1. ¿Qué es el aprendizaje autorregulado?

Para aprovechar al máximo los recursos digitales hay que **aprender a aprender.** No se trata de un aprendizaje puntual, sino continuo, sostenido en el tiempo. Se requieren destrezas y estrategias que nos permitan **planificar, organizar, persistir, reflexionar y autoevaluar nuestro aprendizaje en función de nuestros propios objetivos.**

Hoy en día, la cuestión no es tanto la disponibilidad o el acceso a los recursos, muchos de ellos gratis en internet, sino **gestionar estos recursos para ponerlos al servicio de lo que queremos aprender**. De ahí la importancia de desarrollar la competencia de aprender a aprender para propiciar un aprendizaje cada vez **más autónomo, autorregulado y eficaz**.

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.

> 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 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 han planteado y lo hace de manera independiente. Está demostrado que el alumnado que es capaz de autorregular, obtiene 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.

Copyright 2026

APRENDIZAJE AUTORREGULADO EN EL APRENDIZAJE DE UN IDIOMA:

En relación con el aprendizaje de idiomas queremos compartir una página web que proporciona un aprendizaje autónomo y autorregulador de idiomas. Se trata del **Centro de Recursos para el Aprendizaje Autónomo de Lenguas (CRAAL).**

CRAAL digital es una plataforma que cataloga y organiza los recursos disponibles en la red para el aprendizaje plurilingüe, en concreto, del ***inglés, alemán, francés y español*** como lengua extranjera. Los criterios que han guiado la selección de dichos materiales y recursos son *facilitar el aprendizaje autónomo y ser autosuficientes*, es decir, contener todos los elementos necesarios para el *autoaprendizaje* . El sitio web del CRAAL permite navegar entre los recursos catalogados, existentes en la web, y aplicar varios filtros. Estos filtros incluyen:

- Nivel del idioma, según el Marco Común Europeo de Referencia para las lenguas.
- Tipo de soporte del recurso: aplicación, digital en línea, material impreso.
- Habilidad o destreza que se trabaja. Por ejemplo, comprensión oral y auditiva, producción oral y auditiva, gramática, vocabulario o interculturalidad.
- Tipo de actividad: dictados cortos, escritura creativa u ordenar oraciones.
- Tipo de recurso: en línea, diccionarios, radio/televisión, prensa.



Os presentamos una **Guía para la autorregulación en el aprendizaje de un idioma:**

Copyright 2026

https://view.genial.ly/6433c411a229540019cf8553

Copyright 2026

Elaboración propia. Genial.ly . Guía para la autorregulación en el aprendizaje de un idioma por Isabel Catalán. ***(CC BY-NC)***

Revision #7
Created 2023-04-09 14:05:49 CEST by Isabel Catalán Sancho
Updated 2023-11-02 11:24:16 CET by Alejandro Folch