3.4.3. Estrategias para trabajar el aprendizaje autorregulado

A la hora de trabajar en un aula el aprendizaje autorregulado, hay que poner en marcha y desarrollar una serie de estrategias que nos van a permitir adquirir información, procesarla, integrarla, relacionarla con contenidos previos para, por último, recuperarla para poder utilizarla. Se trata de hacer ver en el alumnado que el uso de estas estrategias le va a ayudar a procesar y controlar su aprendizaje. Cuantas más estrategias se empleen, mejores resultados obtendremos. Podríamos dividirlas en:

- **Estrategias cognitivas:** se utilizan para ayudar al estudiante a conseguir un objetivo concreto (por ejemplo, la comprensión de un texto). Estas son:
  - De repaso o repetición.
  - De relación entre diferentes contenidos.
  - De organización de la información discriminando y seleccionando la más relevante de la menos útil.
  - Estrategias de pensamiento crítico, hay que reflexionar sobre el contenido y hacer una crítica sobre el mismo.
- **Estrategias metacognitivas:** se utilizan para asegurar que el objetivo se ha alcanzado, o para que el aprendizaje ocurra. Son:
  - Planificación de la meta y cuáles son las vías para alcanzarla.
  - Monitoreo o control de las actividades que se van realizando.
  - Modificación. Si hay algún proceso de aprendizaje que he detectado a través del monitoreo que no se estaba realizando bien, es el momento de cambiar de estrategia o si por el contrario el monitoreo ha sido positivo seguir en la misma línea.
  - Valoración del proceso.
- **Estrategias de pensamiento y de gestión de recursos:** para organizar la información que dispone el alumnado. Algunas de ellas son:
  - Gestión del tiempo a través de agendas o calendarios no sólo de eventos, si no de registro de evolución del propio proceso de aprendizaje.
  - Búsqueda de ayuda para resolver dudas.

Copyright 2026

- Técnicas de estudio.
- Estrategias de organización de pensamiento a través de mapas mentales, ideas clave, imágenes, infografías etc.

Aparte de estas estrategias no hay que olvidar el **componente motivacional** para utilizar este tipo de mecanismos de aprendizaje autorregulado, el alumno tiene que sentirse animado y con voluntad para utilizarlas.

> Más información: El aprendizaje autorregulado: Gestionar cómo aprendemos - NeuroClass

---

Revision #5
Created 2022-10-18 09:45:29 CEST by Javier
Updated 2023-02-02 20:02:35 CET by Marta Ciprés García

Copyright 2026