2.1. Fases del aprendizaje autorregulado

En el ámbito de investigación sobre autorregulación del aprendizaje se distinguen varios modelos. Para desarrollar este apartado, nos centraremos en el **modelo cíclico de fases de Zimmerman** que tiene una base socio-cognitiva en la que se pone énfasis en la motivación. Según el autor, las fases serían serían 3:

Fase de planificación	Es la fase inicial que se compone del proceso de "**Análisis de la tarea y de las Creencias auto-motivadoras"**. En el caso de las Creencias auto-motivadoras se establece que influyen cinco tipos de variables: **Autoeficacia, Expectativas de resultado, Valor de la tarea, Interés y Orientación a metas**.
Análisis de la tarea **Automotivación** ⬇	Por ejemplo, cuando un estudiante se enfrenta por primera vez a una tarea, él debiese realizar dos procesos: 1) establecer los objetivos que debe alcanzar 2) realizar una planificación estratégica Estos dos procesos permiten llevar a cabo el análisis de la tarea.
Fase de ejecución	Se compone de dos procesos: **auto-control y auto-observación**. **El primero** se define como el proceso para mantener la concentración y el interés a través de **estrategias de tipo metacognitivo o de tipo motivacional**. **El segundo** proceso se define como la **comparación** entre lo que se está haciendo con respecto a un modelo ideal de ejecución.

Copyright 2026

Autoobservación

Autocontrol

Por un lado, el autocontrol metacognitivo se establece al escoger una estrategia específica, por ejemplo, al hacer un resumen.

Por otro lado, el autocontrol motivacional se refiere a incentivar el interés, por ejemplo, usando mensajes de recuerdo sobre la meta.

⬇

Fase de autorreflexión

Esta fase se compone del **proceso auto-juicio** y del **proceso auto-reacción**, los cuales interactúan entre sí.

El estudiante realizará **atribuciones causales** que implican el cómo se auto-explica el éxito o fracaso en la actividad.

Autojuicio

Autoreacción

Por una parte, **el auto-juicio es el proceso que permite al estudiante juzgar su ejecución**. De este modo, el estudiante puede realizar una autoevaluación que le permite valorar su trabajo, basándose en los criterios de calidad que debieron ser establecidos claramente al inicio de la actividad por el profesor.
Por otra parte, **el proceso de auto-reacción se refiere a las reacciones del estudiante** ante sus auto-juicios. Así, su auto-reacción puede ser de satisfacción, afecto, adaptación o una reacción defensiva.

Estas **variables son personales** y permiten generar la motivación para realizar la actividad.

Si quieres saber más sobre cada una de las fases El proceso de autorregulación según Zimmerman

Revision #4
Created 2023-03-07 12:50:36 CET by Minerva Rodríguez
Updated 2023-03-20 08:45:19 CET by Minerva Rodríguez

Copyright 2026