3.4.1. Aprendizaje autorregulado

¿Qué es?

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 competencias claves que vienen en la Recomendación relativa a competencias clave para el aprendizaje permanente.

Copyright 2026

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 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.

> El funcionamiento de estos procesos de autorregulación responde a un ciclo cerrado de tres fases que se retroalimenta dando como resultado respuestas o producciones autorreguladas (Zimmerman & Moylan, 2009):
>
> - **Fase de previsión o planificación**: está referida a los procesos que preceden a los esfuerzos de la acción y preparan el escenario para ello. En ella se lleva a cabo el análisis de la tarea (identificando sus exigencias y su similitud con las experiencias previas desarrolladas), así como el proceso de contraste cognitivo que compara las exigencias detectadas con las creencias auto-perceptivas de la persona.
> - **Fase de ejecución**: esta fase involucra a los procesos que suceden durante la activación motora y que afectan directamente a la atención y a la propia acción. Intervienen en ella los procesos de autocontrol a través de distintas estrategias así como la monitorización del desempeño para evaluar y reevaluar constantemente los resultados que se van produciendo.
> - **Fase de autorreflexión:** está relacionada con los procesos que ocurren después de la ejecución. Afectan a la autoevaluación de la experiencia general, así como a las reacciones que el proceso global ha generado en la persona. Esta información será almacenada e influenciará los procesos de planificación de actuaciones futuras que sean catalogadas como similares, completando el ciclo de la autorregulación.

Si quieres saber más, puedes ver el siguiente vídeo

https://www.youtube.com/embed/zKRQ1f3P9Gk

Copyright 2026

Youtube. *Autorregulación del aprendizaje.* Unidad de Innovación UMU.

Fases

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

Copyright 2026

⬇

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

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

Copyright 2026

utilizarla.

Se trata de hacer ver en el alumnado que el uso de estas estrategias le van a ayudar a procesar y controlar su aprendizaje.

> Cuantas **más estrategias** se empleen, **mejores resultados** obtendremos.

Estrategias para trabajar el AAAA

Cognitivas	Metacognitivas	De pensamiento y gestión de recursos
Se utilizan para ayudar al estudiante a conseguir un objetivo concreto (por ejemplo, la comprensión de un texto)	Se aplican para asegurar que el objetivo se ha alcanzado, o para que el aprendizaje ocurra	Se usan para organizar la información que dispone el alumnado
• 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	• 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	• 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 • Técnicas de estudio • Estrategias de organización de pensamiento a través de mapas mentales, ideas clave, imágenes, infografías etc

> No hay que olvidar el **componente motivacional** al usar este tipo de mecanismos de aprendizaje autorregulado, ya que el alumnado tiene que sentirse animado y con voluntad para utilizarlas.

Copyright 2026

Revision #7
Created 2023-04-12 11:29:08 CEST by Javier Anzano
Updated 2023-06-16 12:32:29 CEST by Javier Anzano

Copyright 2026