



TÍTOL: **Avaluació de la competència d'aprenentatge autònom al Grau de Psicologia de la UdG**

1. RESUM:

Es presenta un treball que té com a objectiu principal avaluar la competència d'aprenentatge autònom en els estudiants del Grau en Psicologia de la Universitat de Girona. Aquesta avaluació pretén ser un primer pas per detectar les necessitats de l'estudiantat del grau, i així poder proveir-los d'eines que els permetin desenvolupar aquelles competències de l'aprenentatge autònom que els son més necessàries.

2. ABSTRACT:

The main objective of the present work is to evaluate the autonomous learning competence of the students of the Degree in Psychology of the University of Girona. This assessment is intended to be a first step in detecting the needs of undergraduate students, and thus be able to provide them with tools that allow them to develop the autonomous learning competences that they need most.

3. PARAULES CLAU: 4-6

aprenentatge autònom; grau en psicologia; avaluació; **competències**

4. KEYWORDS: 4-6

autonomous learning; psychology degree; evaluation; competences

5. DESENVOLUPAMENT:

Es presenta un treball que té com a objectiu principal avaluar la competència d'aprenentatge autònom en estudiants del Grau en psicologia de la Universitat de Girona. Aquesta feina s'emmarca en el treball del Grup d'Innovació Docent "Model Acadèmic de Psicologia" ([GID MAP - UdG](#)), format per professorat del Departament de Psicologia, i que té entre els seus objectius definir la manera de treballar diverses competències transversals de caràcter acadèmic i professional al llarg del grau.

Aquesta avaluació de l'aprenentatge autònom pretén ser un primer pas per detectar les necessitats de l'estudiantat del grau en aquesta competència, i així poder proveir-los d'eines que els permetin desenvolupar-la, tot partint de la base que l'autonomia de l'aprenent és una capacitat psicològica que es pot desenvolupar i exercir (Little, 2000; citat a Holmes, 2018).

L'autonomia de l'aprenent sempre ha estat important en el món educatiu, i encara més en la universitat actual, on les tecnologies i les classes i el treball a distància cada vegada van prenent més rellevància i protagonisme (Henri et al., 2018). Tot i que a grans trets hi ha acord sobre a què es refereix l'autonomia de l'aprenent, no hi ha consens a l'hora de precisar-ne els límits. D'acord amb Holec (1981, p.3; citat a Holmes, 2018): "és l'habilitat de fer-se càrrec del



MILLORA DE LES EXPERIÈNCIES D'APRENTATGE: TRANSFORMACIÓ I REPTES

propi aprenentatge". Així doncs, l'aprenent autònom assumeix la responsabilitat de decidir sobre el seu aprenentatge (Little, 2000; Henri et al., 2018; Holmes, 2018) però el professorat decideix quin nivell d'autonomia atorga als aprenents i, per tant, aquesta responsabilitat pot quedar restringida en les diferents assignatures, per exemple, pel grau de llibertat que el professorat dona a l'alumnat a l'hora de realitzar un treball, en termes de temàtica, temporalitat, nombre d'estudiants que hi participen, format de lliurament, etcètera.

L'aprenentatge autònom implica, indubtablement, aprendre a aprendre (Holmes, 2018). En aquest sentit, involucra aspectes com: a) l'autoconeixement; b) competències d'aprenentatge individual; c) competències d'aprenentatge en grup; d) una actitud positiva vers l'aprenentatge (Sarramona i Casares, 2018); i e) unes determinades actituds i valors (Holmes, 2018) com, per exemple, el compromís cap el seu aprenentatge i el seu futur professional (Chancel, 2008). Aquest compromís fa referència a la realització d'accions vinculades als seus drets i deures (ex. participar en la revisió d'un examen), però per a poder-los exercir, els han de conèixer.

D'acord amb el model dinàmic de l'autonomia de l'aprenent de Tassinari (2016), l'autonomia de l'aprenent pot ser definida com una metacapacitat de controlar el propi procés d'aprenentatge en diferents situacions i contextos, a través de l'activació i l'equilibri dels seus diferents components:

- Un component cognitiu i metacognitiu (coneixement metacognitiu i cognitiu, consciència, creences de l'aprenent...).
- Un component motivacional i afectiu (sentiments, emocions, voluntat, motivació).
- Un component orientat a les accions (habilitats, comportaments d'aprenentatge, decisions...).
- Un component social (aprendre i negociar l'aprenentatge amb companys).

