1. Introducción

El aprendizaje autorregulado



El aprendizaje autorregulado hace referencia al proceso mediante el cual **los estudiantes establecen metas para su comportamiento y trabajan de manera sistemática para alcanzarlas**.

Se trata de un **proceso consciente, impulsado por la motivación intrínseca** y en el cual los estudiantes se involucran en un **proceso de auto observación constante**.

Imagen de pch.vector en Freepik

> Es un **proceso participativo, significativo, estratégico y autodirigido**. Los alumnos asumen responsabilidad por planificar previamente los objetivos y alcanzarlos.

> Dentro del **marco legislativo LOMLOE**, esta competencia juega un papel crucial para el desarrollo tanto de la “Competencia Digital”, como de la “Competencia personal, social y de aprender a aprender”, dos de las competencias claves que vienen en la Recomendación relativa a competencias

> clave para el aprendizaje permanente.

La autorregulación se produce cuando el alumnado pone en marcha **estrategias de aprendizaje para alcanzar los objetivos o metas que se hayan planteado y lo hace de manera independiente.** Actualmente está demostrado que los alumnos y alumnas que son capaces de autorregular obtienen mejores resultados **sea cual sea su ciclo educativo**.

> Si queremos que nuestro alumnado aprenda a aprender, **es necesario enseñarles a autorregular su aprendizaje**, a través de las estrategias oportunas.

Por ello, te proponemos que veas las **Guía de autorregulación del aprendizaje** de INTEF

https://cedec.intef.es/wp-admin/admin-ajax.php?action=h5p_embedid=149

Revision #7
Created 2023-03-07 12:50:13 CET by Minerva Rodríguez
Updated 2023-03-20 08:09:44 CET by Minerva Rodríguez

Copyright 2026