

## 3.4.1 Aprendizaje autorregulado

Recordemos que:

- Las **estrategias de cognición** son procesos mentales o acciones que utilizamos para **comprender, procesar y recordar información**. Estas estrategias ayudan a organizar y estructurar la información, facilitando su comprensión y retención. Algunos ejemplos de estrategias de cognición incluyen la elaboración (relacionar nueva información con conocimientos previos), la organización (agrupar la información en categorías o esquemas) y la visualización (crear imágenes mentales de la información).
- Las **estrategias de metacognición** se refieren al **conocimiento y control que tenemos sobre nuestros propios procesos cognitivos**. Son estrategias que nos permiten reflexionar sobre nuestra forma de pensar, planificar, supervisar y evaluar nuestro aprendizaje. Algunos ejemplos de estrategias de metacognición incluyen la autoevaluación (reflexionar sobre nuestro propio rendimiento y aprendizaje), la autorregulación (controlar y ajustar nuestro propio proceso de aprendizaje) y la planificación (establecer metas y estrategias para alcanzarlas). Estas estrategias nos ayudan a ser más conscientes de nuestro propio aprendizaje y a mejorar nuestras habilidades metacognitivas.



El **aprendizaje autorregulado** implica que el alumnado sea consciente de sus **propias estrategias de aprendizaje** y las **ajusten** según sea necesario para lograr sus metas académicas. Se refiere a la **capacidad de una persona para planificar, monitorear y evaluar su propio proceso de aprendizaje**. Es un conjunto de **habilidades y estrategias** que permiten a los estudiantes tomar el **control** de su propia educación y **dirigir** su propio aprendizaje de manera efectiva.

El aprendizaje autorregulado implica **establecer metas de aprendizaje** claras, **seleccionar y utilizar estrategias** de estudio adecuadas, **monitorear el progreso** y el rendimiento, **regular las emociones y la motivación**, y **evaluar el proceso y los resultados de aprendizaje**.

Los estudiantes que son capaces de autorregular su aprendizaje son más independientes, motivados y eficientes, y tienen una mayor probabilidad de alcanzar el éxito académico.

Esta habilidad de autorregular el aprendizaje es **especialmente importante en entornos de aprendizaje autónomos** y resulta una habilidad valiosa para el aprendizaje a lo largo de toda la vida, ya que permite a las personas seguir aprendiendo de manera autónoma y adaptarse a los cambios y desafíos en su entorno.

## Fases para el aprendizaje autorregulado

Este tipo de aprendizaje se divide en varias **fases**. Una secuenciación posible de estas fases es:

1. **Fase de planificación:** En esta fase, los estudiantes establecen metas específicas de aprendizaje, identifican los recursos necesarios y planifican las estrategias que utilizarán para alcanzar sus objetivos. También establecen un plan de acción y determinan cómo se evaluarán a sí mismos.
2. **Fase de ejecución:** En esta etapa, los estudiantes llevan a cabo sus estrategias de aprendizaje planificadas. Esto implica implementar las acciones necesarias para la adquisición de conocimientos y habilidades, como leer, investigar, practicar, hacer ejercicios o realizar experimentos.
3. **Fase de monitoreo:** Durante esta fase, los estudiantes evalúan su propio progreso y monitorean su comprensión y desempeño. Esto implica hacer pausas regulares para reflexionar sobre lo que se ha aprendido, identificar problemas o dificultades y ajustar las estrategias de aprendizaje si es necesario.
4. **Fase de regulación:** En esta fase, los estudiantes toman medidas para corregir cualquier problema o dificultad identificada durante el monitoreo. Pueden hacer ajustes en sus estrategias de aprendizaje, buscar más información o ayuda, practicar más o desarrollar nuevas formas de entender o abordar el tema de estudio.
5. **Fase de evaluación:** En esta etapa final, los estudiantes analizan y evalúan los resultados de su aprendizaje. Comparan sus logros con las metas establecidas inicialmente y determinan si han alcanzado sus objetivos. También reflexionan sobre el proceso de aprendizaje en sí, identificando fortalezas y áreas de mejora y extrayendo lecciones para futuros procesos de aprendizaje autorregulado.