Tassinari (2016) va proposar una sèrie de descriptors de comportaments, de competències de l'aprenentatge de les llengües i d'actituds cap a l'aprenentatge per a cadascun dels anteriors components de l'autonomia de l'aprenent. Els va descriure amb frases específiques sobre competències, habilitats i comportaments, formulats en termes de "jo puc...". Aquests descriptors cobreixen la majoria dels aspectes de l'aprenentatge autònom, i van ser pensats com una eina que ajudés als aprenents de llengües en l'educació superior a prendre consciència de les seves capacitats d'aprenentatge autònom.

El present treball parteix de la proposta de Tassinari (2016) per avaluar l'aprenentatge autònom i pretén adaptar-la al grau de psicologia de la Universitat de Girona. Així doncs, com hem dit anteriorment, es pretén crear un instrument que serveixi perquè l'alumnat auto-avaluï les seves competències d'aprenentatge autònom.

Per tal d'adaptar la proposta de Tassinari, es decidí mantenir el format de redactat en termes de "puc..." per a la majoria de descriptors, i també es mantingué el format de 3 opcions de resposta: a) Ja sé fer-ho; b) Vull aprendre'n; i c) No és prioritari per a mi ara.

Ara bé, es realitzaren alguns canvis rellevants a la proposta original:

- Es reorganitzaren els descriptors en les categories que es poden veure a l'apèndix.



MILLORA DE LES EXPERIÈNCIES D'APRENTATGE: TRANSFORMACIÓ I REPTES

· De la llista original de descriptors de Tassinari, en primer lloc se n'eliminaren alguns, la majoria perquè feien referència específica a l'aprenentatge de les llengües. D'altres descriptors es fusionaren.

· S'afegiren dos descriptors extrets de Ruelens (2019), i també es redactaren 2 descriptors a partir de la revisió de les competències exposades al pla d'estudis del grau de psicologia de la UdG.

· Es canviaren alguns termes relatius a "aprenentatge" per "formació"; alguns referents a "capacitats" es van substituir per "competències", i "estudiant" per "professional en formació".

La llista final constà de 25 descriptors. Aquesta s'envià al professorat del grau de psicologia de la UdG, i se'ls preguntà si modificarien, eliminarien o hi afegirien descriptors. A partir de les respostes obtingudes, es modificaren alguns dels ítems.

La llista definitiva de descriptors (veure apèndix) s'envià a tot l'alumnat matriculat al grau de psicologia de la UdG a inicis de curs (340 estudiants), el setembre de 2023. A més, a l'alumnat de 1r i de 4rt se'ls demanà, en una sessió presencial, que la respongessin (també en línia).

Es van obtenir un total de 132 respostes (80 de primer, 13 de 2n, 5 de 3r i 34 de 4rt). Dels participants, 107 s'identificaren amb el gènere femení, 23 amb el masculí, i 2 amb el no binari. L'edat mitjana fou de 20,76 anys (DT = 5,39). Els resultats obtinguts es mostren a la Taula 1.

A partir dels resultats de la Taula 1 podem observar que l'alumnat rarament ha respost amb "No és prioritari per a mi ara", sinó que, o bé s'han posicionat a "Ja sé fer-ho" o "Vull aprendre'n". Aquests resultats també permeten observar en quins ítems la majoria de l'estudiantat té interès en desenvolupar competències d'aprenentatge autònom. Així, els descriptors amb més interès per treballar per part de l'alumnat fan referència al control de sentiments negatius (descriptor 5), a la capacitat de decidir en què volen formar-se i quines capacitats volen adquirir (descriptor 7), al fet d'intentar assegurar els seus aprenentatges (descriptor 16), a la capacitat de planificar el seu aprenentatge (descriptor 9), i a la capacitat d'identificar els seus objectius i necessitats de formació (descriptor 8).

A partir d'aquesta identificació d'interessos, el professorat del GID del MAP que hem dut a terme aquest treball ens plantejem els objectius següents:

A) Proveir de formació, materials i suport al professorat i a l'alumnat per tal que l'estudiantat pugui desenvolupar les competències d'aprenentatge autònom detectades com a més necessàries a partir d'aquesta avaluació.

