

Universidad Interamericana del Norte

|  |  |
| --- | --- |
| **Nombre:** | **Matrícula:** |
| **Materia:** | **Maestro**: |
| **Actividad de la semana**: | |
| **Fecha**: | **Nivel académico**: |
| **Fuentes de consulta en formato APA**: | |

Las bitácoras personales son documentos escritos que evidencian el pensamiento y los estados de ánimo, facilitan la metacognición individual y colectiva de los procesos mentales.

**¿Cómo redactar el contenido de una bitácora?**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. | Especifica la fecha y el lugar donde ocurrieron los hechos que relatarás. |
| **2.** | Establece un objetivo o propósito claro al principio de cada entrada de tu bitácora, de acuerdo con los contenidos vistos en clase esa semana. |
| **3.** | Describe con detalle tus actos, pensamientos, estados de ánimo, conocimientos, habilidades o procesos mentales; especifica el contexto y argumenta haciendo distinción entre los hechos y tus opiniones. |
| **4.** | Realiza un plan de acción de acuerdo con el objetivo o propósito que planteaste al principio de la bitácora. |
| **5.** | Registra tus fallos, dificultades, resultados y logros. |
| **6.** | Cierra con una conclusión donde reflexiones sobre tus aprendizajes. |

**Ejemplo**

“Hoy empecé a buscar información sobre el problema que quiero plantear en investigación. Primero, busqué en Internet durante dos horas, luego… Tuve mucho cuidado en verificar que las páginas tuvieran respaldo académico y persistí hasta encontrar cinco referencias. Aprendí que debo usar un buscador especializado para no perderme en… Al principio estaba confiado por mi experiencia navegando en la red, sin embargo, al poco tiempo me empecé a frustrar porque… Las primeras páginas resultaron poco confiables… Recordé que tenía unas notas que indicaban cómo hacer una búsqueda confiable…”