

Buena Práctica 2

Título	Proceso de asesoramiento académica de la SSE de Riga
Palabras clave	Flexibilidad Cognitiva, habilidades de aprendizaje, desarrollo personal, autorreflexión
Creado por	SSE Riga
Idioma	Español
Buena práctica	
<i>Asesoramiento académico: los orígenes:</i> La idea de apoyar a los estudiantes con alguna orientación personal en el proceso educativo ha estado en la agenda durante muchos años. Los estudiantes tienen personalidades muy diferentes y los problemas y desafíos a los que se enfrentan son muy diferentes. Algunos estudiantes son más abiertos y extrovertidos, y otros son muy introvertidos. También hay diferencias significativas en la flexibilidad cognitiva. Por ejemplo, algunos estudiantes pueden cambiar fácilmente entre las diferentes tareas, pero para algunos este proceso es muy rápido y sencillo. No importa a qué grupo pertenezca el estudiante, es importante prestar atención a la flexibilidad cognitiva y comprender mejor los procesos mentales que tienen lugar en la mente de cada uno. Teniendo en cuenta los argumentos mencionados anteriormente, en 2014 se tomó la decisión de introducir asesoramiento académico para todos los estudiantes de primer año en la SSE de Riga. Inicialmente se inició como un proyecto piloto, pero pronto se hizo evidente que era muy beneficioso y apreciado por los estudiantes, por lo que se hizo permanente y obligatorio. Básicamente consta de 4 encuentros presenciales durante el curso académico. Durante esas reuniones, el asesor y el asesorado discuten los temas relacionados con el rendimiento del estudio, el bienestar, etc. <i>Flexibilidad cognitiva y asesoramiento académico</i> Durante las sesiones de asesoramiento, la herramienta de análisis más importante es la autorreflexión. No existe un consejo universal que se pueda dar a cada estudiante que funcione igual de bien para todos. Por lo tanto, se les pide a los estudiantes que evalúen constantemente su desempeño y sus procesos mentales para comprender qué afecta su rendimiento. Esto incluye también la flexibilidad cognitiva. En primer lugar, se anima a los estudiantes a comprender el tiempo de cambio entre diferentes tareas. Por ejemplo, ¿se les pide que evalúen cómo de rápido pueden cambiar de una tarea a otra? ¿Cómo de rápido pueden "ir al grano" en la siguiente tarea? etc. Más adelante, el cambio se analiza con más profundidad, por ejemplo, ¿Cómo evoluciona el tiempo de cambio según el tipo de tarea o tema de estudio? ¿Cuáles son los otros factores que afectan el tiempo de cambio?, etc. <i>Impacto en los estudiantes</i> Las discusiones sobre la flexibilidad cognitiva están teniendo un impacto significativo en el proceso de estudio y una mejor comprensión de las formas de mejorar. Además, también hay un impacto significativo en la empleabilidad después de la licenciatura. La comprensión de los procesos cognitivos y, en particular, de la flexibilidad cognitiva también puede	



mejorar significativamente el rendimiento laboral y el bienestar. Además, hay beneficios significativos de las habilidades de autorreflexión que se pueden utilizar para un mayor desarrollo personal.

Impacto en los asesores

Además del impacto positivo significativo en los estudiantes, también hay una influencia positiva en los asesores. En primer lugar, está relacionada con la mejora constante en la comprensión de los procesos cognitivos de los estudiantes, incluida la flexibilidad cognitiva. La cantidad sustancial de observaciones permite a los asesores ver los patrones y sacar conclusiones más generales sobre los factores que afectan la flexibilidad cognitiva y las habilidades de estudio. Igualmente, este conocimiento puede ser utilizado por los asesores para comprender mejor sus procesos cognitivos y encontrar la mejor manera de combinar la flexibilidad cognitiva con el bienestar.

Conclusiones y caminos a seguir

El asesoramiento académico y la flexibilidad cognitiva, como uno de los temas tratados, demostraron ser muy beneficiosos tanto para los estudiantes como para los asesores académicos. Por lo tanto, se puede sugerir que este tipo de apoyo a los estudiantes debería desarrollarse y difundirse más. Esto implica un mayor avance dentro de la SSE Riga, pero también difundir esto como una buena práctica para otras universidades e Instituciones de Educación Superior

Enlaces de referencia (si los hubiera)	https://www.sseriga.edu/career-development
Tipo de material	BUENAS PRÁCTICAS