La idea és que aquests elements permetin a l'alumnat de desenvolupar competències d'aprenentatge autònom que li permetin desenvolupar les competències que necessita com a professional de la psicologia, i al mateix temps, que el professorat doni en les seves assignatures suficients elements de llibertat a l'alumnat que li garanteixin l'adquisició de les competències que ha d'adquirir com a psicòleg però que alhora fomentin en l'alumnat un paper actiu i autònom en el seu aprenentatge.



MILLORA DE LES EXPERIÈNCIES D'APRENTATGE: TRANSFORMACIÓ I REPTES

B) Fomentar l'aprenentatge autònom de l'alumnat a través de la creació de grups d'estudi.

En aquesta direcció, hem traduït una proposta educativa de Martusewicz et al. (s.d.), anomenada "Take charge of your own learning". Aquesta proposta consisteix en crear grups d'estudi per tal de reflexionar sobre les competències d'aprenentatge autònom de l'alumnat, i així apoderar-los en el seu aprenentatge, tot ajudant-los a situar els seus objectius, i a reflexionar sobre aspectes com la **motivació, les expectatives, les debilitats i fortaleses, etc.** La seva proposta s'ha traduït al català i s'hi ha incorporat la reflexió sobre aspectes de l'aprenentatge autònom que l'alumnat del Grau en psicologia de la UdG ha mostrat interès en treballar. Això ha resultat en una primera versió d'una Guia per fomentar l'aprenentatge autònom al Grau en Psicologia de la UdG a través de grups estudi. Una vegada redactada aquesta guia, hem compartit la proposta amb l'alumnat del [pla de mentoria](#) del Grau en Psicologia de la UdG. En aquest pla de mentoria, l'alumnat de 2n curs reben un curs de formació per quan siguin a 3r curs puguin fer de mentors de l'alumnat de 1r. Així doncs, la proposta s'ha compartit amb l'alumnat de 2n curs que participava en la formació de mentors, en una sessió del curs de formació. Aquest alumnat ha proposat algunes modificacions a la guia (Veure Apèndix 2), i ha proposat integrar la proposta de foment de l'aprenentatge autònom dins el marc del pla de mentoria en el proper curs 2023-2024. En aquesta proposta, l'alumnat de 1r curs que participa en el pla de mentoria ho faria en grups de mentorats de 6 o 7 alumnes, que comptarien cadascun amb un o dos mentors. Aquests grups de mentorats, a part de tractar dels temes habituals que es tracten en el programa de mentoria per facilitar la integració acadèmica, social i emocional de l'alumnat de primer, faran 3 sessions grupals al llarg del primer semestre amb l'objectiu d'ajudar-los a desenvolupar competències relacionades amb l'aprenentatge autònom. En aquesta proposta els mentors actuarien com a supervisors per promoure l'aprenentatge autònom dels mentorats, aplicant la guia per fomentar l'aprenentatge autònom (veure Apèndix 2) de manera flexible, traient o afegint temes, i treballant-los d'una manera o d'una altra, en funció dels interessos i necessitats del grup de mentorats. A partir de l'avaluació que es realitzarà de l'experiència de fomentar l'aprenentatge autònom a través de grups de mentorats en el marc del pla de mentoria, es plantejarà l'extensió d'aquesta experiència a tot l'alumnat de primer curs.



MILLORA DE LES EXPERIÈNCIES D'APRENTATGE: TRANSFORMACIÓ I REPTES

5.1. Taula 1. Percentatges de respostes de les diferents categories en cadascun dels ítems, i el percentatge de respostes de "vull aprendre'n" per 1r i 4rt curs.

