outcomes | Study programme competences |      |     |
|-------------------|-----------------------------|------|-----|
|                   | AR5                         | BR1  | CC6 |
|                   | AR12                        | BR6  | CC7 |
|                   | AR13                        | BR12 | CC8 |

## Contents

| Topic  | Sub-topic   |
|--|---|
| 1. Concepto y Modelos de Autorregulación.  | Fases y áreas de la autorregulación. Estrategias de autorregulación.  |
| 2. Planificación cognitiva y contextual  | Metas personales. Creencias autorreferidas. Establecimiento de propósitos y planificación del tiempo.   |
| 3. Supervisión y revisión cognitivo-comportamental.                                | Autoevaluación y retroalimentación de la actuación. Toma de decisiones y resolución de problemas.<br>Gestión de la motivación y la voluntad. Autoprotección de la valía.  |
| 4. Intervención en autorregulación. Tipos de intervención cognitivo-comportamental | Competencia social y entrenamiento asertivo. Habilidades relacionales y Counselling.<br>Entrenamiento atribucional. Locus de control y autorregulación conductual.<br>Autorregulación en el proceso de enseñanza-aprendizaje. |



|   |  |
|---|--|
| 5. Estrategias y recursos para la intervención en autorregulación | Promoción de la metacognición. Implicación en los procesos de auto-supervisión.<br>Formación en estrategias cognitivas.<br>Entrevista, autoinforme y autorregistro.<br>PVA y verbalización. Guías de pensamiento y Modelado. Análisis de huellas y andamiaje.  |
| 6. Análisis de programas de intervención en autorregulación       | Pro&regula (De la Fuente y Martínez, 2000); Progresint (Yuste y Ayala, 2000);<br>Notice (Hernández y García, 1997)<br>PLEJE (Rosario et al., 2007); Self-Regulation Empowerment Program (SREP) (Cleary y Zimmerman, 2004); Cartas de Gervasio a su ombligo (Rosario, Núñez y González-Pianda, 2005; Motivation & engagement wheel (Martin, 2008) |

| Planning               |                        |                      |                               |             |
|------------------------|------------------------|----------------------|-------------------------------|-------------|
| Methodologies / tests  | Competencies           | Ordinary class hours | Student?s personal work hours | Total hours |
| Workbook               | A12 A13 B1             | 0                    | 5                             | 5           |
| Directed discussion    | B6 C6 C7 C8            | 15                   | 0                             | 15          |
| Document analysis      | A12 A13 B1 B6 C6<br>C8 | 0                    | 5                             | 5           |
| Supervised projects    | A5 A13 B1 B12 C7       | 10                   | 10                            | 20          |
| Personalized attention |                        | 8                    | 0                             | 8           |

(\*)The information in the planning table is for guidance only and does not take into account the heterogeneity of the students.

| Methodologies       |  |
|---------------------|--|
| Methodologies       | Description  |
| Workbook            | Se profundiza en los contenidos del temario a partir de textos y documentación escrita   |
| Directed discussion | Coordinados por el profesor los alumnos discuten en grupos a partir de los contenidos de la materia                                    |
| Document analysis   | Se plantean actividades diseñadas para el análisis de documentos relevantes para la comprensión de la materia                          |
| Supervised projects | Se establecen una serie de temas, conceptos o tópicos sobre los que el alumno supervisado por el profesor deberá profundizar y ampliar |

| Personalized attention                               |  |
|--|--|
| Methodologies  | Description  |
| Workbook<br>Supervised projects<br>Document analysis | La atención personalizada se concreta en el apoyo al análisis de las fuentes documentales y lecturas y en la supervisión de los trabajos tutelados |

| Assessment          |                        |   |               |
|---------------------|------------------------|---|---------------|
| Methodologies       | Competencies           | Description   | Qualification |
| Supervised projects | A5 A13 B1 B12 C7       | Proyecto de investigación elaborado por el alumno con la supervisión del profesor                           | 60            |
| Document analysis   | A12 A13 B1 B6 C6<br>C8 | Actividades diseñadas para el análisis de documentos bibliográficos relevantes para la temática da materia. | 40            |

