Competencia 3.4. Aprendizaje autorregulado.

- Introducción.
- 3.4.1. ¿Qué es el aprendizaje autorregulado?.
- 3.4.2. Fases del aprendizaje autorregulado.
- 3.4.3. Estrategias para trabajar el aprendizaje autorregulado.
- 3.4.4. Nuestro papel como docentes.
- 3.4.5. Contribución de las TT.DD. al desarrollo del aprendizaje autoregulado.
- 3.4.6. Tecnologías digitales para desarrollar, gestionar y organizar el aprendizaje autoregulado.
- Créditos.

Copyright 2026

Introducción.

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.

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.

Copyright 2026

3.4.1. ¿Qué es el aprendizaje autorregulado?.

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.

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.

Copyright 2026

3.4.2. 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:

- > **Fase de planificación:**
  > *Es la fase inicial que se compone del proceso de "Análisis de la tarea y de las Creencias auto-motivadoras". 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 y 2) realizar una planificación estratégica. Estos dos procesos permiten llevar a cabo el análisis de la tarea. En el caso de las Creencias auto-motivadoras se establece que influyen cinco tipos de variables: 1) autoeficacia, 2) expectativas de resultado, 3) valor de la tarea, 4) interés y 5) orientación a metas. Estas variables son personales y permiten generar la motivación para realizar la actividad.*

- > **Fase de ejecución:**
  > *Fase de Ejecución: se compone de dos procesos: 1) auto-control y 2) 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. 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. El segundo proceso se define como la comparación entre lo que se está haciendo con respecto a un modelo ideal de ejecución.*

Copyright 2026

- > **Fase de auto-reflexión:**
  > *Fase de Auto Reflexión: esta fase se compone del proceso auto-juicio y del proceso auto-reacción, los cuales interactúan entre sí. 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. También, el estudiante realizará atribuciones causales que implican el cómo se auto-explica el éxito o fracaso en la actividad. 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.*

Para más información de cada una de las fases: El proceso de autorregulación según Zimmerman – Educada.Mente

Zambrano, Carolina, Albarran, Felipe, & Salcedo, Pedro A.. (2018). Percepción de Estudiantes de Pedagogía respecto de la Autorregulación del Aprendizaje. Formación universitaria, 11(3), 73-86. https://dx.doi.org/10.4067/S0718-50062018000300073

Copyright 2026

3.4.3. 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 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. Podríamos dividirlas en:

- **Estrategias cognitivas:** se utilizan para ayudar al estudiante a conseguir un objetivo concreto (por ejemplo, la comprensión de un texto). Estas son:
  - 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.
- **Estrategias metacognitivas:** se utilizan para asegurar que el objetivo se ha alcanzado, o para que el aprendizaje ocurra. Son:
  - 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.
- **Estrategias de pensamiento y de gestión de recursos:** para organizar la información que dispone el alumnado. Algunas de ellas son:
  - 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.

Copyright 2026

- Técnicas de estudio.
- Estrategias de organización de pensamiento a través de mapas mentales, ideas clave, imágenes, infografías etc.

Aparte de estas estrategias no hay que olvidar el **componente motivacional** para utilizar este tipo de mecanismos de aprendizaje autorregulado, el alumno tiene que sentirse animado y con voluntad para utilizarlas.

> Más información: El aprendizaje autorregulado: Gestionar cómo aprendemos - NeuroClass

Copyright 2026

3.4.4. Nuestro papel como docentes.

Una vez vistas a grandes rasgos las características de un entorno de aprendizaje autorregulado, ¿cuál sería el **papel como docentes** que tenemos que adoptar para poder **desarrollar** correctamente en **el aula un ambiente de aprendizaje autorregulado**? Como recogen Francisco Herrera Clavero e Inmaculada Ramírez Salguero en su libro "*Psicología de la Educación*" tras analizar varias investigaciones, se pueden seguir las siguientes pautas para desarrollar modelos motivacionales apropiados, entrenar el aprendizaje autorregulado y mantener la autoestima:

> "
> - *Si queremos que nuestros alumnos aprendan a aprender, es preciso enseñarles a autorregular su aprendizaje, a través de las estrategias oportunas.*
> - *Las metas u objetivos de aprendizaje propuestos deben caracterizarse por su proximidad, especificidad y nivel óptimo de dificultad.*
> - *La evaluación formativa debe ser el eje central de la orientación educativa.*
> - *La atribución causal del profesor hacia sus alumnos y el curriculum, especialmente el implícito, debe transmitir la idea de valía y capacitación para el aprendizaje.*
> - *Los alumnos deben desenvolverse en ambientes educativos cooperativos.*
> - *La educación debe favorecer la autonomía y la orientación de los alumnos durante todo el proceso de aprendizaje.*

Copyright 2026

3.4.5. Contribución de las TT.DD. al desarrollo del aprendizaje autoregulado.

Son varios los estudios realizados que confirman que las TTDD favorecen el aprendizaje regulado, si entendemos a estas como instrumentos mediadores de los procesos psicológicos desplegados en los contextos de enseñanza aprendizaje. Algunas de estas conclusiones son:

- La utilización de herramientas de discusión mejora los procesos de construcción de conocimiento individual y colectivo y favorece el rendimiento académico (Naranjo, Onrubia y Segues, 2012; Onrubia y Engels, 2012).
- El uso de plataformas y recursos digitales son beneficiosas para profesores y estudiantes (Carter et el. 2017).
- Cuando se estudia con medios digitales aumenta la frecuencia del uso de estrategias de autorregulación y ello mejora la calidad de los aprendizajes (Daumiller y Drese).
- El uso de entornos virtuales que permiten la consulta de los contenidos a posteriori, promueve que los alumnos puedan dirigir por sí mismos el proceso de aprendizaje (sobre todo en la universidad) y favorece la eliminación de tensiones tanto a nivel individual como colectivo (Anthonysami et al. 2020, Jonson y Davies 2014).
- Pueden constituirse como "*un recurso importante para optimizar el aprendizaje autorregulado en los estudiantes en ambiente virtuales o presenciales por la forma como los docentes diseñan las tareas y articulan el uso de las Tic a ese diseño*" (Azevedo, 2007; Azevedo y Hadwin, 2005; Caicedo y Rojas, 2014; Caicedo et al., 2013; Coll, 2005; McMahon y Oliver, 2001).
- Favorecen la evaluación del proceso como del resultado, aportando retroalimentación al alumnado sobre cómo está resultando su aprendizaje.
- Por último hay estudios que confirman que "*cuando los profesores articulan herramientas tecnológicas (portafolios virtuales o cuestionarios de autoevaluación con estrategias, como la retroalimentación y la elaboración de discusiones reflexivas) se favorecen en los estudiantes ciertas habilidades de autorregulación como el monitoreo, el control y la planificación (Jãrvelã et al., 2015; Jenson, 2011; Nicol, 2009).*"

Copyright 2026

Valencia Serrano, Marcela, & Caicedo Tamayo, Adriana María. (2017). Diseño de tareas apoyadas en TIC para promover aprendizaje autorregulado. Pensamiento Psicológico, 15(2), 15-28. https://doi.org/10.11144/Javerianacali.PPSI15-2.dtat

3.4.6. Tecnologías digitales para desarrollar, gestionar y organizar el aprendizaje autoregulado.

Algunas herramientas digitales que pueden ayudar a fomentar el aprendizaje autorregulado incluyen:

- Aplicaciones de seguimiento de metas: permiten a los estudiantes establecer metas académicas y rastrear su progreso hacia alcanzarlas.
- Tableros de tareas y calendarios: ayudan a los estudiantes a planificar y organizar sus tareas y proyectos, y a mantenerse enfocados en sus objetivos.
- Herramientas de retroalimentación automatizadas: brindan a los estudiantes información instantánea sobre su desempeño en las tareas y les permiten ajustar su enfoque de estudio.
- Plataformas de aprendizaje en línea: ofrecen recursos educativos y actividades diseñadas para fomentar el aprendizaje autorregulado.