Ítem	Ja sé fer-ho	No és prioritari per a mi ara	Vull aprendre'n	Vull aprendre'n (només 1r)	Vull aprendre'n (només 4rt)
5	26,5	0	73,5	73,8	76,5
7	43,2	1,5	55,3	57,5	47,1
16	45,5	0,8	53,8	55	47,1
9	45,5	3	51,5	55	38,2
8	47,7	0,8	51,5	57,5	41,2
1	50	0,8	49,2	53,8	38,2
11	51,5	1,5	47	43,8	47,1
13	53,8	1,5	44,7	55	26,5
3	56,1	0,8	43,2	53,8	26,5
2	57,6	0	42,4	37,5	52,9
20	58,3	0,8	40,9	42,5	41,2
6	54,5	6,1	39,4	51,2	23,5
4	62,1	0	37,9	43,8	29,4
18	60,6	2,3	37,1	41,3	26,5
12	62,9	1,5	35,6	40	17,6
17	67,4	0,8	31,8	33,8	26,5
14	69,7	0,8	29,5	31,3	29,4
15	72,7	0	27,3	33,8	8,8
24	75	0,8	24,2	21,3	26,5
23	78	0,8	21,2	21,3	20,6
22	78,8	3,8	17,4	18,8	17,6
19	84,8	0,8	14,4	12,5	14,7
10	87,1	1,5	11,4	8,8	14,7
25	90,9	0	9,1	10	2,9
21	93,9	0,8	5,3	2,5	14,7

Nota: les tres primeres columnes fan referència a tots els cursos. A 1r i a 4rt només es mostren el % de vull aprendre'n, ja que la resta de respostes pertany majoritàriament a "Ja sé fer-ho".



MILLORA DE LES EXPERIÈNCIES D'APRENTATGE: TRANSFORMACIÓ I REPTES

5.2. APÈNDIX 1. DESCRIPTORS DE L'INSTRUMENT D'AVUACIÓ DE L'APRENTATGE AUTÒNOM DISSENYADA PER AL GRAU EN PSICOLOGIA DE LA UDG.

	Ja sé fer-ho	Vull aprendre'n	No és prioritari per a mi ara
AUTO-MOTIVACIÓ			
1. Puc motivar-me per formar-me (per exemple, triant materials interessants, vinculant la meua formació a projectes que m'interessin, treballant amb altres persones, recompensant-me pels meus èxits a nivell formatiu).			
2. Em sé motivar pensant que seré un/a professional de la psicologia competent i que treballa per desenvolupar la meua identitat professional i les meues competències per ajudar a les altres persones.			
CONEXIEMENT I GESTIÓ DE LES EMOCIONS I SENTIMENTS			
3. Soc conscient dels meus sentiments i emocions mentre em formo i/o puc reflexionar-hi.			
4. Puc saber si certs sentiments (per exemple, avorriment, por a parlar o bloquejos emocionals) m'estan impedit resoldre una tasca de forma efectiva.			
5. Puc controlar sentiments negatius mentre em formo i, si cal, transformar-los en positius (per exemple, pensar quina utilitat pot tenir una sessió que m'està resultant avorrida).			
6. Puc parlar dels meus sentiments i emocions amb un company/a o professor/a quan ho necessito.			
PLANIFICACIÓ			
7. Sé decidir amb què em vull formar i quines capacitats vull adquirir.			
8. Puc identificar els meus objectius i necessitats de formació (per exemple quina informació o habilitats necessito per assolir una tasca o objectiu).			
9. Puc elaborar un pla d'aprenentatge realista per assolir els meus objectius (per exemple, posar-me objectius i prioritzar-los, definir tasques concretes, trobar materials d'aprenentatge, considerar el temps que tinc, revisar el pla d'aprenentatge...) i dur-lo a terme.			
10. Puc planificar-me un espai adequat per a estudiar i aprendre (per exemple, trobar un lloc tranquil, ordenat, sense distraccions...).			
SELECCIÓ DE MATERIALS, MÈTODES I ESTRATÈGIES D'APRENTATGE			
11. Sé trobar i valorar els diferents tipus de recursos que em poden servir per adquirir competències en una matèria o dur a terme intervencions (per exemple, manuals, llibres, cursos, vídeos, buscadors d'articles, instruments d'avaluació, etc.).			
12. Puc aprendre i utilitzar diferents estratègies i mètodes d'aprenentatge (per exemple, resumir, fer esquemes, fer mapes conceptuals...) segons el tipus de tasca que haig de realitzar.			
SUPERVISIÓ DE L'APRENTATGE I AVALUACIÓ			
13. Puc reconèixer les meues fortaleses i febleses com a professional en formació i reflexionar-hi.			
14. Puc reconèixer el meu estil d'aprenentatge (si soc més visual o auditiu, si soc perfeccionista...) i les meues estratègies d'aprenentatge (associar paraules, buscar el sentit global, etc.).			
15. Puc reconèixer quines dificultats tinc a l'hora de completar les tasques (si no he decidit els passos adequats, si tinc por de parlar en públic, si tinc bloquejos emocionals...).			
16. Intento assegurar que recordaré allò après, intento integrar la informació nova amb allò que ja sé, i intento aplicar allò après a d'altres situacions.			
17. Puc avaluar els meus aprenentatges, decisions i intervencions (per exemple, si he assolit els meus objectius, si he fet un treball de qualitat, si els materials i recursos utilitzats han estat els adequats, si m'he planificat bé...) i demanar ajuda si cal en aquesta avaluació.			
18. Puc acceptar, integrar i elaborar les crítiques que he rebut sobre les meues actuacions com a professional en formació.			
19. Em responsabilitzo del meu propi aprenentatge i del desenvolupament de les meues habilitats.			
20. Intento avaluar de manera crítica i trobar solucions creatives als problemes que se'm plantegen.			
APRENTATGE INDIVIDUAL I COOPERATIU			
21. Sé treballar sol/a (per exemple, per acabar una tasca).			
22. Puc decidir si és més beneficiós per a mi fer una determinada tasca amb altres persones que no pas sol/a.			
23. Si no entenc alguna cosa que expliquen les altres persones, puc demanar que m'ho tornin a explicar.			
24. Puc demanar ajuda a les persones més expertes quan la necessito (professors/es, companys/es, mentors/es...).			
25. Puc treballar en parella o grup (sé escoltar els altres, expressar el meu punt de vista, comparar el meu punt de vista amb el de companys/es, o arribar a una decisió conjunta) de manera compromesa.			