| Assessment comments |
|---------------------|
|                     |

| Sources of information |
|------------------------|
|                        |



|                             |   |
|-----------------------------|---|
| <p><b>Basic</b></p>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rosario, P., Mourao, R., Núñez, J.C., González-Pienda, J.A., Solano, P. y Valle, A. (2007). Eficacia de un programa instruccional para la mejor de los procesos y estrategias de aprendizaje en la enseñanza superior. <i>Psicothema</i></li> <li>- Pozo, J.I. y Monereo, C. (2002). El aprendizaje estratégico. Enseñar a aprender desde el currículo. Madrid. Aula XXI/Santillana</li> <li>- Monereo, C. (1990). Enseñar a aprender y a pensar en la escuela. Madrid. Aprendizaje</li> <li>- Hernández, P. y García, L.A. (1997). Enseñar a pensar. Un reto para los profesores. NOTICE. . La Laguna. Tafor</li> <li>- Cabanach, R.G., González-Pienda, J.A., Rodríguez, S., Núñez, J.C. y Valle, A. (2004). Estrategias y técnicas de estudio. Madrid. Pearson</li> <li>- Valle, A., Núñez, J.C., Cabanach, R.G., González-Pienda, J.A. y Rodríguez, S. (2008). Handbook of instructional resources and their applications in the classroom. New York. Nova Science</li> <li>- Boekaerts, M., Pintrich, P. y Zeidner, M. (2000). Handbook of self-regulation. New York. Academic Press</li> <li>- Jorba, J. y Cassellas, E. (1997). La regulación y la autorregulación de los aprendizaje. Madrid. Síntesis</li> <li>- Puustinen, M. y Pulkkinen, L. (2001). Models of self-regulated learning: A review. . Scandinavian Journal of Educational Research</li> <li>- De la Fuente, J. y Martínez, J.M. (2000). PRO&amp;REGULA: Un programa para aprender a autorregularse durante el aprendizaje. Málaga. Aljibe</li> <li>- Yuste, C. y Ayala, C. (2000). Programas de estimulación de las habilidades básicas de la inteligencia: estrategias de regulación y motivación para aprender (PROGRESINT). . Madrid. CEPE</li> <li>- Zimmerman, B.J. y Schunk, D.H. (1989). Self-regulated learning and academic achievement: Theory, research and practice. . New York. Springer</li> <li>- Boekaerts, M. (1997). Self-regulated learning: A new concept embraced by researchers, policy makers, educators, teachers and students.. Learning and Instruction</li> <li>- Schunk, D.H. y Zimmerman, B.J. (1998). Self-regulated learning: From teaching to self-reflective practice. New York. Guilford</li> <li>- Cleary, T.J. y Zimmerman, B.J. (2004). Self-regulation empowerment program: A school-based program to enhance self-regulated and self-motivated cycles of student learning. Psychology in schools</li> <li>- Zimmerman, B.J. (1995). Self-regulation involves more than metacognition: A social cognitive perspective. Educational Psychologist</li> <li>- Schunk, D.H. y Zimmerman, B. J (1994). Self-regulation of learning and performance: Issues and Educational applications. Hillsdale, NJ. Erlbaum</li> <li>- Corno, L. (1986). The metacognitive control components fo self-regulated leraning. Contemporary Educational Psychology</li> <li>Monereo, C. 1990 Enseñar a aprender y a pensar en la escuela Madrid. Aprendizaje</li> </ul> |
| <p><b>Complementary</b></p> |   |

**Recommendations**

**Subjects that it is recommended to have taken before**

**Subjects that are recommended to be taken simultaneously**

**Subjects that continue the syllabus**

**Other comments**

(\*)The teaching guide is the document in which the URV publishes the information about all its courses. It is a public document and cannot be modified. Only in exceptional cases can it be revised by the competent agent or duly revised so that it is in line with current legislation.