Las herramientas digitales con las que contamos para gestionar tanto nuestro trabajo como docente, como el del alumnado podrían ser:

- E- portfolio o portafolio electrónico: Son herramientas que nos permiten almacenar notas, documentos, imágenes, vídeos, audios que recopilan las actividades, trabajos y reflexiones que el alumnado ha realizado durante su proceso de aprendizaje. Algunas de estas aplicaciones podrían ser:
    - Blog: Su uso es sencillo, se puede crear a través de la web o empleando aplicaciones dedicadas, La información aparece ordenada cronológicamente y aunque en origen los blogs se crearon como una forma de expresión pública, se podría restringir su acceso. Los más utilizados serían Word Press y Blogger, por ejemplo.

Copyright 2026

    - Páginas web creadas con aplicaciones como google sites o wix, que permiten recoger y almacenar aquellos contenidos que van creando nuestros alumnos y alumnas.

- Agendas digitales: Son aplicaciones que funcionan como una agenda tradicional, pero con la ventaja de que si están alojadas en la nube se pueden consultar desde cualquier dispositivo, en cualquier momento y que nos permiten incluso compartir eventos con otros usuarios.
    - El entorno de Google nos ofrece Google Calendar como calendario , Google Keep como herramienta de organización a través de notas o Google Tasks como gestor de tareas.
    - Microsoft a su vez también dispone de agenda y de la aplicación Microsoft To Do para crear y sincronizar listas de tareas.
    - Otras aplicaciones como Evernote, Todoist, Any.do, Remember the Milk, Asana.

- Gestores bibliográficos para organizar gestionar y compartir referencias bibliográficas y documentos de investigación como por ejemplo Mendeley, EndNote, Zotero.
- Entornos virtuales de aprendizaje (EVA). Son un conjunto de herramientas basadas en la nube, que permiten crear tanto aulas virtuales como sistemas de gestión de aprendizaje. Estas plataformas funcionan como un aula en la que el alumnado puede consultar los contenidos que se van trabajando, puede realizar las actividades que se le proponen e incluso en un nivel más avanzado ir construyendo sus propios aprendizajes. Todo ello en un entorno colaborativo tanto con el profesorado como con el alumnado y de manera presencial o a distancia. Los tres entornos más empleados y que ya presentamos en el punto en el que desarrollamos la competencia anterior son Aeducar, Google Workspace for education, en concreto con la aplicación de Google Classroom y Microsoft Teams.
- Otras aplicaciones o herramientas que facilitan el autoaprendizaje serían:
    - Cuestionarios interactivos como por ejemplo Liveworksheet.
    - Diarios de aprendizaje en línea.

Ideas de uso:
Utilizar las aplicaciones de seguimiento de metas para establecer metas diarias o semanales para el estudio y el trabajo en proyectos.
Utilizar tableros de tareas y calendarios para planificar y organizar el tiempo de estudio y de trabajo en proyectos.
Utilizar herramientas de retroalimentación automatizadas para recibir retroalimentación instantánea sobre el desempeño y ajustar el enfoque de estudio.

Copyright 2026

Utilizar plataformas de aprendizaje en línea para acceder a recursos educativos y actividades diseñadas para fomentar el aprendizaje autorregulado.

Copyright 2026

Créditos.

Contenidos creados por: Marta Ciprés García.

Cualquier observación o detección de error, puedes escribirnos a soportecatedu@educa.aragon.es.

Los contenidos se distribuyen bajo licencia **Creative Commons** tipo **BY-NC-SA** excepto en los párrafos que se indique lo contrario.

Copyright 2026