# 3.4.1. ¿Qué es el aprendizaje autorregulado?

Barry Zimmerman define el aprendizaje autorregulado como "*un proceso desarrollado por los estudiantes cuando estos tienen conciencia de sus propios procesos cognitivos, socioafectivos y motivacional. En este contexto, se debería orientar al estudiante para que se cuestione, revise, planifique, controle y evalúe sus propias acciones de aprendizaje.”*

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.

---

Revision #1
Created 2022-12-06 09:49:48 CET by Encarnación
Updated 2022-12-06 09:49:48 CET by Encarnación

Copyright 2026