MILLORA DE LES EXPERIÈNCIES D'APRENTATGE: TRANSFORMACIÓ I REPTES

5.3. APÈNDIX 2.

GUIA PER FOMENTAR L' APRENTATGE AUTÒNOM

AL GRAU EN PSICOLOGIA DE LA UDG A TRAVÉS DE GRUPS D'ESTUDI EN EL MARC DEL PLA DE MENTORIA

Aquesta guia és una adaptació de la proposta de de Martusewicz et al. (s.d.), i està enfocada a millorar la vostra experiència d'aprenentatge i fer-la més valuosa.

És també una **eina d'autoavaluació** que té per **objectiu ajudar-vos a pensar, revisar i millorar la vostra experiència d'aprenentatge, supervisar el vostre creixement** i ajudar-vos a **aconseguir els resultats desitjats** com a individu i com a grup.

CREACIÓ DE GRUPS

Aquesta **eina d'avaluació** està pensada per **ser utilitzada en grup**. Aquests grups seran formats per mentorats de 1r curs, i cada grup de mentorats tindrà un mentor que farà el rol de **supervisor**.

Aquest pot ser d'entre **6-7 persones**, però la mida es pot adaptar, sempre que permeti tenir una discussió productiva i equilibrada. També pot ser interessant per a l'experiència d'aprenentatge de tothom treballar amb persones amb **diferents interessos, objectius i motivacions** i enfocaments sobre l'aprenentatge, que és un motiu addicional per no treballar només amb els teus amics més propers.

Els grups poden estar formats **per estudiants de diferents assignatures**. Quan aquest sigui el cas, pot ser convenient **explicar els temes i mètodes** que es treballen a les diferents assignatures, per tal de facilitar la posterior conversa.

En cas que trobeu algun problema dins del grup durant el vostre treball, recordeu la importància de la **comunicació**. Si alguna cosa us molesta, intenteu establir una discussió oberta i respectuosa al voltant del tema per trobar una solució junts. A **més d'expressar els teus propis pensaments, recorda escoltar els altres**. Si no trobeu una solució, penseu a demanar ajuda al vostre **mentor**.

PLANIFICACIÓ

Els grups d'estudi es trobaran un mínim de 3 sessions al llarg d'un semestre o curs.

1. A l'inici de l'assignatura (inici d'octubre)
2. Abans dels exàmens (finals de novembre-inici de desembre)
3. Al final de l'assignatura (finals de gener-inici de febrer)

Aquestes sessions podrien durar 1.5-2 hores, i es podrien dur a terme en alguna aula de la FEP, o en sales d'estudi de la biblioteca.



MILLORA DE LES EXPERIÈNCIES D'APRENTATGE: TRANSFORMACIÓ I REPTES

A continuació trobareu una proposta de què es pot fer cada sessió. En termes generals, que els membres del grup d'estudi facin una auto-avaluació de les seves competències d'aprenentatge autònom, i la comparteixin amb els altres membres del grup.

Utilitzeu cada part en el moment corresponent, i discutiu el seu contingut amb el vostre grup d'estudi.

Assegureu-vos de **prendre notes durant la discussió** per poder revisar els vostres apunts més endavant.

Aquesta eina d'avaluació té com a objectiu provocar que les assignatures es visquin d'una manera més **personal** i **garantir el desenvolupament dels vostres interessos**.

A l'hora d'utilitzar l'eina d'avaluació, **cada estudiant es pot centrar en una assignatura en concret, però també podria considerar diverses assignatures a la vegada**.

TROBADA 1. A L'INICI DE L'ASSIGNATURA (durant les dues primeres setmanes de curs)

a) Enumereu els motius que us van fer triar la teva assignatura.

Si l'assignatura és obligatòria, explicar:

- T'interessa l'assignatura?
- Per què penses que és obligatòria?
- L'hauries escollit si no fos obligatòria? Per què?

Si l'assignatura és optativa: Per què l'has escollida?

Anoteu les vostres opinions i discutiu en grups, tot intentant comprendre els diferents punts de vista.

Hi ha opinions diferents sobre una mateixa assignatura?

Aprofundim més!

Es poden plantejar més preguntes per tal d'aprofundir en la **motivació de l'alumnat**:

(primer es poden respondre individualment, i llavors es comenten amb el grup d'estudi)

- Quan vau llegir la descripció de l'assignatura per primera vegada, què vau pensar al respecte?
- Quins continguts de l'assignatura us han cridat l'atenció? Per què?
- Quins continguts creus que no t'agradaran tant o trobes menys motivadors? Per què?
- Quina diferència hi ha entre els continguts que t'agraden i els que no?
- Què t'agradaria aprendre d'aquesta assignatura? Per què?



MILLORA DE LES EXPERIÈNCIES D'APRENTATGE: TRANSFORMACIÓ I REPTES

- Què et motiva més en els teus estudis? (notes, aprendre i adquirir competències, obtenció d'un títol..) Com milloraria la teva motivació sobre les assignatures que fas? Com ho fas per auto-motivar-te al llarg del curs?
- Ets conscient dels teus sentiments i emocions relacionats amb la teva formació? Hi reflexiones?
- Com ho fas per gestionar els teus sentiments negatius relacionats amb la teva formació al grau? (ex. avorriment durant les sessions, enuig amb companys i professors, sentiment que determinades sessions son inútils, etc.)
- Quines tècniques d'estudi i estratègies d'aprenentatge i de memorització utilitzes en els teus estudis? Intentes relacionar la informació nova amb la vella? Intentes aplicar allò après a d'altres situacions? (Podeu treballar aquests aspectes a través de materials com [aquest](#) o també [aquest](#)).
- On situaries la teva forma d'estudiar dins la [taxonomia de nivells de pensament de Bloom](#)? Tens habilitats per centrar l'atenció, recopilar informació, organitzar informació i analitzar la informació?
- Intentes avaluar de manera crítica els problemes que se't plantegen al llarg del curs i trobar-hi solucions? Com soluciones els diferents problemes que se't plantegen?
- Com ho fas per planificar el teu aprenentatge?
- Quines expectatives tens en les assignatures que curses actualment?
- Aconsegueixes assolir un bon nivell de concentració quan estudies?

b) **Fes una llista de les metes** que vols aconseguir en aquesta assignatura i discuteix les teves metes i expectatives amb l'equip.

c) **Valora't com a estudiant.**

- Quins creus que son els teus punts forts i dèbils com a estudiant? Escribeu 3 fortaleces i 3 debilitats.
- Valora les teves debilitats en una escala de 0 a 100, on 0 representa el pitjor cas.
- Explica les teves fortaleces i debilitats als altres membres del grup.

d) **Pla de millora**

- Discutiu com penseu que les vostres fortaleces o debilitats poden afectar a les avaluacions finals de les assignatures per les quals us esteu preparant, així com al desenvolupament de les vostres competències professionals.
- Parleu sobre quin creieu que serà el principal obstacle per a les vostres assignatures, o en un futur quan treballis com a psicòleg.
- **Escriu un pla sobre com superaràs les teves debilitats i com trauràs profit de les teves fortaleces.** Pensa que les teves **metes o objectius** han de ser **realistes**. Fes les teves metes SMART (veure Figura 1). Si no tens clar si son SMART o no, consulta-ho amb els companys de



MILLORA DE LES EXPERIÈNCIES D'APRENTATGE: TRANSFORMACIÓ I REPTES

grup. A l'hora de plantejar-te objectius, intenta prioritzar-los, i planteja't també si tens necessitats de formació relacionades amb els mateixos.

- **Comparteix amb els companys de grup el teu pla** per a aquesta assignatura.



Figura 1. Aquesta imatge ha estat extreta de la següent pàgina <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:SMART-goals.png>, sota la llicència: [Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International](#).

e) Nota esperada.

- Quines notes espereu obtenir a les vostres assignatures?
- Dels mètodes d'avaluació de les diferents assignatures, quins son els teus preferits? Per què?
- Quins creieu que serien els mètodes d'avaluació més adequats en les diferents assignatures?

d) Final.

- En quins aspectes creus que aquest grup d'estudi et podria ajudar més?
- Intenta anotar setmanalment l'assoliment dels objectius que t'has proposat.
- Sigues específic i explica com ho has fet per aconseguir les metes proposades. Això t'ajudarà a veure com evoluciones i et donarà confiança.

TROBADA 2. ABANS DE L'AVALUACIÓ FINAL

En aquesta trobada, just abans de les avaluacions finals, avaluarem com estan anant les assignatures.

En primer lloc, amb el vostre grup, hauríeu de:

- **Revisar les anotacions** que vau prendre a l'anterior trobada, i discutir fins a quin punt heu assolit les vostre expectatives.
- **Revisa els objectius** que et vas plantejar. Els has assolit? Escriu perquè creus que els has assolit (o no).



MILLORA DE LES EXPERIÈNCIES D'APRENTATGE: TRANSFORMACIÓ I REPTES

- **Revisa la teva llista de fortaleses i debilitats.** Encara estàs treballant les teves debilitats? Torna a avaluar les teves fortaleses en una escala de 0 a 100. Demana també als altres que valorin les teves debilitats, per tal de tenir una visió més crítica.
- Discutiu de quina manera encara podeu seguir millorant (podeu parlar de les expectatives, la motivació, els sentiments, les estratègies d'aprenentatge i memorització, la vostra capacitat de planificació...). És important que vegeu les debilitats com a quelcom que pot ser canviat, i que els altres us poden ajudar a canviar la vostra manera de percebre les vostres debilitats.

Finalment, focalitzeu-vos en l'**avaluació**.

- Recordeu que les avaluacions estan a prop, i **plantegeu-vos objectius per a millorar les vostres debilitats**.
- **Primer preneu notes** sobre els següents aspectes, i **després parleu-ne amb el grup**.
 - Quin és el mètode d'avaluació i quina matèria heu d'estudiar?
 - Què és el més important de l'assignatura?
 - Quan de temps hi heu de dedicar?
 - Què has après en aquesta assignatura?
 - Què és allò que no entens?
 - Què és allò que necessites fer o estudiar?
 - De quina manera hauries d'estudiar o fer la feina pendent?
- **Escriviu un pla d'atac** realista sobre com prepararàs els exàmens o realitzaràs les feines que tens pendents, i sobre com milloraràs en aquells aspectes que necessites.
- Si compartiu l'assignatura amb els membres del grup, **discuti la vostra comprensió del material que entra a examen**.
- **Consells:** Si heu de realitzar alguna presentació oral o un treball per a la vostra assignatura, podríeu presentar-la o explicar-la als membres del grup. Si no teniu temps per això, podeu compartir els vostres treballs o presentacions orals i ajudar-vos mútuament donant-vos feedback del treball o de la presentació.
En el cas de les presentacions orals, una bona manera de treballar-les és gravar-se i llavors veure's a si mateix. Així es pot guanyar confiança i intentar millorar aquells aspectes més fluixos.

TROBADA 3. REFLEXIONS DE FINAL DE CURS

En aquesta trobada es reflexionarà sobre la feina realitzada a les assignatures, i sobre les competències d'aprenentatge autònom de l'alumnat.

- En primer lloc, discuti amb el grup:
 - Els **sentiments, impressions i pensaments** que heu tingut al llarg del curs, i com t'han influït al llarg d'aquest.
 - Si us han **agradat els continguts, mètodes de treball, i la vostra participació**.



MILLORA DE LES EXPERIÈNCIES D'APRENTATGE: TRANSFORMACIÓ I REPTES

- Si hauríeu **organitzat** alguna cosa diferent a l'**assignatura**.
 - Quines competències l'assignatura t'ha ajudat a desenvolupar.
 - Si l'assignatura és essencial per als estudis de psicologia a la UdG, o bé si és una assignatura específica d'un tema específic.
- En segon lloc, podeu recollir el **feedback constructiu** i **fer-lo arribar al professorat** de les assignatures.
- En tercer lloc, **reflexioneu sobre els exàmens i treballs** que heu realitzat al llarg del curs.
- Quan temps heu dedicat a estudiar i a realitzar els treballs?
 - Heu anat a la revisió dels exàmens per veure en què us heu equivocat?
 - Heu revisat el feedback dels treballs escrits que us ha donat el professor?
 - Què has après d'aquestes revisions? Com estudiaries ara els exàmens que has fet? I com faries ara els treballs?
 - A qui responsabilitzes de com t'han anat les avaluacions?
- En quart lloc, **valoreu en grup la consecució dels objectius** que es va plantejar cadascú a la primera sessió:
- Els heu assolit?
 - Què podíeu haver fet millor?

Assegureu-vos que les altres persones opinin sobre vosaltres, i no sols que cadascú doni el seu punt de vista.

- En cinquè lloc, en relació a les **fortaleses i debilitats, discuteixi:**
- Has aprofitat les teves fortaleses tant com t'hauria agradat? Ho has fet de maneres que no t'esperaves?
 - Has descobert fortaleses teves que no sabies que tenies?
 - Has treballat les teves debilitats al llarg del curs, o has evitat fer-ho?
 - Creus que has experimentat un creixement personal relacionat amb les teves debilitats?
 - Has trobat algun repte imprevist al llarg de l'assignatura?
- Finalment, mireu endavant:
- Vols continuar treballant sobre tu mateix i les teves habilitats durant els propers semestres?
 - Què has fet de bo en aquesta assignatura que voldries mantenir en el futur? Què hauries de fer diferent?

Abans d'acabar, pren un moment per reconèixer allò de bo que heu fet els membres del grup. No importa quina nota has tingut, si has fet el que has pogut per aconseguir els teus objectius específics, llavors pots sentir-te orgullós de tu mateix.



6. REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES:

Chancel Valente, G. (2008). *Reculls. Document 2. Estudiar a la universitat: estratègies i suggeriments*. Edició UAP.

Henri, D. C., Morrell, L. J., & Scott, G. W. (2018). Student perceptions of their autonomy at University. *Higher Education*, 75(3), 507-516.

Holmes, A. G. (2018). Problems With Assessing Student Autonomy in Higher Education, an Alternative Perspective and a Role For Mentoring. *Educational Process: International Journal*, 7(1), 24-38.

Martusewicz, S. M., Prabaker, S., & Tanskanen, (s.d.). *Take charge of your own learning. Improving Autonomy through Study Groups and Self-assessment*. <https://www.rebuildingeducation.com/take-charge-of-your-own-learning/>

Sarramona, J., T., G. i Casares, M. (2018). *Competències bàsiques de l'àmbit d'aprendre a aprendre*. Generalitat de Catalunya.

Ruelens, E. (2019). Measuring language learner autonomy in higher education: The self-efficacy questionnaire of language learning strategies. *Language Learning in Higher Education*, 9(2), 371-393.

Tassinari, M.G. (2016). Assessment for learning; assessment for autonomy. En A. C. Gitskaki & B. C. Coombe (Eds.), *Current Issues in Language Evaluation, Assessment and Testing* (pp. 118-136). Cambridge Scholar Publishing.